

# QUELQUES CHIFFRES (JAMES, 2014)

## Population 12 à 19 ans:

- **98 % possèdent son propre téléphone mobile dont 97% sont des smartphones.**
- **99% ont accès à internet à la maison.**
- 75% une tablette tactile à la maison.
- 77% possèdent leur propre ordinateur (chiffres de 2012).
- **Durée de navigation quotidienne (2h en semaine et 3 h en week-end).**
- 89% sont membres d'au moins un réseau social.
- 87% utilisent internet quotidiennement sur leur smartphone.
- 59 % des garçons et 19 % des filles jouent aux jeux vidéo quotidiennement ou plusieurs fois par semaine (chiffres de 2012).



# ÉTUDE HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) WWW.HBSC.CH

« En Suisse, les élèves de 11 à 15 ans passent en moyenne chaque jour de la semaine 4,4 heures devant leur écran (en-dehors de l'école, mais en incluant le temps consacré aux devoirs).

Durant le week-end, la moyenne s'élève à 7,4 heures.

Relevons toutefois que sous ces chiffres se cachent de grandes différences au niveau individuel. »

Source: [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



# LA CYBERADDICTION, UN SUJET QUI PASSIONNE ET QUI INQUIÈTE

- 71% des français se disent préoccupés par la place prise par les écrans dans leur vie (IFOP, 2012).
  - 59% se disent dépendants aux écrans (Folléa et Pichon, 2013).
  - Selon certains auteurs, 30 à 50 % des consultations seraient motivées par des craintes disproportionnées (Hayez, 2006).
- 

# QUELQUES DÉFINITIONS

Historiquement, le terme de cyberaddiction serait né en 1994, d'une boutade du Dr Golberg (Thorens & Zullino, 2011) qui invente ce mot en s'inspirant des critères DSM de la dépendance.

Il y décrit la cyberaddiction comme un nouveau mal qui touche la société. Il aurait fait cela dans le but de dénoncer la surenchère des nouveaux diagnostics psychiatriques proposés qui ne reflèterait pas la réalité clinique.

# QUELQUES DEFINITIONS

Que dit le DMS V?

« **Internet Gaming Disorder** »

Inclus dans section III (à l'étude) demandant plus de recherches cliniques pour inclusion dans la section formelle du DSM.

# QUELQUES DEFINITIONS

## Que dit la CIM-11?

### **«Gaming Disorder » ou « Trouble du jeux vidéo»**

figurera dans la classification qui va sortir durant l'été 2018

« un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables »

l'OMS précise qu'il faut que ce comportement provoque une «altération non négligeable» des activités du joueur (personnelles, familiales, professionnelles...), et persiste pendant au moins 12 mois.

# LES SIGNES CLINIQUES DE L'USAGE EXCESSIF DE MÉDIAS ÉLECTRONIQUES OU DE CYBERADDICTION.

Repris des troubles d'utilisation d'une substance (Nadeau et al. 2011 )

- **Les préoccupations** (pensées centrées essentiellement sur le jeu)
  - Le désir persistant ou les efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation
  - L'agitation ou **l'irritabilité lors de tentatives de réduction ou d'arrêt**
  - **L'utilisation se prolonge** plus longtemps que prévu
- 

# LES SIGNES CLINIQUES DE L'USAGE EXCESSIF DE MÉDIAS ÉLECTRONIQUES OU DE CYBERADDICTION.

- **La mise en danger des activités professionnelles, sociales ou de loisirs** en raison de l'utilisation d'internet
  - La poursuite de l'utilisation malgré la connaissance de l'existence d'un problème déterminé.
  - Les mensonges à la famille, au thérapeute ou à d'autres pour dissimuler l'ampleur réelle de ses habitudes d'utilisation.
  - **L'utilisation vise à échapper aux difficultés** ou à soulager une humeur dysphorique.
- 

# LES SIGNES CLINIQUES DE L'USAGE EXCESSIF DE MÉDIAS ÉLECTRONIQUES OU DE CYBERADDICTION.

4 critères spécifiques du cyber-usage:

- **La durée d'utilisation**  
(critère important mais pas suffisant s'il est le seul présent. Académie américaine de pédiatrie recommande pas plus de 2h./j)
- **L'impact sur les relations interpersonnelles**  
(privilégier les relations virtuelles à celles réelles)
- **La valorisation grâce à personnage virtuel**  
(avoir un personnage respecté et reconnu par les autres Gamers)
- **Le rapport à la réalité**

# LES RISQUES DES JEUX VIDÉO

- Une exposition prolongée **aux jeux vidéo violents favoriserait un comportement agressif** induit par une désensibilisation à la violence dans la vie réelle (Carnagey, Anderson et Bushman, 2007);
- Une méta-analyse a mis en évidence que les jeux vidéos violents entraînent agressivité, désensibilisation empathique, **émotions agressives avec absence de remords** (Anderson et al., 2010)
- Une exposition prolongée induirait **une modification** du fonctionnement du cerveau (baisse d'activité dans certaines régions frontales jouant un rôle important **dans le contrôle des émotions** (Wang, cité par Revoy, 2011).
- **4 heures d'écran par jour augmenteraient le risque de dépression** (diminution de la matière grise dans l'hippocampe, West & Bohbot, 2017)
- Augmentation de la matière grise dans le striatum chez les personnes jouant fréquemment aux jeux-vidéo. Cette zone est impliquée dans les phénomènes addictifs et est corrélée à **une impulsivité et une plus faible capacité de réflexion en situation complexe** (Revue Nature, citée par lematin.ch, 28.1.2018).

