

Suissa, J.A. (2014). Cyberdépendances et pathologisation du social: aspects psychosociaux. Dans Penser les liens entre santé mentale et société aujourd'hui, sous la direction de Nicolas Moreau et Marie-Chantal Doucet. Presses Universitaires du Québec, Chapitre 2, 27-48.

CHAPITRE 2

Cyberdépendances et pathologisation du social : Aspects psychosociaux

Amnon Jacob Suissa

L'avènement de l'Internet et des jeux en ligne a poussé les industries privées et publiques à saisir les nouvelles occasions de jeu dans un espace de plus en plus mondialisé. Dans ce contexte, nous assistons à une forte concurrence dictée par un discours pro-jeu, où la Realpolitik géopolitique et économique devient de plus en plus la norme à suivre (Suissa, 2013). Aujourd'hui, toute personne ayant un lien Internet et qui désire jouer peut le faire.

Même si le jeu pathologique relève d'un diagnostic officiel tel qu'établi depuis 1980 dans le DSM-III, le passage de ce type d'activités dans le monde cyber est révélateur d'une tendance lourde. En 2006, l'American Gaming Association estimait le nombre de joueurs sur Internet dans le monde entre 14 et 23 millions (Wood, Williams et Lawton, 2007). En 2012, un pour cent de l'économie américaine repose sur les jeux de hasard et d'argent avec 820 000 emplois, 566 casinos, et des dépenses globales directs et indirectes de 125 milliards de dollars (Agence France Presse, 2012). En 2010, Papineau et Leblond estimaient qu'entre 1 et 10% la population dans le monde s'adonne aux jeux en ligne (Papineau et Leblond, 2010).

Au Québec, entre 2006 et 2008, les élèves québécois du secondaire qui jouaient en ligne a doublé pour atteindre 5% (Papineau et Leblond, 2010). Plusieurs recherches montrent également que le taux de prévalence des jeux en ligne est de trois à quatre fois plus élevé que les autres jeux (Griffiths, 2000, 2002, 2010). Selon ce chercheur de l'Université Nottingham Trent, les joueurs sur Internet ont un taux d'incidence plus élevé que les autres catégories de joueurs et ils seraient plus susceptibles de boire et de fumer (Griffiths, 2010). Les joueurs en ligne seraient plus souvent de sexe masculin, généralement de jeunes adultes, célibataires, hautement éduqués et employés dans des postes de gestion ou d'administration. Une dernière recherche menée par McCormack, Shorter et Griffiths (2013) et visant à établir les caractéristiques et les facteurs de prédiction des jeux de hasard et d'argent en ligne versus ceux en *off line* dans 32 sites Web internationaux confirme ce tableau en y ajoutant d'autres caractéristiques. En comparaison des joueurs non problématiques, ceux ayant des problèmes de jeu étaient plus susceptibles d'être de

sexe masculin, de fumer du tabac, de jouer seul, d'avoir un handicap, de mentir sur leur âge véritable, de jouer en ligne pendant plus de 4 heures de suite, de rejouer après un gain imminent et de boire de l'alcool en jouant.

Parmi les recommandations de ses études, Griffiths (2010) et McCormack, Shorter et Griffiths (2013) ont mentionné que les industries privées et publiques des jeux doivent reconnaître la nécessité de fournir les moyens et les outils de manière en vue de réduire les comportements à risques.

Selon les instances de la santé publique au Québec, il est vraisemblable d'anticiper une augmentation du jeu problématique dans la population et chez les adeptes du jeu en ligne (Papineau et Leblond, 2010). Cette augmentation s'expliquerait par certaines caractéristiques liées aux modalités privilégiées par les jeux en ligne, par exemple la commodité du paiement électronique, le jeu à crédit, la rapidité, l'anonymat, l'interactivité, l'immersion, etc. En raison d'un fort lien de causalité entre l'accessibilité et les problèmes de jeu, la perspective de santé publique ne permet pas de croire que l'étatisation soit une stratégie efficace pour contenir les risques associés à l'exposition aux jeux d'argent en ligne au Québec.

Des études populationnelles à l'échelle internationale confirment que la cyberdépendance se répand très rapidement et que ce problème devient de plus en plus commun à travers le monde. En Europe, l'incidence atteindrait un taux de prévalence qui vacille entre 1% (Bakken, Wenzel et Göttesman, 2009), 2% (Kaltiala-Heino, Lintonen et Rimpela, 2004) et 6% (Zboraski *et al.*, 2009). Aux États-Unis, la variance serait entre 0,9% (Schoenfeld *et al.*, 2012) et 4% (Liu *et al.*, 2011) alors qu'en Asie, l'incidence serait plus sévère, soit une variance entre 8,1% (Cao *et al.*, 2011) et 10,7% (Park, Kim et Cho, 2008).

Dans une étude visant à vérifier la validité des profils auprès de jeunes Turcs durant des périodes fréquentes et prolongées de l'usage d'Internet, Günüc et Kayri (2010) confirment la tendance lourde voulant qu'elles soient associées directement à des problèmes psychologiques et sociaux. Selon ces chercheurs, des jeunes qui ne sont pas «matures» psychologiquement et qui tentent de s'adapter à un environnement de performance à tout prix et de très grande vitesse seraient également plus à risque de développer une cyberdépendance. Certains jeunes y chercheraient du soutien émotionnel et de la socialisation, d'autres, au contraire, chercheraient à échapper à des difficultés importantes d'ordre personnel, affectif, familial ou financier. Enfin, un niveau réduit de soutien social de la part des proches ou des liens sociaux faibles chez les jeunes populations

augmenterait l'incidence de la cyberdépendance. Compte tenu de ce portrait, on peut se demander si l'exposition à Internet ne se traduit pas justement par une baisse du soutien social réel à l'avantage d'un soutien social de plus en plus virtuel.

1. La cyberdépendance: vers un essai de définition

N'étant pas répertoriée à ce stade-ci dans les manuels internationaux de classification des maladies tels la Classification des maladies (CIM 10) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ou le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, la cyberdépendance n'est pas considérée comme un trouble mental au sens strict du terme (Ko *et al.*, 2012; Pezoa-Jares, Espinoza-Luna et Vasquez-Medina, 2012). L'idée de l'addiction à Internet fut lancée par hasard par Goldberg lors d'un forum réunissant principalement des psychiatres en 1995 (Tisseron, 2011, p. 533). Alors qu'il inventait cette catégorie, plusieurs internautes se reconnurent dans cette description et la porte de la cyberdépendance fut entrouverte. Un an plus tard, la psychologue Kimberley Young suggérait de considérer la dépendance à Internet en 1996 comme une nouvelle pathologie clinique en bonne et due forme. Il est utile de rappeler que les critères suggérés par Young étaient fondés sur ceux du jeu pathologique tels qu'indiqués dans le DSM-III en 1980 (Young, 1996). En 2001, Beard et Wolf (2001) avaient également été des pionniers en suggérant de modifier les critères diagnostiques pour la cyberdépendance. Depuis, une littérature abondante s'attache de plus en plus à trouver des critères propres à cette condition pour mieux cerner les enjeux liés aux diverses formes de cyberdépendance. On peut penser à la dépendance aux jeux vidéo (Coulombe, 2010; Pascutini, Lançon et Gavaudan, 2012; Rossé, 2012; Valleur et Matysiak, 2004), à Facebook (Andreassen *et al.*, 2012; Levard et Soulas, 2010) ou aux divers jeux en ligne.

