

La dépendance à Internet, une addiction nouvelle ?

Guy Gimenez¹, Elisabeth Baldo², Nicole Horassius³, Jean-Louis Pedinielli⁴

RÉSUMÉ

Depuis une dizaine d'années, de nombreuses publications traduisent l'intérêt des psychologues, psychiatres et « psychopathologues » pour la relation aux ordinateurs et pour l'univers du cyber-espace) Les travaux ressortent de deux grandes catégories, la première étudie l'interface homme-machine, la seconde porte sur l'usage du cyber-monde. monde nouveau avec ses contacts inconnus, ses virus, ses délinquants les *hackers* parfois contaminateurs, ses potentialités, Et si addiction il y a,... on trouve sur internet le traitement possible de cette pathologie nouvelle. **Mots clés** : cyber-monde, univers virtuel, internet, cyber-addiction, ordinateur.

SUMMARY

Dependence on the internet: a new addiction? For the past ten years or so, numerous publications have reflected the interest displayed by psychologists, psychiatrists and « psychopathologists » in the relationship with computers and with the cyberspace universe. These works can be divided into two main categories. The first studies the human-machine interface while the second concentrates on the cyberworld, a new world with unknown contacts, viruses, delinquents - hackers, sometimes contaminators - and potential. This new addiction even has a possible form of treatment via... the internet!

Key words: internet, web, computer, communication, addiction, dependence.

RESUMEN

La dependencia a internet: ¿ una nueva adicción ? Desde hace unos diez años, numerosas publicaciones ponen de manifiesto el interés de los psicólogos, psiquiatras y « psicopatólogos » acerca de nuestra relación con los ordenadores y con el universo del ciber-espacio. Existen dos grandes categorías de trabajos, la primera estudia la interfase hombre-máquina, la segunda trata de la utilización del ciber mundo, mundo nuevo con sus contactos desconocidos, sus virus, sus delincuentes los « hackers » a veces contaminadores, sus potencialidades. Y si esta adicción existe, el mismo internet propone un tratamiento posible para esta nueva patología.

Palabras claves : internet, web, ordenador, comunicación, adicción, dependencia.

¹ Maître de conférence en psychopathologie, laboratoire Psyche, UFR de psychologie, Université de Provence, 29 avenue Robert-Schuman, 13621 Aix-en-Provence Cedex 1. E-mail : guy.gimenez2@wanadoo.fr

² Praticien hospitalier, CH Montperrin, 109 av. Petit Parthélémy, 13617 Aix-en-Provence. E-mail : e.baldo.letreut@wanadoo.fr

³ Psychiatre. E-mail : horassius@wanadoo.fr

⁴ Professeur de psychopathologie, laboratoire Psyche, UFR de psychologie, Université de Provence, 29 av. Robert-Shuman, 13621 Aix-en-Provence Cedex 1. E-mail : jean-louis.pedinielli@up.univ-aix.fr

Encore une addiction ? On connaissait déjà la dépendance à l'alcool, aux toxiques illicites, aux médicaments, au sexe, à la nourriture, au travail, au jeu ; mais voilà qu'à la fin du XX^e siècle, avec l'apparition de l'univers virtuel, on nous parle maintenant de cyber-addiction. À s'étendre ainsi, le terme d'addiction court sans doute le risque de se vider un peu de sens, mais, ces dernières années, des chercheurs nombreux se sont penchés sur l'usage de l'ordinateur et d'Internet qui, chez certains, devient parfois abusif, voire contraignant.

Après avoir présenté quelques grands travaux sur l'approche psychologique du cyber-espace et rappelé quelques définitions¹, nous examinerons cette nouvelle forme de pathologie, spécifique à Internet et au cyber-espace : la cyber-addiction.

Une psychologie du cyber-espace existe-t-elle ?

. Pour ceux qui étudient la vie psychique dans l'espace virtuel, dans le cyber-espace, la communication sur internet n'est pas identique à celle du face à face ou à celle que l'on peut avoir avec d'autres supports de communication. Cette hypothèse a conduit certains chercheurs à définir un nouveau champ d'exploration, les formes d'interactions dans le cyber-monde, c'est-à-dire les relations virtuelles ou cyber-relations!^[4].

C'est ainsi qu'est née l'approche psychologique du cyber-espace, la cyber-psychologie [25, 5, 11, 22] ou encore de l'espace créé par les ordinateurs et les réseaux. Pour évoquer les interactions qu'ils médiatisent, on parle alors de communication électronique (*electronic communication*, ou EC).

