



**HAL**  
open science

## L'addiction à internet : une addiction au virtuel ?

Elodie Laurens, Guy Gimenez, Jean-Louis Pardinielli

► **To cite this version:**

Elodie Laurens, Guy Gimenez, Jean-Louis Pardinielli. L'addiction à internet : une addiction au virtuel?. Annie Piolat. Lire, écrire, communiquer et apprendre avec Internet, Solal Editeurs, pp.419 - 438, 2006, Psychologie, Theorie, Méthodes, Pratiques 978-2914513975. hal-01389310

**HAL Id: hal-01389310**

**<https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/hal-01389310>**

Submitted on 28 Oct 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Chapitre 20

# L'ADDICTION À INTERNET : UNE ADDICTION AU VIRTUEL ?

L'apparition d'Internet dans le cercle des nouvelles technologies a permis d'ouvrir au monde entier des possibilités de communication et de rencontre. Le chat, l'e-mail, les jeux en réseau ou la recherche d'information ont trouvé leur place dans le quotidien de plus de 1,8 billion d'utilisateurs dans le monde (Nua, 2005). Les internautes apprécient la facilité d'utilisation de ce média, son interactivité, son accessibilité, et le grand nombre d'informations diverses disponibles (Chou, 2001). D'ailleurs la plupart des adolescents interviewés (Chin-Chung & Sunny, 2003) reconnaissent que les messages sur Internet sont leur première source d'information et de savoir. 95 % d'entre eux utilisent cet outil dans le but de prendre du plaisir, de chercher des informations utiles, de « tuer le temps », de développer un sentiment d'appartenance, de contrôler l'environnement, et d'être familier avec d'autres utilisateurs (Chou, 2001). Les possibilités de contrôle sur Internet sont attractives (Kandell, 1998) : l'internaute peut décider de discuter avec d'autres, ou d'arrêter la conversation quand il le souhaite, conserver son anonymat, tester de nouvelles identités, se dévoiler, ou se travestir.

### Internet : bénéfices et risques

Le chat (« bavardage »), permet de participer à des discussions en temps réel avec des internautes du monde entier. Un

véritable langage est né, propre au chat. Celui-ci permet, à l'aide d'abréviations, de communiquer plus vite, et de faire passer certaines émotions (grâce aux *emoticons* par exemple). Moodv (2001) montre que les individus se tournent vers Internet afin d'agir socialement. Le degré d'implication interpersonnelle peut déterminer l'importance que prennent les nouvelles technologies dans la vie des internautes (Engelberg & Sjøberg, 2004).

Internet enlève les peurs communes de l'interaction sociale comme l'embarrasement, le rejet, et l'exposition publique à la critique (Pratarelli, Browne & Johnson, 1999). Ce média présente ainsi des avantages spécifiques pour les sujets introvertis en diminuant les pressions sociales qu'exercent sur eux la société et leurs pairs. Ainsi, selon Anderson (2001), les individus les moins sociables utilisent Internet car ils ressentent les relations virtuelles comme moins risquées que les relations en vis-à-vis.

Depuis une quinzaine d'années, des comportements excessifs dans l'utilisation d'Internet ont été constatés. Certains internautes se connectent durant de très nombreuses heures, parfois au détriment de leurs activités professionnelles, scolaires, du temps passé avec leur famille, en couple, et au détriment même de nécessités primaires (alimentaires, hygiène...). Une partie d'entre eux en restent au niveau de l'abus, alors que d'autres développent une véritable pathologie: l'addiction à Internet. Griffiths (1995) définit les addictions technologiques comme des addictions comportementales (non chimiques) qui induisent une interaction homme-machine. Chou (2001) montre que le plaisir de la communication et des relations interpersonnelles, ainsi que le plaisir de s'évader sont corrélés à cette addiction. Selon Scherer (1997), les individus ne perçoivent pas toujours leur addiction.

Certains travaux montrent que les utilisateurs du chat ont plus souvent des problèmes d'addiction à Internet que les autres (Simkova & Cincera, 2004), sans que l'on puisse savoir si le chat est addictif ou si les addicts préfèrent le chat.

Plusieurs études ont montré que les hommes sont plus susceptibles d'être dépendants à Internet (Scherer, 1997 ; Greenfield, 1999 ; Cooper, Morathan-Martin, Mathy & Maheu, 2002). Ils le sont d'autant plus qu'ils sont timides (Koch & Pratarelli, 2004). Pawlak (2002) par contre, ne trouve pas de corrélation entre l'addiction à Internet et le sexe, ni même avec le type de personnalité et le niveau d'études.

Dans la continuité de ces recherches, nous avons choisi de nous intéresser à l'utilisation excessive et pathologique d'Internet, afin

d'essayer d'en déterminer les caractéristiques. La question est tout d'abord de savoir s'il s'agit d'une seule et même addiction ou de plusieurs types d'addictions, et de déterminer l'objet de cette ou ces addictions. D'autre part, nous essayerons, à partir de l'analyse du discours d'internautes utilisateurs du chat de 15 à 80 ans (entretiens semi-directifs en vis-à-vis, et par l'intermédiaire d'Internet), de mettre en évidence les principaux facteurs prédisposants (comme la timidité ou une faible estime de soi) à l'addiction et à l'abus de ce média.

