

*Service de Promotion de la Santé
Communauté française de Belgique*



Série de
Recueils documentaires

N° 20

La Cyberdépendance

Décembre 2009- Janvier 2010



*Réalisation
Coordination et diffusion
UCL-IRSS-RESO*
Service documentaire RESOdoc

Recueils déjà parus

- N°1 Le dépistage du cancer du sein (2001)
- N°2 Le tabagisme (2002)
- N°3 Les habitudes alimentaires (2002)
- N°4 Les médicaments (2002)
- N°5 Les drogues illicites (2002)
- N°6 La consommation d'alcool (2002)
- N°7 La violence à l'école (2002)
- N°8 Les grossesses à l'adolescence (2003, sorti en 2004)
- N°9 L'asthme et les allergies respiratoires (2003)
- N°10 Le mal-être psychique des adolescents et des enfants (2004)
- N°11 Prévention de l'obésité chez l'enfant (2004)
- N°12 Précarité et santé (2005)
- N°13 Immigration et santé (2005)
- N°14 Le Sida (1) (2006)
- N°15 Le Sida (2) (2006)
- N°16 L'Allaitement maternel (2007)
- N°17 Promotion d'une alimentation saine (2007)
- N°18 La consommation d'alcool chez les jeunes et chez les étudiants (2008)

Mises à jour déjà parues

- Mise à jour du recueil n°5 : Les drogues illicites (2003)
- Mise à jour du recueil n°3 : Les habitudes alimentaires (2004)
- Mise à jour du recueil n°1 : Dépistage du cancer du sein (2005)
- Mise à jour du recueil n°8 : Les grossesses à l'adolescence (2007)
- Mise à jour du recueil n°11 : Prévention de l'obésité chez l'enfant (2009)

!!! Nous attirons l'attention du lecteur sur le fait que les recueils déjà parus précédemment sont mentionnés à titre purement « indicatif ».

En effet, un recueil datant de plus de cinq ans, n'a plus vraiment de raison d'être, d'où, les mises à jour.

Avant-Propos

Les recueils documentaires, dont la réalisation a commencé en 2001¹, traitent des sujets les plus récurrents relatifs aux grands thèmes de la santé pour lesquels les centres de documentation en éducation et promotion de la santé sont le plus souvent sollicités par leurs utilisateurs. Les informations émanent de la documentation de RESOdoc² et, dans la plupart des cas, de celle des centres partenaires du réseau WebDoctes³, spécialisés dans le thème abordé.

On trouvera sur Internet le sommaire des recueils qui présente ainsi les références bibliographiques des documents contenus, un résumé de ces documents ainsi que le lien éventuel vers un site Internet où ils peuvent être consultés.

Suite à une évaluation concluante de ces recueils en 2003, RESOdoc a pris la décision de réaliser, chaque année, deux nouveaux recueils et d'effectuer la mise à jour d'un ancien recueil. Ces mises à jour reprennent les informations reçues après la parution du recueil sur le thème choisi.

Les recueils, et par conséquent leur mise à jour, sont envoyés systématiquement à tous les CLPS qui, à leur tour, peuvent les diffuser auprès de leurs utilisateurs.

RESOdoc assure la distribution à toute personne qui lui en fait la demande.

¹ A l'époque, à l'initiative de l'ULB Promes et en collaboration avec le CLPS de Bruxelles

² Consultable sur le site <http://www.uclouvain.be/reso>

³ Webdoctes est un réseau de centres de documentation partenaires qui alimentent la base de données partagée DOCTES. Les partenaires sont les suivants : CLPS-Bxl, Centre Nadja, Culture & Santé, Centre PMS-PSE-Cocof, Parthages, Prospective Jeunesse, Infor-drogues, CDES-Liège, CRAMNP

PLAN DU RECUEIL

Introduction

1. Sommaire détaillé

- 1.1. La cyberdépendance en général**
- 1.2. Quelques types de cyberaddiction plus spécifiques**
 - 1.2.1. Addiction relationnelle (chats, forums de discussion, mails, blogs...)**
 - 1.2.2. Addiction aux jeux vidéo**
 - 1.2.3. Cybersexualité**
- 1.3. Prévention et/ou actions de prévention**

2. Pour en savoir plus.....

- 2.1. Organismes ressources**
- 2.2. Sites Internet**
- 2.3. Bibliographie complémentaire**
 - 2.3.1. Documents publiés par RESO**
 - 2.3.2. Documents consultables au RESOdoc, chez les centres partenaires du réseau Webdoctes ou sur Internet**
- 2.4. Outils d'information**

Introduction

Internet offre un large éventail de possibilités : recherche d'information et de documentation, jeux, communication. Son prix démocratique et son extrême facilité d'utilisation en ont fait un outil indispensable et incontournable dans la vie privée et professionnelle de la plupart des gens, notamment chez les jeunes.

