

L'addiction au smartphone est-elle une maladie ?

○ Dans de nombreux pays d'Asie, des psychiatres plaident pour que l'addiction aux smartphones soit reconnue comme un trouble psychologique.

○ En Europe et sur le continent américain, les professionnels de la santé mentale sont divisés sur la question.

Oui

JEAN-CHARLES NAYEBI

Psychologue, psychothérapeute et auteur.

■ Mon premier diagnostic de cyberdépendance date de 1996. Or Internet est plus facilement accessible que jamais. Son usage abusif constitue un trouble avec des symptômes qui touchent une part importante de la population. Si Asie et Etats-Unis prennent des mesures, l'Europe continue à avoir tendance à ignorer ce qui se passe. La faute à la tradition psychiatrique et aux lobbys économiques.

“Auteur de “La Cyberdépendance en 60 questions” (Retz, 2007), vous estimez donc depuis longtemps que ce trouble doit être reconnu en tant que tel ?

Oui. Je suis le premier francophone à avoir déposé un diagnostic de cyberdépendance sur un garçon de sept ans. C'était en 1996 en France, dans le contexte de la généralisation des jouets Tamagotchis. Si on ne soignait pas suffisamment les animaux, ils mouraient. Il y avait une sorte de prise en otage affective des enfants qui produisait une grande anxiété chez certains, laquelle pouvait causer des difficultés d'apprentissage et même d'attention.

Quelle est l'importance du problème en 2014 ?

Les chiffres varient d'un continent à l'autre. Les plus alarmants concernent l'Asie, en rapport avec un énorme usage de jeux. Là-bas, on considère que 11 à 15 % de la population souffre de cyberdépendance. La Chine a d'ailleurs mis en place une institution de surveillance spécifique. Du côté américain, on arrive entre 4 et 10 %. Quant à l'Europe, on parle de zéro (car il y a une dénéga-tion totale de la part de certains) à 10 %. Mes études personnelles en France ont fixé le problème à 6 %.

A partir de quand considérez-vous qu'il y a problème ?

A partir du moment où vouloir n'est plus pouvoir. Et ce n'est pas une question d'heures passées avec son ordi-

nateur, sa tablette ou son smartphone. Quand quelqu'un veut se déconnecter et qu'il n'y arrive pas, le contrôle est perdu sur un usage de la même manière qu'avec l'alcool ou les drogues dures. C'est la raison pour laquelle on parle de trouble addictif et trouble de contrôle des impulsions à propos de la cyberdépendance.

Vous distinguez quatre types de cyberdépendance. Quels sont-ils ?

La cyberjeudépendance, la cyberdépendance sexuelle, la cyberdépendance relationnelle (échanges sur les forums et réseaux sociaux) et la cyberdépendance de ramassage (une obsession à amasser de l'information).

Quels en sont les symptômes ?

Outre les symptômes spécifiques liés à chacune des quatre familles de troubles que je viens de vous citer, les symptômes généraux sont psychologiques et physiologiques. Psychologiques, comme la recherche de connexion exacerbée, l'irritabilité lorsqu'il y a privation, le rétrécissement de l'univers de l'individu avec délaissement de la réalité et des relations au profit de l'activité virtuelle, l'isolement, la fatigue, l'anxiété et la dépression. Physiologiques, comme les troubles de sommeil, les douleurs au poignet ou à la nuque, le manque d'hygiène personnelle, la sécheresse des yeux et l'irrégularité de l'alimentation avec ses conséquences.

Y a-t-il des prédispositions qui conduisent à la cyberdépendance ?

Rien d'héréditaire ni de génétique. Mais on trouve un taux plus élevé de ces problématiques chez les sujets seuls, chez les jeunes pris au sein de conflits familiaux qui auront tendance à se réfugier dans le virtuel, et chez les informaticiens et les journalistes à cause de l'usage très élevé qu'ils font des outils informatiques. Le problème est souvent que nous avons la crème de la technologie, mais pas la culture pour l'utiliser. Il est donc essentiel de faire de la prévention numérique. En particulier pour les parents vis-à-vis de leurs enfants. Des programmes existent dans ce sens dans les écoles du Canada et des Etats-Unis, dès la maternelle. Mais l'Europe est très à la traîne.

Pourquoi ?

D'abord, parce que la tradition psychiatrique européenne reste imprégnée de psychanalyse et, donc, ne parle pas de prévention. Et puis, il faut dire aussi qu'il y a un lobby économique très important de la part de fabricants et vendeurs de produits numériques...

Un petit mot du traitement ?

Il y a, avec un versant comportemental qui passe par la prise de conscience, un volet psychodynamique qui vise les conflits psychiques de la personne qui l'ont poussée à se couper ainsi du réel, et un volet cognitif avec des informations sur ce qu'est cette technologie.

Entretien : Monique Baus

*“Quand quelqu'un veut
se déconnecter
et qu'il n'y arrive pas,
le contrôle est perdu
sur un usage de la même
manière qu'avec l'alcool
ou les drogues dures.
C'est la raison pour laquelle
on parle de trouble addictif
et trouble de contrôle
des impulsions.”*

Non

YANN LEROUX

Docteur en psychologie et digiborigène
(personne pour qui les espaces numériques
sont un espace de vie, NdIR).