## L'addiction à Internet, au virtuel ou à la communication ?

Certains auteurs qualifient cette addiction d'IAD, ou *Internet Addiction Disorder* (King, 1996) ; d'autres *Pathological Internet Use* (PIU) (Leung, 2004; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazowitz, Gold & Stein, 2003; Davis, 1999, 2001 ; Brenner, 1997; Griffiths, 1996, 1997; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Scherer, 1997; Young, 1997, 1998, 1999). Jabs, (1996) désignent cette addiction *Communication Addiction Disorder* (CAD), ou addiction à une forme de communication interpersonnelle sur Internet.

Pour Treuer, Fabian, et Furedi (2001) ainsi que Knecht (2003), l'addiction à Internet est une expression spécifique d'un désordre général du contrôle des impulsions. Shih-Ming et Teng-Ming (2004) préfèrent parler d'*Internet Addiction Behavior* (IAB). Si l'addiction à Internet est un phénomène aujourd'hui reconnu, l'objet de cette addiction reste encore à déterminer. Goodman (1990) définit l'addiction comme un processus par lequel est réalisé un comportement dont la fonction serait de procurer du plaisir ou de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit de ses conséquences négatives.

A partir de cette définition, nous considérons l'addiction à Internet comme un processus repéré chez un individu par des connexions de plus en plus fréquentes, sources de plaisir, mais qu'il ne peut ni contrôler, ni arrêter malgré les difficultés sociales, professionnelles ou scolaires, familiales, physiques et psychologiques que ce comportement entraîne.

Goldberg (1996) reprend les critères du *Diagnostic State Mental IV* (DSM-IV) concernant l'abus de substances pour définir *Y Internet Addiction Disorder* (IAD) : (1) Tolérance: besoin d'augmenter la

fréquence ou l'intensité des connexions pour obtenir la même satisfaction, (2) Symptômes de manque comme l'anxiété, l'agitation psychomotrice, les pensées obsessionnelles au sujet de ce qu'il se passe sur Internet quand le sujet n'est pas connecté, (3) Augmentation du temps passé sur Internet et du nombre de connexions, (4) Conséquences négatives sur la vie comme la perte d'un emploi, les problèmes financiers, les difficultés de couple, familiales.

A ces critères, Griffiths (1998) ajoute la préoccupation permanente à propos de la connexion et le changement d'humeur quand le sujet commence l'activité (tension précédant le comportement et soulagement pendant sa durée) ainsi qu'une tolérance marquée avec un besoin sans cesse croissant de se connecter et, enfin, des symptômes de manque et une tendance à la rechute après avoir interrompu l'activité.

Young (1999) décrit les signes d'un usage excessif d'Internet : se connecter plus longtemps que prévu à l'origine, ne pas pouvoir arrêter de se connecter ; négliger ses activités quotidiennes (manque de sommeil, problèmes alimentaires et sexuels), sa famille, ses amis; baisse du rendement scolaire ou professionnel ; se connecter 38 heures ou plus par semaine; s'ennuyer, se sentir anxieux, seul, stressé avant de se connecter, mais se sentir heureux, excité, calme dès la connexion ; et privilégier l'utilisation des salons de discussion (forums), les jeux, Multi-Users-Donjons (MUDs), par rapport aux autres activités disponibles sur Internet.

L'étude de Young, Pistner, O'mara et Buchanan (1999) a différencié cinq sous-types d'addiction à Internet: l'addiction au sexe virtuel, à la relation virtuelle, au jeu en ligne (en réseaux), à la recherche d'information, et au jeu sur ordinateur. Notre recherche concerne l'addiction à la relation virtuelle. A l'aide d'une méthode qualitative, nous souhaitons mettre en évidence les caractéristiques de cette addiction, que Gimenez, Ahmadi, Baldo, Horasius et Pedinielli (2003) ont étudiée à l'aide d'indicateurs uniquement quantitatifs.

Griffiths (2000) a montré que le temps excessif passé sur l'ordinateur est symptomatique d'autres problèmes sous-jacents, comme l'absence de vie sociale, un problème de confiance en soi, et un déni du problème. Ces internautes utiliseraient internet pour s'évader, oublier l'isolement social, et lutter contre la dépression. En ce qui concerne l'abus, Internet pallierait d'autres déficiences comme le manque d'amis ou la difficulté à assumer son apparence physique.

De plus, d'autres travaux ont mis en évidence qu'il est pertinent de distinguer deux types d'internautes : les extravertis et les introvertis (Potera, 1998). Les premiers évitent les chat-rooms et autres sites sociaux pour visiter les sites correspondants à leurs intérêts, comme les voyages ou le sport. Les seconds vont fréquemment sur les chat-rooms et ont «peur de sortir de chez eux ». Selon plusieurs auteurs (Pawlak, 2002; Andrade, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004) la solitude et un faible support social sont corrélés à l'addiction à Internet. Les internautes addictes sont donc des individus souvent isolés socialement. Dans cette perspective, nous avons comparé deux expressions de l'addiction à Internet: la première en cybercafé qui correspond aux internautes extravertis de Potera (1998), et la seconde aux internautes à domicile, qui correspond aux internautes intravertis.