Cependant, certains usagers dépassent les limites d'une connexion « normale » et développent alors une véritable dépendance, perdant tout contact avec les autres et la vie réelle, engendrant de ce fait, d'une part, des problèmes familiaux, sociaux, affectifs et professionnels et, d'autre part, certains problèmes de santé physiques tels que perte de poids, troubles du sommeil, migraines, etc...

Ce phénomène appelé **dépendance à Internet** ou, également, **cyberdépendance**, **cyberaddiction**, **usage problématique d'Internet (UPI)** ou encore **trouble de dépendance à Internet (TDI)** est un trouble psychologique représentant une forme de toxicomanie moderne sans consommation de produit.

Il existe plusieurs types de dépendance à Internet⁴, par exemple :

- ° la dépendance à caractère relationnel à savoir le courrier électronique, les chats, les forums de discussion, les blogs...
- ° la dépendance à caractère sexuel comme la visite de sites pornographiques, sites de rencontres,...
- ° la dépendance aux jeux vidéo, en particulier aux jeux en réseau
- ° la dépendance générale qui ne se concentre pas sur un seul type de sites ou sur une activité en particulier.

La prise en compte de ce phénomène est assez récente et pas encore vraiment reconnue par la médecine. Néanmoins, plusieurs psychologues et médecins psychiatres ont étudié les différentes formes cliniques de cette addiction et ont pu en dégager les symptômes spécifiques et réaliser certains tests pour déterminer chez un individu si oui ou non son comportement relevait de la cyberdépendance. Un traitement de ces « cyberdésordres » est alors mis en place et des recommandations sont formulées afin de prévenir la survenue d'une telle addiction.

Il existe également des centres d'aide à la dépendance et des sites spécialisés sur l'usage problématique d'Internet.

Les documents que l'on trouvera dans ce recueil ont été sélectionnés sur base d'une recherche portant sur des mots-clés tels que « cyberdépendance », « addiction », « dépendance sans drogue ». La recherche a été effectuée dans la base de données **DOCTES**, dans la base de données de certains partenaires du réseau Webdoctes⁵, dans des bases de données internationales, et sur Internet.

⁴ <http://fr.wikipedia.org>

⁵ Notamment la base de données du Centre Nadja et de Prospective Jeunesse

1. Sommaire détaillé

1.1. Cyberdépendance en général

Remarque : C'est consciemment que nous n'avons pas subdivisé ce chapitre en sous-chapitres tels que : définition de la cyberdépendance, causes et symptômes, aspects psychosociaux, traitement....étant donné que tous les documents renseignés ci-dessous abordent l'ensemble des problèmes de cette thématique. Une rubrique (1.3.) sera néanmoins consacrée à la documentation dirigée un peu plus particulièrement vers la prévention, bien que celle-ci soit abordée à peu près dans tous les documents. Les références concernant la cyberdépendance en général évoquent bien souvent également les types plus spécifiques de cyberaddiction, dont certaines références bibliographiques sont données au point 1.2.

LOUATI Y., LEDERREY J., SCARIATI E. (2007), *Addictions au virtuel : une réalité ? Un aperçu de la cyberdépendance*, Genève, Université de Genève, Faculté de Médecine, 79 p., Extraits

La cyberaddiction existe-t-elle vraiment ? En quoi consiste-t-elle ? Quelles sont les structures existant aujourd'hui à Genève ? Les soignants sont-ils bien informés ? Ont-ils été confrontés à ce problème ? Afin d'orienter leurs recherches, les auteurs ont essayé de rencontrer un maximum d'acteurs du réseau santé ainsi que les patients concernés. Dans un premier temps, ils décrivent le phénomène de la cyberdépendance pour laquelle il a fallu trouver une définition, étudier ses causes et ses conséquences biologiques et sociales, autant pour le patient que pour son entourage. Ils ont ensuite examiné la prévalence et l'importance de ce phénomène par rapport aux autres problèmes de santé; de plus, ils ont cherché à cerner la population concernée ainsi que les facteurs de risque et les pathologies associées à ce type d'addiction. Enfin, ils ont étudié le réseau de prise en charge mis en place à Genève mais aussi à l'étranger. Ils ont cherché à savoir si les parents, les enseignants et les jeunes se sentaient bien informés sur ce sujet mais aussi quelles étaient les structures qui s'occupaient de leur fournir les informations et par quels moyens. Ils ont ensuite répertorié et décrit les différents services de santé qui accueillent et prennent en charge les "cyberaddicts"; leurs méthodes de travail et la façon dont ces services s'articulent en réseau ont été également approfondies. Pour corroborer toutes ces théories, les auteurs ont recueilli des témoignages de cette population cyberaddictive afin de mieux comprendre leur mode de vie et leur passion. (cote de localisation RESO WA.23.05.05).....p. 16

VAUGEOIS P. (2006), *La cyberdépendance : fondements et perspectives*, Montréal, Centre québécois de lutte aux dépendances, 32 p., Extraits