# LES BÉNÉFICES DES JEUX VIDÉO

Des études récentes mettent également en avant des bénéfices dans l'usage des jeux vidéo:

- Augmentation de la capacité d'attention, de décision et de rapidité.  
(Daphné Bavelier: <https://www.youtube.com/watch?v=FktsFcoolIG8> )
- Amélioration de la mémoire de travail et de la capacité d'adaptation à de nouvelles situations.
- Effets bénéfiques sur les fonctions psychologiques des personnes âgées: Les personnes âgées qui jouent se portent mieux d'un point de vue psychologique que celles qui ne jouent pas (Withlock, Mc Laughlin & Allaire, 2012).
- Développement des fonctions cognitives (spatialisation en 3D, multi-tasking, amélioration de l'intelligence déductive) (Stora, 2007).

# EPIDÉMIOLOGIE

**Beaucoup de chiffres contradictoires! Probablement lié à l'absence de véritable définition consensuelle parmi les chercheurs et l'usage d'échelles hétérogènes pour évaluer le trouble**



- Études internationales: 1 % à 5 % des adolescents seraient dépendants aux jeux vidéo (Kuss, Griffith, 2012)
- D'après les données 2015 du Monitoring suisse des addictions qui ont été collectées au moyen de l'échelle Compulsive Internet Use, environ 7% des jeunes de 15 à 19 ans ont un usage problématique du Web (addictionsuisse.ch)
- Une étude européenne récente montre que 1,6 % des adolescents (âgés de 14 à 17 ans) présentent l'ensemble des critères de « troubles de l'utilisation des jeux vidéo sur Internet (Muller, 2014)

(MULLER, JANIKIAN , DREIER, WOLFLING , BEUTEL, TZAVARA, RICHARDSON et TSITSIKA, « Regular gaming behavior and Internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological Correla tes », 2014.)

# LES PERSONNES À RISQUE

- Emotions fortes lors des 1ers contacts avec les jeux vidéo
- Difficulté à gérer les émotions fortes
- Problèmes scolaires ou professionnels
- Manque de confiance en soi/introversion +++
- Grande accessibilité à internet et jeux-vidéo
- Evitement de situation problématique (sociale ou familiale)
- Peu de gratification dans le monde réel
- Crises identitaires.

# LES TRAITS DE PERSONNALITÉ DES JOUEURS

Méta-analyse (Kuss et Griffiths, 2012)

- L'introversion
  - L'inhibition sociale
  - L'agressivité
  - La tendance à l'ennui
  - La recherche de sensation
  - La faible estime de soi
  - L'impulsivité
  - La faible intelligence émotionnelle
- 

# LES COMORBIDITÉS

Méta-analyse (Kuss et Griffiths, 2012)

- Anxiété généralisée
- Troubles paniques
- Dépression
- Phobie sociale
- Phobie scolaire
- Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité

(Notre expérience clinique montre également une proportion non-négligeable de haut-potentiels parmi la population qui consulte)



# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

## 2 principes éducatifs

**Cadrer**



**Accompagner**

- L'expérience montre que d'interdire ou de s'interdire de jouer n'est pas une solution efficace.
- Il est plus réaliste de mettre en place des stratégies pour mieux contrôler son temps de jeu.

# CADRER, ACCOMPAGNER... ENTRER EN DIALOGUE

- Afin d'être un interlocuteur crédible auprès du jeune qui consulte, il est nécessaire de partager un langage commun. Il n'est pas nécessaire d'être un joueur assidu soi-même.
- Il est par contre nécessaire de savoir de quoi on parle pour être pris au sérieux !
- En général, les jeunes joueurs se font un plaisir d'expliquer toutes les subtilités de leur jeu vidéo favori... pour autant qu'on s'y intéresse sans jugement et sincèrement.

# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

Respecter/faire respecter la norme PEGI



# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

LES RÈGLES SELON SERGE TISSERON  
SERGETISSERON.COM



- La TV pas avant 3 ans
- La console personnelle, pas avant 6 ans
- Internet après 9 ans
- Réseaux sociaux après 12 ans

## Avant 3 ans

Le meilleur des jouets, c'est celui qu'il fabrique ; le meilleur des écrans, c'est le visage de l'adulte.

Je préfère les jeux traditionnels et les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

Je laisse à mon enfant le temps de s'ennuyer pour imaginer ses prochains jeux.

La tablette, c'est fait pour jouer à deux.

