



## 12. La question de la dépendance à internet.

### Problème posé

Dans un monde connecté, quand peut-on parler de risque de dépendance à Internet, aux jeux vidéo, à l'ordinateur ?

Doit-on regarder le nombre d'heures passées devant l'ordinateur, la tablette, le smartphone, la console ; quelles sont les activités à fort potentiel d'addiction ? Doit-on plutôt s'interroger sur les changements de comportement induits et les conséquences sur la vie quotidienne ?

La notion de cyberaddiction ou de cyberdépendance fait débat parmi les psychologues. Pour certains la dépendance à internet est un symptôme, pour d'autres un trouble, donc une pathologie. Si depuis 2004, la cyberaddiction fait partie des termes du dictionnaire médical Larousse, elle n'est pas à ce jour, entrée dans le classement du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

### Constat

Les adolescents (13-19 ans) passent en moyenne 13 h 30 par semaine sur Internet en 2015, contre 12 h 20 en 2012. Cette augmentation est également décelée chez les plus jeunes : 5 h 30 pour les 7-12 ans contre 4 h 50 en 2012, et pour les enfants de 1 à 6 ans, 3 h 40 contre 2 h 10 en 2012. (Les jeunes, internet et les réseaux sociaux. Étude Ipsos Junior Connect 2015).

Toujours selon Ipsos : 65 % des 7 à 12 ans et 69 % des 13 à 19 ans jouent à des jeux en ligne et respectivement 55 % et 60 % à des applications de jeux sur smartphones et tablettes.

La dépendance à internet, au travers notamment des jeux vidéo et des réseaux sociaux, provoque des changements dans les actes de la vie quotidienne : sauter des repas, ne plus se laver, moins dormir, ne plus se lever pour aller à l'école, etc. Elle peut provoquer aussi des changements d'humeur : irritabilité ou engourdissement, euphorie ou dépression.

Il y a dépendance, pour certains spécialistes, dès lors que la prédominance du lien social est médiée par les écrans.

### Pratiques à mettre en place

Au sein des classes, encourager le débat en s'appuyant sur les ressources existantes.

Proposer une réflexion aux élèves dans le cadre de l'éducation aux usages responsables du numérique, sur la notion de dépendance à Internet, ses conséquences et ses risques.

Dans les établissements, organiser des actions d'information auprès des parents dans le cadre du Comité d'Éducation à la Santé et la Citoyenneté (CESC) ou d'un Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP) avec l'appui de partenaires extérieurs (conférence-débat, groupe de parole, ateliers pratiques).

### Préconisations

- Repérer les signes d'alerte :
  - Concernant l'utilisation d'internet par l'enfant : quelles sont ses activités ? Est-ce par plaisir ou pour fuir une réalité ? Combien d'heures de connexion utilise-t-il par jour ? Augmentation progressive du temps d'utilisation ? Le jeune a-t-il maintenu d'autres activités ? Est-il capable de s'arrêter seul ?
  - Les baisses des résultats scolaires.
  - Les changements de comportements autour de la consommation de produits (café, alcool, tabac, cannabis) ou de la relation aux autres.
  - Les signes et changements physiques doivent également être repérés : modification du rythme biologique nuit/jour, fatigue excessive de jour, modifications des habitudes alimentaires, du poids, troubles de la posture, de la vision.

Ces observations peuvent permettre d'évaluer si l'enfant est dans une utilisation excessive. Ces aspects excessifs peuvent être temporaires, les comportements des adolescents ne sont pas figés, le jeune peut subitement se passionner pour une autre activité. Le terme d'addiction sera retenu si les usages excessifs se prolongent au sortir de l'adolescence.

Sur le plan éducatif, inviter les parents à s'intéresser aux jeux, à poser des questions, voire à encourager le jeune dans ses succès. Le fait pour le jeune de raconter ce qu'il a réussi lui fait prendre de la distance, l'aide à verbaliser ses émotions et à les partager.

Conseiller aux parents de limiter le temps de jeu, d'établir un contrat horaire avec l'enfant et de veiller à ce qu'il le respecte

### Liens :

[Portail Eduscol sur le RGPD et le droit d'usage](#)

<http://www.internetsanscrainte.fr/>

Cette œuvre du comité RUN de l'académie  
d'Aix-Marseille est mise à disposition selon  
les termes de la licence Creative Commons Attribution  
Pas d'Utilisation Commerciale  
Pas de Modification 4.0 International

PORTAIL RUN



Date de publication février 2014 - [www.ac-aix-marseille.fr](http://www.ac-aix-marseille.fr) > Responsabilité dans les usages du numérique.