Whang, Lee, et Chang (2003) ont étudié les différences entre sujets addictes à internet (*Internet Addict*), sujets qui pourraient l'être (*Possible Addict*), et ceux qui ne le sont pas (*Non Addict*). Selon ces auteurs, ces trois types de sujets utilisent des services différents sur Internet. Les sujets addictes exploitent les services interactifs (comme le chat) pour compenser leur manque de relations interpersonnelles dans la réalité externe. Pour gérer leur stress et selon leur niveau d'addiction, les internautes utilisent des moyens différents : les 3 groupes utilisent d'abord Internet pour compenser ce stress, puis les non addictes consomment de l'alcool. Face à des périodes de déprime, les individus addictes ont aussi recours à l'utilisation d'Internet. Enfin, le premier geste après le travail, une fois à la maison, est l'ordinateur pour les addictes, et la télévision ou la stéréo pour les non addictes. Ces résultats montrent ainsi que les internautes non addictes ont un bien-être psychologique supérieur à celui des internautes addictes (*Internet Addicts* et *Possible Addicts*).

Il est ainsi nécessaire de distinguer l'utilisation abusive d'Internet et l'addiction à Internet. L'addiction ne peut être la seule cause de l'abus d'Internet (Stem, 1999). En effet, certains individus utilisent parfois excessivement Internet sans pour cela répondre aux critères de l'addiction. Ils présentent alors certains comportements caractéristiques de l'addiction (comme par exemple un nombre important d'heures de connexion au détriment de leurs activités familiales ou de couple, un temps important passé à penser aux prochaines connexions) sans pour autant répondre à tous les signes de la

dépendance (comme l'impossibilité d'arrêter ou de réduire l'utilisation d'Internet malgré les conséquences négatives ; le besoin d'augmenter les temps de connexion pour obtenir la même satisfaction ; ou la sensation de tension précédant le comportement, avec soulagement après sa réalisation).

## Objectifs de la recherche

Nous poursuivons trois objectifs :

- (1) Mettre en évidence l'influence du type de connexion (à domicile ou en cybercafé) sur le comportement addictif. Le phénomène est-il homogène et unique ? Présente-t-il deux expressions qui seraient la connexion à domicile et la connexion en cybercafé ? S'agit-il de deux formes d'addiction ?
- (2) Caractériser qualitativement cette ou ces addictions.
- (3) Montrer qu'il existe des facteurs prédisposants à l'abus, et à l'addiction à Internet.

## Méthode

Afin de répondre à ces objectifs, nous avons interviewé des utilisateurs d'Internet, pratiquant l'*Internet Relay Chat* (IRC), c'est-à-dire communiquant avec d'autres internautes par l'intermédiaire du chat. Un entretien semi-directif leur a été administré, à partir d'un guide organisé d'opérateurs pour structurer notre activité d'écoute et d'interventions (Blanchet & Gotman, 2000).

Une fois les corpus recueillis, la question est de comprendre comment les internautes appréhendent l'« objet Internet ». Pour cela nous avons utilisé le logiciel Alceste (« Analyse des Lexèmes Cooccurents dans les Énoncés Simples d'un Texte »), développé par Reinert (1986). Ce logiciel propose une méthodologie spécifique dans le domaine de l'analyse statistique des données textuelles. Il permet de considérer les lois de distribution du vocabulaire dans les énoncés d'un corpus comme une trace linguistique du travail cognitif de reconstruction d'un objet par un individu (approche des *mondes lexicaux*).

Ainsi, il s'agit de dégager les mots les plus caractéristiques des énoncés du discours. Autrement dit, le lexique employé par les internautes renvoie à leurs univers représentationnels de l'objet Internet.

Plus précisément, ce logiciel permet, à partir d'un corpus de textes, de définir les unités d'analyse, construire le tableau de données associé, détecter les classes de discours, puis les décrire selon plusieurs points de vue, grâce à différents outils. Le calcul du dictionnaire permet par exemple l'identification des différents types de formes textuelles. La classification descendante hiérarchique opère un classement en mettant en évidence les cooccurrences entre les classes. Le profil des classes, quant à lui, est un des outils prégnants de l'analyse. En mettant en évidence le vocabulaire spécifique de chaque classe, il permet d'en visualiser les termes les plus représentatifs. La projection des mots sur le plan retranscrit les résultats sous forme de graphique. Le tri des UCE par classe définit les unités de contexte élémentaires (ici, les entretiens) les plus représentatives par classe, ce qui permet de voir comment les mots du vocabulaire se mettent en forme dans le discours. Enfin, la classification ascendante hiérarchique par classe propose un classement mettant en évidence les cooccurrences entre les mots d'une classe de discours.

Selon la méthode définie par Reinert (1990), nous avons utilisé parmi ces outils : le profil des classes, la classification ascendante hiérarchique des mots par classe, et le tri des UCE par classe. Les résultats ont été étayés par la classification descendante hiérarchique des classes et par le vocabulaire spécifique des classes.

## Résultats

Le logiciel Alceste nous a permis de mettre en évidence le vocabulaire prégnant utilisé par les internautes, témoin de leur travail de reconstruction cognitive de l'objet Internet. Ces résultats mettent en évidence qu'Internet est de façon prégnante associé par les sujets addictés à la relation virtuelle.