Quel devrait être le champ d'études de la cyberdépendance ? Quels sont les résultats des études sur l'usage d'Internet ? Est-ce que la cyberdépendance est un nouveau trouble mental ? Quelles sont les conséquences négatives de la cyberdépendance pour le cybernaute ? Quelles sont les caractéristiques personnelles des cybernautes à problèmes ? Comment fait-on le diagnostic de la cyberdépendance ? Existe-t-il des tests de "dépistage" ? Les études de prévalence de cette nouvelle addiction sont-elles justes ? Existe-t-il un traitement de la cyberdépendance ? La présente étude, de type exploratoire, tente de répondre à ces questions afin de jeter un peu de lumière sur cette problématique. (cote de localisation RESO WA.23.05.04)p. 47

GARNEAU J. (1999), La « cyberdépendance » : mythe ou réalité ? in « *La Lettre du Psy* », vol. 3, n° 10, novembre, 9 p., consulté sur Internet le 15/01/2010 à <http://www.redpsy.com/infopsy/cyberdependance.html>

Les médias parlent beaucoup de la « cyberdépendance » et de ses dangers. On la compare à l'alcoolisme, à la toxicomanie et au « gambling » compulsif. On parle de famille et de mariages brisés, de carrières en décrépitude, de jeunes qui deviennent des criminels. Certaines recherches laissent croire que 6 ou même 10% des internautes en seraient sérieusement atteints. On voit apparaître des centres pour le « traitement de cette maladie ». Qu'en est-il au juste ? L'auteur, psychologue, discute de la valeur scientifique des recherches sur lesquelles s'appuient ces affirmations. Il se sert de son expérience clinique pour étudier les phénomènes qu'on attribue à cette nouvelle forme de dépendance et les replacer dans une perspective plus proche de la réalité psychique. Par un examen des sources de l'usage excessif d'Internet, il ouvre la porte à une compréhension de la nature réelle des problèmes qui s'y cachent. Il peut ainsi proposer des solutions plus pertinentes et plus efficaces que la simple transposition des méthodes de traitement de l'alcoolisme que plusieurs mettent de l'avant.p. 76

ANDRO J.B. (s.d.), *Cyberaddiction, nouvelle « toxicomanie sans drogues »*, Fédération française de Psychiatrie Psydoc-France, 10 p. consulté sur Internet le 15/01/2010 à <http://psydoc.fr.broca.inserm.fr/toxicomanies>

Certaines personnes dépassent les limites d'une connexion « normale » et vont dans le sens d'une conduite addictive, perdant tout contact avec la vie réelle. L'adaptation de la grille des critères de l'addiction selon le DSM-IV prouvent le bienfondé d'une telle affirmation. Les critères de l'addiction peuvent s'appliquer dans la même mesure au jeu pathologique, à l'achat compulsif, à la sexualité pathologique, le point commun de ces addictions étant la perte de contrôle, la recherche de sensations et de plaisir. Dans le cas des cyberaddictifs, on assiste à une polyaddiction, somme et intrication de l'addiction à Internet, de l'addiction communicationnelle, de la sexualité pathologique. Le rétablissement d'une relation saine à l'Internet, une meilleure intégration de la réalité virtuelle dans la vie courante, les groupes de parole logés sur Internet, sont des solutions proposées par les addictifs eux-mêmes. Une conclusion de cet article serait la nécessité d'éducation et de prise de conscience devant l'ampleur que le Web peut prendre dans la vie des « consommateurs » afin de tirer tous les profits de cet excellent moyen de communication et d'information.p. 84

HAYEZ J.Y. (2006), *Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives* in « *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence* » n° 54, pp. 189-199

L'article discute des occupations de l'ordinateur faites par les jeunes et estimées excessives par l'entourage. C'est bien plus souvent à une « consommation abondante simple » que l'on a à faire, davantage qu'à une vraie dépendance ou à une passion. L'auteur passe en revue les mécanismes psychosociaux de mise en place de ces conduites et les critères spécifiques à chacune d'elles. Enfin, il décrit comment les adultes et soignants peuvent prendre leurs responsabilités pour contribuer à un usage sain des multimédias chez les jeunes. (localisation de la revue : PMS-PSE-Cocof).....p. 94

VALLEUR M. (2008), *La cyberaddiction existe-t-elle ?* in « *Psychotropes* », vol.15, n°1, pp. 9-19

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) sont à la source d'un véritable bouleversement culturel, de la production de nouvelles formes de socialisation et sont l'exemple même d'un objet double, d'un « pharmakon » tantôt miraculeux tantôt diabolique. La dépendance à Internet correspond à une réalité clinique émergente, est encore mal évaluée et ne fait pas le consensus chez les soignants. L'auteur s'interroge ici sur ce qui, dans les NTIC, attire le regard sur un potentiel addictif mais auparavant, il essaie de

montrer comment l'addiction est devenue une préoccupation majeure de notre société. (revue localisée chez NADJA, Prospective Jeunesse et Infor-drogues).....p. 105

