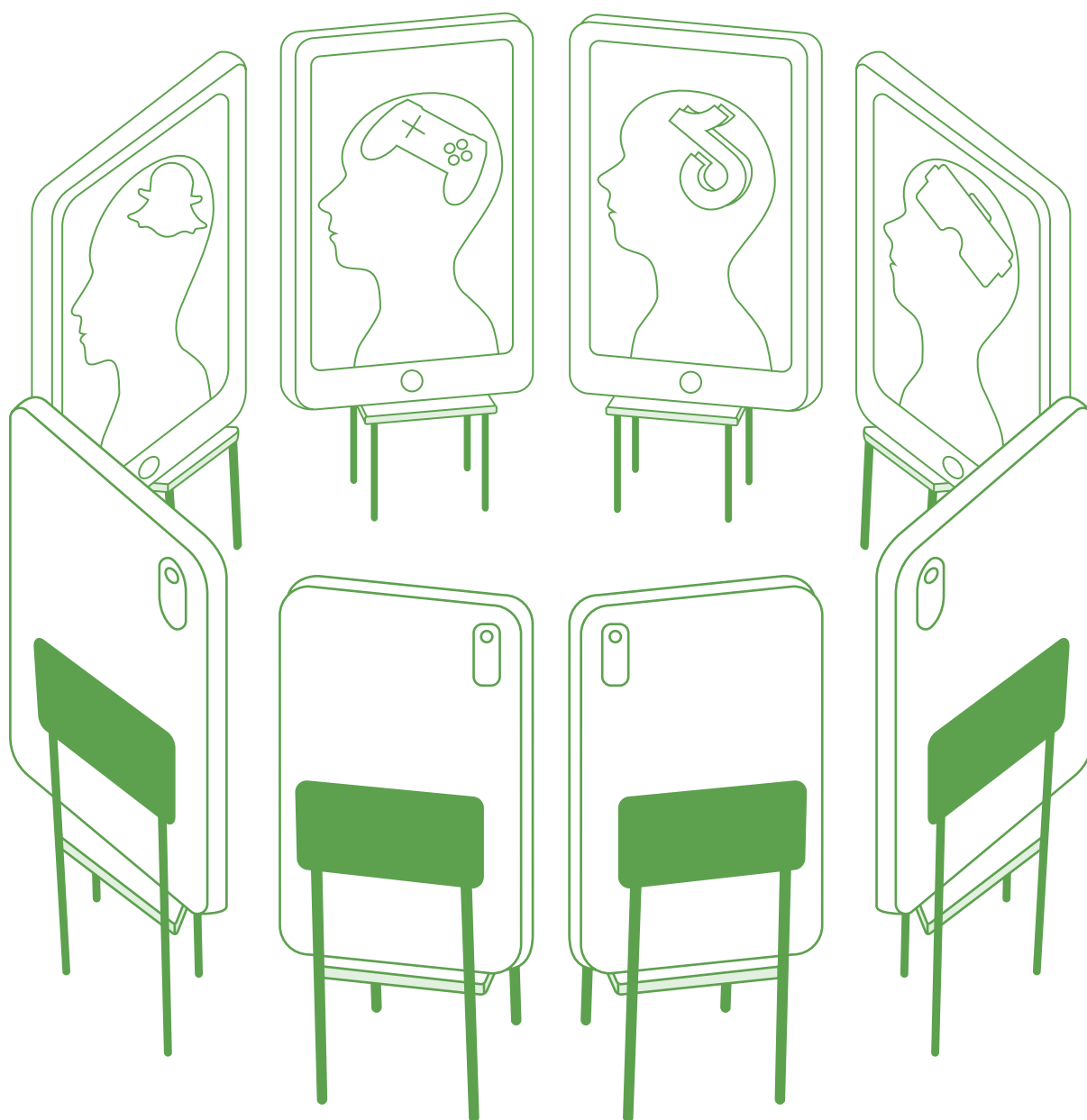


# Est-il possible de combattre la cyberdépendance en ligne?

Entretien avec **Franz Eidenbenz**  
**Hans-Jürgen Rumpf**

De Stefan Pabst, Think Tank W.I.R.E.



