

# 52<sup>e</sup> CONGRES DE L'A.M.U.B.



**Session ASSUETUDES**

Jeudi 6 septembre 2018

Modérateurs :

Drs C. KORNREICH, P. THOMAS

**Pr. P. FOSSION**

Psychiatre

C.H.U. Brugmann



## L'usage des écrans: Quand commence l'assuétude

**Association des Médecins anciens étudiants de l'Université libre de Bruxelles**

# Conflits d'intérêt en rapport avec la présentation

- Honoraires de conférence :
  - <néant>
- Participation à un « Advisory Board » :
  - <néant>
- Etudes cliniques sponsorisées en cours :
  - <néant>
- Consultance :
  - <néant>
- Voyages-Congrès :
  - <néant>

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- LIBERATION, 20 juin 2018:  
« L'Organisation mondiale de la santé vient d'ajouter le «trouble du jeu vidéo» à sa liste d'addictions reconnues. L'industrie est vent debout, et les chercheurs très partagés. »

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Plan de l'exposé:
  - Détailler les différentes questions qui se sont posées quant à la réalité du syndrome
  - Les réponses qui ont été apportées par la clinique et par les études de neuro-imagerie ;
  - Problèmes de comorbidité ainsi que des facteurs favorisant l'apparition de l'Addiction à Internet (AI) et ses conséquences sur la santé ;
  - Les différents traitements proposés
  - Les avantages que peut avoir l'usage modéré d'Internet sur le fonctionnement cognitif
  - Pistes pour de futures recherches.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Depuis plusieurs années, Internet s'est immiscé dans tous les domaines de notre existence
- L'exemple récent du scandale « **Cambridge Analytica** »: société ayant développé une importante activité de « data mining » dont l'utilisation a été sujette à un questionnement éthique, voire légal.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Le temps de pénétration (Pace of penetration): la durée nécessaire pour qu'une nouvelle technologie soit utilisée par 50 millions de personnes:
  - 38 ans pour la radio,
  - 20 ans pour le téléphone,
  - 13 ans pour la télévision,
  - 4 ans pour le World Wide Web,
  - 3,6 ans pour Facebook,
  - 3 ans pour Twitter,
  - 2 ans pour l'Ipad
  - 88 jours pour Google

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- AI:
  - Dès la fin des années 90, des psychiatres ont commencé à décrire des cas de patients consacrant un temps anormal à diverses activités en lien avec Internet au détriment des autres aspects de la vie.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- La question de la réalité du syndrome:
  - 2011, American Society of Addiction Medicine:
    - Le concept d'addiction ne se limitait pas à l'usage de substances psychotropes
    - Egalement par rapport à certains comportements problématiques (« Behavioral addictions »)



# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- La réalité de l'existence de l'AI est longtemps restée sujette à caution et est toujours, à l'heure actuelle, mal définie.
- Pas été incluse dans DSM-5
  - Ne parle que de l'addiction aux jeux vidéo. Mais l'addiction aux jeux vidéo n'est pas retenue comme un diagnostic *stricto sensu* mais bien comme une problématique devant faire l'objet de recherches futures.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- 5 des neufs critères sont cotés positivement.
  - Pensées obsédantes à propos des jeux vidéo
  - Symptômes de sevrage quand la personne est incapable de jouer
  - Symptôme de tolérance avec une augmentation progressive du temps passé à jouer
  - Echecs dans les tentatives d'arrêter ou de diminuer la fréquence du jeu
  - Perte d'intérêt pour d'autres activités
  - Persistance du jeu malgré l'émergence de répercussion négatives sur la vie quotidienne du patient
  - Mensonges à propos de l'usage des jeux vidéo
  - La personne joue pour soulager des symptômes d'anxiété ou de dysphorie
  - Perte d'une relation importante, d'un emploi ou échec scolaire à cause de la pratique des jeux vidéo.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Les critères classiques des addictions chimiques.
- Mais la frontière entre l'usage récréatif et problématique des jeux électroniques étant difficile à établir, l'American Psychiatric Association reste prudente
- De plus, il n'existe pas actuellement de « gold standard » pour diagnostiquer l'AI. Les différentes études sur le sujet utilisent en effet une pléthore d'échelles et de méthodologies différentes,
- Prévalence du trouble suivant les populations étudiées, allant de 0,8% en Italie à 13,8% en Corée du Sud

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- AI: pourrait aussi être un trouble compulsif ou d'un trouble impulsif.
- Insuffisance d'études psychodynamiques
  - Si l'AI revêt un aspect ego-syntonique (c'est-à-dire en accord avec les cognitions de la personne): troubles impulsifs
  - Si elle revêt une composante ego-dystonique (c'est-à-dire en désaccord avec les cognitions de la personne): troubles compulsifs.
- Il est d'ailleurs probable que les deux formes coexistent et que l'AI ne soit donc pas un syndrome unique