1.2. Quelques types de cyberaddiction plus spécifiques

1.2.1. Addiction relationnelle (chats, forums de discussion, mails, blogs...)

ATELIER BNP PARISBAS (2005), *Etude sur l'addiction aux e-mails : une heure par jour pour gérer sa messagerie*, consulté sur Internet le 21/01/2010 à <http://atelier.fr/statistiques>

Quelques chiffres édifiants sur le nombre d'heures et sur les lieux de consultations des courriers électroniques !p. 111

GERMAIN M. (2006), *Messageries professionnelles*, Université de Poitiers, 14 p. Consulté sur Internet le 21/01/2010 à <http://rhrt.edel.univ-poitiers.fr>

Atelier suivi d'un débat. L'auteur situe l'évolution de la messagerie électronique et précise cette évolution tant sur le plan de la forme (notamment le langage) que des contenus de cette messagerie et de ses effets sur les relations (au temps, à l'espace, aux autres), l'organisation du travail, notamment en ce qui concerne la structuration du travail coopératif. Extrait.....p. 112

1.2.2. Addiction aux jeux vidéo

ALLARD C. (2008), *L'enfant et l'ordinateur : avantages et inconvénients in « Journal de Pédiatrie et de Puériculture », n°21, pp. 209-213*

L'ordinateur familial donne une incontournable ouverture sur le monde car il peut être pour l'enfant un formidable outil qui lui permet de découvrir progressivement les différentes fonctions. L'ordinateur peut entrer au service de ses apprentissages mais le plus souvent, il devient exclusivement le moyen de s'adonner aux jeux vidéos et de communiquer sur Internet. Si son usage n'est ni protégé ni limité, l'enfant risque d'en souffrir et d'entrer d'autant plus facilement dans la cyberdépendance, une nouvelle pathologie que le clinicien se doit de reconnaître pour la prévenir et la soigner (disponible en ligne sur <http://www.sciencedirect.com>)p. 121

ROCHER B., GRALL-BONNEC M. (2008), *Les addictions aux jeux vidéo, in « Archives de Pédiatrie », n°15, pp. 804-805*

Le monde des jeux vidéo n'est pas uniforme. Les différences entre les jeux d'action, de stratégie ou de réflexion sont majeures. Ils suscitent des intérêts différents chez les joueurs. Certains jeux se jouent seul, d'autres se jouent en réseau. Quelques explications (disponible en ligne à <http://www.sciencedirect.com>)p. 126

STORA M. (2004), *Addiction au virtuel : le jeu vidéo*, OMNSH (OBSERVATOIRE DES MONDES NUMERIQUES EN SCIENCES HUMAINES), 7 p. consulté sur Internet le 22/01/2010 à <http://www.omnsh.org>

Le phénomène du jeu impliquant d'en étudier aussi les risques, l'auteur a choisi de l'aborder sous l'angle de la dépendance étant donné que certains sujets y jouent de manière excessive. A travers deux cas cliniques, il tente de voir en quoi le choix de l'objet d'addiction « jeu vidéo » est révélateur d'une histoire faite de blessures narcissiques autour des images réelles mais aussi des images de soi. Le jeu vidéo, on line et off line, chacun engageant des enjeux psychiques différents, montre la lutte anti-dépressive mise en place par le joueur .
.....p. 128

TISSERON S. (2008), Jeux vidéo : entre nouvelle culture et séductions de la « dyade numérique » in « Psychotropes », vol. 15, n°1, pp. 21-40

Les jeux vidéo accompagnent aujourd'hui les adolescents sur le chemin de l'enfance à l'âge adulte. Cependant, ils ont aussi des dangers, notamment chez les jeunes insécurisés qui ont vécu des souffrances précoces ou qui ont un défaut d'estime d'eux-mêmes : ils attendent de leur ordinateur l'équivalent d'une présence maternelle idéale. Mais les jeux vidéo sont également inséparables du mélange de fascination et de répulsion qu'ont toujours suscité les images, et du développement d'une nouvelle culture qui bouleverse les rapports à soi-même, aux autres, aux images et à la con naissance. (Revue localisée à Nadja, Prospective Jeunesse et Infor-drogues).....p. 134

VIROLE B. (2007), Addiction et jeux vidéo, 7 p. consulté le 22/12/2009 sur Internet à <http://www.benoitvirole.com>

Régulièrement, les journalistes, friands de problèmes de société, exploitent à satiété l'expression « accro aux jeux vidéo » car elle évoque une réalité vécue par des parents inquiets de voir leurs enfants les yeux rivés pendant des heures sur un écran. Malheureusement, selon cet auteur psychologue et psychanalyste, cette expression est mal appropriée. Elle condense des comportements très différents de joueurs et laissent penser que les jeux vidéo, par essence, seraient comparables à des toxiques entraînant une addiction. Or, la réalité est nettement plus complexe.....p. 145