*La dépendance liée à l'utilisation d'Internet ne cesse d'augmenter depuis des années et touche des personnes de plus en plus jeunes. S'ajoute à cela un pouvoir d'attraction des applications numériques toujours plus grand qui vient renforcer le risque d'addiction. Dans ce contexte, les offres de thérapie numériques permettent aujourd'hui de toucher plus facilement un plus grand nombre de personnes. Les psychologues Franz Eidenbenz et Hans-Jürgen Rumpf considèrent que la clé d'une thérapie réussie réside dans un traitement spécialisé tenant compte des autres souffrances psychiques. Ils plaident pour une large utilisation des outils numériques assortie de limites clairement définies.*

**Du fait de la multitude d'appareils et d'applications numériques proposés sur le marché, certaines personnes ne parviennent plus à limiter ni contrôler leur consommation. Quand parle-t-on de cyberdépendance et de quoi s'agit-il exactement?**

*Rumpf:* On parle de trouble de l'utilisation d'Internet lorsque trois critères sont réunis. On observe tout d'abord une perte de contrôle. Cela signifie que la personne n'est plus capable de décider librement combien de temps elle utilise Internet et à quelle occasion. Elle en fait une utilisation excessive et pathologique. Vient ensuite la notion de priorité: l'activité numérique devient la chose la plus importante dans la vie. Le travail, les loisirs, les amis, le sport et tout le reste passent au second plan derrière les jeux en ligne ou d'autres activités sur Internet. Vient enfin le troisième critère: la personne continue à utiliser Internet malgré les conséquences néfastes. Je prends un exemple pour étayer mon propos: si la personne continue de jouer sur Internet, elle sera peut-être incapable d'achever une formation. Afin de ne pas stigmatiser les personnes qui jouent beaucoup, mais qui ne sont pas dépendantes, il faut tenir compte d'un critère supplémentaire, celui du dérèglement fonctionnel dans le quotidien. On cherche à savoir si le comportement de la personne a un effet destructeur sur sa vie.

**Dans votre définition, vous mettez l'accent sur le «gaming», les jeux sur ordinateur. Pourquoi?**

*Rumpf:* La CIM-11 est la 11<sup>e</sup> version de la classification internationale des maladies (ICD en anglais). Elle est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022. La CIM-11 inclut pour la première fois l'addiction aux jeux (numériques, vidéo, en ligne, hors ligne). Certains experts recommandent de compléter cette notion «d'addiction aux jeux» par d'autres comportements addictifs spécifiques: réseaux sociaux, pornographie en ligne et achats en ligne. Tous ces troubles liés à Internet ne sont pas explicitement exclus de la CIM-11, mais la recherche n'est pas encore assez avancée à ce sujet.

**Le sujet est bien plus présent dans le débat public. Comment la cyberdépendance a-t-elle évolué au cours des dernières années?**

*Eidenbenz:* C'est un problème qui est de plus en plus fréquent. Les parents, les enseignants et les enfants eux-mêmes y sont de plus en plus souvent confrontés. Il est tout à fait normal aujourd'hui qu'il y ait des conflits au sein des familles sur la durée d'utilisation des applications numériques. La question la plus importante est de savoir si la consommation est d'ordre pathologique. Bien souvent, les jeunes considèrent qu'ils ont un comportement normal et acceptable, alors qu'il est devenu dangereux depuis longtemps. Les parents souhaitent savoir à partir de combien d'heures par jour on peut parler d'addiction. En théorie toutefois, il n'est pas possible de définir l'addiction uniquement en fonction de la durée d'utilisation. Le nombre d'heures passées en ligne peut certes fournir des indications, mais il ne constitue pas un critère de dépendance. Ce qui est bien plus important, c'est de savoir pourquoi une personne utilise Internet. Est-ce que le Web vient compléter ou élargir la vie réelle? Est-ce qu'il permet de compenser quelque chose ou de refouler des problèmes personnels?