Avec la nouvelle version du DSM-5 parue en 2013, on peut dire qu'il n'y a pas d'indicateurs consensuels voulant que cette condition soit effectivement une catégorie psychiatrique officielle. Doit-on considérer ce type de trouble comme une dépendance comportementale ou psychiatrique à part entière? Si oui, comment et où la classer comme catégorie psychiatrique? (Pascutini, Lançon et Gavaudan, 2012, p. 134.) Faut-il penser autrement le rapport à la réalité à cause de l'espace virtuel? À ce propos, Nadeau (2012, p. 15) se demande si la cyberdépendance est une véritable addiction et si nous ne sommes pas en train d'inventer un autre diagnostic entre le normal et le pathologique.

Le concept de cyberdépendance est donc loin de faire l'unanimité parmi les scientifiques et les divers acteurs sociaux (Venisse et Bronnec, 2012; Nadeau *et al.*, 2011; Perraton, Fusaro et Bonenfant, 2011). Cela étant dit, il faut distinguer les jeux en ligne, qui nécessitent une connexion Internet avec les jeux vidéo, ou les jeux dits hors ligne, qui ne nécessitent pas un tel accès. À ce propos, Vaugeois (2006, p. 3) suggère de bien séparer ces deux conditions, à savoir les problèmes de dépendance liés à l'usage d'Internet, soit la cyberdépendance en ligne, et ceux liés à l'usage d'appareils électroniques excluant Internet, soit la cyberdépendance hors ligne.

Déjà en 1999, Young (1999) de même que Davis (2001, cité dans Vaugeois, 2006) proposaient de nuancer diverses catégories dans ce processus complexe qu'est la cyberdépendance. Young (1999) distinguait trois problématiques: les dépendances liées à la sexualité (cyberpornographie par le clavardage, la vidéoconférence ou *webcam*, etc.); les dépendances de type plus interactif (courriels, jeux en ligne) et, enfin, les dépendances à caractère financier (encans, ebay, achats et casinos en ligne). Quant à Davis (2001) et Davis, Flett et Besser (2002), ils privilégiaient une version composée en deux catégories: un usage pathologique spécifique de l'Internet (UPSI), qui existerait même en l'absence d'Internet, et un usage pathologique généralisé d'Internet (UPGI; courriels, clavardage).

Si Internet est aujourd'hui omniprésent et est devenu un outil quasi indispensable dans nos relations sociales et économiques, son usage parfois abusif peut engendrer des comportements problématiques de cyberdépendance. Une étude menée auprès d'étudiants de deux collèges américains sur leurs relations aux technologies de l'information et de la communication (TIC) démontre une augmentation significative de la fréquence d'usage intégrée de plus en plus à la vie sociale contemporaine (Roberts et Pirog, 2012). Parmi les facteurs de prédiction, l'accessibilité et la mobilité de la technologie (p. ex. du téléphone intelligent) ont fait de ces produits, d'abord essentiellement des outils de communication, des instruments indispensables à la conduite de la vie professionnelle et sociale des individus. Toujours selon cette étude, 67% des jeunes adultes âgés entre 18 et 24 ans possédaient un téléphone intelligent avec une moyenne des messages envoyés de 109 par jour, soit une moyenne mensuelle de 3270 messages (textos). Le temps moyen passé par jour et par étudiant peut parfois atteindre plusieurs heures et 60% d'entre eux reconnaissent leur vulnérabilité de cyberdépendance.

Même si la condition de cyberdépendance n'est pas, à ce stade-ci, inscrite dans la nosologie des troubles mentaux, il reste que nous assistons à un engouement sans précédent pour ce type

d'activités qui peut parfois se traduire par des modes abusifs et problématiques de l'usage. Quant à un essai de définition du terme *cyberdépendance*, il est suggéré de l'utiliser en la traitant comme une condition où les critères sont encore inspirés de ceux établis pour le jeu pathologique, voire les dépendances aux substances psychoactives (alcool, héroïne, cocaïne, cannabis). En tenant compte de ces nuances, voici un essai de définition qui s'inspire directement de ces fondements et observations: la cyberdépendance est l'utilisation excessive des moyens de communication offerts par Internet. L'individu affecté par cette dépendance est en perte de contrôle, recherche continuellement la connexion à Internet, et sa vie sociale et personnelle est perturbée.

Afin d'éviter une certaine confusion dans l'usage des termes, Tisseron (2011, p. 526) nous invite à nuancer ce que le mot *virtuel* signifie. En distinguant clairement le virtuel de l'imaginaire, il nous rappelle que la forme de relation établie dans les espaces virtuels d'Internet est bien différente de celle qui s'observe lorsque nous sommes en présence d'un interlocuteur réel. Alors que les cinq sens sont en action avec une personne réelle dans nos communications face à face (l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat, la vue), il y a peu ou pas de liens de sensorialité avec le fait d'imaginer un interlocuteur. Ainsi compris, le lien virtuel serait ni réel ni imaginaire pour l'interlocuteur qui se limite à la modalité sensorielle de la vue ou de l'ouïe. Dans les deux cas, et avec un usage excessif, il y a danger et donc un potentiel de cyberdépendance.

En ce qui a trait aux jeux vidéo, et dans la mesure où le joueur construit son propre parcours, nous relevons deux types d'interactions : les interactions sensorielles et motrices, qui renvoient plus à des sensations primaires telles que la peur, la colère ou les angoisses; les interactions émotionnelles et narratives, qui font plus de place à l'empathie et à l'identification et où, comme dirait Tisseron, le joueur réfléchit avant d'agir (Tisseron, 2011, p. 532). Ces deux types d'interactions sont essentielles à la compréhension du processus d'usage problématique, car, lorsque le joueur est «dans sa bulle», abuse du temps et de l'espace et se dissocie de la réalité par les jeux vidéo, il est plongé dans une activité de nature compulsive.

De leur côté, Valleur et Matysiak (2004), Rossé (2012) et Hautefeuille et Wellenstein (2012) confirment cette tendance en se basant sur les jeux de rôle en ligne massivement multi joueurs (*massively multiplayer online role playing games*, MMORPG), soit des jeux en réseau auxquels participe un très grand nombre de joueurs. Selon Berthier et Parisot (2012, p. 25), qui ont étudié ce type de jeux en particulier, *World of Warcraft* (WOW) est celui qui est le plus populaire. Sorti

en 2004, WOW rejoint plus de 10 millions de joueurs avec une moyenne d'âge de 27 ans dont 84% d'hommes et 16% de femmes (Berthier et Parisot, 2012, p. 36). Son succès est toujours en hausse avec un marketing adapté aux joueurs tout au long de leurs parcours. Une étude récente auprès de 1 420 joueurs en ligne avec les jeux vidéo MMORPG révèle que l'incidence de cyberdépendance oscille entre 3,6% et 44,5% selon le format d'évaluation utilisé (Hussain, Griffiths et Baguley, 2012). Parmi les principaux facteurs de risque, les années d'exposition et le temps total passé en ligne ont été reconnus comme étant centraux dans le développement du cycle de cyberdépendance dans la trajectoire du joueur. En reprenant les aspects qui peuvent le plus «accrocher» le joueur, Valleur et Matysiak (2004) nous rappellent les trois composantes principales: le fait d'incarner un personnage, la nature du monde dans lequel ce personnage évolue et l'aspect communautaire et social qui induirait une interdépendance même entre les joueurs. Dit autrement, jouer à MMORPG permet d'explorer cette frontière entre le fantasme et la réalité, entre le réel et l'imaginaire, entre le moi et l'autre. S'investir alors sur le plan émotif dans le personnage, c'est aussi s'oublier derrière son avatar, ce qui peut poser de sérieux problèmes.

D'un point de vue clinique, la perspective de Rossé (2012) sur les MMORPG fournit des informations précieuses pour la compréhension du processus de cyberdépendance potentielle à ces jeux vidéo. En premier lieu, elle souligne le fossé générationnel qui sépare souvent les parents dépassés par ce monde technologique et leurs enfants qui sont nés dans cet environnement TIC. Cet écart constitue souvent une zone d'incompréhension dans la saisie du phénomène en question, mais aussi dans les conflits de communication parents-enfants (Tisseron, 2011).

