#### Journée cyberaddiction (GREA) Jeudi 29 mars 2012

Internet et nouveaux médias : addict or not addict

## La cyberaddiction Quand le plaisir devient un problème!



Dr Marina Croquette Krokar Psychiatrie-psychothérapie FMH Directrice générale de la Fondation Phénix

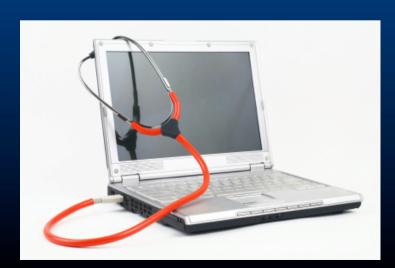
#### On sait que...(1)

- Nous ne sommes pas tous égaux au niveau de nos capacités de régulation et de nos capacités à accepter la frustration, les limites, ainsi que de différer le plaisir!
- L'histoire des addictions nous apprend que toutes situations qui apportent autant de renforçateurs à la vie d'un individu comportent également un risque d'usage immodéré!

#### On sait que...(2)

Chez certaines personnes, l'utilisation d'Internet est telle que des problèmes de santé et de fonctionnement psychosocial peuvent en découler avec, au premier plan, la perte de la liberté et de la qualité de vie.





#### Quelques constats préalables

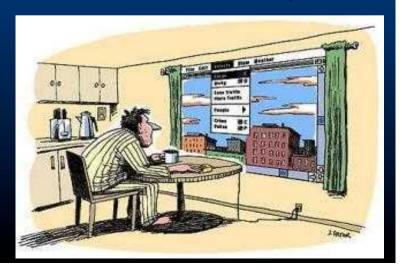
- Absence de diagnostic reconnu dans la nosologie psychiatrique!
- Aucune donnée sur les trajectoires de l'évolution dans le temps des utilisateurs d'Internet!
- Très peu d'études cliniques qui n'ont pas la maturité de celles effectuées dans le champ des substances psycho-actives!
- Pas d'étude neurobiologique sérieuse!

### La cyberaddiction n'a pas d'existence nosologique car :

- Il n'y a pas de consensus à ce jour, ni dans la communauté scientifique, ni chez les cliniciens sur :
  - a) Un nom qui servirait à désigner ce trouble.
  - b) Les critères diagnostiques pour le définir.
  - c) Le nombre de symptômes requis pour atteindre le seuil clinique.
  - d) La période de référence nécessaire pour que la souffrance soit cliniquement significative.

#### **Terminologie**

- Internet Addiction Disorder (Goldberg, 1995)
- Internet dependency (Scherer, 1997)
- Internet addiction (Young, 1998)
- Pathological Internet Use (Davis, 2001)
- Problematic Internet Use (Shapira et al., 2002)
- High Internet Dependancy (Davis et al. 2002)
- Compulsive Internet Use (Widyano et Griffiths, 2006)



#### Définition clinique

- La cyberaddiction est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet dans le but d'éprouver du plaisir et/ ou de soulager une tension intérieure.
- Ce n'est pas une question de durée ou de quantité de connexion sur Internet mais des dommages que l'utilisation d'Internet crée dans la vie de quelqu'un!

#### Chez l'enfant, préadolescent et adolescent :

« Usage excessif »

#### Chez l'adulte :

« Cyberaddiction »





#### Épidémiologie

- Actuellement, ce phénomène touche de plus en plus les jeunes de moins de 20 ans
- Ce trouble tend à se généraliser aux membres des 2 sexes (M : F = 2/3 : 1/3)
- Selon différentes études : 2 à 10 %
- En Suisse, sur la base d'une étude menée par Eidenbenz (2006), 70'000 personnes sont cyberaddictes et 110'000 sont menacées de le devenir

#### Plusieurs types d'addiction à Internet

- 1. Addiction aux jeux en réseau
- 2. Addiction à caractère relationnelle (chat, forum)
- 3. Addiction à caractère sexuelle
- Addiction à la recherche de connaissances et d'informations
- Addiction au shopping virtuel
- 6. Addiction aux jeux de hasard et d'argent
- 7. Addiction dite « générale »



#### Il faut s'inquiéter...(1)

- Quand il commence à jouer chaque jour (sans jour d'intervalle)!
- Quand il sacrifie ses heures de sommeil!
- Quand les difficultés à maintenir une organisation familiale apparaissent!
- Quand on constate une perte de notion du temps en ligne!

#### Il faut s'inquiéter...(2)

- Quand il devient irritable si on l'empêche de jouer!
- Quand ses contacts avec ses amis deviennent plus sporadiques!
- Quand il abandonne ses activités sportives ou ses loisirs!
- Lorsque ses performances scolaires baissent!