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- L'AI possèdent les mêmes caractéristiques que l'abus de substances diverses :
  - usage excessif
  - syndrome de sevrage
  - phénomène de tolérance
  - répercussions négatives sur la vie quotidienne
- L'addiction serait un syndrome général pouvant se manifester sous des formes multiples, qu'elles soient chimiques ou comportementales

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- En qui concerne les études de neuro-imagerie:
  - Nombre d'entre elles mettent en évidence des similitudes entre les altérations du fonctionnement cérébral provoquées par les addictions chimiques et les addictions comportementales.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Déficience du système de récompense due à une diminution de l'activité dopaminergique.
  - Les sujets souffrant d'AI seraient incapables de jouir des plaisirs normaux de l'existence et rechercheraient différentes gratifications par un usage excessif d'Internet : stimulation sexuelle, identification avec un héros dans les jeux vidéo, fantaisie amoureuse, récompense économique (jeux d'argents) et sentiment d'appartenance (sites de chat).

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Les comorbidités
- Fréquentes et nombreuses.
- Questionnement concernant la direction de la causalité entre problématiques psychologiques et AI.
- L'AI, au lieu d'être une pathologie en soi, ne représenterait-elle pas plutôt une manifestation secondaire d'un trouble psychiatrique primaire sous-jacent, par exemple de type anxio-dépressif.



# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- La corrélation statistique existant entre les troubles anxio-dépressifs et l'AI:
  - La recherche de relations virtuelles afin de compenser la carence en relations réelles
  - Utilisation d'Internet comme outil de régulation des émotions

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Les troubles les plus fréquemment associés à l'AI:
  - les troubles affectifs
  - les troubles anxieux
  - les troubles du contrôle des impulsions
  - l'abus de substances
  - le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité
  - la schizophrénie
  - le trouble obsessionnel compulsif
  - les comportements antisociaux

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Certains traits de personnalité :
  - Les personnalités évitantes
  - Schizoïdes et introverties
  - L'inhibition sociale,
  - Les traits narcissiques,
  - Le neuroticisme (*propension à éprouver préférentiellement des émotions négatives*)
  - Une faible intelligence émotionnelle
  - La tendance à l'hostilité
  - Une faible estime de soi

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Retenons que l'association entre troubles psychologiques ou psychiatriques et l'AI semble être bidirectionnelle: une mauvaise santé mentale favorise un usage problématique d'Internet et un usage problématique d'Internet favorise une mauvaise santé mentale .

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- AI a des conséquences négatives sur la santé :
  - Problèmes psycho-sociaux
  - Troubles de l'attention
  - Comportement agressif et oppositionnel
  - Echecs scolaires
  - Diminution des performances de la mémoire verbale
  - Perte de vie sociale
  - Troubles cognitifs
  - Idées suicidaires
  - Obésité
  - Diminution de l'immunité
  - Crises d'épilepsie
  - Troubles du sommeil avec une augmentation de la latence d'endormissement et une diminution du sommeil à ondes lentes

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- **Les facteurs favorisant l'AI**
- Généralement divisés:
  - Facteurs personnels
  - Facteurs contextuels
  - Facteurs liés à Internet en soi.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Facteurs personnels:
  - Certains peuples d'Asie, particulièrement la Corée du Sud et la Chine
  - La tendance à éviter les émotions négatives
  - De mauvaises performances académiques,
  - Etre un homme (*cfr les sites pornographiques ou les sites de chats à contenu sexuel*).

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Facteurs contextuels:
  - Appartenir à une famille monoparentale ou à une familles recomposée
  - Maltraitance et attachement insecure.
  - L'influence du milieu scolaire: les étudiants qui jouent massivement au Massively Multiplayer Online Role-Playing présentent moins souvent une AI lorsque leur classe comprend un plus grand nombre d'élèves eux-mêmes adeptes de ces jeux.



# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Facteurs liés à Internet en soi:
  - Les adolescents qui utilisent Internet pour communiquer avec leurs amis par messageries ont moins de risque de développer une AI que ceux qui l'utilisent pour jouer, effectuer des achats ou visionner des films pornographiques.
  - Quant aux jeux, ce sont les jeux en réseau qui s'avèrent être les plus addictifs

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- **Le traitement de l'AI**
- Un principe de base dans le traitement de l'AI est d'éviter le « tout ou rien », c'est-à-dire qu'il s'agit de traiter l'AI comme on traite, par exemple, les troubles alimentaires, le but étant d'amener le patient à un usage raisonnable sans viser l'abstinence totale.
- Malheureusement, il existe peu d'études randomisées de bon niveau sur le traitement de l'AI.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Les traitements psychologiques:
  - Thérapies cognitivo-comportementales . Il s'agit de modifier les habitudes d'usage d'Internet du patient en implémentant dans sa vie certaines activités de la vie réelle qui l'obligent à interrompre son usage d'Internet et en l'amenant à faire l'inventaire de toutes les choses utiles qu'il n'arrive pas à faire.
  - Les groupes de soutien ainsi que l'entretien motivationnel sont également fréquemment utilisés.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Les traitements non-psychologiques
- Peu d'études valides.
  - Les psychotropes les plus fréquemment utilisés sont les SSRI, en particulier à cause de la grande comorbidité avec la dépression et l'anxiété, le Bupropion, le Methylphenidate, les stabilisateurs de l'humeur, la Naltrexone, et la Quetiapine