Nous apprenons, sans vraie surprise, que les interactions sur internet sont moins riches et plus limitées que celles où les interlocuteurs sont physiquement présents, et qu'elles sont aussi l'occasion de nouvelles stratégies de présentation de soi-même.

Certains auteurs insistent sur la question du virtuel, du cyber-espace, pour spécifier ce nouveau type d'interaction, mais d'autres se centrent plutôt sur l'interface homme-machine en étudiant la communication médiatisée par ordinateur (*computer mediated communication* ou CMC), forme particulière de communication qui utilise l'ordinateur comme support [13, 28 17]. Spécifique, elle constituerait l'un des attraits essentiels du cyber-espace et, par ailleurs, l'un des soubassement de l'addiction à internet [13].

¹ Le lecteur déjà familier avec les définitions que nous allons rappeler peut aller directement au chapitre portant sur l'addiction proprement dite.

Communiquer dans le cyber-espace

Dans le cyber-espace, on peut communiquer en temps réel, ou différé, à deux ou à plusieurs personnes ou encore avec un inconnu, bref, avec n'importe qui. L'espace et la distance ne sont pas repérés. L'espace de communication peut être tout à fait privé (e-mail), ou public (web, IRC, MUD). Voyons un peu ce qu'il en est.

Le courrier électronique ou e-mail

Bien utile pour développer des relations déjà existantes, il est dactylographié, différé, sans partenaire présent, son rythme de communications est ajustable et son nombre d'interlocuteurs choisi. Cependant, la sensorialité y est bien limitée. Difficile en effet, sans la voix et sans la mimique, de dire et de traduire les émotions. Qu'à cela ne tienne, certains ont inventé des signes, des « émoticônes », permettent de traduire l'état émotionnel des « interactants » !... Des exemples, en voilà : :-) = sourire, ;-) = sourire et clin d'œil, :-(= je suis triste et fâché, :-C = je suis vraiment fâché, :-[= je boude, je suis vexé, :-C = je pleure, :-) = je pleure de joie.

Autre forme de communication : les forums de discussion (ou newsgroups)

Là, des usagers échangent sur le sujet commun qui les intéresse (tout est envisageable dans ce domaine, y compris, bien sûr, les thèmes professionnels et scientifiques). Il s'agit d'un dialogue groupai, asynchrone (en différé) et les échanges se passent entre utilisateurs de la liste. Comme le courrier électronique, ces forums permettent de prendre contact avec d'autres personnes, sans connaître toutefois leur adresse au préalable. Ils constituent un support efficace pour créer des liens nouveaux.

Le téléchargement : FTP (*file transfert protocole*)

C'est là un protocole de transfert de fichiers qui permet de charger à distance des fichiers (textes, images, sons) déposés dans de grandes bibliothèques communes.

La question du téléchargement, *via* le FTP, est l'occasion d'évoquer un phénomène étudié sur internet : les pirates (*hackers* et *crackers*) qui, copient, échangent, entrent dans les réseaux, tout en gardant une certaine éthique (encore appelée « netiquette »).

Les *hackers* passent de longues heures à échanger des logiciels piratés, à les déprotéger et à diffuser des *patches*, petits morceaux de programmes qui permettent d'utiliser des programmes protégés contre la copie illicite. Des journaux (comme par exemple *HackUser*) proposent des numéros de séries de la plupart des logiciels du marché. On trouve également sur internet des sites proposant des

cours de «déprotection» de logiciels et d'apprentissage de viol de réseaux. Des petits programmes sont proposés pour vous aider à entrer dans les boîtes aux lettres électroniques, pour transformer ou *tagger* des sites internet. Certains permettent même de prendre le contrôle à distance d'un ordinateur sur le réseau : il s'agit des *Trojan horses* (chevaux de Troie) qui pénètrent dans votre ordinateur, sans que vous vous en rendiez compte, quand vous restez longtemps en connexion. On peut, fort heureusement, s'en protéger par des logiciels nommés « pare-feux » qui filtrent et vous protègent des intrus.

L'IRC (internet relay chat) et les relations virtuelles

Une grande partie des études sur les modalités de communication sur Internet porte sur l'IRC (les salles de discussion ou *chat*, parfois traduit de façon francisée par « tchache »), mais aussi sur les jeux multi-utilisateurs en réseau (MUD : *multi-user dimension, multi-user dungeon*). Les IRC (*chat room* ou *internet relay chat*) sont des lieux virtuels dans lesquels on échange en temps réel : il s'agit de communication synchrone, essentiellement dactylographiée.