#### Symptomatologie de l'addiction à Internet (1)

- Sentiment de bien-être et d'euphorie à naviguer sur Internet
- L'activité sur Internet devient le centre de la vie de l'utilisateur
- Perte de contrôle entraînant l'incapacité à résister à la tentation
- Préoccupations : la qualité, la fréquence et l'intensité de penser quant à l'utilisation d'Internet

#### Symptomatologie de l'addiction à Internet (2)

- Besoin d'augmenter la pratique d'Internet afin d'atteindre des sensations plaisantes (phénomène de tolérance)
- Sentiment de vide, de tension, d'irritabilité, de colère et/ou de dépression quand privé d'un ordinateur (« syndrome de manque »)
- Poursuite du comportement malgré la connaissance des dommages et des répercussions négatives

#### Conséquences physiques éventuelles

- Troubles du sommeil
- Assèchement des glandes lacrymales, trouble de la vue
- Maux de tête migraineux
- Maux de dos, dans les épaules, dans les doigts
- Trouble du comportement alimentaire
- Mauvaise hygiène personnelle
- Problèmes dentaires
- Epuisement, fatigue chronique
- Syndrome du tunnel carpien
- Dermatite des cuisses
- Crise d'épilepsie (rare)
- Anémie, hypovitaminose D



#### Conséquences psychiques éventuelles

- Préoccupations (idées ruminantes) par rapport aux jeux
- Manque d'intérêt pour d'autres sujets (démotivation)
- Trouble de la concentration et de la performance
- Désinvestissement relationnel
- Difficultés de verbalisation et d'introspection
- Résistance à reconnaître le problème (déni)
- Problèmes de comportement (jusqu'à l'agressivité)

#### Conséquences scolaires éventuelles

- Fatigue et somnolence journalière troubles de l'attention et de la concentration
- Arrivées tardives et/ou absentéisme
- Devoirs et révisions non faits
- Effondrement des résultats scolaires
- Redoublement
- Rupture scolaire



#### Les troubles associés éventuels

- Troubles thymiques : dépression
- Troubles anxieux : phobie sociale, phobie scolaire, troubles paniques avec agoraphobie, troubles anxieux généralisés
- > THADA
- Troubles de la personnalité : narcissiques, obsessionnels compulsifs
- Consommation de substances psycho-actives (tabac, cannabis, alcool)

#### Certains facteurs de protection...

- Activités sociales en dehors du jeu
- Réseau d'amis « en chair et en os »
- Bonne insertion scolaire
- Absence de difficultés psychologiques
- Implication bienveillante des parents dans la vie des enfants
- Bonne intégration parentale des limites et des règles

#### Certains facteurs de risque...

- Absence de réseau d'amis
- Absence d'activités sociales en dehors du jeu
- Mauvaise insertion scolaire
- Difficultés psychologiques (dépression, anxiété,...)
- Banalisation ou dramatisation de la part des parents

• •

#### Différentes catégories de joueurs (1)

- Les « non joueurs »
- Les « joueurs occasionnels » pratique épisodique et ludique.
- Les « joueurs intensifs » jouent beaucoup mais sans conséquence sur leur fonctionnement scolaire ou professionnel ainsi que sur les relations sociales et familiales.

#### Différentes catégories de joueurs (2)

- Les « joueurs excessifs ou addicts » les joueurs pour lesquels la pratique devient une conduite répétitive, envahissante, avec des répercussions négatives sur leur fonctionnement.
- Les « joueurs passionnés » les joueurs pratiquant les sports électroniques avec entraînements, compétitions nationales et internationales.



« It's not a nicotine patch, it's a CD-ROM I'm trying to overcome computer addiction. »

#### « Modèle Phénix » Les objectifs du traitement

- 1. Traitement multifocal et intégratif sur quatre domaines d'intervention : psychique, somatique, parental et familial, extra familial
- Travail sur l'utilisation contrôlée d'Internet mais pas sur l'abstinence
- 3. Identifier l'insatisfaction, le manque, ou la faiblesse à laquelle Internet cherche à répondre

#### « Modèle Phénix » Le cadre de traitement

- Prise en charge ambulatoire, pragmatique, intensive et de courte durée
- Contrat tripartie (jeune-école-thérapeute) ou contrat pour le couple
- Charte familiale (permettre d'aborder ce qui est possible et souhaitable ou interdit sur Internet)

#### « Modèle Phénix » Les phases de traitement

- Evaluations (une à deux semaines) :
  - somatique, psychique, sociale
- Thérapies (six à douze mois) :
  - Individuelle de type cognitivo-comportemental, incluant la thérapie motivationnelle
  - Familiale et/ou de couple (approche structurale)
  - A méditation corporelle (sophrologie, relaxation)
  - Pharmacothérapique (très rare !)



#### Quelques ingrédients de la prise en charge TCC (1)

- Donner un « capital d'heures » à disposition
- Tenir un journal de bord pour l'évaluation de son emploi du temps sur Internet
- Planifier le temps libre
- Restructurer la journée
- Utilisation du support des jeux et écran pour lancer la réflexion personnelle



#### Quelques ingrédients de la prise en charge TCC (2)

- Identifier et apprendre à contrôler son envie de jouer :
  - Facteurs internes (ennui, tensions, tristesse)
  - Facteurs externes (publicité, entraînement par les autres joueurs)
- Travail sur les différences entre les deux mondes
- Travail sur les conséquences individuelles, familiales et sociales
- Travail sur les co-addictions sous-jacentes, éventuelles
- Prévention de rechute (« séances de rappel »)

#### **Genève Société**

# Les aînés deviennent accros à Internet

Sollicités par la télévision, la radio et leurs petits-enfants, des seniors avides de connaissances prennent les cours d'informatique d'assaut.



Avoir des nouvelles des petits-enfants, se renseigner sur des thèmes de santé, acheter en ligne... Les aînés trouvent mille raisons c

#### Où se soigner à la Fondation Phénix?

#### **Adolescents**

Centre Adolescents Rue des Rois 21-23 1204 Genève Tél. 022/404.02.30



Centre de Chêne Route de Chêne 100 1224 Chêne-Bougeries Tél. 022/404.02.10



#### Merci pour votre attention!

