

Une génération accro aux écrans : la cyberdépendance ; sorte d'héroïne numérique

IDRI Nadia MCA en Langue, Université de Bejaia
AHOUARI Zahir MCA en Sociologie, Université de Bejaia

Résumé

Le monde est devenu un petit village où tout se partage et se transmet dans un temps réel. L'accès à internet facile et de plus en plus moins coûteux a permis à plus de trois milliard d'internautes de tout âge, de toute classe sociale, de toute culture de l'utiliser. Avec cette accessibilité et la gratuité de plusieurs applications, plateformes, jeux vidéo, réseaux sociaux, (etc.) les internautes se trouvent inconsciemment accro aux écrans à travers leurs PC, tablettes, Smartphone, smart TV. Et éventuellement tombent dans la cyberdépendance. Pour certains, elle devient le seul mode de vie et ressemble à une addiction qu'on appelle l'héroïne numérique. Notre travail met l'accent sur la consommation excessive de l'internet, ses causes et ses conséquences. Nous allons également se focaliser sur les tranches d'âge concernées par la surconsommation et les types de données utilisées ; sites web consultés, réseaux sociaux, jeux vidéo et applications. Dans l'ensemble, la communication présente une étude psychosociologique où l'impact du 'surfing' sur internet a sur l'individu d'une part et ses relations sociales d'autre part. Des recommandations sont proposées afin de diminuer l'impact négatif de la cyberdépendance et éviter l'addiction à la toile (autrement dit l'héroïne numérique) due à une overdose internet.

Mots clés : Addiction à la toile, appareils numériques, cyberdépendance, écrans, héroïne numérique, internet.

Abstract

The world has become a small village where everything is shared and transmitted in real-time. Easy and increasingly cheaper internet access has enabled more than three billion internet users of all ages, social classes, and cultures to use it. With this accessibility and the free access of several applications, platforms, video games, social networks, etc., internet users are unconsciously addicted to screens through their personal computers, tablets, smartphones, smart TVs, and eventually fall into internet addiction. To some, it becomes the only way of life and looks like an

addiction called the digital heroine. Our work focuses on excessive internet consumption, its causes, and consequences. We also put the focus on the age groups affected by overconsumption and the types of data used; websites visited, social networks, video games, and applications. Overall, the paper presents a psychosociological study where the impact of internet surfing has on the individual on the one hand and his social relations on the other. Recommendations are proposed to reduce the negative impact of cyber addiction and avoid internet addiction (in other words, digital heroine) due to the internet overdose.

Keywords: Web addiction, digital devices, cyber addiction, screens, digital heroine, internet.

Introduction

Dans une ère numérique, le monde est devenu comme un petit village. L'accès à internet devient de plus en plus à la portée des personnes de toutes les catégories sociales et tous les âges. Cette disponibilité, la gratuité de plusieurs sites et le bas prix d'autres et la facilité d'accès permettent d'accéder aux différentes plateformes numériques, applications (payantes ou gratuites), réseaux sociaux, jeux vidéo, etc. cela a permis à plus de quatre milliard et demi d'internautes de tout âges, de toute classe sociale, de toute culture d'avoir accès à internet. Beaucoup d'encre s'est écoulé sur ce sujet de la surconsommation internet (Adès, 2020 ; Auxéméry, 2010 ; Blaya, 2015 ; Clement, 2020 ; Ellouze et al., 2015 ; Hayez, 2009 ; Nasr&Saied ben Rached, 2015 ; Poenaru, 2019 ; Suissa, 2014 ; Thabet et al., 2019 ; Vlachopoulou, 2017).

Dans une Étude sur l'usage d'Internet et des réseaux sociaux dans le monde publiée le 4 février 2020, des résultats révélateurs de l'ampleur de la situation relative à la cyber-connectivité ont été exprimés¹. Le rapport annuel est surnommé « Digital 2020 : Global Digital Overview ». Dans ce rapport, il a été déclaré que « 4,54 milliards d'internautes, 3,8 milliards d'utilisateurs des réseaux sociaux, plus de six heures passées par jour sur Internet » (Hootsuite et We Are Social, 2020).

