

Cyberdépendance

RENÉ TABIN, chef du service de pédiatrie, CHCVs

L'internet constitue pour les enfants et les adolescents une énorme bibliothèque à domicile, avec possibilité d'accès à l'information éducative.

Lorsqu'on les interroge sur leurs sources d'information dans des domaines comme la santé, les relations interpersonnelles et les comportements sociaux, les médias audiovisuels sont cités par les adolescents comme une ressource principale, ce qui indique leur rôle capital pour l'établissement de standards de comportement.

Pour situer le problème

Une enquête nationale effectuée aux USA en 2005 a montré que les enfants américains âgés de 8 à 18 ans passaient en moyenne 6 h 21 minutes par jour devant la TV et l'ordinateur; 68% des enfants entre 8 et 18 ans avaient une télévision dans leur chambre, 49% des jeux vidéos.

En Suisse, en 2002, lors de l'enquête SMASH, 10-15% des filles et 20-25% des garçons déclaraient passer deux heures ou plus par jour en moyenne devant un écran d'ordinateur.

Répercussions sur la santé et sur le développement

L'utilisation immodérée de l'ordinateur comme celle de la télévision peuvent empiéter sur diverses activités favorables à la santé, comme l'activité physique et le sport, puis, entraîner un isolement social progressif.

De nombreuses études ont démontré que les violences présentées dans les médias avaient des répercussions sur le développement des enfants: augmentation de leur anxiété, perturbation de leur sensibilité, incitation à des pensées et à des comportements agressifs.

Plus de mille travaux scientifiques ont montré une corrélation entre des comportements agressifs chez les enfants et l'exposition aux violences dans les médias.

Les jeux vidéos violents semblent avoir encore des effets plus profonds sur les enfants que la télévision, renforçant les comportements agressifs et violents, diminuant l'empathie.

Il a été montré que 64% des jeux vidéos évalués comme convenant à tout public (dès 6 ans) contenaient en réalité une grande quantité de violence (64% contenaient de la violence intentionnelle) et 60% récompensaient les joueurs pour avoir blessé un personnage.

Une utilisation différente chez la fille et chez le garçon

L'enquête SMASH a montré que l'utilisation de l'ordinateur se fait différemment pour les filles et les garçons: si les thèmes touchant à la santé, à la sexualité, à la médecine (15-18%) et aux loisirs (63-66%) sont abordés de manière presque identique par filles et garçons, les thèmes touchant à l'école et au travail sont plus fréquemment abordés par les filles (54% versus 42%), ceux touchant aux sports par les garçons (57% versus 30%), alors que 29% des garçons consultent des sites pornographiques (1% des filles).

Cyberdépendance et cyberaddiction

La dépendance se définit comme un besoin impérieux envers un produit ou un comportement, afin de chasser un état de malaise somatique ou psychique. L'envie se transforme en besoin et devient une idée fixe.

Une cyberdépendance peut amener à une cyberaddiction, qui se manifestera notamment par les symptômes suivants:

- désir compulsif d'utiliser l'ordinateur ou le jeu vidéo à cause de leur effet psycho-actif
- difficulté à en limiter l'utilisation
- abandon progressif d'autres activités
- poursuite de la consommation malgré les effets négatifs, niés par la personne dépendante.

La cyberaddiction va se manifester ensuite, en particulier chez le jeune adulte, par l'accès compulsif à des sites pornographiques ou de chat/blogs, par des achats compulsifs ou par des jeux en ligne.

Prévention et prise en charge

La prévention passera par une information précoce des parents sur les bénéfices et les risques reliés à l'usage d'internet par les enfants et les adolescents (tableau 1).

La [Société Suisse de Pédiatrie](#) a édité à l'intention des familles des recommandations sur l'éducation aux médias.

En Valais, la [Ligue Valaisanne contre les Toxicomanies](#) est en train de développer un programme pour la prévention et la prise en charge des nouvelles addictions sans substance, dont les dépendances aux jeux et cyberdépendances.