1.2.3. Cybersexualité

CORDONNIER V. (2006), Cybersexe et addiction : quelle thérapie ? in « Sexologie », n°15, pp. 202-209

Comment définir la cyberdépendance ? Est-ce une nouvelle forme de pathologie ? Si oui, quels outils thérapeutiques ? Quel peut être le profil du cyberdépendant ? Une enquête a été mise sur Internet en 2005, 20.000 questionnaires ont été remplis par les utilisateurs, plus de 7.000 ont été exploitables. Une analyse a pu être menée sur l'utilisation d'Internet et ses conséquences sur le comportement sexuel des utilisateurs. Presque 90% des réponses exploitables concernent les hommes. 10% d'entre eux se sont révélés cybersexedépendants et ont demandé clairement une prise en charge thérapeutique. Si Internet et l'addiction sexuelle étudiée ne développent pas véritablement une nouvelle « maladie », il est indispensable que les sexologues prennent en compte ce nouveau mode d'expression sexuel et toutes les transformations qu'il implique en termes de rituels. (disponible en ligne sur <http://www.sciencedirect.com>p. 151

HAYEZ J.Y. (2009), Pratiques et intérêts sexuels des jeunes « normaux » sur Internet in *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, n° 57, pp. 231-239

L'auteur passe en revue les principales occupations sexuelles des jeunes sur Internet, encore susceptibles de s'intégrer dans un développement « normal » de la personnalité : les échanges verbaux non obscènes sur la sexualité, la fréquentation de la pornographie, le

cybersexe activement mené et les rencontres sexuelles dans la vie incarnée, générées par Internet. Il procède ensuite à l'évaluation de ces comportements et à quelques recommandations destinées aux adultes. (revue localisée au PMS/PSE/Cocof et disponible en ligne sur <http://www.sciencedirect.com>)p. 159

VOROS F. (2009), L'invention de l'addiction à la pornographie in « Sexologies », n°18, pp. 270-276

Cet article propose une généalogie des savoirs et des pratiques traitant de l'« addiction à la pornographie », « trouble sexuel » supposé toucher principalement les hommes, caractérisé par la consommation « excessive » et « incontrôlée » d'images sexuellement explicites. Il s'agit dans un premier temps de reconstituer le processus d'émergence et de dissémination de ce nouveau langage médical : apparition des premières pratiques de prise en charge au sein de groupes de « dépendants à la sexualité » aux US à la fin des années 70 ; développement d'une expertise médicale à partir des années 80 au carrefour de plusieurs disciplines (psychiatrie, psychanalyse, sexologie, psychologie...) et domaines de savoirs émergents (addiction sexuelle, compulsion sexuelle, addiction à Internet) ; puis diffusion médiatique de la notion en France à partir des années 2000. L'analyse des différents discours publics portés sur cette pathologie permet ensuite d'envisager sur un même plan épistémologique et politique les pratiques savantes et les pratiques ordinaires de lutte contre l'addiction à la pornographie. A travers la critique des normes sexuelles qui sous-tendent les définitions médicales de cette pathologie, il s'agit alors de poser la question du type de normativité produit par ces pratiques. (disponible en ligne sur <http://www.sciencedirect.com>)p. 168

1.3. Prévention et/ou actions de prévention

ASSOCIATION LE CAP (2007), Prévenir et soigner la « cyber-addiction » : Le Cap innove en proposant un programme de prévention et de soins, 7 p.

La « cyber-addiction » n'est pas qu'un terme à la mode, c'est un comportement qui doit être pris en charge au même titre que les autres dépendances. De plus en plus de jeunes adultes, mais aussi d'adolescents sont touchés. Le Cap, association haut-rhinoise spécialiste des addictions, va au-delà du constat, et propose un programme de prévention et de soins pour répondre à cette fuite dans un monde virtuel où les contacts humains directs s'amenuisent. Et organise une action inédite dans quatre lycées.p. 175

DAVID H. (2008), « Abus d'écran »...Un projet de prévention construit localement, dans la durée, Emergence Espace Tolbiac, 3p.

Projet, en France, de la réalisation d'un film concernant l'abus d'écrans. Ce film, de 10 minutes, est visionné en classe et fait ensuite l'objet d'un débat et d'un dialogue avec les élèves.....p. 182

ENDERS U. (2004), L'abus sexuel dans les chats, Zartbitter Köln, 10 p.