■ Ce n'est pas parce qu'un adolescent ou un adulte utilise systématiquement son smartphone, l'a toujours à portée de main, se soucie de savoir s'il est chargé ou pas, qu'il est dépendant de cet appareil au sens d'addiction. Derrière la pseudo-addiction au smartphone, il y a une vraie dépendance aux personnes. Sortir sans son réseau social, au XXI^e siècle, c'est de moins en moins possible.

Peut-on parler d'addiction aux objets cybernumériques comme le smartphone?

Ce n'est pas parce qu'on en parle que ça existe. Il n'y a pas d'addiction aux objets numériques, aux smartphones, à l'Internet, aux jeux vidéo ou à tout ce qui forme le cœur de notre culture depuis maintenant une bonne vingtaine d'années.

Pourquoi cette affirmation?

Les smartphones sont apparus voici 20 ans. S'il y avait un problème avec ces objets, les consultations d'addictologie seraient pleines. La définition de l'addiction nous dit que c'est un désir compulsif d'utiliser une substance, une difficulté de contrôler l'utilisation de celle-ci, la mise en place d'une tolérance et l'abandon progressif des autres sources de plaisir et d'intérêt. Si on peut dire qu'il peut y avoir une utilisation compulsive du smartphone, une difficulté à contrôler l'utilisation de cet objet et la mise en place d'une tolérance, il n'y a, en revanche, pas d'abandon progressif des autres sources de plaisir et d'intérêt. Si vous développez une addiction à l'héroïne, toute votre journée se passe autour de l'héroïne. Un smartphone, on ne l'utilise pas pour utiliser l'objet, mais pour arriver à d'autres activités, en particulier pour aller vers d'autres personnes.

Ça vous énerve d'entendre parler d'addiction aux smartphones?

Ça m'ennuie parce que ça oriente les parents dans la direction de l'addiction et ça ne leur permet pas de mettre en place les mesures éducatives nécessaires. Ça complique aussi le travail des psychothérapeutes lorsqu'ils rencontrent des adolescents ou de jeunes adultes car ceux-ci viennent avec le mythe déjà constitué de l'addiction. En médecine ou en psychologie, les faux diagnostics peuvent avoir de fâcheuses conséquences.

Certains en Asie plaident pour que "l'addiction aux smartphones" soit classée comme une maladie. Ça vous inquiète?

Non parce que pour rentrer dans la bible des pathologies – le DSM et les autres classifications internationales – il faut qu'il y ait un consensus. Il ne suffit pas que quel-

ques personnes se lèvent et décident qu'il y a un problème d'addiction avec les smartphones. Tout passe par des études. Or, depuis près de 20 ans des études ont été réalisées autour de l'addiction aux jeux vidéo et à l'Internet, mais on n'a pas trouvé grand-chose. On sait qu'il n'y a pas d'addiction dans ces deux domaines. Avec le smartphone on arrivera au même résultat même s'il faut 20 ans de polémique. Il faut aussi savoir qu'en Asie il y a une grande culture autour du jeu d'argent où se développent de vraies pathologies. Or, le smartphone peut être un moyen de parier et donc d'entrer dans ce processus de jeu pathologique. Cet élément culturel ne peut pas être ignoré quand il s'agit de la position des spécialistes à Singapour, en Corée du Sud, en Chine, etc.

N'a-t-on pas tendance à voir le mal partout dès qu'un objet

ou un usage s'impose rapidement dans la vie de tout un chacun?

Les smartphones se sont répandus comme une traînée de poudre et ça a provoqué des mouvements de panique. Certains sont pris au dépourvu sans savoir quelles sont les conduites normales à avoir et celles qui sont pathologiques. Il faut laisser du temps au temps pour que tout le monde construise des usages raisonnés de ces appareils. Il faut aussi éviter de "pathologiser" les usages, surtout quand il s'agit des plus jeunes. A partir du moment où vous avez désigné un adolescent comme présentant une souffrance psychologique, il y a des risques qu'il s'y identifie et qu'il traîne ça pendant des dé-

cernies. Les discussions autour de l'addiction, c'est la manière qu'a notre société de trouver une place et une utilité au bon usage du smartphone. La psychologie et la psychiatrie, ce ne sont pas des disciplines neutres. Ce sont des disciplines au sens de Foucault. Elles sont utilisées dans la culture pour rationaliser les comportements et pour dire ce qu'il est juste de faire et ce qu'il est pathologique de faire. Des pathologies sont construites temporairement afin que les individus et les cultures assimilent la difficulté à laquelle ils sont confrontés. C'est le cas avec le smartphone.

Entretien : Charles Van Dievort

*“Des pathologies sont
construites temporairement
afin que les individus
et les cultures assimilent
la difficulté à laquelle
ils sont confrontés.
C’est le cas
avec le smartphone.”*