• Anonymat et présentation de soi

Un des facteurs les plus importants dans l'IRC, comme dans les MUD, est l'anonymat des participants. Personne ne peut connaître la véritable identité de l'interlocuteur. On ne repère pas plus les indices indiquant sa probable situation sociale que son âge ou son sexe. De nombreux travaux se sont orientés sur la présentation de soi dans ces lieux virtuels. Les recherches actuelles mettent en évidence que les individus sélectionnent seulement certains aspects d'eux-mêmes qu'ils choisissent de mettre en avant. C'est ce que King (1996) nomme l'aspect « hyperpersonnel » des relations sur internet. C'est sur la base de ces aspects, les plus souvent idéalisés pour les deux interlocuteurs, que les relations vont se construire. Pour cette raison certains chercheurs insistent sur l'aspect projectif de l'utilisation d'internet.

Certains auteurs n'hésitent pas ici à parler de « cybersoi » ou « cyberself » pour désigner le sujet dans le monde virtuel. Le manque d'indices sensoriels concernant l'identité de l'interlocuteur est le support d'un comportement spécifique : l'interaction sur l'IRC commence souvent par : « ASV », c'est-à-dire : « âge, sexe, ville » ? Pour certains, l'anonymat donne une dimension très excitante à une relation où l'on ne s'engage jamais et dans laquelle il n'y a aucune contrainte.

• Désinhibition, barrières sociales moins présentes, risque faible

La plupart des chercheurs insistent sur la désinhibition que procure Internet dans les interactions. L'improbabilité d'une répercussion dans la vie réelle des échanges sur

l'IRC amène également les interlocuteurs à s'exprimer plus librement, avec moins d'interdits. Les barrières sociales étant beaucoup moins présentes que dans les interactions en face à face, Internet ouvre ainsi un réseau social d'échanges possibles qui pourrait peut être constituer une aide pour certaines personnes souffrant de solitude ou ayant des difficultés à établir des relations.

Les relations sur IRC (comme dans les MUD) s'effectuent sans les préalables sociaux habituels. L'IRC facilite les rencontres : le « risque » y est très faible. Au début, les échanges sont souvent plus nombreux et plus courts que dans le monde réel (que les internautes appellent : « RL »). Mais avec le temps, ces relations semblent durer et se développer car l'image que se renvoient les interlocuteurs est souvent flatteuse, valorisante et qu'elle apporte ainsi un soutien narcissique.

• Intime ou familier ?

Une particularité des échanges sur Internet est l'apparente proximité des interlocuteurs qui ont une impression de profondeur dans les relations. Sommes-nous alors dans le domaine de l'intimité (terme qui évoque quelque chose d'intérieur, de profond, de privé, à protéger) ou dans celui de la familiarité (qui renvoie plus à quelque chose qui se dit sans façon, sans gêne) ? Chacun peut en juger, mais il nous semble s'agir plutôt de familiarité que l'on prend pour de l'intimité.

• Un vocabulaire spécifique

Pour aller plus vite dans les échanges, les internautes ont créé un vocabulaire spécifique, privé (acronymes), qui développe un sentiment d'appartenance. Appartenir au groupe et à sa culture spécifique implique de connaître ce vocabulaire, comme par exemple : ASV (âge, sexe, ville), mdr (mort de rire), stl (salut), pv (dialogue privé), irl (in real life), etc.

• Des observateurs invisibles !

Dans l'IRC, même si vous ne communiquez qu'avec une petite partie des participants, nombreux sont ceux qui sont présents et observent tout ce qui se passe. En effet, ces groupes d'IRC (et les jeux en réseaux) sont composés d'une majorité d'observateurs invisibles qui se contentent de lire les textes des autres sans du tout révéler leur présence. Pour certaines personnes « en panne » d'activité fantasmatique et de repérages identificatoires suffisants (atteintes de certaines pathologies limites par exemple ou encore présentant des troubles de l'identité), avec un peu d'optimisme on peut interpréter cette observation secrète comme une tentative « d'apprendre », par identification, comment nouer une relation ou maintenir un lien avec un autre que soi, dans l'intimité. Des travaux portent sur cette dynamique voyeurisme-exhibitionnisme dans les IRC et les MUD.