En deuxième lieu, Rossé (2012, p.127) relève trois éléments liés à la personnalité du jeune joueur dans la construction du potentiel de cyberdépendance aux jeux vidéo: 1) l'enjeu du processus d'individuation et de séparation/autonomie nécessaire à la construction identitaire du jeune adulte avec le monde de ses parents; 2) le recours à la fuite dans les jeux vidéo au lieu de faire face aux difficultés vécues dans les conflits et les communications avec les parents; et 3) un usage de ces jeux comme réponse à une personnalité narcissique, ce que Rossé nomme l'effondrement narcissique.

Dans ce contexte, les observations cliniques révèlent que les jeunes s'adonnent aux jeux vidéo souvent avec la bénédiction implicite et parfois explicite des parents (Rossé, 2012) qui financent

généralement ces produits et services, ces derniers ne soupçonnant pas l'ampleur de l'attrait que peuvent exercer ces jeux sur le monde psychosocial de leurs enfants. Quand le temps passé devant les écrans devient graduellement de plus en plus important, voire abusif, et que les conflits et l'incompréhension dans la communication parents enfant s'accroissent, le jeune aura tendance à se réfugier encore plus devant son écran comme stratégie d'adaptation à ces tensions. Cette tendance semble se retrouver davantage dans des familles de type «désengagé» où il y a souvent une absence de règles et de rituels dans les dynamiques relationnelles et familiales (Suissa, 2007a). Rossé (2012, p. 129) souligne que ces manifestations se produisent en majorité en contexte parental difficile (divorces, famille monoparentale, réseaux sociaux affaiblis).

Un autre dénominateur commun issu de ces observations cliniques est celui des sentiments négatifs qu'éprouvent certains jeunes à l'égard de la société en général (Rossé, 2012; Tisseron, 2011). Comme alternative à une existence IRL (*in real life*) à laquelle ils n'arrivent pas à s'intégrer et à appartenir, ces jeunes esquivent la réalité sociale en préférant un monde virtuel qui peut leur offrir presque tout dans le ici et maintenant. Cette instantanéité répondrait également à des questions d'image corporelle où le corps physique et social du jeune peut se confondre et disparaître derrière un personnage du jeu, un avatar qu'il a lui-même choisi. Cette transposition de la réalité psychosociale grâce au jeu virtuel répond également à des questions relationnelles et affectives comme les rencontres intimes qui sont souvent moins contraignantes et moins stressantes que dans la vie réelle. Selon Rossé (2012, p. 130), l'un des aspects les plus attrayants de ces jeux vidéo est le sens d'être ensemble en communauté, c'est-à-dire en étant ni seul ni avec les autres. En ayant un sentiment de contrôle de son monde relationnel et social et en dirigeant son identité là où il souhaite la mettre en vie, le jeune répond momentanément à des sentiments narcissiques et bénéficie, jusqu'à un certain point, de sensations antidépressives, monde ludique perçu oblige.

Parmi les facteurs explicatifs de cette cyberdépendance potentielle, on peut souligner les marqueurs suivants (Tisseron, 2011; Rossé, 2012):

- **L'infinitude.** Il n'y a pas de fin dans le jeu, il se déroule 24 heures sur 24, et l'accès est donc disponible de jour comme de nuit. Quand le joueur est inactif, les autres joueurs évoluent et continuent.
- **La certitude.** Tout est gratifiant immédiatement dès que l'on exécute la bonne action. Le mot clé est le temps à investir, il suffit donc d'investir du temps pour réussir.

- **Le caractère immersif.** Les mondes magiques et esthétiques contribuent, jusqu'à un certain point, à exercer un attrait important en termes visuels.
- **L'importance de la communauté et de l'interdépendance entre les joueurs.** Dans la mesure où les joueurs ne dévoilent pas leur identité personnelle et leur personnalité réelle, et que la réaction sociale dans l'espace public est mise en veilleuse, ce monde social axé sur l'anonymat peut plus alimenter «l'accrochage» au réseau social virtuel, à l'interdépendance.
- **L'ubiquité.** Faire plus d'une chose à la fois simultanément ou la personnalité multitâche.

Sur le plan clinique, Hautefeuille et Wellenstein (2012, p. 6) corroborent cette réalité qui démontre effectivement l'existence d'usages problématiques du jeu vidéo et témoignent de conduites de dépendance. Regroupant une soixantaine de professionnels à travers le monde, un réseau clinique dénommé «la Guilde» a été constitué en 2009 afin d'approfondir les connaissances sur ces conditions et d'échanger sur les pistes d'intervention et d'accompagnement clinique. En résumé, la majeure partie des joueurs jouent aux MMORPG à 77%, et 69% des cas disent vivre une accoutumance aux jeux avec des états dépressifs à 52% (Hautefeuille et Wellenstein, 2012, p. 7). Au Québec, le Centre Dollard-Cormier au Québec traite actuellement 75 personnes qui souffrent de ce type de dépendance, ce qui indique que le problème est bien réel (Nancy, 2013).

Dans les arguments présentés en faveur de l'usage des jeux vidéo, et certains jeux d'action, on relève une augmentation de l'acuité visuelle, de la capacité de concentration et de la mémoire visuelle à court terme. Le pédopsychiatre français Marcel Rufo (2010) suggère même d'utiliser le iPad dès l'âge de 3 ans, pour remplacer la médicalisation des comportements hyperactifs avec le Ritalin. Ce psychiatre a d'ailleurs installé des jeux vidéo dans sa salle d'attente pour ses très jeunes clients. Le temps occupationnel de jeux des petits enfants (3 à 4 ans) d'une dizaine de minutes permettrait à ces bambins de canaliser positivement leur attention. Dans cette logique, les jeux vidéo auraient un effet apaisant sur les enfants hyperactifs, réduiraient les symptômes dépressifs dans les maisons de retraite et augmenteraient légèrement les capacités intellectuelles des personnes qui en font usage.

À la lumière de ces observations, nous remarquons que les écoles de pensée diffèrent dans la compréhension et la place que devraient occuper les jeux vidéo dans la vie sociale (Hellman *et al.*, 2013). Dans la mesure où les jeux se sont démocratisés et qu'ils sont là pour rester, n'y a-t-il

pas lieu de privilégier une approche de réduction des méfaits plutôt que de vouloir contrôler et légiférer?

2. Être accro à Facebook

L'usage grandissant de Facebook à travers le monde confirme désormais que la vie sociale, commerciale et de communication passe de plus en plus par ce médium pour des centaines de millions d'utilisateurs. Aujourd'hui, le cap du milliard d'utilisateurs a été dépassé, et 526 millions d'entre eux y passent en moyenne 52 minutes par jour et 398 millions y seraient actifs au moins 6 jours sur 7 (Levard et Soulas, 2010). Le Canada se classe à la treizième position mondiale avec 18 577 780 de personnes qui auraient une page Facebook. Par habitant, le Canada est en fait le plus grand utilisateur de Facebook au monde, en moyenne, et l'utilisateur type aurait un cercle «d'amis» de 225 personnes. Il faut rappeler que Facebook compile les informations sur ses utilisateurs en termes de pratiques de consommation, de fréquentation, de préférence pour les goûts musicaux ou de certaines marques. Dans ce contexte, il est très lucratif pour les diverses agences commerciales et de marketing d'identifier et de cibler plus précisément les besoins et les tendances. Comme cet espace de communication crée également un certain type de liens sociaux, la nature de ces liens, de leur fréquence et de leur intensité a fait l'objet de plusieurs études scientifiques en vue de vérifier dans quelle mesure l'abus de cet outil social peut constituer une cyberdépendance (Andreasson *et al.*, 2012; Couderc, 2012; Hofmann, Vohs et Baumeister, 2012; Hofmann *et al.*, 2012).