Les sujets addictés à Internet qui se connectent en cybercafé évoquent en premier lieu la relation virtuelle :

« On s'attache plus vite, plus facilement que dans le monde réel. On s'entend mieux. Dans le quotidien, ça saoule. J'ai beaucoup plus d'amis sur le Net. En général, on se retrouve sur Caramail, ou sur les jeux, et on a les mêmes goûts, on s'entend bien. On se retrouve tous pour la même chose. » (Seb, 17 ans). « Derrière un clavier, c'est plus facile de parler... peut-être plus libéral... plus... c'est-à-dire qu'une personne en face, ce sera dur de lui dire je t'emmerde. Sur le Net, on peut lui dire je dois y aller si elle nous plaît pas. On est plus libre par rapport aux personnes physiques. » (Georgy, 32 ans).

« Assouvir un désir immédiatement... brancher une fille...ah là, elle nous dira oui ou non tout de suite... c'est le *fast-food* des sentiments ! C'est la facilité. » (Abdel, 24 ans).

Il s'agit pour eux de relations plus faciles à établir que le face-à-face (avec une mise à distance de l'autre), maîtrisables (possibilité d'éteindre l'ordinateur quand on le souhaite, anonymat...), qui permettent une décharge des affects et peuvent s'inscrire dans une recherche identitaire. Le vocabulaire utilisé renvoie aussi à un besoin de reconnaissance sociale, qu'il est possible d'acquérir plus facilement et plus rapidement sur Internet. Enfin, le virtuel est un terme récurrent. Il est envisagé comme un support pour la réalité, et afin de répondre à des questions existentielles :

« Toute personne a plusieurs facettes en fait hein. Qui peut faire tout et n'importe quoi... ça fait partie de toi. » (Lois, 20 ans) « Le virtuel, Internet, c'est une compréhension de l'esprit humain... il n'y a pas besoin d'inventer quelqu'un pour se comprendre ou comprendre l'autre... on s'est juste donné le moyen. Et le réel par comparaison appelle le virtuel. » « Un exemple... la mort est réelle, on a inventé Dieu pour s'inventer la mort, Dieu est virtuel... » (Oliver, 22 ans).

Pour les sujets addictes à Internet se connectant à domicile, la « relation virtuelle » est aussi le terme le plus représentatif. Elle permet de tenir l'autre à distance (le mariage virtuel en est un exemple). Internet est utilisé comme une tentative de lutte contre le vide et l'angoisse :

« La différence est d'être dans un monde pour toi seul c'est toi qui décide si tu veux que quelqu'un aura une place dans ton monde ou pas, c'est de sélectionner. » « Le virtuel m'a rapporté l'air qui me fait respirer » (Red, 30 ans).

Les sujets non addictes qui se connectent en cybercafé envisagent pour leur part le virtuel comme passage vers la réalité. La relation virtuelle est maîtrisable et narcissisante. Internet est aussi associé au « groupe » et au « jeu », permettant de se détendre, et de fuir la solitude :

« On s'imagine un perso... on veut essayer de... on veut être le meilleur... des fois parce que c'est pas ce qu'on est hein... on n'est pas ça quoi. On veut être, on veut être... on veut avoir toutes les qualités et... et c'est pas tout le temps d'avoir en réalité... donc c'est... c'est un peu le rêve » « Ça peut être sympa aussi le virtuel .. juste parler avec d'autres... avec des personnes comme ça, et puis les connaître, moi, en général, je préfère passer... au

contact quoi, voir la personne. » (Dave, 21 ans). « En fait quand c'est chez soi, ça isole. Et quand on est dans un cybercafé, c'est vrai que c'est pas du tout pareil quoi je veux dire. Tout le monde se parle, tout le monde se connaît... » (Guillom, 22 ans).

Les sujets non addictes qui se connectent à domicile évoquent eux aussi le monde virtuel (maîtrisable, narcissisant, sécurisant). Toutefois, ils envisagent Internet davantage comme un outil qui permet une recherche rapide d'informations :

« Ne pas être jugé... ne pas se sentir blessé si on est jugé... même si on l'est toujours, mais là, t'as aucune retombée... tu peux dire quelque chose qui plaira pas aux gens, et tu seras jugé de manière négative... ». « C'est un moyen de s'échapper de la réalité, mais qui ressemble à la réalité. Quand tu crées un monde virtuel, tu te bases quand même sur la réalité...Donc, c'est un moyen de s'échapper, mais aussi de se créer sa réalité...donc on ne cherche pas réellement à fuir, c'est pas une fuite...c'est plus avoir la maîtrise sur le monde dans lequel on vit...Dans la réalité, on n'a pas vraiment la maîtrise... là, tu peux créer tes propres règles. » (Oulive, 29 ans). « Je trouve que c'est un bon moyen... ben, en fait, je m'ensers principalement dans le cadre de mon travail... donc c'est un très bon moyen de faire des recherches, particulièrement dans le milieu scientifique... » (Gadel, 25 ans).

Nous avons mis en évidence que le comportement addictif vis-à-vis de la relation groupale que présentent les internautes addictes se connectant en cybercafé n'est qu'un phénomène secondaire. La relation virtuelle reste prépondérante quel que soit le lieu de connexion, même si les internautes trouvent dans un cybercafé un espace rassurant, en compagnie de pairs.

La relation virtuelle est caractérisée par: la possibilité de maîtrise des relations (tenir l'autre à distance), la facilité des rencontres (aspect désinhibant d'Internet, rapide familiarité), la recherche de reconnaissance sociale (aspect narcissisant), la recherche identitaire.

