

THS 8

Biarritz, 22 au 26 octobre 2007

Internet addiction :
de l'évaluation jusqu'à la thérapie, programme thérapeutique
de la Fondation Phénix



Dr Marina Croquette-Krokar
FMH psychiatrie-psychothérapie
Médecin-directrice de la Fondation Phénix

Plan de présentation

1. Petit rappel sur la cyberaddiction
2. Présentation d'un cas clinique
3. Modèle multifocal et intégratif – « Modèle Phénix »
4. Questions et discussion



Fondation Phénix

- Depuis 20 ans !
- Traitement des addictions avec et sans substances
- 5 centres sur le canton de Genève
- 65 collaborateurs
- 1000 personnes prises en charge !



Fondation Phénix
(27 février 1986)



Centre de Chêne



Centre Ermitage
(16 mars 1988)



Consultation adolescents
(1^{er} octobre 2004)



Que peut vous offrir la Consultation pour Adolescents ?

- Accueil et information
- Analyse et bilan de la situation du jeune
- Accompagnement et suivi personnalisé
- Travail individuel, de couple, parental et familial
- Collaboration avec le réseau



Motifs de consultation

Cyberaddiction



Tabac



Alcool

Cannabis



Ecstasy



...en plus

- Détection et intervention précoce dans les écoles privées et publiques pré- et post-obligatoires auprès des jeunes, des parents, des enseignants (conférences, ateliers de santé, permanence...)
- Recherche



Addiction ≠ dépendance

Addiction : dérivé du mot latin **addictere** = mise en esclavage, aliénation, contrainte par corps

- Addiction : « dépendance psychique »
- Le terme addiction couvre l'ensemble des conduites liées à la pratique compulsive d'un comportement, qu'il soit lié à un produit (alcool, cocaïne, tabac,...) ou non (jeu, Internet,...)

La dépendance

- **La dépendance** se définit médicalement par **une tolérance physique**

➔ On a besoin de consommer toujours davantage de produit pour ressentir les mêmes effets

- Le revers de la médaille de la dépendance est **le sevrage**

➔ Lorsque l'on cesse de consommer, des troubles physiques apparaissent

Définition (1)

- **La cyberaddiction** est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet dans le but d'éprouver du plaisir et/ou de soulager une tension intérieure (stress)



Définition (2)

- Certaines études américaines parlent de l'utilisation de 40 heures (ou plus) hebdomadaires (!?)
- Pour les cliniciens en Europe, il est plus important de mesurer les dommages que l'utilisation d'Internet crée dans la vie de quelqu'un que le nombre d'heures passé devant l'écran !



Épidémiologie

- Selon différentes études : 2 – 10 %
- Actuellement, ce phénomène touche de plus en plus les jeunes de moins de 20 ans
- Avant, on trouvait majoritairement des jeunes hommes de 25 à 30 ans
- Ce trouble tend à se généraliser aux membres des 2 sexes et touche des catégories d'âge variées (M : F = 2/3 : 1/3)

Plusieurs types d'addiction à Internet

1. Addiction aux jeux en réseau
2. Addiction à caractère relationnelle (chat, forum)
3. Addiction à caractère sexuelle
4. Addiction à la recherche de connaissances et d'informations
5. Addiction dite « générale »
6. Achats compulsifs en ligne
7. Jeux de hasard sur Internet

Conséquences physiques probables

- Troubles du sommeil
- Syndrome du tunnel carpien
- Assèchement des glandes lacrymales, trouble de la vue
- Maux de tête migraineux
- Crise d'épilepsie (rare)
- Maux de dos, dans les épaules, dans les mains
- Repas irréguliers
- Dénutrition, perte de poids
- Anémie, hypovitaminose D
- Mauvaise hygiène personnelle
- Problèmes dentaires
- Epuisement, fatigue chronique

Conséquences psychiques probables

- Désintérêt général
- Désinvestissement relationnel
- Résistance à reconnaître le problème, le déni
- Problèmes de comportement
- Symptômes dépressifs
- Symptômes de l'anxiété

Les conséquences au niveau de l'école

- Somnolence au fond de la classe
- Absentéisme (d'abord les premières heures de la matinée)
- Effondrement des résultats scolaires
- Redoublement
- Rupture scolaire



Jeux vidéo (1)

➤ Il est possible de classer les jeux vidéo selon trois critères :

◆ Le thème

◆ Le support

◆ Le mode



Jeux vidéo (2)

- Classement des jeux vidéo selon le thème :
 - ◆ Jeux d'action
 - ◆ Jeux de sport
 - ◆ Jeux de plate-forme
 - ◆ Jeux de rôle
 - ◆ Jeux de réflexion
 - ◆ Jeux de combats
 - ◆ Jeux de stratégies