Virtualité et sensorialité : plus étranges et intéressants, le casque et le gant virtuels

Dans le cyber-espace, la sensorialité a une place bien spécifique puisque les échanges sont dématérialisés et virtualisés, cependant que le lien à autrui fonctionne en temps réel en « espace réel » : c'est comme si le temps et l'espace ne séparaient pas le sujet et son interlocuteur.

Un certain nombre de sites offrent la possibilité d'évoluer dans des espaces virtuels en trois dimensions, même si l'image tridimensionnelle est traduite en image plane sur l'écran. On peut ainsi approcher des objets, entrer à l'intérieur, tourner autour d'eux, etc. L'utilisation d'un casque permet de surcroît de capter directement l'image en relief et d'évoluer dans l'univers que l'on explore. Plus • encore on peut utiliser également un gant électronique (*glove*) qui met à contribution la cénesthésie, le toucher. Il est alors possible, en temps réel, de toucher quelqu'un qui se trouve de l'autre côté de la planète, et de se faire toucher par lui ! Le geste est alors « encodé » par le premier gant et « décodé » par le second qui le transcrit par des palpeurs, en contact sur sa peau... Pour un contact plus important, on peut également acquérir une combinaison qui couvre tout le corps (on reste bien rêveur devant les potentialités de cette combinaison !).

C'est d'ailleurs avec cet outil que se créent actuellement certains dessins animés en trois dimensions : un acteur ayant enfilé la combinaison effectue un mouvement, analysé en temps réel par l'ordinateur, ce qui permet de visualiser sur l'écran le même geste effectué par le personnage de son choix.

Ainsi, sur Internet, on peut non seulement voir à distance, entendre à distance, mais aussi toucher à distance... La réalité sensible est dé-doublée et on se retrouve à la fois dans la réalité externe et dans le virtuel. Cela amène à réfléchir sur le rapport entre réalité et imaginaire : dans ces nouveaux repères, qu'en est-il de la différenciation entre jeu et réalité, entre perception et représentation, entre dedans et dehors ?

D'autres questions se posent déjà et se poseront sans nul doute : comment considérer une demande de divorce fondée sur la plainte d'un mari désespéré accusant sa femme de le tromper virtuellement ? Elle passe en effet 15 heures par jour, rivée devant son écran avec son cyber-amant pour un cyber-adultère...

Virtualité, identité et humanité : les bots

Dans les jeux interactifs multi-utilisateurs, il est courant de rencontrer des robots, encore appelés *bots*, qui se font passer pour des humains [26]. Le *bot* est un petit logiciel d'intelligence artificielle, ayant une existence autonome et programmé pour effectuer certaines tâches. Il

peut poser des questions simples ou donner une information. Par exemple, quand vous entrez, dans un bar, dans un jeu de rôles interactif, quelqu'un vous salue, vous demande ce que vous voulez boire, etc. C'est souvent un *bot*, sorte de figurant donnant de la vie au jeu.

Julia, un des plus élaborés parmi ces *bots*, se trouve dans un ordinateur à Pittsburgh. Elle est capable de discuter de la météo, des événements politiques, de golf, de sa vie affective et de flirter avec quelqu'un, bien sûr dans le cadre du jeu, c'est-à-dire à travers le texte dactylographié. Il est très difficile de la distinguer d'un humain. Les joueurs lui parlent en temps réel en tapant sur leur clavier, elle leur répond aussitôt, échangeant des idées, défendant ses points de vue. Toujours à travers le texte, ils font des gestes, ou la touchent, elle réagit, dit ce qu'elle ressent, agit à son tour. Julia est programmée pour chercher des chaînes de caractères et des suites de mots dans des messages qu'on lui dactylographie. Elle apparie (réorganise) ces parties de discours avec des données qu'elle possède et présente le résultat dans des séquences aléatoires, non répétitives. Sa façon de répondre quelquefois de façon sarcastique, ou avec humour, ou encore de façon résolue, parfois avec souplesse et finesse, la laisse apparaître comme possédant un caractère, et donc... comme une personne humaine.