Ces résultats vont dans le sens de ceux de Gimenez *et al.* (2003) qui ont étudié les caractéristiques de la relation virtuelle de façon quantitative ; et rejoignent ceux de Greenfield (1999), qui caractérise l'addiction au virtuel à partir de 6 facteurs relatifs à l'utilisation du Net: la désinhibition, l'anonymat, la facilité d'accès, une plus rapide intimité, une distorsion du temps, l'intensité/stimulation des contenus en ligne.

Les services proposés sur Internet sont utilisés par les internautes non addictes de la façon suivante par ordre décroissant : la

recherche d'informations et de connaissances, l'e-mail, puis le téléchargement. Pour les internautes addicts, l'ordre est le suivant-*l'Internet Relay Chat* (IRC), le chat. Les travaux de Leung (2004) comme ceux de Gracia Blanco *et al.* (2002) ainsi que Young (1998) avaient mis en évidence qu'une utilisation importante de PIRC est un facteur prédictif de l'utilisation pathologique d'Internet. Simkova et Cincera (2004) ont montré, pour leur part, que l'utilisation du chat entraînait plus souvent des problèmes d'addiction à Internet que l'utilisation des autres services (recherche d'information, e-mail, téléchargement). Le chat pourrait alors être considéré comme un facteur favorisant l'addiction à Internet.

La deuxième partie de la recherche présentée ici porte ainsi sur les facteurs favorisant l'addiction à Internet et son utilisation abusive.

## Facteurs prédisposants

### Facteurs favorisant l'utilisation abusive du Net

La grande accessibilité d'Internet et ses vastes possibilités de services peuvent être à l'origine d'une utilisation abusive de ce média et parfois d'une utilisation addictive (Armstrong, Phillips & Saling, 2000).

Nos résultats ont permis de mettre en évidence 4 facteurs favorisant l'utilisation abusive d'Internet: la timidité, le manque de support social, une faible estime de soi, et des antécédents difficiles (événements douloureux) dans les relations affectives et interpersonnelles.

Les sujets timides trouvent, en effet, plus facile et rassurant de rencontrer et de discuter avec d'autres personnes par l'intermédiaire d'Internet: le risque de refus ou de rejet est moins grand ou moins difficile à accepter derrière l'écran :

« Je suis timide et réservé. Je viens sur le Net pour rencontrer des gens. Je cherche des amitiés pour rompre la solitude » (Tafane, 24 ans).

« Et aussi la chance de rencontrer de charmantes jeunes filles... J'espère qu'elles sont honnêtes, naturelles... je suis un peu timide. Je préfère le réel, mais on ne sait pas ce que la vie nous réserve... » (Rému, 26 ans).

Quand une rencontre virtuelle a lieu, l'anonymat aidant, une intimité rapide s'installe, plus facilement qu'en vis-à-vis. Pour ces internautes ayant une faible estime d'eux-mêmes, la communication sur

Internet évite d'avoir à assumer le regard de l'autre concernant par exemple, son apparence physique. Elle permet aussi de taire, ou de travestir certains aspects de soi. L'internaute peut cacher ce qu'il est, ou devenir virtuellement ce qu'il aimerait être. Le manque de relations sociales favorise le recours à Internet qui permet de se construire un réseau de relations virtuelles palliant la souffrance de l'isolement et de la solitude :

« Peut-être que je rencontrerai une fille sur Internet. J'espère que ce sera une fille gentille, naturelle, qui se foutra pas de moi. » (Dile, 21 ans).

Ces résultats sont compatibles avec ceux de Griffiths (2000) qui a montré que l'utilisation abusive d'Internet est favorisée par une faible estime de soi et par un environnement social peu étendu, ou perçu comme tel.

Selon Kraut *et al.* (1998), l'augmentation de l'utilisation d'Internet entraîne solitude et dépression. En revanche, pour Mac Kenna et Bargh (1999) après 2 ans d'utilisation d'internet, le niveau de solitude (et de dépression) serait moins élevé qu'avant. Pour leur part, Shaw et Gant (2002) ont montré que le chat diminue la solitude et augmente la perception du support social, c'est-à-dire la sensation d'être entouré socialement. Selon nous, le Net réduirait, en effet, le sentiment de solitude, au profit toutefois d'un support social appuyé sur des relations virtuelles.

Il faut ajouter que, chez nos sujets, des antécédents de déceptions, ruptures, et deuil d'un proche ont favorisé l'utilisation abusive du Net:

« J'ai eu une relation longue avec une fille: elle est décédée d'un accident de la route à cause de l'alcool. On allait se marier dans trois semaines... Alors j'ai mis un an à m'en remettre. » (Tafane, 24 ans).

« J'ai eu quelques ruptures douloureuses, mais c'est la vie... ça apprend à connaître ses erreurs, et à les corriger. Je fais plus attention maintenant... » (Rému, 26 ans).

Ces événements semblent prendre place dans le passé de ces sujets comme autant de traumatismes affectifs ayant pour conséquences ces comportements relationnels défensifs. La relation virtuelle serait moins dangereuse ou inquiétante sur le plan affectif que les relations en vis-à-vis. Ces résultats vont ainsi dans le sens de ceux de Griffiths (2000) qui, à partir de 5 études de cas (dont deux addicts à Internet) a montré qu'un usage excessif d'Internet était symptomatique : les internautes utiliseraient Internet pour compenser d'autres déficiences.