### **Quel est le lien entre l'âge des personnes et le risque que l'utilisation d'Internet soit préjudiciable?**

*Rumpf:* Nous sommes en mesure de démontrer une nette hausse des cas de consommation problématique chez les adolescents âgés de 12 à 17 ans, les filles étant particulièrement concernées. Le nombre de cas a doublé, voire triplé en 5 ans. Cette évolution coïncide avec le nombre croissant des appareils mobiles, toujours plus performants, qui sont utilisés au quotidien. Il est important de souligner qu'il faudrait strictement limiter le temps passé devant les écrans pour les enfants de moins de 3 ans, c'est-à-dire, concrètement, aucune utilisation ou quelques minutes tout au plus. Car il faut, d'une part, éviter de surmener les enfants en les sollicitant à l'excès. Et, d'autre part, de les empêcher de développer certains modèles comportementaux. Dans le jargon, nous parlons de régulation dysfonctionnelle des émotions lorsque les enfants apprennent à gérer leurs émotions négatives au moyen d'un smartphone. Dès lors, les fondements de la dépendance sont posés.

*Eidenbenz:* Nous recevons en consultation des personnes de plus en plus jeunes qui utilisent surtout le smartphone de manière excessive. Il y a quelques années, la plupart des clients étaient âgés de 16 à 20 ans, alors qu'aujourd'hui, ils ont de plus en plus souvent entre 10 et 14 ans. Ce sont surtout les parents eux-mêmes qui encouragent les enfants plus jeunes à utiliser les smartphones. Sans règles, la plupart de ces enfants ne savent pas à quoi s'attendre. Le parent et l'enfant se sentent davantage en sécurité avec l'appareil, qui prend alors la forme d'un objet (numérique) transitionnel. Comme l'ours en peluche, il donne le sentiment de ne pas être seul. Mais c'est oublier qu'il est difficile de contrôler sa consommation et que les applications numériques, au sens spécifique de la dépendance, sont de plus en plus toxiques. Les produits sont optimisés sur la base d'énormes volumes de données, de telle sorte qu'ils décuplent le risque de dépendance et incitent les utilisateurs à y consacrer toujours plus de temps et d'argent.

### **Quel a été l'impact de la pandémie?**

*Eidenbenz:* Nous savons que le temps passé en ligne a fortement augmenté – pour tout le monde – notamment pendant les phases de confinement. Mais nous ignorons encore si cette utilisation accrue a été une réaction pour se divertir et rester en contact avec les autres ou si le nombre de cyberdépendants va augmenter. Nous ne le saurons que si l'on constate que les gens restent «accrochés» à leurs appareils alors que toutes les offres de la vie réelle sont à nouveau disponibles.

### **La pandémie représente également un défi psychologique et émotionnel pour de nombreuses personnes. Quels sont les liens entre la cyberdépendance et d'autres pathologies?**

*Rumpf:* Bien souvent, on peut effectivement établir une corrélation entre la cyberdépendance et d'autres maladies ou troubles psychiques: la dépression et le THADA sont clairement identifiés comme des facteurs favorisant l'addiction à Internet. Mais nous constatons également que des troubles secondaires peuvent survenir dans le cadre d'une utilisation excessive d'Internet. Les utilisateurs des réseaux sociaux, par exemple, se comparent constamment à d'autres personnes pour voir s'ils ont plus, moins ou autant de valeur que les autres. Or, nous savons que ce type de comparaison ne correspond généralement pas à la réalité. Se dévaloriser peut provoquer une dépression et engendrer un sentiment d'infériorité, voire des pensées suicidaires. Ça fonctionne toujours dans les deux sens: il sera plus facile, pour une personne particulièrement timide, d'interagir avec les autres sur Internet. À l'opposé, on peut développer des troubles à cause d'une addiction à Internet.

*Eidenbenz:* Internet a un effet amplificateur, tant positif que négatif. Nous ne devrions plus considérer le milieu des gamers comme une scène marginale, mais y voir un événement culturel qui concurrence d'ores et déjà les vraies compétitions sportives. Une nouvelle culture doit voir le jour pour pouvoir appréhender correctement ce phénomène. Nous ne devons en aucun cas le critiquer en bloc ou le diaboliser, sous peine de ne pas pouvoir le gérer raisonnablement et de manière responsable.