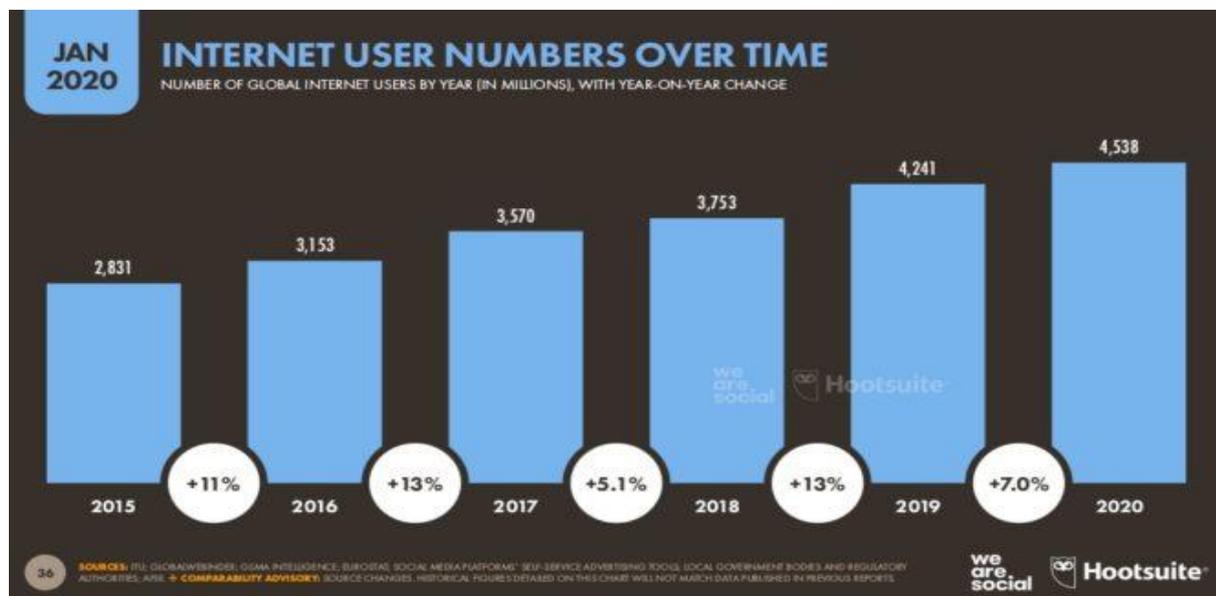


Figure 01 : Nombre d'utilisateurs internet dans le monde à travers le temps (Clement, 2020)

¹<https://www.blogdumoderateur.com/internet-reseaux-sociaux-2020/>

Les chiffres démontrent également que l'utilisation d'internet a augmentée massivement, surtout durant les dernières années. Cette augmentation de nombre est due au développement technologique qui permet aux utilisateurs d'être connectés partout et à tout moment et sur plusieurs appareils. Le nombre d'utilisateurs dans ces dernières années est présenté sur figure 01.

L'accessibilité facile et possible à tout moment au web a augmenté le temps de connectivité vu que chaque utilisateur opte pour son écran dans les salles d'attentes, les files d'attente, à table, au lit, au boulot, dans les transports publics, etc. donc, la durée que passe chaque personne connectée pourra augmenter avec le temps et le risque de la cyberdépendance devient plus élevé.

Notre papier essai, donc, de donner un aperçu sur la cyberdépendance et se focaliser sur les conséquences de l'accessibilité et la gratuité à internet sur les jeunes. Les internautes se trouvent inconsciemment accros aux écrans à travers leurs PC, tablettes, Smartphone, smart TV.

1. Addiction au virtuel : l'héroïne numérique

Le terme addiction dans son sens général n'est pas encore précis car plusieurs chercheurs le définissent de points de vue différents. Le processus addictif résulte de la rencontre entre l'addictivité d'un sujet (sa vulnérabilité aux addictions) et le potentiel addictogène d'un produit ou d'un comportement (Adès, 2020). Selon le même auteur, l'addiction peut être analogue à la dépendance comme référencié dans les travaux du groupe d'Edwards en 1976. L'addiction peut être liée à un contrôle sur soi qui vient de l'extérieur, puis une soumission qui se développe en dépendance. Par ailleurs, addiction à internet est un autre concept proposé en 1995 par Ivan Goldberg lors d'un chat entre psychiatres (Tisseron, 2011). La terminologie autour de l'utilisation excessive d'internet tout en s'exposant à des écrans se multiplie avec la multiplication des contenus comme les jeux vidéo (en ligne et hors ligne), le e-commerce, les applications de toutes sortes, la navigation internet pour tout besoin, les réseaux sociaux, etc. Cette utilisation dans tous les aspects de la vie de l'individu transforme le quotidien à un vrai monde virtuel.