## Facteurs favorisant l'addiction à Internet

Concernant l'addiction à Internet, six facteurs favoriseraient des comportements pathologiques : la timidité, un faible support social, une faible estime de soi, une difficulté à tolérer la frustration ainsi que les pressions sociales, la fuite dans le virtuel d'une réalité intolérable, et le déni du problème. Les trois premiers facteurs favoriseraient aussi l'utilisation abusive d'Internet. Nalwa et Anand (2003) ont montré eux aussi que les internautes dépendants souffrent davantage de solitude que les non dépendants.

Whang, Lee et Chang (2003) ont abordé le même sujet dans leurs travaux. Ils ont étudié le bien-être psychologique des internautes addicts (*Internet Addict*), celui des internautes pouvant le devenir (*Possible Addict*), et celui des internautes non addicts (*Non Addict*). Il apparaît que les internautes addicts obtiennent les plus hauts scores de solitude, suivis des addicts potentiels, puis des non addicts. Concernant l'humeur dépressive et la compulsivité, les internautes addicts obtiennent aussi le plus haut score, suivis des non addicts, puis des addicts potentiels. Les sujets non addicts obtiennent le meilleur score sur le plan du bien-être psychologique. La question est alors de savoir comment les addicts potentiels entrent dans le processus du développement de l'addiction.

Quelle est l'évolution de ces sujets dans le temps ? Finissent-ils par développer une addiction à Internet, ou utilisent-ils Internet comme mécanisme de coping face à d'autres difficultés ? Holliday (2000) a évoqué les problèmes psychiatriques additionnels (désordres alimentaires, dépression, trouble bipolaire) des patients addicts à Internet. Il est alors possible de penser que les internautes qui abusent régulent leurs émotions, alors que ceux qui sont addicts compensent d'autres déficiences. Une étude longitudinale permettrait de répondre à ces questions.

Shih-Ming et Teng-Ming (2004) différencient et comparent plusieurs fonctions d'Internet: la fonction sociale (fortement reliée à l'utilisation pathologique d'Internet), la fonction d'information, la fonction récréationnelle, et la fonction de l'émotion virtuelle. Ces trois dernières fonctions s'avèrent moins liées à l'addiction à Internet que la première. La fonction sociale serait reliée à l'addiction, alors que la fonction informative le serait à l'abus. Les résultats obtenus dans cette recherche (cf. pp. 425-428) pointent aussi l'importance de la fonction sociale. Toutefois cette importance apparaît pour l'abus comme pour l'addiction.

Selon nos résultats, la timidité est un facteur prédisposant à l'addiction à Internet. Ces résultats sont conformes à ceux de Pratarelli *et al.* (1999), ainsi que ceux de Chak et Leung (2004) qui montrent que l'addiction à Internet est corrélée avec une grande timidité, et plus particulièrement pour les hommes. Ainsi, un haut degré de timidité est associé à une augmentation modérée mais significative de cette addiction.

Une faible estime de soi est un facteur prédisposant à l'addiction à Internet. Les internautes présentant une estime de soi défaillante seraient suspicieux face aux éloges, et interpréteraient ce qu'ils entendent d'une manière qui renforce leur vision négative d'eux-mêmes (Swann, 1996). Le refuge que propose Internet et la protection qu'il peut offrir dans les relations virtuelles avec la mise à distance de l'autre peut être ainsi utilisé pour fuir ces évaluations négatives et le stress des relations interpersonnelles. Internet serait utilisé ainsi comme peut l'être une substance addictive par un sujet toxicomane.

L'aspect interpersonnel est important pour les internautes, et joue un rôle primordial dans l'addiction à Internet (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003). Caplan (2002) insiste sur la fonction sociale, la fonction clé d'Internet. Cependant, selon Shih-Ming et Teng-Ming (2004), l'utilisation du chat peut aussi conduire aux plus sévères addictions. L'utilisation prépondérante de cette fonction sociale d'Internet est ainsi considérée comme un facteur de sévérité.

Nous avons montré qu'un faible étayage sur autrui et sur le groupe (support social) et une faible estime de soi sont des facteurs favorisant l'addiction à Internet. L'isolement serait alors compensé par les relations virtuelles et le sujet rassuré par l'anonymat proposé sur ce média. Dans ce sens, Knecht (2003) distingue 3 facteurs de risque de l'addiction à Internet: la curiosité propre à l'être humain, l'isolement, et la sensation de sécurité qu'offre l'anonymat sur Internet. Armstrong, Phillips et Saling (2000) ont eux aussi montré qu'une basse estime de soi prédit de plus hauts scores de problèmes sur Internet.

Les résultats de cette recherche ont mis en évidence que la difficulté à supporter les pressions sociales était un facteur favorisant l'addiction à Internet. Les sujets ont, en effet, associé dans leur discours l'utilisation d'Internet et la difficulté à supporter les critiques d'autrui, dans les relations en vis-à-vis (« Il n'y a plus de préjugé d'apparence. La séduction est autre. » Alex, 32 ans).

Ces résultats sont comparables à ceux de Pratarelli *et al.* (1999) qui constatent que « le Net enlève les peurs communes de



l'interaction sociale comme l'embarrasement, le rejet, et l'exposition publique à la critique » (p. 431). Un des avantages d'Internet est donc d'atténuer la pression sociale. Pour Davis (2001), le rejet social serait un des éléments clés de l'origine de la *P{I}* (*Pathological Internet Use*).