« *Julia est capable d'admettre son ignorance quand elle répond à une question, et si elle se sent dans une impasse elle est capable de changer de sujet* ». Elle évoque alors des événements de l'actualité, tirés des bases de données de l'ordinateur. Elle peut aussi simuler l'humain, par exemple en dactylographiant, en typographiant des erreurs. Mais il s'agit là davantage de stratégie pour éviter de mettre en évidence qu'elle est un robot plutôt que de tentatives pour simuler l'intelligence humaine. Ainsi, alors qu'un homme essaie de la séduire et lui pose des questions embarrassantes, Julia répond : « *Répétez ce que vous venez de dire, c'est sorti de mon écran* ». À un autre moment de la discussion, alors que cet homme commence à douter de sa nature vraiment humaine, elle lui dit avec humour : « *Ah, je crois que j'ai enfin réussi à vous faire croire que je suis une machine* ».

L'addiction à Internet

Une cyber-addiction existe-t-elle ?

L'utilisation intensive et abusive d'Internet peut-elle avoir des répercussions psychologiques et sociales chez l'internaute lorsqu'elle échappe à son contrôle et perturbe sa vie ? De tels comportements semblent bien répondre à la définition de l'addiction proposée par Goodman [8] « *processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives* ».

Ce trouble a été appelé *Internet addiction* ou encore *addiction à Internet*, *cyber-addiction*, *net-addiction*, *web-addiction* [31, 2, 9, 13].

Pour certains [31, 32], l'addiction à Internet serait comparable à l'addiction aux drogues « dures », et serait accompagnée d'effets similaires. Pour d'autres [2], c'est une addiction uniquement psychologique, un comportement addictif sans implications médicales.

C'est ainsi que Goldberg [7] a été amené à définir l'*Internet addiction disorder*, à partir des critères du DSM IV : « *augmentation progressive du temps passé en connexion afin d'obtenir une même satisfaction, inefficacité des efforts pour contrôler l'utilisation d'Internet, et enfin syndrome de manque avec difficulté à supporter l'arrêt ou la réduction de l'utilisation, inquiétude, agitation psychomotrice, pensées obsédantes relatives à ce qui se produit sur l'Internet* » (ces symptômes disparaissent lors de la reprise de connexion). En dépit de la prise de conscience des problèmes sociaux, occupationnels, relationnels et psychologiques, occasionnés ou entretenus par l'utilisation de l'Internet (privation de sommeil, difficultés de couple, retard dans les rendez-vous, surtout matinaux, sentiments d'abandon de la part des proches), « l'accro » persiste dans son usage.

Peut-on alors parler vraiment d'addiction ? Il est indéniable que certains utilisateurs d'Internet ont des traits addictifs du jeu pathologique [18] : avidité, caractère insistant de la préoccupation pour cette activité, plaisir dans la réalisation, tendance à augmenter en fréquence et en temps pour obtenir un même effet, dépendance et perte du contrôle, incapacité à mettre un terme à la conduite de répétition, impossibilité de résister aux impulsions.

Cependant, considérer l'utilisation d'Internet comme une addiction soulève quelques difficultés : il n'y a pas réellement de dépendance physique (bien qu'il existe de nombreuses sensations physiques procurées par cette activité), pas plus que n'existe de vrai syndrome de sevrage (bien qu'on repère des manifestations corporelles lors d'un arrêt brutal ou lorsque le sujet y pense). De plus, contrairement aux autres addictions, nous ne trouvons pas vraiment ici la consommation d'un objet provoquant accoutumance et transformation de la conscience.

Est-il alors pertinent de parler d'addiction ? S'agit-il d'un simple abus ou bien d'une réelle dépendance ? Sur cette notion, l'accord ne s'est pas réalisé entre les auteurs. Goldberg, qui a élaboré la notion d'*Internet addiction disorder*, a récemment proposé de parler de *pathological computer use* (utilisation pathologique de l'ordinateur ou PCU [20]). D'autres préfèrent le terme *problematic computer use* ou PCU (utilisation problématique d'internet). Dans cette ligne de recherche, King [13] propose le terme de *pathological computer use disorder* pour désigner le trouble de l'utilisation abusive des ordinateurs, trouble pouvant créer un stress important, ou avoir, comme nous l'avons dit, des conséquences sur le mode de fonctionne-

ment physique, psychologique, interpersonnel, le couple, la vie économique ou le fonctionnement social des internautes.

S'agit-il d'une addiction à Internet ou à l'ordinateur ?

Des chercheurs, comme King [13], insistent sur la nécessité de différencier la dépendance à l'ordinateur de la dépendance à Internet [2, 25, 9]. On confond en effet quelquefois le terme générique d'utilisation pathologique de l'ordinateur (*pathological computer use* ou PCU) (utilisation pathologique d'un des aspects de l'ordinateur) avec le terme plus spécifique d'*Internet addiction disorder* (IAD) [7] qui devrait être réservé à l'utilisation pathologique de l'ordinateur dans le cadre d'une interaction sociale (Internet).