Pour les victimes de ce problème, une consultation médicale peut également s'avérer nécessaire, auprès de leurs pédiatres ou médecins de famille ou de spécialistes pédopsychiatres ou psychiatres.
Pour conclure

Les parents, l'école, la société et les professionnels ont tous un rôle important à jouer pour l'éducation à l'usage des médias et pour la prévention et le dépistage d'une cyberdépendance.

Celle-ci demande une intervention rapide, efficace et coordonnées des différents partenaires, afin d'éviter l'évolution vers une cyberaddiction et une exclusion du jeune de la société.

Le concours d'affiches organisé par ProjetSanté vise à sensibiliser le public à ce problème et à l'informer sur les mesures préventives à prendre lorsque de telles situations se présentent.

Tableau 1

Tableau 1
Les bénéfices et les risques liés à l'usage d'Internet par les enfants et les adolescents

Les bénéfices d'Internet

- Source d'information pratiquement illimitée.
- Degré élevé de disponibilité et d'abordabilité dans la plupart des collectivités (du monde occidental).
- Atout pour faire des recherches ou des devoirs.
- Outil de communications pour les enseignants et les professeurs d'université avec leurs élèves ou étudiants.
- Mode de communication rapide et peu coûteux par courriel et lien vidéo.
- Accès pour les handicapés à beaucoup de ressources qui ne pourraient être mises à leur disposition autrement :
 - Technologie directe qui rend possible l'usage d'un ordinateur;
 - Possibilité de tirer profit de communications avec des camarades qui ne les obligent pas à divulguer leur invalidité.
- Source de divertissement.

Les risques généraux

- Internet, en raison de sa nature interactive, est susceptible d'être utilisé pendant de trop longues périodes. L'accoutumance à Internet, également désignée utilisation pathologique d'Internet ou trouble de dépendance à Internet, est un problème connu chez les adultes et n'est pas moins grave chez les enfants, qui peuvent en faire un usage illimité (30,49,50).
- La messagerie instantanée et le courriel peuvent entraver le travail légitime (à l'école ou au travail).
- À l'instar du temps passé à regarder la télévision, le temps excessif passé à naviguer dans Internet peut nuire à la socialisation normale entre enfants et camarades et avec la famille.
- Son emploi excessif favorise l'inactivité et, peut-être, l'obésité.

La mésinformation

- Absence de vérification de la pertinence ou de la précision de l'information.
- Risques pour la santé découlant du respect de renseignements erronés.
- Promotion d'idées ne convenant pas aux enfants et aux adolescents, dont :
 - la promotion d'une perte de poids et de régimes inconvenants. Pour en savoir plus sur le sujet, consultez les sites anglais www.eating-disorder.org/prosites.html ou my.webmd.com/content/article/34/1728_85382;
 - la production d'un sentiment de besoin d'acquérir des biens matériels;
 - la fausse publicité ou l'escroquerie souvent diffusée par courriel;
 - la tentation d'acquérir (ou de voler) des cartes de crédit pour payer des services en direct.

Les effets néfastes sur les valeurs

- La pornographie : Les mineurs peuvent accéder accidentellement ou délibérément à des sites pornographiques.
 - Accès des prédateurs à des mineurs par le clavardage et les courriels non supervisés.
 - Perte d'inhibitions normalement ressenties en personne, favorisant les échanges sexuels et la promiscuité.
 - Jeux de hasard en direct.
 - Potentiel de plagiat dans les travaux scolaires.
 - Promotion de haine ou de violence par des sites Web visant un groupe précis, comme les femmes, les homosexuels, des groupes religieux ou ethniques.
 - Utilisation d'Internet par des intimidateurs de l'école afin de ridiculiser une victime ou de propager la haine à son égard.
 - Violence par les jeux vidéo, les paroles de chansons et l'intimidation en direct, accès à du matériel dangereux ou information sur la fabrication d'armes.
-