Jeux vidéo (3)

- Classement des jeux vidéo selon le support :
 - ◆ Sur un ordinateur
 - ◆ Sur des consoles connectées à un téléviseur
 - ◆ Sur des consoles portables
 - ◆ Sur des téléphones mobiles
 - ◆ Sur des agendas de poche



Jeux vidéo (4)

- Classement des jeux vidéo selon le mode :
 - ◆ Jouer seul (FPS)
 - ◆ Jouer à plusieurs (MMORPG)



Les FPS (First Person Shooter) = jeu de tir à la première personne

Jeux d'action en « trois dimensions subjectives » = le joueur a l'impression de se déplacer dans un décor en trois dimensions, découvrant au fur et à mesure les pièces ou les paysages du décor

Exemple : Call of Duty
Counterstrike
Doom
Unreal Tournament



MMORPG (Massively Multiplayer Online Roleplaying Game)

= Le jeu de rôle en ligne massivement multijoueur

Exemple : World of Warcraft
Everquest



Présentation d'un cas clinique

- La mère de Léo (âgé de 14 ans) téléphone à la consultation. Elle est très inquiète par rapport à « ses problèmes de comportement ». Depuis l'âge de 6 ans, Léo pratique différents types de jeux vidéo. Aujourd'hui, il passe 8 heures par jour à jouer au jeu vidéo en ligne « World of Warcraft ». Ses notes à l'école ont beaucoup baissé. Sa mère le trouve très nerveux, irritable et même agressif verbalement.
- Elle dit qu'il a « absolument besoin de se faire soigner » mais ajoute que, selon Léo, c'est elle qui est folle et qu'il n'a besoin de voir personne.

- ***Qu'en pensez-vous ?***
- ***Que proposez-vous ?***

Les facteurs prédisposants

- Selon l'étude de Valleur et al. (2002):
 - ◆ L'immaturité socio-affective
 - ◆ La frustration et l'incapacité à la surmonter
 - ◆ Le vide identificatoire
 - ◆ L'anxiété
 - ◆ Le sentiment de non-valeur et de non-reconnaissance
 - ◆ Le sentiment d'isolement et le caractère solitaire



Nos constats cliniques : *dimension individuelle*

➤ **Cyberaddiction**

- ◆ Pas de rébellion, pas de mise en scène du conflit
- ◆ Arrêt de croissance - voire recul
- ◆ Vie sexuelle « gelée »
- ◆ Désafférentation sociale
- ◆ Consommation de produit très rare

➤ **Cannabis**

- ◆ Révolte contre l' autorité
- ◆ Pseudo croissance
- ◆ Vie sexuelle présente
- ◆ Cannabis= entactogène, compétences sociales dans le monde de produit
- ◆ Polyconsommation (tabac, alcool,...)

Nos constats cliniques : *dimension parentale*

➤ **Cyberaddiction**

- ◆ Absence massive de père
- ◆ Dénis et banalisation++
- ◆ Valorisation sociale
- ◆ Pas d'expression conflictuelle entre parents.
- ◆ Activation des parents p.r. dégâts co-latéraux

➤ **Cannabis**

- ◆ Père périphérique
- ◆ Angoisse familiale
- ◆ Stigmates sociaux
- ◆ Expression conflictuelle inter parentale ++
- ◆ Activation des parents p.r. produit



Nos constats cliniques : *dimension familiale*

➤ **Cyberaddiction**

- ◆ Irruption tardive et excessive du conflit
- ◆ Conflit centré sur les dégâts « co-latéraux »
- ◆ Dynamique familiale désengagée

➤ **Cannabis**

- ◆ Escalade progressive du conflit
- ◆ Conflit centré sur la consommation
- ◆ Dynamique familiale enchevêtrée



Nos constats cliniques : *dimension extra familiale*

➤ **Cyberaddiction**

- ◆ Initialement, bonne intégration sociale et scolaire
- ◆ Processus de désapprentissage
- ◆ Non reconnu comme problématique clinique par les institutions

➤ **Cannabis**

- ◆ Dès le début de la consommation, carences sociales, lacunes et carences scolaires.
- ◆ Processus d'apprentissage touché
- ◆ Bien reconnu avec moyens d'accompagnement dont le levier juridique.