Enfin, comme Scherer (1997), nous avons constaté un déni de l'addiction à Internet chez les sujets. Malgré de nombreuses heures de connexion, ainsi que des conséquences négatives et parfois dramatiques (séparation du couple, perte d'emploi, problèmes de santé...), ces internautes ne reconnaissent pas l'addiction, ni leur incapacité à arrêter ou à réduire le comportement:

« Internet le virtuel est votre nouveau corps, votre organisme ! Si ça c'est pas du réel ! » (Alexy, 32 ans).

## Conclusion

Internet est un outil qui propose de nombreux services utiles dans la vie quotidienne, affective, professionnelle. Il est indispensable dans le monde de la communication et de l'échange d'informations. Il peut remplacer les dictionnaires, la correspondance manuscrite, le téléphone, les jeux (de cartes, de société), mais aussi « tout le reste », c'est-à-dire la vie affective, familiale, sociale et professionnelle. Là commence l'abus pouvant aller jusqu'à l'addiction.

L'addiction à Internet est un phénomène homogène. Malgré des comportements addictifs différents, il apparaît que les internautes se connectant en cybercafé et les internautes se connectant à domicile sont addictés au même objet: la relation virtuelle. La différence entre internautes solitaires et cybercafé (aspect groupai) ne peut donc être considérée que comme un phénomène secondaire.

La recherche que nous avons présentée a permis de mettre en évidence une homogénéité des comportements addictifs des internautes par rapport à un objet d'addiction, ainsi que des représentations de l'objet Internet dépendant du type de relation d'objet (sain ou pathologique). Elle a permis aussi d'opérer un repérage sémiologique de l'addiction au virtuel, à la relation virtuelle tout en abordant la problématique de la gestion des affects et du rapport à un autre virtuel.

Des facteurs sont prédisposants à l'abus et à l'addiction à Internet. Cependant certaines recherches ont montré une évolution positive de ces facteurs dans le temps grâce à l'utilisation

d'Internet: augmentation du support social, baisse de la solitude (Shaw & Gant, 2002), et baisse du niveau de dépression après deux ans d'utilisation (Me Kenna *et al.*, 1999). D'autre part, les nouveaux usagers négligent plus leur vie sociale que les anciens (Widyanto & Mac Murrin, 2004), et pour finir, les internautes qui utilisent ce média depuis longtemps montrent moins de conséquences négatives que les utilisateurs récents (Brenner, 1997). Si, comme le pense Griffiths (2000) Internet peut compenser certaines déficiences, une recherche longitudinale devrait être réalisée afin d'étudier les comportements des internautes dans la durée.

Des prises en charge sont maintenant proposées pour traiter cette addiction (groupes de paroles sur le modèle des Alcooliques Anonymes, thérapies comportementales). Pour Sandoz (2004), par exemple, il s'agit d'aider l'internaute addicté à passer plus de temps en famille chaque semaine de manière interactive et ludique, afin de développer des rituels familiaux qui devraient entraîner une évolution sur le plan émotionnel. Selon nous, commencer à travailler dès l'enfance sur la timidité et la confiance en soi tout en favorisant les rapports sociaux, pourrait limiter les facteurs favorisants, et donc le risque de comportements addictifs vis-à-vis d'Internet.

## Références

- Amichai Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness **and** Internet use. *Computer in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among collège students: An exploratory study. *Journal of American Collège Health*, 50(1 ), 21-27.
- Andrade, J.A. (2003). The effect of internet use on children's perceived social support, 64(1-B), 406-417.
- Armstrong, L, Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000). *Potential déterminants of heavier Internet usage*, *International Journal of Human Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Bardin, L. (1991). *L'analyse de contenu*. Paris: PUF.
- Benzécri, J.-P. (1981). *Pratique de l'Analyse des Données: linguistique et Lexicologie*. Paris : Dunod.
- Blanchet, A., & Gotman, A. (2000). *L'enquête et ses méthodes: l'entretien*. Paris : Nathan.

- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XL Vil. Parameters of internet use, abuse and addiction : the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports, 80*, 879-882.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being : development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *Cyberpsychology of Behavior, 7*(5), 559-570.
- Chin-Chung, T., & Sunny, S. J. L. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan : An interview Study. *CyberPsychology & Behavior, 6*(6), 649-653.
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students : an online interview study. *CyberPsychology & Behavior, 4*(5), 573-586.
- Coe, C. (1995). *Différence and Utopia in an Electronic Community*. Paper presented at the Annual Meeting, American Anthropological Association, Washington, D.C., session on «Cyberspace Neighborhoods».
- Cooper, A., Morahan-Martin, J., Mathy, R. M., & Maheu, M. (2002). Toward an increased understanding of user demographics in *Online Sexual Activities*. *Journal of Sex and Marital Therapy, 28*(2), 130.
- Davis, S. F., Smith, B.G., Rodrigue, K., & Pulvers, K. (1999). An examination of Internet usage on two college campuses. *College Student Journal, 33*(2), 257-260.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior, 7*(1), 41-48.
- Gimenez, G., Ahmadi, Baldo, E., Horasius, N., & Pedinielli, J.L (2003). La dépendance à Internet, une addiction nouvelle? *L'information psychiatrique, 79*(3), 243-249.
- Gimenez, G. (1998). Cybermonde, Internet, le virtuel: changement de paradigme et mutation du lien groupal ? *Revue française de Psychothérapie Psychanalytique de groupe, 30*, 85-105.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. [Accessed 08/18/05].
- Goodman, A. (1990). Addiction: Définition and implications. *British Journal of Addiction, 85*, 1403-1408.
- Gracia Blanco, M. de, Anglada, M.V., Pérez, M.J.F., & Arbonès, M.M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de internet: Un estudio exploratorio. *Anales de psicología, 18*(2), 273-292.
- Greenfield, D. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use : a preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior, 2*(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum, 71*, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum, 97*, 32-36.
- Griffiths, M. D. (1997a). Psychology of computer use: XLIII. Some comments on 'Addictive use of the internet' by Young. *Psychological Reports, 80*, 81-82.
- Griffiths, M. D. (1997b). Friendship and social development in children and adolescents : the impact of electronic technology. *Educational and Child Psychology, 14*, 25-37.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist ? In J. E. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). New York : Académie Press.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and Computer "Addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior, 3*(2), 211-219.
- Holliday, H. (2000). Hooked On the 'Net. *Psychological Today, 33*(4), 10.
- Jabs, C. (1996). Fatal distraction? Learning the signs of online addiction. *Home PC, 67-78*.
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and behavior, 7*(1), 11-17.
- Koch, W.H., & Pratarelli, M. E. (2004). Effects of introversion/extraversion and sex on social Internet Use. *North American Journal of psychology, 6*(3), 371-382.
- King, S.A. (1996). Is the internet addictive or addicts using the internet? [Accessed 08/18/05, <http://rdz.stjohns.edu/~storm/iad.html>].
- Knecht, T. (2003). Das internet und suchtentwicklung. *Fundamenta psychiatrica : psychiatrie und psychothérapie in théorie und praxis, 77*(1), 24-28.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox : a social technology hat reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Laurens, E., Gimenez, G., & Pedinielli, J.L. (2003). *Internet, virtuel: objets d'addictions ?* Communication orale au colloque de l'Ecole Doctorale en Cognition. Langage et Education : L'écriture dans tous ses états. Approches en sciences cognitives. Aix-en-Provence, France.
- Leung, L. (2004). Net génération attributes and seductive properties of the internet as predictor of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 333-349.
- MacKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1999). Causes and conséquence of social interactions on the Internet. A conceptual framework. *Media Psychology* 7(3), 249-269.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to lolenyness. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J. M., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological use among collège students Internet. *Computer in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Nalwa, K., Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 653-657.
- NUA Internet Survey. Compilation d'études statistiques [Accessed 05.12.05 : <http://www.nua.com>].
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Dissertation abstracts international Section A: Humanities & social sciences*, 63, 1727-1732.
- Pedinielli, J.L., Rouan, G., & Bertagne, P. (1997). *Psychopathologie des addictions*. Paris : PUF.
- Potera, C. (1998). Trapped in the Web. *Psychology Today*, 31(2), 66-70.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/internet addiction : a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 31(2), 305-314.
- Reinert, M. (1986). Un logiciel d'analyse lexicale: Alceste. *Cahiers de l'Analyse des Données*, 4, 471-484.
- Reinert, M. (1983). Une méthode de classification descendante hiérarchique : application à l'analyse lexicale par contexte. *Cahiers de l'Analyse des Données*, 3, 187-198.
- Reinert, M. (1990). Alceste, une méthodologie d'analyse des données textuelles et une application : *Aurélia* de Gérard de Nerval. *Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 26, 24-54.
- Sandoz, J. (2004). Internet addiction. *Annals of the American Psychotherapy*, 7(1), 34.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C, Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety* 17, 207-216.
- Scherer, K. (1997). Collège life online: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of collège Development*, 38, 655-665.
- Shaw, L. M. & Gant, L. M. (2002). Users divided? Exploring the gender gap in Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(6), 517-527.
- Shih-Ming, L., & Teng-Ming, C. (2004). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 113-128.
- Simkova, B. & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the czech republic. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 7-5, 536-539.
- Stem, S. E. (1999). Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 419-424.
- Swann, W. B. (1996). *Self-traps: the Elusive Quest for Higher Self-Esteem*. California: W. H.
- Treuer, T., Fabian, Z., & Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of affective Disorders*, 66(2-3), 283.
- Turkle, S. (1995). *Life on the Screen: identity in the âge of the Internet*. New York: Simon and Schuster.
- Turkle, S. (1984). *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. London : Granada.
- Velea, D. (1998). La toxicomanie au Web, nouvelle toxicomanie sans drogue. *Synapse*, 144, 21-28.
- Whang, L.M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-user's psychological profiles: a behavior sample analysis on internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), 143-151.
- Widyanto, L. & MacMurran, M. (2004). The psychometric properties of the Internet addiction test. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 443-450.

- Young, K.S. (1977). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use [Accessed 12.03.99; <http://www.netaddiction.com/artciles/hatbitforming.html>].
- Young, K.S. (1998). "Internet addiction": The émergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 351-352.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: évaluation and treatment. *Student British Médical Journal*, 7, 351 -352.
- Young, K.S., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyberdesorders : The mental heaith concern for the new millenium. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475-479.