Une étude sur la résistance au désir de consulter sa page Facebook révèle qu'il est très difficile d'arrêter de suivre les réseaux sociaux et que le besoin de les consulter se transformait graduellement en besoin et envie intenses (Hofmann, Vohs et Baumeister, 2012). Hoffmann de l'Université de Chicago s'intéresse à la psychologie personnelle et sociale en portant une attention spéciale à l'autorégulation et au processus décisionnel. Explorant les raisons qui incitent certaines personnes à agir au mépris du bon sens, ce chercheur montre que la dépendance aux réseaux sociaux serait attribuable au peu de contraintes imposées par ces pratiques comparativement à la nécessité de se procurer, par exemple, des substances psychoactives à l'extérieur de chez soi (Hofmann *et al.*, 2012). En d'autres termes, et malgré le fait scientifique que des substances telles que l'alcool et le tabac soient reconnues pour leurs propriétés addictives, celles-ci engendreraient des niveaux moindres de désir, le besoin de consulter les réseaux sociaux étant beaucoup plus pressant.

Selon Hofmann, Vohs et Baumeister (2012), la dépendance aux médias sociaux serait plus difficile à traiter que celle induite par l'alcool et la cigarette, car il est plus difficile de résister au désir de fréquenter ces « univers sociaux » à cause de leur grande disponibilité et de leur faible coût. Dans cette veine, l'étude sur les désirs quotidiens subjectifs par Luhmann *et al.* (2012) confirme cette tendance voulant que plus la journée passe, plus le pouvoir de la volonté face aux réseaux sociaux diminuerait et avec lui les efforts d'autocontrôle. Peut-on alors parler de tolérance croissante à Facebook, c'est-à-dire que plus vous en ferez usage, plus vous éprouverez une certaine «perte de contrôle» et de volonté?

Mais d'où provient cet engouement pour Facebook? La thèse doctorale d'un psychiatre français répond en partie à cette question (Couderc, 2012). Dans son étude menée auprès de 517 personnes recrutées sur Facebook et participant à des forums de discussion et dont la moyenne d'âge était de 26 ans, ce chercheur a compilé l'ancienneté sur le réseau, le nombre d'amis, les objectifs recherchés, le temps passé ainsi que les données sociodémographiques. Les résultats révèlent que les jeunes «accros» passaient trois fois plus de temps que la moyenne des utilisateurs, soit 191 minutes par jour. Parmi les autres facteurs de prédiction de la cyberdépendance, il est noté que les «accros» se connectent en moyenne 11 fois par jour, auraient plus d'amis virtuels, 48% d'entre eux démontrent des signes de dépression contre 9% chez les utilisateurs moins problématiques et 4,5% de l'échantillon montre des symptômes de dépendance selon le DSM-IV. Le besoin intense de se connecter, la remise à plus tard des obligations – études, travail, tâches administratives ou domestiques – font en sorte que l'investissement monomaniacal et exclusif dans Facebook prend le dessus sur les autres sources d'intérêt et de plaisir. Par conséquent, il s'agit de ce que les Américains nomment de plus en plus un trouble d'anxiété relié à l'usage des médias sociaux (*social media anxiety disorder* – SMAD).

Une autre étude menée sur ce sujet par une psychologue norvégienne et son équipe de recherche de l'Université de Bergen a permis de mettre au point un outil intitulé Bergen Facebook Addiction Scale pour mesurer, jusqu'à un certain point, la dépendance à Facebook (Andreassen *et al.*, 2012). Cette échelle a été fondée sur un échantillon de 423 étudiants, dont 227 femmes et 196 hommes, et les observations rejoignent quelque peu celles de Couderc (2012), à savoir que la dépendance se retrouve plus souvent chez de jeunes utilisateurs, généralement anxieux, en situation sociale précaire et pour qui la communication en mode virtuel est moins anxiogène

qu'en personne. Cette recherche a également montré que les jeunes mieux organisés et ayant des projets de vie ou d'études, ainsi que des sources multiples d'intérêt dans leur vie, étaient moins enclins à développer ce type de dépendance.

L'échelle Bergen Facebook Addiction Scale est basée sur six critères de base pondérés par 1) Très rarement, 2) Rarement, 3) Parfois, 4) Souvent et 5) Très souvent.

- Vous passez beaucoup de temps à penser à Facebook ou à ce que vous allez faire sur Facebook.
- Vous avez envie d'utiliser toujours plus Facebook.
- Vous utilisez Facebook pour oublier vos problèmes personnels.
- Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation de Facebook, sans succès.
- Vous devenez agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser Facebook.
- Vous êtes tellement sur Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études.

Si vous avez répondu *souvent* et *très souvent* à quatre de ces six caractéristiques, la pondération indique que vous êtes alors «accro» à Facebook. Selon Nadkarni et Hofmann (2012 : 247), la dépendance à Facebook (*Facebook Addiction Disorder*) peut être définie comme suit : «Lorsqu'un individu ressent la peur de se déconnecter de Facebook, croyant qu'il manquerait quelque chose d'important et essentiel à son bonheur» (traduction libre).

En résumé, on peut dire que certains utilisateurs des réseaux sociaux établissent un rapport abusif et donc une dépendance à leurs connections Facebook. Ce qui était censé faciliter les relations sociales peut donner, dans ces cas d'abus, un résultat contraire en privant de plus en plus ces personnes de liens sociaux «réels».

3. L'individualisme et le vide des liens sociaux comme déterminants potentiels des cyberdépendances

Dans diverses études récentes, Hoffmann et ses collaborateurs se sont penchés sur les tentations quotidiennes, les désirs et les conflits inhérents à l'autocontrôle et ont émis l'hypothèse que les personnes agissent ainsi pour combler le vide des liens sociaux réels engendré par l'individualisme grandissant qui sévit dans nos sociétés (Hofmann, Schmeichel et Baddeley, 2012; Hofmann, Vohs et Baumeister, 2012; Hofmann *et al.*, 2012). Dans le champ des cyberdépendances, la valeur de l'individualisme occupe une place prépondérante dans la justification idéologique du discours qui associe souvent un problème à une défaillance de nature

individuelle (Suissa, 2008). Si la valeur de liberté de choix est une valeur chère à nos démocraties, il reste que ce concept demeure abstrait dans la mesure où les choix sont principalement influencés par les forces sociales en présence.

Dans cette perspective, les travaux de Lipovetsky sur le processus de l'individualisme et de ce qu'il nomme l'ère du vide et des excès dans les sociétés dites démocratiques s'avèrent pertinents (Lipovetsky, 1983, 2010). Il y souligne que la toile de fond sociale de l'individualisme est au centre même de l'essor et de l'éclosion du phénomène des dépendances. Cette conception du social à travers l'individualisme serait déterminante dans la quête du bonheur et du mieux-vivre individuel tout en mettant en veilleuse les projets plus collectifs. Guittet (2011) enrichit ce point de vue en relevant que les nouvelles technologies offrent une multitude de moyens de communication mais plus l'individu communique, plus il semble se sentir seul. En d'autres termes, si la personne avec Internet est «connectée», elle n'est pas reliée sur le plan social, dans le sens de libérer du temps pour accueillir autrui et de s'accorder au rythme d'une personne pour établir une relation harmonieuse avec elle (Guittet, 2011, p. 125). Parmi les autres observations, on peut noter celles-ci:

- Nous sommes de plus en plus sollicités comme personnes et de moins en moins comme membres de collectifs. Le règne du JE au détriment du NOUS semble être un repère marquant de notre société contemporaine (Suissa, 2012, 2013).
- L'individualisme ne relève pas seulement de l'individu, c'est d'abord une réalité sociale et une *idéologie collective* qui est valorisée sur le plan social et économique comme une norme à privilégier.
- Plus on utilise Facebook, plus il devient une extension de soi-même et plus on est seul. Ainsi compris, les personnes ayant des problèmes de socialisation auront plus tendance à être dépendants à Facebook. Ils trouvent dans ces réseaux sociaux une facilité à développer certains types de relations contrairement aux relations en personne qui leur posent un réel défi.

