

Programme de prévention à la cyberdépendance

I. Formation :

Intervenants, professeurs, éducateurs spécialisés, travailleurs sociaux, psychoéducateurs, agents de relations humaines, accompagnateurs, psychologues, etc.

II. Conférences-ateliers :

Adolescents et adultes à risque

Par

Jean-Pierre Rochon, M.Sc. psychologue (1986)

Programme offert aux CISSS, centres jeunesse, centres de réadaptation en dépendance, centres de santé et de consultation psychologique, organismes communautaires, groupes d'entraide, programmes d'aide aux employés (PAE), programmes de santé et de mieux-être au travail, écoles secondaires, etc.

Table des matières

- Section 1 : Définition de la cyberdépendance
- Section 2 : Les critères diagnostiques de la cyberdépendance
- Section 3 : La cyberdépendance, un trouble obsessionnel compulsif?
- Section 4 : Les diverses catégories de la cyberdépendance
- Section 5 : Le traitement de la cyberdépendance
- Section 6 : Les symptômes de sevrage
- Section 7 : Solutions pour contrer la cyberdépendance
- Section 8 : L'état de la recherche scientifique concernant la cyberdépendance
- Section 9 : Statistiques et sondages d'opinion
- Section 10 : Responsabilité de l'industrie
- Section 11 : Ressources d'aide et référence disponibles
- Section 12 : Questionnaire d'auto-évaluation sur la cyberdépendance (en annexe)

Introduction

Êtes-vous un « drogué » d'Internet et de la technologie? Passez-vous plus de 6 heures par jour sur Internet ou devant des appareils technologiques, en dehors de votre emploi, incapable de vous en passer? Si oui, vous êtes cyberdépendant. Jean-Pierre Rochon psychologue (M.Sc., 1986), pionnier dans l'étude de la cyberdépendance, est l'auteur du livre de référence *Les Accros d'Internet* (Quebecor, 2004). Premier ouvrage du genre au sein de la francophonie, ce dernier a été distribué en France, Belgique, Suisse, ainsi qu'au Québec. Depuis 1997, monsieur Rochon fournit aussi de l'information et des ressources au sujet de la cyberdépendance au moyen de son site Internet (www.psynternaute.com).

La mise sur pied du *programme de prévention à la cyberdépendance* qui vous est proposé aujourd'hui s'est imposée comme une nécessité après que le documentaire *BYE* (2017) ait été diffusé sur Radio-Canada Télé. On peut y voir l'homme d'affaires québécois Alexandre Taillefer investiguer le contexte de la cyberdépendance au Québec, en cherchant à comprendre le suicide de son fils Thomas, un jeune dépendant aux jeux vidéo de 14 ans. Ce récit alarmant nous confronte de nouveau à la réalité de la cyberdépendance et à l'existence de ses liens avec le suicide.

La cyberdépendance, un mythe ou une réalité?

Le programme de prévention qui vous est offert combine une formation destinée aux intervenants ainsi qu'aux professionnels, et des conférences-ateliers conçues pour adolescents et adultes à risque. Les diverses interventions et le contenu synthétisé du présent document seront bien entendu adaptés au public cible. La visée du psychologue Jean-Pierre Rochon est de faire la démonstration que la cyberdépendance est une véritable dépendance, c'est-à-dire une « maladie » au même titre que l'alcoolisme, la toxicomanie et le jeu compulsif.

De fait, les divers critères diagnostiques (8 au total) seront expliqués de façon à faciliter le dépistage de la cyberdépendance. Nous observons d'ailleurs certaines similarités entre cette dépendance et celles qui se rapportent aux substances (alcool, drogue, jeux, etc.), telles que l'effet de sevrage, la difficulté à contrôler le jeu et l'interférence avec les activités de la vie quotidienne, un trouble du sommeil. Il est impératif de fournir une formation adéquate aux intervenants œuvrant auprès des populations à risque, considérant que la cyberdépendance a une importante prévalence chez les jeunes hommes de 12 à 20 ans.

En second lieu, Jean-Pierre Rochon établira et exposera les divers types de cyberdépendance : cyberdépendance affective, cyberdépendance sexuelle, cyberdépendance au jeu (jeux vidéo et casinos virtuels), et cyberdépendance au téléphone intelligent, tablette électronique et ordinateur.

La cyberdépendance est-elle un trouble obsessionnel-compulsif ou un trouble lié à l'utilisation d'une « substance »? Pour répondre à cette question, nous effectuerons l'élaboration des définitions, de l'obsession et de la compulsion, selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V).

De plus, nous aborderons les diverses approches sur le plan du traitement de cette dépendance, ainsi que l'état actuel des ressources d'aide et référence au Québec pour contrer ce trouble. La pertinence des programmes de rétablissement en 12 étapes, offerts par les *Gamblers Anonymes* (GA), *Sexoliques Anonymes* (SA), *Dépendants Sexuels et Affectifs Anonymes* (DASA) sera soulignée. Je prévois même que l'on verra prochainement apparaître des groupes *Cyberdépendants Anonymes* (CA). Nous évaluerons également la possibilité pour les centres de traitement en dépendance, à l'interne, d'aborder et de prendre en charge cette nouvelle dépendance.