Une addiction sans produit ?

La cyber-addiction est parfois présentée comme une nouvelle forme d'addiction car elle est sans produit [27]. Reprenant les réflexions de O. Fénichel (1949) sur les « toxicomanies sans drogues », D. Véléla précise que cette notion illustre et regroupe de manière descriptive, théorique, thérapeutique, des conduites de dépendance, dues aux troubles du comportement caractérisés comme addictifs. L'addiction peut ainsi désigner « *le champ des conduites caractérisées par des actes répétés, dans lesquelles prédomine la dépendance à une situation, ou à un objet matériel recherché et consommé avec avidité* [18] ». —

Il s'agit, d'ailleurs souvent, pour Internet, d'une poly-addiction accompagnée d'une ou plusieurs autres comme par exemple l'addiction au jeu, à la communication additionnelle, à l'achat compulsif, au travail (ergomanes ou *work-aholics*) et, dans certains cas, à la sexualité addictive [27].

Des phénomènes associés (comorbidité) ont été décrits : détresse subjective, trouble du contrôle des impulsions (ICD) et la présence dans la vie du sujet d'autre(s) problématique(s) d'addictions (selon l'axe I du DSM-IV). L'aspect compulsif de l'utilisation d'Internet et de l'ordinateur a été mis en évidence [1]. Des travaux récents soutiennent que l'utilisation pathologique d'Internet est une forme particulière de désordre obsessionnel-compulsif (OCD), présentant, en plus du comportement répétitif et des pensées obsédantes, une comorbidité avec les désordres dépressifs et une réponse préférentielle aux SRI (*serotonin re-uptake inhibitors*) [21]. D'autres travaux ont mis en évidence la présence de symptômes dépressifs [31, 32, 33, 23]. Face à ces mouvements dépressifs, la connexion apparaît alors comme une excitation recherchée [31]. L'ennui, la solitude, l'anxiété sociale sont ainsi considérés comme des facteurs de prédiction d'une dépendance à internet [16, 31].

Formes différentes d'addiction à internet

On distingue des formes différentes en fonction des modalités d'utilisation d'Internet : l'addiction à la recherche de connaissance et d'information (web), au téléchargement, à des formes particulières de relation (IRC ou *internet relay chat*, forum, mail), au jeu pathologique, à l'achat compulsif en ligne, à la sexualité addictive *via* internet. Les études sur l'addiction à internet portent essentiellement sur l'addiction à une forme de communication spécifique, l'addiction aux jeux en réseaux sur internet (MUD ou *multi-user dimension*, MOOs), et l'addiction à la « cyber-sexualité », encore nommée « sexualité assistée par ordinateur » (à nos yeux « fantasme assisté par ordinateur »).

L'addiction à la relation virtuelle, comment et pourquoi ?

Nous avons mené une recherche récente, fondée sur 500 sujets, et mis en évidence que l'addiction à internet est de fait une addiction à une forme spécifique d'interaction : « l'interaction virtuelle [5] ».

Il serait long, et fastidieux pour le lecteur, de détailler ici cette recherche, mais nos conclusions, qui rejoignent celles d'autres chercheurs, montrent qu'il existe bien un phénomène que l'on peut nommer « addiction à internet », non réductible d'ailleurs à une utilisation abusive de ce médium, car il comporte des caractéristiques propres qui sont :

- la nature anonyme des relations ;
- la nature désinhibitrice de la relation à distance (l'ordinateur et le réseau) ;
- l'aspect excitant de ces échanges (recherche de sensations et d'émotions mais aussi un soutien narcissisant et rassurant) ;
- la possibilité d'une rapide familiarité (sans les rituels de mise en contact traditionnels) prise pour une grande intimité ;
- la possibilité d'explorer des fantasmes sans confrontation avec la réalité quotidienne ;
- la possibilité d'engager, sans trop de risques, de nouvelles rencontres, en particulier avec des personnes partageant les mêmes intérêts ;
- la nature paradoxalement superficielle de la relation (sans engagement, anonyme et ainsi d'une certaine façon déshumanisante) ;
- le sentiment d'appartenance à une communauté. L'addiction à cette forme d'interaction est doublée, pour certains, d'une addiction au jeu, leur permettant d'explorer, également sans risque, des parts de soi (*self*) inconnues ou inquiétantes, avec même la possibilité de changer de personnage (changements de rôles, changement d'identité).