Pour DSM-IV-TR (Manuel diagnostique et statistique des Troubles mentaux, 4^e édition, Texte Révisé) défini la dépendance en étant:

« un mode d'utilisation inadapté d'une substance, conduisant à un dysfonctionnement ou une souffrance

cliniquement significative, se caractérisant par la présence d'au moins trois des manifestations suivantes, survenant à n'importe quel moment sur une période continue de douze mois»

Pour mieux comprendre le processus de l'addiction, Benguigui (2009) a classé les chemins qui mènent à la dépendance:

- i. Usage normal, puis,
- ii. Usage nocif: préjudice personnel, puis,
- iii. Abus: préjudice personnel et social, puis,
- iv. Dépendance

L'addiction au virtuelle peut devenir un cas aigu lié directement à la consommation excessive de l'internet jusqu'à dépendance totale. Nous trouvons également des termes tel que l'héroïne numérique/électronique/digital ou addiction à la toile ou aussi la cyberdépendance.

Cependant, même avec tout ce jargon qui émerge avec le développement des technologies et à internet ;

« pour les auteurs de la classification Nord-Américaine des maladies mentales, dans sa dernière version (DSM 5) son absence en tant que tel dans la classification. « Le terme addiction », notent les auteurs de la classification, « n'est pas retenu comme un diagnostic dans ce manuel, bien qu'il soit d'un usage courant dans de nombreux pays » pour décrire les problèmes graves liés à l'usage compulsif et habituel de substances » (Adès, 2020, p. 174)

Nadeau (2012) a présenté quelques conclusions sur les enjeux et perspectives : aux limites de l'addiction que nous résumons dans les points suivants :

- Due à la technologie envahissante et la surconsommation internet : confusion entre la vie réelle et la vie virtuelle
- Le virtuel remplace progressivement le réel (amis virtuels, échange d'émotions virtuel « like, share and comment »),
- Chez les jeunes, l'addiction aux écrans est liée aux principes de « l'avatar », de récompenses et des réactions positives.

2. Causes de la cyberdépendance

Même si le DSM V n'a pas explicitement mentionné l'addiction numérique dans le manuel, le travail de recherche observe et traite la question avec beaucoup d'intérêt (Bonnaire, & Varescon, 2009 ; Brühwiler, 2019 ; Marry , 2020 ; Nadeau, 2012 ; Nadeau et al., 2012 ; Triffaux, 2013 ; UNICEF, 2019). Dans la littérature, plusieurs facteurs sont discutés et qui peuvent causer la cyberdépendance. Dans les points suivant, nous avons résumés les plus répétés parmi les causes d'une manière générale:

- Usage nocif de l'internet ;
- Un mode d'utilisation inadéquat et inapproprié ;
- Utilisation répétée et continue même dans des situations à risque (ex. Smartphone en charge et en plein nuit, Smartphone dans la rue avec des kit-men, connexion en campagne des amis ou la famille, etc.)
- Utilisation prolongée dans des lapses de temps rapprochés
- Désir permanent de revenir vers l'écran
- Réduction ou abandon d'importantes activités sociales, professionnelles ou de loisirs à cause de l'utilisation de l'internet (Benguigui, 2009)
- Poursuite de l'utilisation de l'appareil connecté malgré la manifestation de problèmes physiques et/ou psychologiques,

Figure 02 reflète le chemin que prene la cyberdépendance pour conclure cette partie :