En automne 2003, Zartbitter Köln a établi une nouvelle priorité concernant la prévention de l'abus sexuel des enfants sur les chats. Dans le cadre de ce projet, des séances d'information sont organisées pour les parents et les enseignants, ainsi que des ateliers pour les filles et les garçons dès la 6^{ème} primaire. En outre, un guide pour les parents ainsi que des conseils pour les jeunes internautes sont en cours d'élaboration. Ce rapport constitue une première évaluation de la recherche dans les « chat rooms » destinés aux enfants et aux ados. Il sert de base technique pour la réalisation de matériel de prévention et repose sur une solide expérience dans le domaine de la prévention de l'abus sexuel et en matière d'entretiens avec les victimes d'exploitation pornographique.....p. 185

HALSBERGHE Q., LUISETTO S. ((2008), De la réflexion à l'action, genèse d'un colloque autour de la cyberdépendance : un projet du CLPS Mons-Soignies in « Les Cahiers de Prospective Jeunesse », n°47, pp. 2-5

En 2006, le CLPS de Mons-Soignies organisait un colloque autour de la question « Ordinateur, une dépendance ? ». Interpellée par l'afflux de demandes d'acteurs de terrain à propos de l'addiction à Internet et aux jeux en ligne, son équipe a lancé différentes recherches afin de mieux comprendre ce qui lui est apparu comme une nouvelle question de santé publique. Le colloque a été l'occasion d'échanger des informations à propos des pratiques des jeunes face à l'ordinateur, de mieux définir le concept de cyberdépendance, de découvrir des approches préventives et thérapeutiques mais aussi d'envisager la place des professionnels aux côtés des parents souvent inquiets. (localisation Prospective Jeunesse, NADJA, Infor-drogues, CLPS-Bxl).....p. 195

TISSERON S. (2008), Prévenir plutôt que de guérir in « Qui a peur des jeux vidéo ? Paris, Albin Michel, 161 p., pp. 135-143

C'est dès la petite enfance qu'il faut se pencher sur le rapport que son enfant entretient avec Internet et les jeux vidéo. Pour ce que l'on en sait, l'absence de jeux vidéo n'altère pas le développement d'un enfant, et rien ne prouve qu'avant qu'il s'y intéresse spontanément, il puisse être utile de lui en proposer ! Il n'y a aucune raison de bannir cette activité ou de la diaboliser. Au contraire ! Il est recommandé aux parents de s'installer de temps en temps avec son jeune joueur devant l'écran et de partager avec lui des moments privilégiés. C'est grâce à de telles initiatives qu'un enfant réalise très tôt que le plaisir de jouer peut se poursuivre dans le plaisir d'en parler. Un élément essentiel pour ne pas tomber plus tard dans la dépendance ? (localisation NADJA.11.2.TIS.Q).....p. 200

(s.a.)(2009) Mieux lutter contre le cyber-harcèlement in « Le Soir », 11 février

Un jeune sur trois a déjà été victime de cyber-harcèlement. Un sur cinq dit en avoir été une fois l'auteur. Au cours de la journée « Safer Internet Day », soutenue par la Commission européenne, il a été essentiellement question de prévention contre le cyber-harcèlement. Sur base d'une enquête menée par Microsoft, les différents interlocuteurs, dont Child Focus, ont décidé de réaliser une brochure de prévention. De plus, ils ont donné une leçon dans 21 écoles du pays « Comment s'amuser sur Internet en toute sécurité ? ». Le prochain « Safer Internet Day » sera célébré le 9 février 2010 dans 60 pays dont 29 états européens (localisation Prospective Jeunesse).....p. 205

2. Pour en savoir plus

2.1. Organismes ressources

CLINIQUE DU JEU PATHOLOGIQUE DOSTOIEVSKI

CHU Brugman ULB/VUB Site Horta
Place Van Gehuchten 4 - 1020 Bruxelles
Tél : 800-35 777 (n° vert)
<http://www.cliniquedujeu.be>

INSTITUT WALLON POUR LA SANTE MENTALE

Rue Henri Lemaître 78 - 5000 Namur
Tél : 081/23.50.11
<http://www.iwsm.be>

CLINIQUE NEURO-PSYCHIATRIQUE DE BONSECOURS

16-18 av. de la Basilique - 7603 Peruwelz
Tél. : 069/77.20.04

CENTRE DE RESSOURCES DES ESPACES NUMERIQUES DE WALLONIE

TECHNOFUTUR TIC asbl
18 av. Mermoz - 6041 Gosselies
Tél. : 071/25.49.60

HOPITAL MARMOTTAN

CENTRE DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT DES CONDUITES ADDICTIVES

17 rue d'Armaillé - 75017 Paris

Tél. : 00 33 1/45 74 00 04

<http://www.hopital-marmottan.fr>

JOUEURS ANONYMES

Groupe d'entraide

e-mail : online246 skynet.be

<http://users.skynet.be/joueurs>

2.2. Sites Internet

<http://cyberdependance.ca> : site canadien sur l'usage problématique d'Internet

<http://www.cyberdependance.fr> : site d'informations et de données sur la dépendance aux nouvelles technologies

<http://www.epn-ressources.be> : site destiné à tester sa cyberdépendance

<http://www.medsyn.fr> : site renseignant les échelles de dépistage de la cyberdépendance

<http://www.pedagojeux.fr> : site d'information et de sensibilisation sur le jeu vidéo à destination des parents et des éducateurs

<http://www.jeuxvideoinfoparents.fr> : ce site, lancé en décembre 2009, a pour but d'informer au mieux les parents afin qu'ils puissent exercer leur autorité en tant que « cyberparents »

<http://www.nadja-asbl.be> :

} Centres spécialisés dans les dépendances
(alcool, drogues, médicaments, jeux...)