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- **Conclusions**
- Si l'AI semble devenir un vrai problème de santé publique, notamment dans certains pays asiatiques, il est important de ne pas adopter une attitude catastrophiste face à l'omniprésence d'Internet.
- Histoire de l'humanité jalonnée de périodes de grande anxiété face à l'émergence de nouvelles technologies.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- **Socrate:** s'opposait à l'écriture car, pour lui, elle ne pouvait jamais refléter la réalité, la sagesse ne pouvant s'acquérir que par le dialogue
- **Au XVIIIème siècle,** les nouvelles littéraires étaient tenues pour responsables de la « dépravation » des femmes avec l'inquiétude que « Fantasy would replace rationality »
- **Au XIXème siècle,** peurs irrationnelles suscitées par les premiers chemins de fer.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Il ne faut donc pas jeter le bébé avec l'eau du bain en négligeant les influences positives que peut avoir un usage raisonné d'Internet, notamment dans le champ de l'acquisition de la connaissance

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Chez les jeunes enfants, pas d'effet spécifique et univoque de l'exposition aux écrans.
  - Certains jeux augmentent les compétences visuelles, motrices et attentionnelles
  - Pour autant que le jeu suscite la participation directe de l'enfant, qu'il ne soit pas surchargé de trop de stimuli et possède une structure narrative bien structurée



# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Chez les adolescents:
  - Le fait de disposer d'un ordinateur à la maison augmente de 7% la chance de décrocher son diplôme d'études secondaires, même quand une série de variables confondantes sont contrôlées, comme le niveau socio-culturel des parents.
  - 10 jours de jeux vidéo d'action (comme Grand Theft Auto,) augmentent l'attention visuelle et stimulent les fonctions cognitives et ces aptitudes nouvellement acquises sont transférables dans d'autres domaines de l'existence.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Un article du Daily Mail de 2009 signalait que la Royal Air Force envisageait de remplacer des pilotes de chasse chevronnés par des joueurs de jeux vidéo pour le pilotage des drones.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Relation curvilinéaire existant entre l'intensité de l'usage d'Internet et la présence de symptômes dépressifs:
  - les non-utilisateurs sont exclus de leur groupe de pairs
  - un usage faible d'Internet est le reflet d'un isolement social marqué
  - usage immodéré: un trouble dépressif, refuge dans le monde virtuel

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Deux hypothèses se côtoient :
  - L'hypothèse de la compensation sociale (« *The poor-get-poorer* »)
  - L'hypothèse de l'augmentation sociale (« *The rich-get-richer* »).

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Première hypothèse
  - Adolescents socialement anxieux, cherchent des rencontres virtuelles avec des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vraie vie.
- Seconde hypothèse:
  - les adolescents socialement compétents utilisent Internet de façon modérée pour augmenter le temps de contact avec des gens qu'ils connaissent dans la vraie vie

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Il est également intéressant de se rappeler que le cerveau humain est un cerveau social et qu'une grande partie de nos fonctions cognitives sont dédiées à la cognition sociale.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Chez les primates, le meilleur prédicteur de la taille du néocortex (fonctions cognitives supérieures) est la taille des groupes sociaux de l'espèce.
- Chez l'être humain, la taille optimale du réseau social est de 150. C'est ce qu'on appelle le nombre de Dunbar.

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Cent-cinquante personnes, c'était la taille approximative
  - Des unités militaires de la Rome antique,
  - Des groupes aborigènes
  - Et des villages anglais avant la révolution industrielle.
- Quant aux adolescents d'aujourd'hui,
  - En moyenne 834 amis sur Facebook, liens réguliers qu'avec seulement 100 à 200 d'entre eux.
- Le nombre de Dunbar se confirme même sur Internet.



# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Comme nous avons tenté de le montrer, la problématique de l'AI est éminemment complexe et requiert des investigations ultérieures, comme le recommande le DSM-5

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Valider les critères diagnostiques,
- Identifier plus clairement les facteurs de risque ainsi que la direction de la causalité entre ceux-ci et l'occurrence de l'AI
- Evaluer le décours clinique du trouble
- Identifier le type de sites les plus à risque de déclencher une AI (par exemple sites pornographiques, sites de jeux en ligne, chat, réseaux sociaux)
- Etudes randomisées sur l'efficacité des différentes modalités thérapeutiques existantes

# L'usage des écrans: quand commence l'assuétude

- Merci pour votre attention!
- Merci à Internet sans lequel je n'aurais pu réaliser cet exposé!