Plus globalement, les études de O'Keeffe, Clarke-Pearson et le Council on Communication and Media (2011) relèvent d'autres risques potentiels à considérer pour les jeunes en contexte de cyberdépendance potentielle: les intimidations en ligne; le *sexting* (envoi et la réception d'images, de photos et de messages sexuels souvent explicites); «la dépression Facebook» (l'usage abusif et intense de Facebook peut produire des symptômes classiques de dépression);

l'atteinte à la vie privée (fausses informations divulguées sur des jeunes qui mettent leur vie privée à risque et leur future réputation) et l'exposition à l'influence de la publicité et des achats compulsifs.

Pour répondre à la question de savoir s'il existe une influence plus positive des cyberactivités, plusieurs auteurs relèvent certains indicateurs à considérer (Levard et Soulas, 2010; O'Keeffe, Clarke-Pearson et Council on Communication and Media, 2011; Perraton, Fusaro et Bonenfant, 2011; Tisseron, 2011). Parmi ceux-ci:

1. la possibilité d'engagement communautaire et de volontariat; on peut penser à une participation à des collectes de fonds, à des actions d'entraide, à des manifestations;
2. les échanges de divers contenus artistiques pour une émancipation individuelle et collective dans les processus créatifs;
3. plus de partages d'idées et de circularité d'informations à partir de créations de blogues, de vidéos, de jeux en ligne (JEL);
4. l'expansion de ses propres contacts vers des horizons et des réseaux plus élargis en partageant ses intérêts avec une plus grande diversité de personnes, de cultures et de pays;
5. la socialisation et la communication qui permettent aux jeunes et aux moins jeunes d'accomplir des tâches impossibles en *off line* et de rester connectés avec les amis et les proches;
6. l'augmentation d'occasions d'apprentissage: projets communs de travail, de devoirs au cégep ou à l'université; des écoles secondaires utilisent parfois des blogues comme outils d'enseignement afin de développer les habiletés d'écriture et la créativité des élèves.

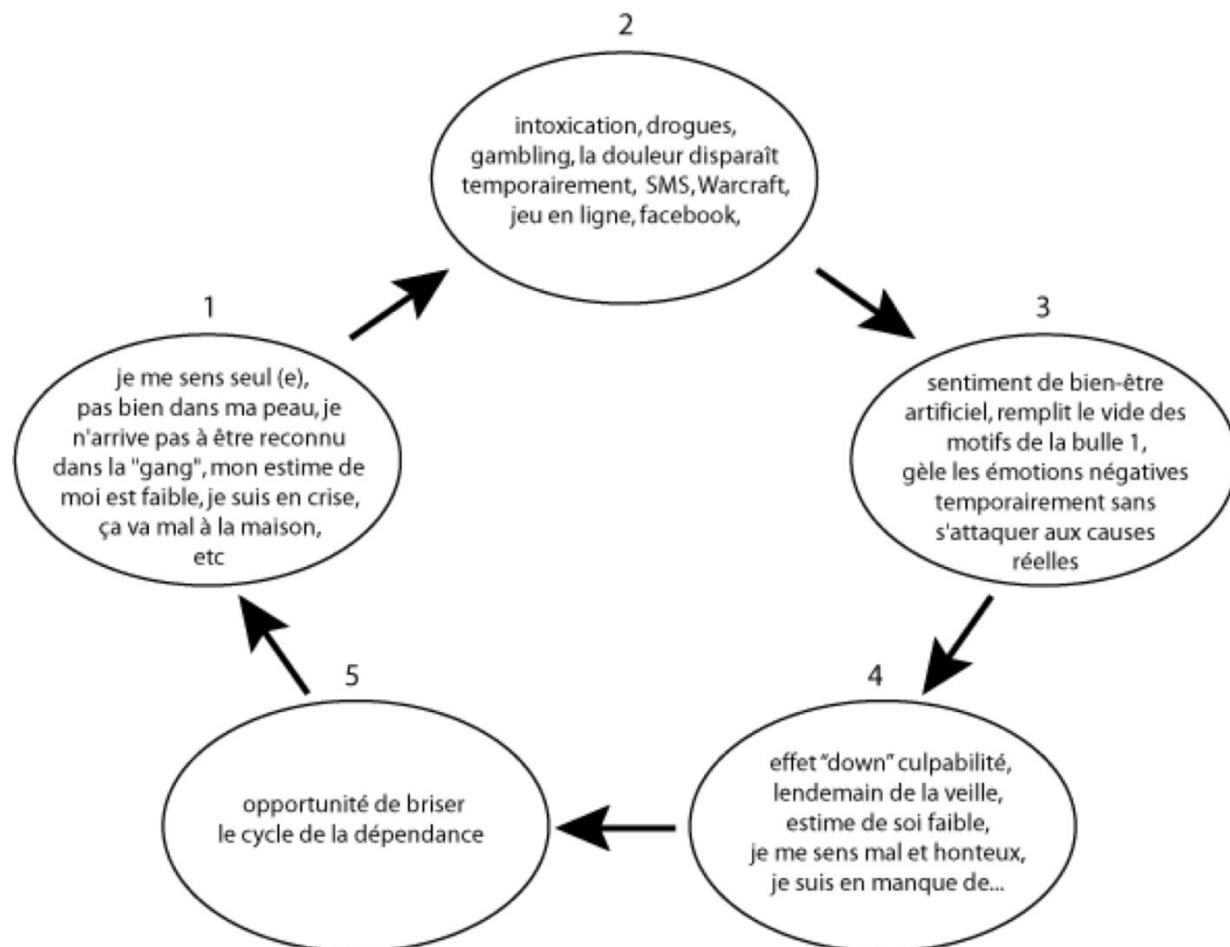
Ces auteurs nous rappellent qu'avec les jeux vidéo le jeune apprend par l'échec et la persévérance, alors qu'il est souvent puni pour son échec en contexte scolaire réel.

4. Qu'est-ce qu'une dépendance? Survol de la perspective psychosociale

Appliquée aux cyberdépendances potentielles, la perspective psychosociale peut nous aider à comprendre le phénomène en incluant non seulement l'individu sujet de la dépendance, mais aussi le contexte et la réaction sociale à l'acte de jouer et sa reconnaissance dans l'espace social. Il convient de souligner que l'acte de jouer ou de naviguer sur Internet ne constitue pas un problème en soi, c'est plutôt la *relation abusive* à ces activités qui s'établit au détriment d'autres sources d'intérêt qui crée le cycle de la dépendance. Dit autrement, il est primordial de *distinguer*

l'usage de l'abus afin de nuancer les conditions plus propices à la construction psychosociale du problème de dépendance. À titre d'illustration, voici la perspective psychosociale inspirée des travaux de Peele (2004) qui explique en grande partie la dynamique de la formation du cycle de la dépendance, de l'assuétude.