-o0o-

Mise à jour de l'état de la recherche scientifique concernant la cyberdépendance

Dans cette section, les différents points de vue élaborés par certains chercheurs seront comparés :

Mandy Saligari, MSc MBACP (Reg) FDAP NCAC (accred)
Addiction, Parenting & Relationship Expert (Angleterre)

Dr Richard Graham
Adolescent Consultant Psychiatrist, Technology Addiction Lead
Nightingale Hospital (Angleterre)

Laurent Beque, professeur de psychologie
Université de Grenoble (France)
Mise sur pied d'une force opérationnelle pour effectuer des méta-analyses rassemblant toute l'information scientifique

Dr Stephan Eliez, psychiatre
Directeur de l'office médico-pédagogique, Université de Genève (Suisse)

Par ailleurs, Jean-Pierre Rochon analysera et interprétera divers sondages d'opinion, dont plusieurs statistiques éloquentes. En voici quelques exemples :

- Sondage chez 4000 jeunes *gamers* de 13 à 17 ans : 1,3% problématique (fréquentant surtout YouTube et Facebook); 1.3 jeune sur 10 consomment entre 55 et 60 heures par semaine; 18% génère de l'inquiétude; 80% aucune problématique.
- Les jeunes de 15 à 24 ans sont les plus connectés sur la planète, mais d'importantes inégalités subsistent en ce qui concerne l'accès à Internet dans le monde, selon l'UNICEF. Publié en décembre 2017, le plus récent rapport sur la situation des enfants dans le monde de l'UNICEF s'intéressait particulièrement aux enjeux numériques. Selon l'organisme des Nations unies, 71 % des jeunes de 15 à 24 ans sont présents en ligne contre 48 % pour la population mondiale en général.
- Les Canadiens passent environ quatre heures par jour les yeux rivés sur leur téléphone intelligent : 50 % l'utilisent dans la salle de bain, 60 % le regardent durant les repas en famille et 90 % le consultent même le soir, la nuit dans leur lit.
- Les gens ont tellement l'habitude d'être connectés à leur appareil qu'on a inventé la « Journée mondiale sans téléphone cellulaire».

-oOo-

Responsabilité de l'industrie

Plusieurs enjeux entourant la problématique de la cyberdépendance viendront alimenter la discussion. Entre autres, au Sénat américain, un assistant de Mark Warner déclarait ceci : « En s'inspirant de la recherche en psychologie comportementale, de nombreuses plateformes technologiques conditionnent le comportement des usagers, concevant et raffinant des produits pour les rendre intentionnellement générateurs d'habitudes ».

« Nous faisons face à d'importants problèmes concernant la vie privée, la sécurité et la démocratie », a indiqué Mark Zuckerberg. Facebook a reconnu avoir laissé fuiter des données concernant près de 87 millions d'utilisateurs, dont plus de 622 000 Canadiens. Ces informations ont été récupérées par la firme Cambridge Analytica, une entreprise liée à la campagne présidentielle de Donald Trump en 2016.

L'évolution des médias de masse

Enfin, un bref historique marquera les avancées ayant contribué au développement de ce trouble.

- Invention de l'imprimerie par Johannes Gutenberg, inventeur de la presse mécanique.
- Aux 18–19 siècles, la presse populaire devient un pouvoir. Vers 1920, la radio devient un média de masse avec l'arrivée massive de récepteurs radio dans les foyers. En 1950, on voit apparaître l'innovation technologique et l'avènement de la télévision, qui se retrouve dans de nombreux foyers. D'autres médias de masse se développent. Leur pouvoir d'influence fait peur, car l'information non suffisamment contrôlée devient un danger pour la démocratie.
- Vers 1990, c'est l'apparition d'Internet : un média de masse non seulement récepteur, mais aussi émetteur de messages. Il s'agit là d'une révolution où la relation unidimensionnelle sans rétroaction des médias de masse cités plus haut est surpassée.
- Avec l'avancée d'Internet et le foisonnement des réseaux sociaux, la personne devient elle-même le média (conversations et débats publics où chacun peut participer et prendre la parole). Ces plateformes incluent les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Google, etc.), porteurs d'une révolution qui ébranle le pouvoir des médias traditionnels. À ce propos, il est intéressant de noter qu'en Chine, les réseaux sociaux sont très contrôlés.

Conclusion

Tout comme le Dr Stanton Peele, sommité mondiale en dépendance et auteur en préface de son ouvrage (2004), Jean-Pierre Rochon rappelle que « certaines personnes chercheront à s'immerger dans des expériences en raison d'une vulnérabilité quelconque, et subiront les conséquences désastreuses qui frappent tous les dépendants ».

Les intervenants qui œuvrent auprès des adolescents et des jeunes adultes doivent être particulièrement vigilants aux indicateurs potentiels d'un cyberdépendant, qui s'isole graduellement, néglige ses amis ou sa famille : il développe un comportement compulsif. Son système informatique et technologique exerce sur lui une vive fascination. Souvent, sa curiosité et sa soif d'apprendre sont renforcées par le pouvoir d'explorer le monde pour y cueillir une vaste quantité d'informations. Face à son téléphone intelligent ou son ordinateur, il a la sensation de subjuguier le temps, de le transcender. Il s'isole ainsi dans un monde qui devient le sien : **il est happé par le système**. Mais il faut surtout comprendre que l'individu cyberdépendant est

accroché à **l'expérience que lui fait vivre l'ordinateur ou le téléphone intelligent**.
Notons aussi que la personne cyberdépendante est souvent dans le déni.

Dans un tel contexte, il est de notre responsabilité de s'assurer que les individus à risque soient informés sur cette dépendance et que les professionnels, à même d'intervenir auprès d'eux, disposent de toutes les connaissances et des outils nécessaires à la prévention de la cyberdépendance et du suicide. C'est précisément l'objet de ce programme de formation et de conférences-ateliers : mettre en place des interventions adaptées et favoriser le dépistage des personnes cyberdépendantes au sein de votre organisation, grâce à l'expertise de plus de trente ans d'un psychologue spécialisé en dépendance.