

LA DÉPENDANCE AUX ÉCRANS

Les addictions sans substances

Appelées aussi addictions comportementales, ces addictions ne concernent pas un produit en tant que tel mais la répétition d'un comportement et la dépendance à des pratiques qui n'impliquent pas la consommation de substances psychoactives.

L'OMS vient de reconnaître l'addiction aux jeux vidéo dans la version 11 de la Classification internationale des maladies.

Définie dans le DSM IV comme une tolérance accrue, une consommation compulsive, une perte de contrôle et un usage continu malgré des problèmes physiques et psychologiques causés ou exacerbés par la substance, l'addiction sans substances se définit par la difficulté voire l'impossibilité de contrôler un comportement malgré ses conséquences.

Pornographie, jeux vidéo, internet, sont des vecteurs sans commune mesure, pouvant déboucher chez certaines personnes à des addictions :

<https://www.addictaide.fr/ecrans/comprendre-laddiction-aux-ecrans-2/comprendre-laddiction-aux-ecrans-internet-facilite-les-addictions-comportementales/>

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

L'addiction aux jeux vidéo ne devrait être diagnostiquée que par des spécialistes formés et répondre à des critères assez précis. Elle se définit par un comportement persistant ou non, caractérisé par :

- Des difficultés à contrôler le comportement de jeux vidéo : début, fréquence, intensité, initiation, fin et contexte.
- La priorité donnée aux activités de jeu, de plus en plus au détriment des autres intérêts et des activités quotidiennes.
- La poursuite ou augmentation des activités de jeu malgré la survenue de conséquences négatives.

LES CRITÈRES DE DIAGNOSTIC

Les 11 critères diagnostics du DSM V de l'American Psychiatric Association :

- Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance ou de jouer (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques

Ces critères permettent de caractériser le degré de sévérité de l'addiction :

- Présence de 2 à 3 critères : addiction faible
- Présence de 4 à 5 critères : addiction modérée

- Présence de 6 critères ou plus : addiction sévère

QUANTIFIER SON DEGRE DE DEPENDANCE

1. Internet

Test IAT <https://www.addictaide.fr/parcours/internet/>.

2. Mesurer la dépendance au jeu-vidéo :

GAME ADDICTION SCALE : <https://www.addictaide.fr/parcours/gas/>

3. Mesurez votre addiction aux Réseaux Sociaux :

- FACEBOOK : <https://www.addictaide.fr/parcours/facebook/>

4. Mesurez votre cyberdépendance :

<https://test.psychologies.com/tests-psycho/tests-addiction/etes-vous-cyberdependant/faire-le-test/322>

LES CONSÉQUENCES SOCIO-FAMILIALES

L'implication des écrans dans le retard de développement est une piste à considérer devant le constat d'une exposition trop précoce malgré les recommandations

Ce sont les enfants et les adolescents des classes défavorisées qui sont le plus à risque d'addiction aux écrans. Les familles aisées opèrent un meilleur contrôle des usages des smartphones.

La règle « 3-6-9-12 » promue par Serge Tisseron dès 2008 est rappelé :

- Pas d'écran avant 3 ans, ou tout au moins les éviter le plus possible.
- Pas de console de jeu portable avant 6 ans, car dès que les jeux numériques sont introduits dans
- La vie de l'enfant, ils accaparent toute son attention aux dépens des autres activités.
- Pas d'Internet avant 9 ans, et une utilisation d'Internet en présence des parents jusqu'à l'entrée au collège.
- Usage autonome d'internet à partir de 12 ans en veillant à un accompagnement effectif des parents.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ? LES MODALITÉS DU SEVRAGE

La prise en charge nécessite une compétence particulière : lien vers des professionnels par localisation territoriale <https://www.addictaide.fr/annuaire/>

C.P.T.S
Var - Esterel - Méditerranée