Bref, si on retrouve là des analogies avec d'autres formes d'addiction, notamment le comblement de besoins

narcissiques, on décèle aussi des différences avec, à travers les liens créés avec autrui, un espace de jeu, un espace de rêve, « *un lieu factice de la sensation et du possible, vécus très intensément.* »

Cliniques virtuelles et cyber-thérapie

Cette nouvelle forme de pathologie qu'est la cyber-addiction appelle de nouveaux types de prise en charge et de thérapie. Comment, en effet, entrer en contact avec des addicts à internet qui se connectent la plus grande partie de leurs journées et de leurs nuits ? La meilleure façon est, paradoxalement, d'utiliser le réseau internet. C'est ainsi qu'est née la cyber-thérapie, la thérapie virtuelle dans laquelle un professionnel est en relation, *via* le réseau, avec une personne qui en fait la demande.

La prise de contact et le suivi des internautes addicts se fait le plus souvent par l'intermédiaire de sites web sur la cyber-addiction (Young, Vélé, Rochon) indiquant les dangers du cyber-espace et les symptômes de l'addiction à internet.

Des tests proposent même d'évaluer le niveau d'addiction. Ces sites web offrent la possibilité d'écrire (mail), d'échanger (salles de discussion) ou de communiquer en temps réel (IRC). Ils reçoivent de nombreuses demandes d'aide des internautes qui présentent véritablement les symptômes de l'addiction.

Internet est devenu le support à de nouvelles formes d'accompagnement psychologique (pour addicts ou autres) : psychothérapie, conseil, suivis thérapeutiques dans des salles de discussion sur internet, IRC, ou par mail. Le réseau ouvre aussi de nouvelles voies de prise en charge, d'aide et de soutien, en temps réel, en temps différé, anonyme ou non.

Certains de ces lieux de suivi et de conseil ont été baptisés « cliniques virtuelles » (Young, Rochon, Vélé), lieux où l'on peut avoir des entretiens avec des interlocuteurs spécialisés *via* le réseau. Cette offre de soin permet d'entrer en contact avec des personnes qui ne pourraient entreprendre une démarche psychologique autrement, que ce soit par limitations physiques (situation géographique, handicap), ou personnelles (difficulté à commencer une démarche personnelle dans un lieu de soin).

Internet permet de mettre en contact des individus ayant un trait ou une expérience commune (alcooliques, cyber-addicts, victimes de catastrophe, etc.), dans le but de favoriser les échanges, le partage d'expériences et le développement de possibilités de conseils et de soutiens mutuels. Les modes de communication par internet permettent aussi une grande flexibilité dans les moments de rencontre, la présence des participants n'est pas requise en un même moment. Ce type de soutien *via* le réseau internet (ou entraide virtuelle) [14] existe depuis plus d'une dizaine d'années : comme par exemple dans les groupes de *webaholics* anonymes.

Ces cliniques virtuelle proposent également des groupes de soutien (ou d'entraide virtuelle) [14] comme celui des *webaholics* anonymes. C'est ainsi que, paradoxalement, pour se désintoxiquer du cybermonde, il faut encore et toujours... se connecter...