## De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

## De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

## De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

## Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

Conseils de Wood, Griffiths & Parke (2007)

- Garder une montre sur soi, programmer un réveil
- Demander à un tiers d'interrompre l'activité
- Fixer un nombre d'objectifs à atteindre dans le jeu
- Être attentif aux signes physiologiques (faim, sommeil) et les respecter
- Ecouter parallèlement de la musique
- Définir préalablement des pauses

# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

L'association *Swiss Gamers* a également établi une liste de conseils généraux

- Définir une durée maximale d'utilisation
- Limiter les jeux violents ou stressants
- Placer l'ordinateur dans les espaces communs
- Faire des pauses
- Planifier des activités stimulantes de remplacement
- Penser à ce qui pourrait motiver une diminution de la pratique
- Solliciter des professionnels si besoin

# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

Quels conseils donner aux parents? (CJE, 2012)

- « Apprenez à mieux connaître l'univers de jeux vidéo ou d'internet. Demandez à vos enfants de vous expliquer ce qui leur plait »
  - « Respecter les normes PEGI »
  - « N'hésitez pas à poser des règles »
  - « Discuter avec vos enfants des implications positives et négatives, sans diaboliser »
  - « Appliquer si possible un contrôle parental »
  - « N'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel »
- 

# QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION

Quels conseils donner aux enfants/ados? (CJE, 2012)

- « Expliquez à vos parents à quoi vous jouez »
  - « Terminez d'abord vos devoirs ou vos tâches obligatoires avant d'allumer le PC ou la console »
  - « Parlez à un adulte de confiance si vous avez fait une mauvaise expérience sur internet »
  - « Pensez aux activités que vous avez aimées par le passé et que vous avez abandonné à cause du jeu. Recommencez progressivement ou trouvez des activités stimulantes »
  - « Pensez à ce qui vous motive à diminuer votre temps de connexion »
- 

# CE QUE PROPOSE LE DROP-IN

- Une phase d'évaluation en 4 séances sur la base d'un questionnaire semi-directif.

Ces séances avec le jeune devraient permettre d'aider le jeune à prendre du recul par rapport à l'usage qu'il fait des médias électroniques.

- Une phase de traitement.
- 

# LA PHASE D'ÉVALUATION

## Bilan Cyber-Ado

- 4 séances (2 entretiens avec le jeune seul, 1 entretien avec les parents seul, 1 entretien de bilan tous ensemble)
- Passation d'un questionnaire semi-directif abordant différents thèmes: (famille, amis, formation, les jeux, les substances psychotropes, les ressources, passation d'échelle).

# LES ÉCHELLES D'ÉVALUATION

- Echelle d'auto-évaluation du risque de dépendance d'Orman (1996)  
(Echelle souvent citée dans la littérature mais ancienne et peu discriminante).
- Internet Addiction Test (IAT) (Young, 2006), validée en français  
(Bonne échelle, mais certain items pas adaptés aux jeunes joueurs, ex. item 3)
- Echelle de Cyberaddiction Ados (ECA), (2008)
- GAS (Game Addiction Scale for adolescent), Lemmens, 2009)

# GAME ADDICTION SCALE ADOLESCENT

LEMMENS (2009), BASÉ SUR LES CRITÈRES DE L'ADDICTION DE GRIFFITHS (2005)

À PARTIR DE QUATRE QUESTIONS AUXQUELLES LES JOUEURS RÉPONDENT « PARFOIS », « SOUVENT » OU « TRÈS SOUVENT », IL EXISTE UNE PRÉSUMPTION D'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO (OU UN USAGE PROBLÉMATIQUE).

	jamais	Presque jamais	parfois	souvent	Très souvent
Avez-vous pensé toute la journée à jouer aux jeux vidéos? ( <b>saillance</b> )					
Avez-vous passé un temps plus important sur les jeux vidéo? ( <b>tolérance</b> )					
Avez-vous joué aux jeux vidéo pour oublier la vraie vie? ( <b>humeur</b> )					
Est-ce que d'autres personnes ont tenté sans succès de réduire votre temps de jeu? ( <b>rechute</b> )					
Vous êtes vous senti mal lorsque vous ne pouviez pas jouer ( <b>état de manque</b> )					
Vous êtes vous disputé avec votre famille (ou amis) à propos du temps passé à jouer? ( <b>relation sociale</b> )					
Avez-vous négligé d'autres activités importantes (école, travail, sport...) pour jouer? ( <b>problèmes</b> )					

# LE TRAITEMENT

Une approche multifocale est souvent la plus efficace:

- Approche individuelle TCC centrée sur l'auto-observation, la résolution de problèmes et le développement *de compétences*:  
(Relaxation, affirmation de soi, planification du temps de jeu, développement d'autres activités, etc...)
- Une approche familiale (brève ou plus longue selon les besoins) centrée sur la valorisation des compétences parentales et sur la nécessité de poser des limites claires au jeune joueur.
- Un travail en réseau (école, pédiatre, institution de réinsertion, etc..).