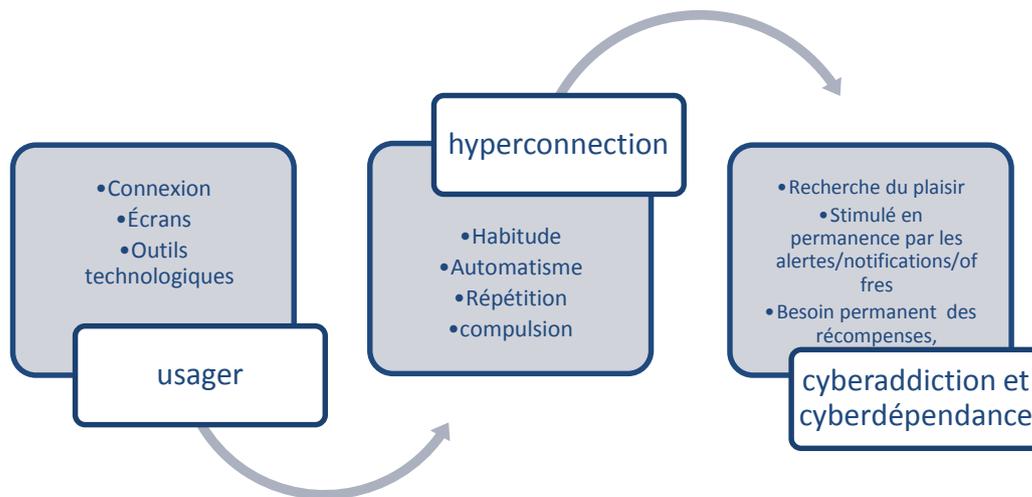


Figure 2 : D'un simple usager à un cyberaddict

3. Addiction et dépendance chez les jeunes en Algérie

En Algérie, selon les témoignages recueillis par Tahar Lafgoune, le reporter de l'émission « "Service Public » de la Chaine 3 de la Radio Algérienne, la durée moyenne d'exposition à l'écran des enfants est de 3 heures minimum par jour, elle est supérieure à la norme mondiale qui est de 2 heures par jour. Selon Dr. Rahali F. Djalila, première cyber-psychologue en Algérie depuis 1999 (Recherches académiques E-Counseling E-Thérapie) a énuméré quelques points liés à la cyberdépendance :

- i. Occupe une place prédominante dans la vie de la personne qui sent de l'apaisement et du plaisir en s'adonnant à internet, quelle que soit l'activité choisie (jeux en ligne, Facebook, tchatte etc.)
- ii. besoin d'augmenter la « dose de connexion » et donc le nombre d'heures, ceci pour obtenir les mêmes effets.
- iii. il faut qu'il y ait sensation désagréable lors de la cessation ou de la réduction de la fréquence ou de la durée de l'activité.

On parle présentement de cyberaddiction, d'usage problématique d'internet (UPI) de trouble de dépendance à Internet (TDI), d'usage pathologique d'internet et d'usage compulsif d'internet. D'autres appellations ont été aussi données à ce phénomène mais presque toutes vont vers la notion d'addiction, à savoir qu'une personne peut être tellement absorbée par internet qu'elle néglige d'autres aspects

importants de sa vie réelle (famille, études, conjoint, amis, activités sociales et professionnelles). Le comportement compulsif s'installe et s'ancre dans la personnalité de l'addict.

Autrement dit, il s'agit de personnes de tout âge qui n'arrivent plus à se détacher d'internet pour une raison ou pour une autre. Elles passent plus de 25 heures par semaine sur internet et pour les vrais dépendants et les grands joueurs en réseau appelés « hardcore gamers », ils peuvent aisément dépasser les 90 heures de connexion par semaine. Ainsi, chez cette catégorie de personnes, des enfants et des jeunes gens en particulier, l'utilisation persistante et répétitive d'internet engendre chez eux des difficultés sérieuses sur le plan psychologique, physiologique, cognitif, mental, comportemental, social, scolaire et/ou professionnel.

4. Symptômes révélateurs de l'addiction

- i. La longue durée d'exposition face à l'écran
- ii. L'irritabilité, le manque d'appétit, le manque de sommeil, le manque de concentration, la perte de contrôle du temps, négligence de l'hygiène corporelle
- iii. Pertes cognitives, solitude (moins de relations sociales, moins d'amis, décrochage scolaire, impulsivité, manque et difficulté de communication)
- iv. Manque de motivation, désintérêt dans les activités quotidiennes
- v. L'anxiété et la dépression

5. Recommandations

Afin de minimiser les effets indésirables des écrans notamment connectés, il est indispensable de prendre des mesures rigoureuses pour vos enfants :

- i. Surveillance parentale des réseaux utilisés et sites consultés
- ii. Diminuer progressivement le temps de connexion et ne pas régulariser son utilisation
- iii. Eviter de suivre les nouveautés technologiques pour que l'enfant ou l'ado ne soit pas accro à l'acquisition de toute nouveauté (Smartphone, tablette, PC, etc.)
- iv. Accompagner l'enfant ou l'ado dans l'utilisation de l'internet surtout dans son usage positif et bénéfique
- v. Désactiver les alertes, retirer les notifications, garder l'appareil silencieux et interdire son utilisation le soir

vi. Revenir à la vie classique : sortie en famille, sport, etc.

Conclusion

Cet univers informatique ne cesse d'envahir notre vie à partir d'un bas âge. Donc, avec le développement technologique rapide et sophistiqué, les futures générations sont exposées à ce danger d'addiction et de la cyberdépendance.