Figure 2.1. Construction du cycle de la dépendance



Bien que nous soyons tous susceptibles de développer des dépendances et que nous vivions parfois des conditions de grande vulnérabilité ou de déséquilibre personnel et social, seulement ceux et celles qui traversent toutes ces phases seront potentiellement dépendants. À la lecture de ce cycle, nous remarquons que la phase 1 est caractérisée par un contexte de forte vulnérabilité, de sentiments négatifs et de faible estime de soi. La phase 2 démontre comment, face à l'adversité et à la difficulté de gérer ses émotions et son mal de vivre, la personne décide de «geler» ses émotions en ayant recours aux médias sociaux ou aux jeux en ligne ou aux

substances psychotropes. Nous y incluons les dépendances dites comportementales comme celles au *short message service* (SMS), aux jeux vidéo comme *World of Warcraft*, à Facebook, etc. (Venisse et Bronnec, 2012). Cette «intoxication», en phase 3, crée un sentiment momentané de bien-être et entraîne la disparition temporaire de la douleur ressentie. Quant à la phase 4, elle confronte à nouveau la personne à la réalité (le lendemain de la veille) et aux sentiments de base de la phase 1, soit le mal-être, la culpabilité et la faible estime de soi. Selon nos observations cliniques, la plupart des personnes dépendantes demandent de l'aide durant cette dernière phase, et non durant la phase de l'intoxication (2) ou de sentiment de bien-être (3). La phase 5 constitue l'occasion de briser ou de continuer le cycle. Durant cette période, nous assistons généralement à des rechutes potentielles ou à des motivations profondes de changement dans le style de vie des personnes en question.

En résumé, si nous sommes tous exposés à contracter des dépendances diverses, il demeure que lorsque la motivation première est le plaisir, la tendance à développer le problème est très faible, voire nulle. À titre d'exemple, on peut penser à la très grande majorité des citoyens qui sont des buveurs modérés d'alcool quand le rituel associé à l'usage (et non l'abus) est associé au plaisir, à la convivialité et au partage. En revanche, lorsque le principal motif est d'échapper à des difficultés liées à un stress au travail, à la solitude, à l'ennui, à une faible estime de soi ou à des problèmes identitaires et de santé mentale, les risques de devenir dépendants sont plus élevés (Suissa, 2007b). Un autre marqueur davantage relié à la personnalité et qui enrichit la compréhension de ce cycle est le fait d'avoir de multiples sources d'intérêt et de satisfaction dans la vie. Munie de ses atouts, la personne est moins susceptible de devenir dépendante, car elle peut puiser dans ses diverses ressources personnelles et sociales, qui deviennent alors des facteurs psychosociaux de protection.

Dans la mesure où l'espace social public encourage le respect de certaines normes et l'adoption de certains comportements (désirabilité sociale) plutôt que d'autres, on peut mieux comprendre les forces centrales de l'environnement dans la détermination de ce qui est acceptable et de ce qui l'est moins (Suissa, 2009a). Dans un livre intitulé *Gambling, Freedom and Democracy*, Adams (2008, p. 84) démontre comment les étapes et les stratégies de publicité et de marketing réussissent à normaliser et à influencer les croyances de la population en général en vue d'augmenter cette désirabilité sociale. Ainsi, la réaction sociale à nos comportements et à nos

gestes dans l'environnement constitue un facteur important qui nous aide à saisir le phénomène des dépendances.

Dans une recherche menée par Mishra, Lalumière et Williams (2010) et visant à mieux comprendre *le concept d'iniquité* et les mécanismes de causalité menant aux conduites à risque, les résultats ont révélé que les inégalités structurelles des conditions sociales et économiques expliquent l'augmentation ou la réduction de ces comportements à risque. À titre d'illustration, on a offert 10 dollars à un étudiant et rien au second ; celui qui a perçu l'injustice à son égard s'est conduit de manière plus risquée que celui qui a reçu la somme de 10 dollars. Si une somme de 10 dollars peut influencer les comportements à risque chez de jeunes universitaires, donc éduqués et possédant certaines habiletés sociales, on peut facilement imaginer comment ce mécanisme est actualisé dans le monde des jeux en ligne. Ce qui est également remarquable dans cette étude est que, dès que ces iniquités perçues ou vécues par ces étudiants disparaissent, les motifs de la prise de risque disparaissent également. Cela nous invite à réfléchir sur les politiques publiques et sociales où les modalités de contrôle social visent avant tout l'élimination des comportements à risque en infligeant des punitions pour décourager les citoyens de recommencer. Cela étant dit, l'investissement dans les *déterminants sociaux* qui structurent et produisent, jusqu'à un certain point, les conditions objectives des comportements à risque est quasi absent dans le discours dominant sur le phénomène des dépendances, pathologie oblige.

Conclusion

L'utilisation des technologies de l'information et des réseaux sociaux a complètement modifié les rapports sociaux et les processus de socialisation. Si les générations antérieures concevaient le temps et l'espace de manière plus linéaire, soit un passé, un présent et un futur, les nouvelles générations du numérique vivent plus dans le moment présent tout en étant dans des espaces spatiotemporels multiples. Cette approche multitâche de la réalité sociale et des communications comporte plusieurs aspects positifs, mais également des aspects potentiellement néfastes (Baril, 2008). Certains auteurs parlent de la cyberdépendance comme étant un phénomène qui peut amener un usager d'Internet à glisser de la passion à l'obsession dans un temps assez rapide (Côté, 2010) alors que d'autres s'interrogent sur la finalité de ces nouvelles technologies, soit l'invention d'un homme nouveau (Besnier, 2012).

La multiplication des espaces de jeu en ligne à travers le monde et leur légalisation par les gouvernements en place et les industries privées du jeu constituent des conditions propices au

développement potentiel des cyberdépendances. Cette réalité sociale, qui s'appuie sur une idéologie de la compétition et de la performance à tout prix, se traduit généralement par un sentiment d'exclusion chez une partie de plus en plus grande de la population qui a le sentiment de ne plus être à la hauteur. Ainsi comprises, les cyberdépendances ne relèvent de la mythologie grecque et sont une réalité empirique documentée (Kuss et Griffiths, 2012). Il en est de même des jeux vidéo, par exemple, qui causent des problèmes bel et bien ancrés dans la réalité, comme en témoignent les hospitalisations d'un nombre accru de jeunes (Chaptal, 2005; Hautefeuille et Wellenstein, 2012).

Malgré ces facteurs de risque évidents, Nadeau (2012) nous invite, à ce stade-ci, à rester sceptique en questionnant la validité scientifique de la cyberdépendance en tant que «véritable addiction», reconnue officiellement. Mais doit-on attendre que le nombre de cyberdépendants soit plus significatif pour considérer cet état comme une dépendance en bonne et due forme?

Cette question soulève l'enjeu de la conception et du pouvoir de définir une « maladie » qui est loin d'être neutre, dans la mesure où il donne le ton à sa compréhension sociale ainsi qu'à son traitement (Suissa, 2009a). Derrière les cyberdépendances potentielles se profile le débat entre les approches qui privilégient une version neurochimique du cerveau (*Brain-Based Disease Approach*), biologique, médicale, voire génétique, en bref, entre le modèle médical de la maladie axée sur la pathologie permanente et le paradigme alternatif à celui-ci, soit les diverses conceptions d'inspiration psychosociale. Selon le discours dominant médical, le sujet ayant développé une dépendance est compris comme une personne qui vit principalement des problèmes intrapsychiques et personnels, de déficience neuronale, de pathologie mentale; il est victime d'une perte de contrôle et est donc porteur de la «maladie de la dépendance». L'existence de mouvements inspirés des 12 étapes des Alcooliques anonymes, tel *On-Line Gamers Anonymous* <<http://www.olganon.org>>, illustre les enjeux de la socialisation du statut de dépendant à vie (une fois cyberdépendant, toujours cyberdépendant) selon cette philosophie axée sur la maladie du sujet (Suissa, 2009b).