« Modèle Phénix » Les principes du traitement

1. Traitement multifocal et intégratif sur quatre domaines d'intervention : psychique, somatique, parental et familial, extra familial
2. Identifier *l'insatisfaction*, *le manque*, ou *la faiblesse* à laquelle Internet cherche à répondre
3. Découvrir d'autres moyens d'y répondre



« Modèle Phénix »

Les phases de traitement

- Temps d'évaluation (3 bilans)
- Thérapie individuelle (incluant la thérapie motivationnel)
- Thérapie familiale (approche structurale)



Thérapies individuelles

- Thérapies individuelles de type cognitivo-comportemental
- Thérapies d'approche psychanalytique
- Thérapies à médiation corporelle : sophrologie, réflexologie, relaxation...



Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (1)

- Prise en charge ambulatoire (pas de « séjour de rupture »)
- Travail sur la consommation contrôlée mais pas sur l'abstinence !
- Utilisation du support des jeux et écran pour lancer la réflexion personnelle
- Utilisation de l'avatar comme objet intermédiaire

Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (2)

- Travail sur les conséquences individuelles, familiales, sociales
- Travail sur les co-addictions sous-jacentes éventuelles
- Travail sur d'éventuelles comorbidités (anxiété, dépression, phobies,...)
- Travail sur la motivation de changement



Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (3)

- Travail sur les différences entre les deux mondes
- Travail sur la socialisation en dehors d'Internet
- Apprendre à contrôler les déterminants internes de l'envie de jouer (ennui, tensions, dépression)
- Apprendre à contrôler les facteurs externes (publicités, entraînement par les autres joueurs)
- Bibliothérapie
- Prévention de rechute (« séances de rappel »)

Objectifs thérapeutiques sur le plan familial

- Augmentation de l'expression émotionnelle dans la famille. Diminution d'échanges d'affects négatifs
- Augmentation de la capacité familiale à résoudre des conflits et à négocier
- Prise de position claire avec monitoring des parents à l'égard de la gestion des écrans
- Explorer l'ambivalence parfois insoutenable entre protéger et laisser partir l'enfant



Travail dans les écoles

- Scolarité = priorité
- Information aux jeunes, parents, enseignants
- Repérer les jeunes avec une consommation excessive d'ordinateur
- Contrat tripartite (jeune-école-thérapeute)



Et si l'addiction était une autre lecture de la résilience ?

- Un compromis existentiel, une solution transitoire, destiné à éviter une solution encore plus grave, comme le suicide ou la folie
- Une fonction de refuge, d'abri contre les vécus traumatiques, une tentative pour certains de faire face aux difficultés de l'existence



Et maintenant, à vous de jouer les enfants ! (1)

- Ai-je expliqué à mes parents en quoi consiste le jeu auquel je joue ?
- Est-ce que je parle de mes jeux à mes camarades ?
- Ce jeu m'est-il destiné selon la norme PEGI ?
- Ai-je envie de reproduire dans la vie ce que je vois à l'écran ?
- Qu'ai-je appris en jouant à ce jeu ?
- En quoi ce jeu me permet-il de faire des choses que je ne pourrais pas faire ailleurs ?
- Est-ce que je néglige mon travail scolaire en raison du jeu ?

Et maintenant, à vous de jouer les enfants ! (2)

- Est-ce que je renonce à voir mes copains si je pense avoir un jeu à finir ?
- Est-ce que je renonce à mes activités sportives, n'ayant plus le temps de les pratiquer en raison du jeu ?
- Depuis quand n'ai-je plus partagé un repas avec mes parents ?
- Depuis quand n'ai-je pas passé un moment avec mes frères et sœurs ?
- Quand ai-je aidé mes parents dans les activités pénibles mais nécessaires comme descendre la poubelle, laver la vaisselle, pour la dernière fois ?
- Comment pouvez-vous rassurer vos parents ?

Et maintenant, à vous de jouer les parents ! (1)

- Quelle est la place des écrans dans mon foyer ?
- Quelles sont les valeurs fortes de notre famille et comment sont-elles transmises dans le quotidien ?
- Est-ce que j'utilise l'ordinateur comme un baby-sitter ?
- Est-ce que je surveille le contenu des jeux auxquels mon enfant joue ?
- Est-ce que je m'intéresse et que je discute avec mon enfant des jeux que je lui achète ?

Et maintenant, à vous de jouer les parents ! (2)

- Combien de fois ai-je joué avec mon enfant ?
- Comment mon enfant parle-t-il de la distinction qu'il fait entre le « monde virtuel » et la réalité ?
- Comment une meilleure connaissance du monde des jeux vidéo m'aiderait à fixer des règles adaptées ?
- Quelles sont les limites que j'ai fixées par rapport aux pratiques ludiques et autres loisirs ? Sont-elles adaptées ? Sont-elles respectées ?
- Ai-je oublié de faire participer mon enfant à la vie familiale ?