Pour conclure, nous citons Dr. Rahali:

«Donc, pour l'enfant qui joue à domicile, il est là, chez lui sous les yeux de ses parents protecteurs loin de tout risque. Erreur! A ces parents non avérés, nous psychologues crions : Réveillez-vous ! Le danger d'internet peut être dévastateur au point que votre enfant peut échouer sur tous les plans, à commencer par ses études, sa vie sociale et plus tard dans sa vie conjugale et professionnelle en s'adonnant à la pire des drogues de par son accessibilité, au quotidien, à moindre coût et dans tous les espaces surtout dans votre propre foyer.» (Mehalla, 2016)

Bibliographie

- Adès, J. (2020). Les addictions. Définitions et limites du concept. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 68(4), 173-174. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2020.0>
- American Psychiatric Association. (2003). *DSM-IV-TR: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (4ème édition, texte révisé).
- American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5-Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Elsevier Masson.
- Auxéméry, Y. (2010). Risque et utilité du Web en santé mentale chez l'adolescent, évolutions et perspectives. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 58(8), 500-506.
- Benguigui, J. (2009). *La cyberdependance : Données de la littérature et résultats d'une étude sur 48 cas* (Doctorat d'état en Médecine). Université Paris 7.
- Bonnaire, C. , Varescon, I. (2009). La cyberdépendance. Dans I. Varescon (dir.), *Les addictions comportementales: Aspects cliniques et psychopathologiques* (p. 107-132). Collection *PSY-Émotion, intervention, santé*, Bruxelles, Belgique : Mardaga.
- Blaya, C. (2015). Les jeunes et les prises de risque sur Internet. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 63(8), 518-523.
- Brühwiler, K. (2019). Cyberdépendance. *à jour! Psychothérapie-Berufsentwicklung*, 10(2), 75-78.
- Clement, J. (2020). Social media - Statistics & Facts., May 18, 2020: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/>
- Ellouze, F., Rajhi, O., Robbena, L., El Karoui, M., Arfaoui, S., & M'rad, M. F. (2015). Cyberaddiction chez les étudiants. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(8), 504-508.
- Sojae, E. (2020). Les chiffres à retenir. Repéré à <https://wearesocial.com/fr/blog/2020/01/digital-report-2020>
- Hayez, J. Y. (2009). Cybergourmandise ou cyberaddiction? Quand l'ado se visse à son ordinateur.... *Archives de pédiatrie*, 16(7), 1080-1084.
- Marry, Y. (2020). Les ravages des écrans. Les pathologies à l'ère numérique. *Revue Projet*, (1), 94-94.

- Mehalla, S. (2016). Rahali, F. D. L'Addiction à Internet : Un phénomène qui passe inaperçu chez nous. <http://drrahalifdjalila.over-blog.com/2017/03/l-addiction-a-internet-un-phenomene-qui-passe-inapercu-chez-nous.html>
- Nadeau, L. (2012). La cyberdépendance: et s'il fallait faire des Descartes de nous- mêmes?. *Psychotropes*, 18(3), 11-24.
- Nadeau, L. (2012). Enjeux et perspectives: aux limites de l'addiction. Dans J-L. Vénisse, M. Grall-Bronnec (dir.), *les Addictions Sans Drogue : Prévenir et Traiter un Défi Social* (p. 332-340). Paris, France : Elsevier Masson.
- Nadeau, L., Acier, D., Kern, L., & Nadeau, C.-L. (2012). *La cyberdépendance: état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*. Montréal, Québec : Centre Dollard-Cormier – Institut universitaire sur les dépendances.
- Nasr, H. E., & Rached, K. S. B. (2015). La Cyberdépendance: Cas de l'addiction au réseau social Facebook. *La revue gestion et organisation*, 7(2), 125-134.
- Poenaru, L. (2019). Inconscient digital, excitation des limites, écran bêta. *Analysis*, 3(2), 125-134.
- Suissa, A. J. (2014). Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive behaviors*, 39(12), 1914-1918.
- Tisseron, S. (2011). Les cyberaddictions. Dans E. P. Toubiana (dir.), *Addictologie clinique* (p. 524–562). Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Thabet, J. B., Ellouze, A. S., Ghorbel, N., Maalej, M., Yaich, S., Omri, S., et Charfi, N. (2019). Facteurs associés à la cyberaddiction chez les adolescents Tunisiens. *L'Encéphale*, 45(6), 474-481.
- Triffaux, J. M., Desert, J. B., & Lakaye, A. (2013). Cyberdépendance? Une nouvelle forme d'addiction comportementale?. *Revue Médicale de Liège*, 68(5-6), 365-370
- UNICEF. (2017). *La situation des enfants dans le monde 2017: Les enfants dans un monde numérique*. United Nations.
- Vlachopoulou, X. (2017). Les bébés et les écrans. *Spirale*, (3), 13-15.
- Vlachopoulou, X. (2018). Addiction au virtuel: l'inquiétante étrangeté, le pharmakon et le corps. *L'Évolution Psychiatrique*, 83(1), 67-76.
<https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2017.10.002>