En termes de santé mentale, la perspective critique d'Allen Frances en lien avec le nouveau DSM-V enrichit l'analyse des enjeux entourant la légitimité scientifique de la psychiatrie moderne (Frances, 2013). Ce psychiatre américain ayant dirigé l'équipe qui a réalisé le DSM-IV décrit le DSM-5 comme une véritable catastrophe qui multiplie les diagnostics inutiles. Comme le titre de son dernier ouvrage l'indique *Saving Normal: An Insider's Revolt against Out-of-*

Control Psychiatric Diagnosis, DSM-V, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life, ce psychiatre dénonce le discours fondé sur la perte de contrôle généralisée et la médicalisation à outrance de la psychiatrie qui tente de créer un nouveau paradigme fasciné par les apports de la biologie alors que cette discipline ne dispose aucunement de test biologique comme d'autres branches en médecine. Considérée comme une pensée unique, la psychiatrie du DSM-5 est ainsi mise au banc des accusés et critiquée comme étant un dérapage incontrôlé (Granger et Vinay, 2013).

En résumé, la conception même de la dépendance est au cœur du débat en termes de santé mentale. Le modèle médical axé sur les dysfonctions s'appuie principalement sur des données recueillies à partir des symptômes, à savoir *la symptomatologie au détriment de l'étiologie* des conditions psychosociales en question. Dans le paradigme alternatif à la médicalisation des comportements de dépendance, le sujet est replacé au centre et considéré comme une personne en lien avec la réalité psychosociale qui l'entoure.

Alors que certains parlent de désintoxication numérique, il y a lieu d'être informés comme citoyens des propriétés addictogènes des jeux vidéo, de Facebook et d'autres activités de jeux virtuels. Enfin, on peut penser à l'explosion des sites Internet visant à attirer de plus en plus de jeunes internautes avec des jeux inspirés de ceux retrouvés à Las Vegas en utilisant des jetons virtuels.

Si la cyberdépendance sert à fuir une certaine réalité, le comportement virtuel provient souvent d'une souffrance plus profonde et demeure en lien direct avec les sentiments (faible estime de soi, colère, tristesse, etc.) et donc de conflits psychiques. Il devient important d'agir en amont avec plus de prévention en sensibilisant les jeunes et les parents avec des informations objectives et dénuées de moralité sur les conséquences parfois néfastes des jeux vidéo et de Facebook (dépression, ruptures amoureuses, problèmes familiaux, cyberintimidation, etc.). Ces programmes de prévention pourraient être mis en oeuvre dans les écoles, les milieux de travail, les médias en échangeant sur la gestion des émotions négatives dans l'explication de l'usage versus l'abus. Comme avec les jeux de hasard et d'argent, il y a lieu de s'inspirer des résultats encourageants publiés par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal avec le guide d'activités intitulé *Bien joué! Sensibilisation et prévention des risques associés aux jeux d'argent auprès d'adolescents, Guide d'activités* (2012) et de consulter le premier site de prévention pour les jeunes au Québec, <<http://www.lesdessousdujeu.com>>. Ils pourraient également souligner les

symptômes de «cybersevrage», ce qui permettrait aux parents et aux proches de mieux comprendre cette dépendance et d'intervenir dès les premiers signes d'isolement ou de changements de comportement chez leurs enfants. Si la dépendance est un choix pour certains individus, être dépendant signifie également ne plus être capable d'exercer ce choix dans la mesure où la personne est détournée de ses sources habituelles d'intérêt et de plaisir et emprisonnée dans un cycle, celui de la dépendance.

Bibliographie

- Adams, P.J. (2008). *Gambling, Freedom and Democracy*, New York, NY: Routledge.
- Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Guide d'activités Bien joué! Sensibilisation et prévention des risques associés aux jeux d'argent auprès d'adolescents*, Québec, Canada: Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
- Agence France Presse (2012). «Gambling rings up one percent of US economy: Study», 6 février.
- Andreassen, C. *et al.* (2012). «Development of a Facebook addiction scale», *Psychological Reports*, vol. 110, n° 2, p. 501-517.
- Bakken, I.J, H.G. Wenzel et K.G. Gøttsman (2009). «Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study», *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 50, p. 121-127.
- Baril, D. (2008). «Une nouvelle forme de dépendance: être accro à Internet», *Nouvelles @UDEM*, <<http://nouvelles.umontreal.ca/archives/2007-2008/content/view/1650/1/index.html>>, consulté le 17 avril 2013.
- Beard, K.W et E.M. Wolf (2010). «Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction», *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, vol. 4, n° 3, p. 377-383.
- Beaston, S, G.S. Hosty et S. Smith (2000). «Suicide and the Internet», *Psychiatry Bulletin*, vol. 24, n° 11, p. 434.
- Berthier, B. et L. Parisot (2012). «Panorama des jeux vidéo psychotropes», *Revue internationale des toxicomanies et des addictions*, vol. 18, n°s 3-4, p. 25-43.
- Besnier, J.M. (2012). «Les nouvelles technologies vont-elles réinventer l'homme?», *Études*, n° 4146, juin, p. 763-772.

- Cao, H. *et al.* (2011). «Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction», *BMC Public Health*, vol. 11, n° 1, p. 802.
- Chaptal, S. (2005). «Hospitalisés pour addiction aux jeux en ligne», <<http://www.01net.com/editorial/298974/hospitalises-pour-addiction-aux-jeux-en-ligne/>>, consulté le 17 avril 2013.
- Côté, É. (2010). «Cyberdépendance: de la passion à l'obsession», *La Presse*, 1^{er} février, <<http://techno.lapresse.ca/nouvelles/internet/201001/29/01-944469-cyberdependance-de-la-passion-a-lobsession.php>>, consulté le 11 février 2013.
- Couderc, E. (2012). *Facebook: une addiction sans produit*, thèse de doctorat, Limoges, France: Université de Limoges.
- Coulombe, M. (2010). *Le monde sans fin des jeux vidéo*, Paris, France: Presses universitaires de France.
- Davis, R.A., G.L. Flett et A. Besser (2002). «Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening». *CyberPsychology & Behavior*, vol. 5, n° 4, p. 331-345.
- Frances, A. (2013). *Saving Normal: An Insider's Revolt against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life*, New York, NY: William Morrow.
- Granger, B. et Vinay, O.P. (2013). «La psychiatrie est en dérapage incontrôlé. Entretien avec Allen Frances», *Le Nouvel observateur*, p.20-22, avril.
- Griffiths, M.D. (2000). «Internet addiction: Time to be taken seriously?», *Addiction Research*, vol. 8, p. 413-418.
- Griffiths, M.D. (2002). «The social impact of Internet gambling», *Social Science Computer Review*, vol. 20, p. 312-320.
- Griffiths, M.D. (2010). «More problems from online gambling», <<http://jeuenligne.ca/>>, consulté le 13 septembre 2010.
- Guittet, A. (2011). *Construire du lien. Les capacités relationnelles*, Paris, France: Armand Collin.

- Günüc, S. et M. Kayri (2010). «The profile of Internet dependency in Turkey and development of Internet addiction. Scale: Study of validity and reliability», *Hacettepe University of Internet Addiction*, vol. 39, p. 220-232.
- Hautefeuille, M. et A. Wellenstein (2012). «Les usages problématiques des jeux vidéo ». *Psychotropes. Revue internationale des toxicomanies et des addictions*, vol. 18, n^{os} 3-4, p. 5-10.
- Hellman, M., T.M. Schoenmakers, B.R. Nordstrom et R.J. Van Holst (2013). «Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review», *Addiction Research & Theory*, vol. 21, n^o 2, p. 102-112.
- Hofmann, W., B.J. Schmeichel et A.D. Baddeley (2012). «Executive functions and self-regulation», *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 3, p. 174-180.
- Hofmann, W., K.D. Vohs et R.F. Baumeister (2012). «What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life», *Psychological Science*, vol. 23, p. 582-588.
- Hofmann, W. *et al.* (2012). «Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 102, p. 1318-1335.
- Hussain, Z., M. Griffiths et T. Baguley (2012). «Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors», *Addiction Research Theory*, vol. 20, n^o 5, p. 359-371.
- Kairouz, S. et L. Nadeau (2010). *Enquête enjeu – Québec. Portrait du jeu au Québec: prévalence, incidence et trajectoires sur quatre ans*, rapport de recherche, Montréal, Canada: Université de Montréal.
- Kaltiala-Heino, R., T. Lintonen et A. Rimpela (2004). «Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents», *Addiction Research and Theory*, vol. 12, n^o 1, p. 89-97.
- Ko, C.H., J.Y. Yen, C.F. Yen, C.S. Chen et C.C. Chen (2012). «The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature», *European Psychiatry*, vol. 27, n^o 1, p. 1-8.
- Kuss, D.J. et M.D. Griffiths (2012). «La dépendance au jeu sur Internet: une revue systématique de recherche empirique disponibles dans la littérature», *Adolescence*, vol. 30, n^o 1, p. 17-49.