**Le développement des applications numériques ne va pas s'arrêter là. Le risque de cyberdépendance va-t-il prendre de l'ampleur pour autant?**

*Rumpf:* La force d'attraction des applications restera élevée, voire augmentera. Et nous devons garder à l'esprit qu'une hausse de la durée d'utilisation demeure un objectif fondamental pour leurs producteurs. C'est à cela que l'on mesure le succès d'une application. C'est pourquoi des psychologues ont été impliqués dans le développement de jeux à succès tels que Fortnite, qui ont d'ailleurs été accusés, dans ce cas précis, d'avoir rendu le jeu le plus addictif possible.<sup>1</sup> Il existe cependant une petite lueur d'espoir: en théorie, les groupes technologiques sont en mesure de fournir, grâce à leurs analyses algorithmiques, une base permettant d'intervenir à un stade précoce auprès des personnes à risque. On peut toutefois se demander si cette option est effectivement utilisée pour protéger les utilisateurs.

*Eidenbenz:* Le problème de la dépendance numérique va encore s'accroître. En revanche, nous savons que si, dans leur besoin de reconnaissance, les jeunes ont le choix entre l'univers virtuel ou l'univers analogique pour obtenir l'approbation des autres, ils opteront pour le monde réel. Dans les situations de crise toutefois, la simplicité et la rapidité d'accès des offres numériques constituent des atouts supplémentaires pour avoir du succès et attirer l'attention. Mais il ne faut pas oublier que les tentations dangereuses ont toujours existé et que les jeunes y ont survécu. L'histoire se répète. L'objectif est de trouver un équilibre sain entre les possibilités virtuelles et l'expérience réelle et sensorielle.

**Les contenus proposés sur les réseaux sociaux sont marqués par une spirale de la radicalisation. Les images deviennent plus extrêmes pour inciter les utilisateurs à consommer plus longtemps les contenus. Quel est l'impact de ce phénomène sur le risque de dépendance?**

*Rumpf:* Nous devons ici faire la distinction entre les chambres d'écho et les bulles de filtre sur les réseaux sociaux. Les chambres d'écho existaient déjà avant Internet. Les personnes partageant les mêmes opinions forment toujours une chambre d'écho dans le cadre d'une interaction sociale. Les bulles de filtre, en revanche, proposent de manière proactive et constante des thèmes personnalisés, en se basant sur les informations liées au comportement en ligne d'un individu. D'où le risque que les opinions radicales ou le déni de faits évidents soient parfois considérés comme des vérités. Ce qui favorise l'émergence de groupes marginaux. Ces derniers peuvent, par exemple, regrouper des personnes atteintes de maladies aux effets progressivement destructeurs, comme dans le cas des troubles du comportement alimentaire. Les espaces virtuels font la part belle aux offres d'activité physique pour perdre encore plus de poids et aux experts qui aident à perdre du poids de manière personnalisée. On perd de vue la diversité de la vie et le correctif social.

**Quel rôle les offres numériques jouent-elles dans le traitement de la cyberdépendance?**

*Rumpf:* Elles jouent en principe le même rôle que pour le traitement d'autres maladies. Les outils numériques offrent un traitement prometteur des dépressions. Sur la base des

1: Voir également: <https://www.sueddeutsche.de/leben/fortnite-computerspiel-gericht-1.4635286>

expériences faites pendant la pandémie notamment, on peut dire que les thérapies mixtes, c'est-à-dire celles qui combinent les approches numérique et analogique, ont fait leurs preuves. La valeur ajoutée décisive, pour les offres numériques, est leur grande portée. Grâce à elles, davantage de personnes ont la possibilité d'affronter leur maladie. Le fait qu'il s'agisse du même média que celui dont une personne est dépendante n'a aucune importance. Les offres de santé numérique ne créent pas de dépendance. Ce qui compte, c'est le contenu des offres et non la forme. Les alcooliques doivent aussi boire de l'eau et ne pas cesser de s'hydrater.

*Eidenbenz:* Les informations numériques et les offres thérapeutiques adaptées aux utilisateurs permettent d'atteindre des groupes cibles plus nombreux et différents par rapport aux thérapies conventionnelles. Si un individu s'est replié sur lui-même et que l'objectif du traitement est de recréer une interaction sociale, une approche mixte est plus à même de l'aider, car l'offre est plus accessible et lui propose en même temps un accompagnement personnel. Elle peut également être le point de départ d'une thérapie en présentiel, qui permet de s'attaquer aux causes profondes, par exemple aux difficultés relationnelles et aux conflits familiaux. Si d'autres membres de la famille sont impliqués, il est possible d'éviter la stigmatisation de l'enfant et d'utiliser les ressources du collectif pour changer les choses.