<http://www.Prospective-Jeunesse.be>

} Prévention, accueil, préparation d'animations,
sensibilisation, formation, service de

<http://www.Infordrogues.be>

} documentation...

2.3. Bibliographie complémentaire

2.3.1. Documents publiés par le RESO

Aucun à ce jour

2.3.2. Documents consultables au RESOdoc, chez les centres partenaires du réseau Webdoctes ou sur Internet

Remarque : Les partenaires du réseau **Webdoctes**⁶, offrent une documentation très diversifiée en ce qui concerne leur thématique. Quand on interroge la base de données partagée **DOCTES** au mot-clé assez général « cyberdépendance », la référence d'une quarantaine de documents⁷ (études, livres, articles) apparaît ; ces documents sont par conséquent localisés soit au RESOdoc, soit dans les centres de documentation partenaires et, en particulier pour cette thématique, au Centre Nadja, à Prospective Jeunesse, à Infor-drogue et au PMS-PSE-Cocof. Voici quelques uns de ces documents :

Livres

s.a.(2007), *Les nouvelles addictions : addiction sexuelle, cyberdépendance, dépendance affective, addictions aux thérapies, achat compulsif*, Paris, Scali , 192 p.

Véritable panorama des dépendances inhérentes à la société contemporaine, cet ouvrage est agrémenté de témoignages de personnes dépendantes. (cote de localisation NADJA.12.NO.U.N , Prospective Jeunesse)

ADES J., LEJOYEUX M. (2001), *Encore plus ! Jeu, sexe, travail, argent*, Odile Jacob, Paris, 298 p.

Accros d'Internet ou fous de sexe : quand la passion devient-elle pathologique ? Que cherchons-nous au juste dans cette frénésie ? du plaisir ? Ou bien tout simplement des sensations fortes ? Grâce à une fine analyse des mécanismes profonds qui expliquent ces excès, voici comment mieux repérer les souffrances cachées et les dangers réels que peuvent entraîner ces « nouvelles dépendances ». Pour éviter de donner dans le piège...ou pour en sortir. (localisation Prospective Jeunesse)

AZUMA H. (2008), *Génération Otaku. Les enfants de la postmodernité*, Paris, Hachette littératures, 189 p.

Best-seller au Japon. Les Otakus sont ces jeunes fans de mangas, de jeux vidéo ou de dessins animés, ne vivant qu'entre eux et que pour ces produits culturels dont ils ne cessent de créer et de consommer des dérivés (figurines, fanzines, romans...). Le phénomène représente un marché colossal et s'étend à l'étranger. L'ouvrage révèle la troublante adéquation entre culture Otaku et postmodernité. Tout réduire au Japon serait une erreur car la culture Otaku a déjà commencé à séduire les jeunes du monde (cote de localisation NADJA.11.2.AZU.G)

BARMAN J.D. (2008), *Dépendances : tous accros ? Drogues, alcool, tabac, jeux et cyberdépendance*, Coll. Aire de Famille, s.l., 174 p.

(localisation Prospective Jeunesse)

COPPER ROYER B., DIDOT F. (2006), *Lâche un peu ton ordinateur ! Comment mettre des limites ?* Paris, Albin Michel, 131 p.

L'ordinateur est devenu le premier loisir des 10-15 ans, devant la télévision. Ils y consacrent de nombreuses heures à chatter, faire des recherches pour leurs cours, envoyer des mails, jouer en ligne...Mais il faut savoir gérer son temps. Or l'adolescent a une tendance naturelle

⁶ Voir note n°3

⁷ En langue française

à l'excès et des difficultés à se détacher de l'écran....C'est aux parents de l'y aider et de connaître l'utilisation qu'il fait d'Internet, alors que 72% d'entre eux déclarent l'ignorer...(localisation NADJA.11.2.COP.L)

LOUATI Y., LEDERREY J., SCARIATI E. (2007), *Addictions au virtuel : une réalité ? Un aperçu de la cyberdépendance*, Genève, Université de Genève, Faculté de Médecine, 79 p.

Résumé et extraits : Voir chapitre « La cyberdépendance générale ». (cote de localisation RESO WA.23.05.05)

OULLON J.M. (2008), *Mes enfants sont accros aux jeux vidéo. Guide de premiers secours à l'intention des parents déboussolés*, Paris, Les Carnets de l'Info, 191 p.