- Levard, O, et D. Soulas (2010). *Facebook: mes amis, mes amours... des emmerdes!*, Paris, France: Michalon.
- Lipovetsky, G (1983). *L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*, Paris, France: Gallimard.
- Lipovetsky, G (2010). «La révolution individualiste», Colloque annuel des intervenants en toxicomanie et autres dépendances, Arcachon, France, 11 juin.
- Liu, T.C. *et al.* (2011). «Problematic Internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut», *Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 72, n° 6, p. 836-845.
- Luhmann, M. *et al.* (2012). «Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 3, p. 592-616.
- McCormack, A., W.G. Shorter et M.D. Griffiths (2013). «Characteristics and predictors of problem gambling on the Internet», *Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 11, n° 6, p. 634-657.
- Mishra, S, M.L. Lalumière et R.J. Williams (2010). «Gambling as a form of risk-taking: Individual differences in personality, risk-accepting attitudes, and behavioral preferences for risk», *Personality and Individual Differences*, vol. 49, p. 616-621.
- Nadeau, L. (2012). «La cyberdépendance: et s'il fallait faire des Descartes de nous-mêmes?», *Psychotropes. Revue internationale des toxicomanies et des addictions*, vol. 18, n°s 3-4, p. 11-24.
- Nadeau, L *et al.* (2011). «La cyberdépendance: état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention»,
<<http://www.centredollardcormier.qc.ca/cdc/documents/cybercomplet.pdf>>, consulté le 1^{er} décembre 2012.
- Nadkarni, A. et S.G. Hofmann (2012). «Why do people use Facebook?», *Personality and Individual Differences*, vol. 52, p. 243-249.
- Nancy, D. (2013). «Vous avez dit cyberdépendance ? *Les diplômés de l'Université de Montréal*, vol. 424, p. 8-10.
- O'Keeffe, G.S., K. Clarke-Pearson et Council on Communication and Media (2011). «Clinical report: The impact of social media on children, adolescents and families», *Pediatrics*, vol. 127, n° 4, p. 800-805.

- Papineau, E. et J. Leblond (2010). *Étatisation des jeux d'argent sur Internet au Québec. Une analyse de santé publique*, rapport de recherche, Québec, Canada: Institut national de santé publique du Québec.
- Papineau, E. et al. (2012). *Les modalités de commercialisation des loteries au Québec: implications sociales et de santé publique*, rapport de recherche, Québec, Canada: Institut national de santé publique du Québec.
- Park, S.K., J.Y. Kim et C.B. Cho (2008). «Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Koreans adolescents», *Adolescence*, vol. 43, n° 172, p. 895-909.
- Pascutini, F., C. Lançon et A. Gavaudan (2012). «Addiction aux jeux vidéo et comorbidité psychiatrique», dans J.L. Venisse et M.G. Bronnec, *Les addictions sans drogue: prévenir et traiter*, Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, p. 133-141.
- Peele, S. (2004). *7 Tools to Beat Addiction*, New York, NY: Three Rivers Press.
- Perraton, C., M. Fusaro et M. Bonenfant (2011). *Socialisation et communication dans les jeux vidéo*, Montréal, Canada: Presses de l'Université de Montréal.
- Pezoa-Jares R.E., I.L. Espinoza-Luna et J.A.Vasquez-Medina (2012). «Internet addiction: A review», *Journal of Addiction Research and Therapy*, vol. 6, n° 2 doi:10.4172/2155-6105.S6-004.
- Roberts, J. et S. Pirog (2012). «A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults», *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 2, n° 1, p. 56-62.
- Rossé, E. (2012). «Les joueurs problématiques de jeux vidéo: éléments cliniques», dans J.L. Venisse et M.G. Bronnec, *Les addictions sans drogue: prévenir et traiter*, Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson, p. 127-132.
- Rufo, M. (2010). «Marcel Rufo conseille les jeux vidéo dès 3 ans», <http://www.gameblog.fr/blogs/poufy/p_17505_marcel-rufo-conseille-les-jeux-video-des-3-ans>, consulté le 7 février 2013.
- Schoenfeld, D. et Z. Yan (2012). «Prevalence and corrélates of Internet addiction in undergraduate students», *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, vol. 2, n° 2, p. 16-34.

- Social Bakers (2012). «Canada Facebook statistics», <<http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/canada>>, consulté le 11 février 2013.
- Séguin, M. *et al.* (2010). «Suicide and gambling: Psychopathology and treatment seeking», *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 24, n° 3, p. 541-547.
- Suissa, J.A. (2007a). «Intervention auprès des familles: repères psychosociaux», dans J.P. Deslauriers et Y. Hurtubise, *Introduction au travail social. Méthodologies et pratiques nord-américaines*, Québec, Canada: Presses de l'Université Laval, p. 143-168.
- Suissa, J.A. (2007b). *Pourquoi l'alcoolisme n'est pas une maladie?*, Montréal, Canada: Fides.
- Suissa, J.A. (2008). «Gambling et conditions de vulnérabilité: repères psychosociaux et pistes d'intervention», dans V. Châtel et S. Roy, *Penser la vulnérabilité: visages de la fragilisation du social*, Québec, Canada: Presses de l'Université du Québec, p. 181-198.
- Suissa, J.A. (2009a). «Du concept d'addictus au processus de dépathologisation: la richesse psychosociale du concept de dépendance selon Stanton Peele», *Drogues, santé et société*, vol. 8, p. 75-108.
- Suissa, J.A. (2009b). *Le monde des AA. Alcooliques, gamblers, narcomanes*, Québec, Canada: Presses de l'Université du Québec.
- Suissa, J.A. (2012). «Addictions et surmédicalisation du social: contexte et pistes de réflexion », *Psychotropes. Revue internationale des toxicomanies et des addictions*, vol. 18, n°s 3-4, p. 151-172.
- Suissa, J.A. (2013). Gambling as a social problem, *Canadian Social Work Review*. 30, 1, 83-100.
- Tisseron, S. (2011). «Les cyberaddictions», dans E.P. Toubiana, *Addictologie clinique*, Paris, France: Presses universitaires de France, p. 524-562.
- Valleur, M. et J.C. Matysiak (2004). *Les nouvelles formes d'addiction: l'amour, le sexe, les jeux vidéo*, Paris, France: Flammarion.
- Vaugeois, P. (2006). *La cyberdépendance: fondements et perspectives*, Montréal, Canada: Centre québécois de lutte aux dépendances.
- Venisse, J.L. et M.G. Bronnec (2012). *Les addictions sans drogue: prévenir et traiter*, Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson.

- Wood, R.T., R. Williams et P.K. Lawton (2007). «Internet gambling: Past, present and future», dans G. Smith, D. Hodgins et R. Williams (dir.), *Research and Measurement Issues in Gambling Studies*, Toronto, Canada: Elsevier, p. 491-514.
- Young, K (1997). «Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder», 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, 18 août.
- Zboralski K *et al.* (2009). «The prevalence of computer and Internet addiction among pupils», *Postepy Hig Med Dosw*, vol. 63, p. 8-12.