Références

1. BELSARE TJ, GAFFNEY GR, BLACK DW. Compulsive computer use. *Am J Psychiatry* 1997 ; 154 : 289.
2. BRENNER V. Parameters of internet use, abuse and addiction : the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports* 1997 ; 80 : 879-82.
3. COATE J. Cyberspace innkeeping : building online community 1992. <http://www.sfgate.com/~126^tex/innkeeping>
4. GIMENEZ G. Cybermonde, Internet, le virtuel : changement de paradigme et mutation du lien groupai ? *Revue Française de Psychothérapie Psychanalytique de groupe, Eres*, 1998 ; 30 : 85-105.
5. GIMENEZ G, PEDINIELLI JL, ROUAN G. Le cyber-monde et le virtuel : une nouvelle façon d'appréhender le monde et la relation aux autres. Actes du IV^e congrès international de psychologie sociale appliquée, Association pour la diffusion de la recherche internationale en psychologie sociale, Rennes, p. 131-4.
6. GOFFMAN E. *The presentation of self in everyday life*. New York : Doubleday Anchor 1995.
7. GOLDBERG I. Internet addiction, <http://www1.rider.edu/~126/suler/psycyber/supportgp.html> 1996
8. GOODMAN A. Addiction definition and implications. *Br J Addiction* 1990 ; 85 : 1403-8.
9. GRIFFITHS M. Soine comments on 'addictive use of the internet' by Young. *Psychological Report* 1997 ; 80 : 81-2.
10. GRIFFITHS M. Internet addiction : fact or fiction ? *Psychologis!* 1999 ; 12 : 246-50.
11. KENDON A. Goffman's approach to face-to-face interaction. In : Drew P, Wootton A. *Erving Goffman : exploring the interaction order*, Cambridge : Polity Press 1988, pp 14-40.
12. KIESLER S, SiEGEL J, McGuiRE T. Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American Psychologist* 1984 ; 39 : 1123-34.
13. KING SA. Av thé internet addictive, or are addicts u.iing thé internet .' <http://rdz.stjohnx.edu/~12&\itonn/iad.hlin19V6>.
14. KING SA. Entraide virtuelle. Internet therapy and self help groups : thé pros and cons. <http://www.gmlH>LC{nn/stornil.htin> 1998.
15. KRAUT R, PATTERSON M, LUNDMARK. V, KIESLER S, MUKOIADHYAY T, SCHERLIS W. Internet paradox : a social technology that reduces social involvement and psychological well-being ? *Am Psychol* 1998 ; 53 : 1017-31.
16. LOYTSKER J, AIELLO JR. *Internet addiction and it.i personally conviâtes*. Annual meeting of thé Eastern Psychological Association, Washington, 1997.
17. METZ MJ. Computer-mediated communication : littérature review of a new context. *The Electronic Journal of Interpersonal Computing and Technology* 1994 2, 2. <http://www.helsinki.fi/science/optek/1994/n2/metz.txt>
18. PEDINIELLI JL, ROUAN G, BERTAGNE P. *Psychopathologie des addictions*. Nodules, Presses Universitaires de France, 1997.
19. REID E. *Cultural formations in text-based virtual realities*. Master Thesis, Dept. of English, University of Melbourne, 1994. <http://www.ee.mu.oz.au/papers/emr/work.html>
20. SCHERER (1997)
21. SHAPIRA N, GOLDSMITH T, KECK P, KHOSLA U, McEIROY S. Psychiatrie features of individuals with problematic internet use. *J Affect Dis* 2000 ; 57 : 267-72.
22. STONE A. Will thé real body please stand up ? boundary stories about virtual cultures. In : Benedikt M. *Cyberspace : first steps*. Cambridge, Mass : The MIT Press, 1991.
23. STONES A, PERRY D. Survey questionnaire data on panic attacks gathered using thé WWW. *Dépression and Anxiety* 1997 ; 6 : 86-7.
24. SPROULL L, KIESLER S. Computers, networks and work. In : The computer in thé 21st century. *Scientific American* 1995 ; 6 : 128-39.
25. SULER J. The psychology of cyberspace, psychology of cyberspace ressources, <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html> 1998.
26. TURKLE S. *Life on thé screen : identity in thé âge of thé Internet*. New York : Simon and Schuster, 1995.
27. VÉLÉA D. Cyberaddiction et réalité virtuelle. *Carnet Psy* 1997. <http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/IninternetSanteMentale/pS.htm>
28. WALTHER JB. Computer-mediated communication : impersonal, interpersonal, and hyper-personal interaction. *Communication Research* 1996 ; 23 : 3-43.
29. WALTHER JB, BOYD S. Attraction to computer-mediated social support. Annual meeting of thé International Communication Association, Montréal, 1997.
30. WELLMAN B. An electronic group is virtually a social network. In : S. Kiesler Ed. *Culture of the Internet*. Mahwa, NJ : Lawrence Erlbaum 1996 : 179-205.
31. YOUNG K. Psychology of computer use : XL. Addictive use of thé internet : a case that breaks thé stéréotype. *Psychological Report* 1996 ; 79 : 899-902.
32. YOUNG K. *Caught in thé Net : how to recognize thé sign.I of Internet addiction : and a winning strategy for recoveiy*. New York : Wiley 1998.
33. YOUNG K, RODGERS R. The rluuionship between dépression and Internet addiction. *Cyber-Psychology* 1998 ; 1 :

GIMENEZ G, BALDO E, HORASSIUS N, PEDINIELLI JL. La dépendance à internet!, une addiction nouvelle ? *L'information Psychiatrique* 2003 ; 79 : 243-9,