Cet ouvrage aborde en profondeur plusieurs questions-clés concernant la dépendance aux jeux vidéo en faisant appel aux expériences de spécialistes et de joueurs avec comme objectifs de dédramatiser un phénomène de société et de décrypter le monde méconnu des jeux vidéo, d'aider les parents à prendre la mesure de la passion de leur enfant et à relativiser son intérêt irraisonné pour le jeu vidéo, de leur donner des clés et des conseils pour adopter la bonne attitude face à ce loisir (cote de localisation NADJA.11.2.OUL.M)

ROCHON J.P. (2004), *Les Accros d'Internet*, Libre Expression, Québec, 270 p.

Ce spécialiste en dépendance répond à un grand nombre de questions et invite à découvrir le portrait type du cyberdépendant, les diverses pathologies reliées à l'ordinateur, l'infidélité virtuelle, et autres sujets. Ce psy des internautes donne ici plusieurs pistes pour reconnaître une top grande dépendance au Web et des solutions pour s'en sortir. Selon lui, la dépendance – un comportement caractéristique des troubles obsessionnels compulsifs – est le symptôme d'un malaise plus profond qui se traduit par des symptômes de détresse et de dépression. Dans cet ouvrage, sérieux et accessible, plusieurs témoignages d'internautes ne laissent pas indifférents. (localisation Prospective Jeunesse)

VALLEUR M., MATYSIAK J.C. (2003), *Les nouvelles formes d'addiction : l'amour, le sexe, les jeux vidéo*, Paris, Flammarion, 282 p.

Forts de leurs expériences de psychiatres psychothérapeutes, les auteurs nous invitent à réfléchir sur les mécanismes profonds de la dépendance et du lien. Où commence l'addiction ? Dans quelle mesure doit-on la considérer comme une maladie ? Faut-il la traiter ? Et surtout comment la traiter ? (cote de localisation NADJA.11.1.VAL.N)

VAUGEOIS P. (2006), *La cyberdépendance : fondements et perspectives*, Montréal, Centre québécois de lutte aux dépendances, 32 p.

Résumé et extraits : voir chapitre « La cyberdépendance générale » (cote de localisation RESO WA.23.05.04)

Articles

CRAIPEAU S., Les jeux vidéo, des utopies expérimentales in « *Psychotropes* », vol. 15, n°1, pp. 59-75

(cote de localisation NADJA.REV.11.2, Prospective Jeunesse, Infor-drogues)

GOYETTE M., NADEAU L. (2008), Utilisation pathologique d'Internet. Une intégration des connaissances in « *Alcoologie et Addictologie* », vol. 30, n°3, pp. 275-283

(cote de localisation NADJA.REV.11.2)

LEBRETON D. (2006), La sexualité en l'absence du corps de l'autre : la cybersexualité, in « *Champ Psychosomatique* », n°43, pp. 21-36
(cote de localisation : NADJA.11.2.CHA.W.)

Etudes

MINOTTE P., DONNAY J.Y. (2009), *Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo : synthèse, regard critique et recommandations*, Institut Wallon pour la Santé mentale, 113 p.

Etude très complète sur les TIC (Technologies de L'information et de la Communication, téléchargeable sur le site de IWSM à <http://www.iwsm.be>

2.4. Outils d'information

VIDEO « OVER GAME » (en ligne)(2008) CPAM, Paris, Court-métrage 11 minutes

Cette fiction commanditée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris raconte l'histoire d'un jeune qui abandonne son entourage pour des jeux et amitiés virtuelles. Un jour, il rêve d'un monde sans jeux. Mais est-ce son imagination ou bien est-il toujours dans la réalité ?

<http://www.cirdd-ra.org/outils.php>

EDUCAUNET (2008) in « Les Cahiers de Prospective Jeunesse « Ordinateur une dépendance ? Actes de la journée d'étude du 27 novembre 2006 organisée par le CLPS Mons-Soignies », n°47 pp. 27

Cet outil créé par Média Animation est un véritable coffret de jeux destinés aux publics de l'enseignement primaire et secondaire.

La démarche qui y est proposée se base sur une sensibilisation des jeunes à l'environnement d'Internet mais vise aussi à leur permettre de porter un regard critique sur ce média et d'être capable de naviguer en toute sécurité sur le web. Le coffret contient une 20taine d'activités diverses permettant d'aborder la thématique par divers biais. Ce coffret est fort apprécié des PMS et PSE. On peut le trouver en ligne sur <http://www.educaunet.be>

PROGRAMME NATIONAL DE SENSIBILISATION DES JEUNES (7-12 ANS ET 12-16 ANS) AUX BONS USAGES D'INTERNET (en ligne)

Ce site propose des outils pour des actions d'information et la mise en place d'ateliers de sensibilisation, disponibles en téléchargement ou pouvant être commandés gratuitement

<http://www.vinzelou.net/documentation.php>