### **Comment savoir si les offres de thérapie numérique sont efficaces?**

*Rumpf:* Aujourd'hui, ce sont les approches dites «stepped care» (traitements par paliers) qui offrent le plus gros potentiel. Après une première analyse individuelle de l'utilisation d'Internet, une application est en mesure de fournir au patient des suggestions automatisées pour changer ses habitudes. Si aucune amélioration n'est constatée au bout de quatre semaines, le deuxième palier prend le relais. Le thérapeute propose une petite séance téléphonique destinée à motiver le patient. Le troisième palier est une thérapie de groupe en ligne qui s'étend sur 15 semaines. Toutes les offres peuvent être basées sur la cybersanté.

### **Pourquoi et à quel moment les formes de thérapie numérique devraient-elles être complétées par des formats analogiques? Concrètement, quelles sont les limites des outils numériques?**

*Rumpf:* Pour la détection précoce des formes légères de dépendance, une application peut s'avérer très utile. Toutefois, plus le trouble est important, moins les applications automatisées sont capables d'aborder la complexité du problème. L'interaction entre analyse, empathie et mise en place d'une relation de confiance est la clé d'une thérapie personnalisée et efficace. Et cette dynamique n'est aujourd'hui possible que dans l'échange interpersonnel.

*Eidenbenz:* Exactement. Les expériences relationnelles positives font souvent défaut en cas de cyberdépendance. Pour pouvoir guérir, il faut faire des expériences correctives dans le monde réel à partir d'un certain point de la thérapie.

### **Un débat public et une sensibilisation sont nécessaires pour initier un changement dans la manière dont la société gère la cyberdépendance. Ce sujet est-il suffisamment abordé?**

*Rumpf:* Le sujet est récent et traité à la fois par les professionnels et par la presse. Mais nous nous familiarisons de plus en plus avec la cyberdépendance et le sujet tend à perdre de son intérêt. La recherche n'en est plus à ses balbutiements. Dans ce domaine, on parle désormais de maladies et non plus de phénomènes temporaires. Nous disposons donc d'une bonne base de travail.

*Eidenbenz*: L'entourage sous-estime les risques de la cyberdépendance. C'est pourquoi il est indispensable de pérenniser les approches préventives et la discussion sur les nouveaux risques de dépendance. Il convient de faire la distinction entre la dépendance aux outils numériques performants et utiles – comparable à l'utilisation de crayons et de papier par le passé – et leur utilisation pathologique et addictive qui peut provoquer un isolement et une dépression. Dans l'ensemble, je pars du principe que les adolescents apprendront à gérer les nouvelles possibilités qui s'offrent à eux tout en maintenant un bon et sain équilibre et qu'ils sauront faire face aux défis de l'avenir, tout comme les générations précédentes.



**Franz Eidenbenz** est psychologue spécialiste en psychothérapie. Il travaille au sein d'un cabinet privé en tant que thérapeute de couple et de famille et superviseur. Il enseigne dans différentes hautes écoles et universités. En 2011, il a créé à Zurich le centre ambulatoire RADIX pour la dépendance aux jeux et autres addictions comportementales, qui est spécialisé dans la prévention et le traitement des addictions comportementales. Il a publié en janvier 2021 le livre «Digital-Life-Balance, Bewusst und selbstbestimmt dem Online Sog begegnen» (trouver un équilibre entre vie réelle et vie numérique, pour une utilisation responsable d'Internet). Il y explique comment un comportement peut devenir problématique et comment reconnaître à temps les signes d'un tel comportement pour soi-même ou chez des proches afin de retrouver un équilibre entre consommation des médias et vie de tous les jours.

<http://www.spielsucht-radix.ch>



**Dr. Hans-Jürgen Rumpf** Après ses études de psychologie, Hans-Jürgen Rumpf a travaillé comme psychologue clinicien dans la recherche neurologique. Il a ensuite rejoint l'université de Lübeck, où il s'est concentré sur l'épidémiologie analytique des troubles liés aux substances, des troubles du jeu de hasard et des troubles liés à Internet, ainsi que des troubles psychiatriques en général. Il travaille également comme expert pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 2014 et a participé à l'élaboration de la CIM-11 pour le domaine des troubles liés à la consommation de substances et des addictions comportementales.

<https://www.scavis.net>