

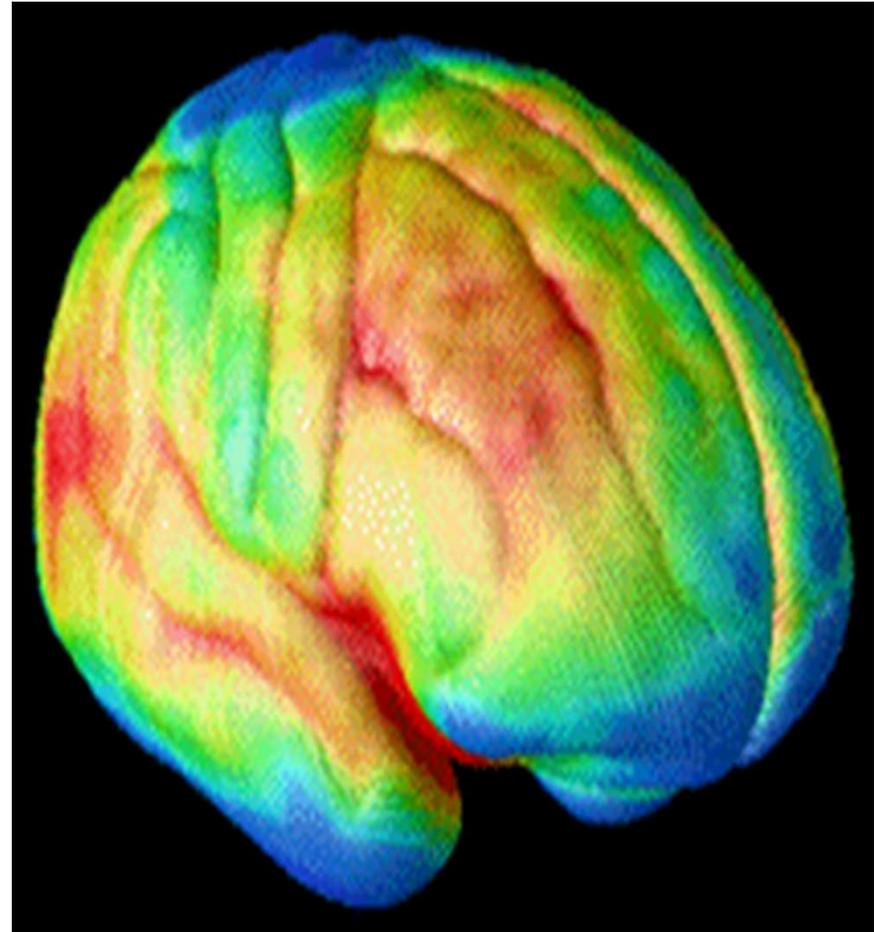
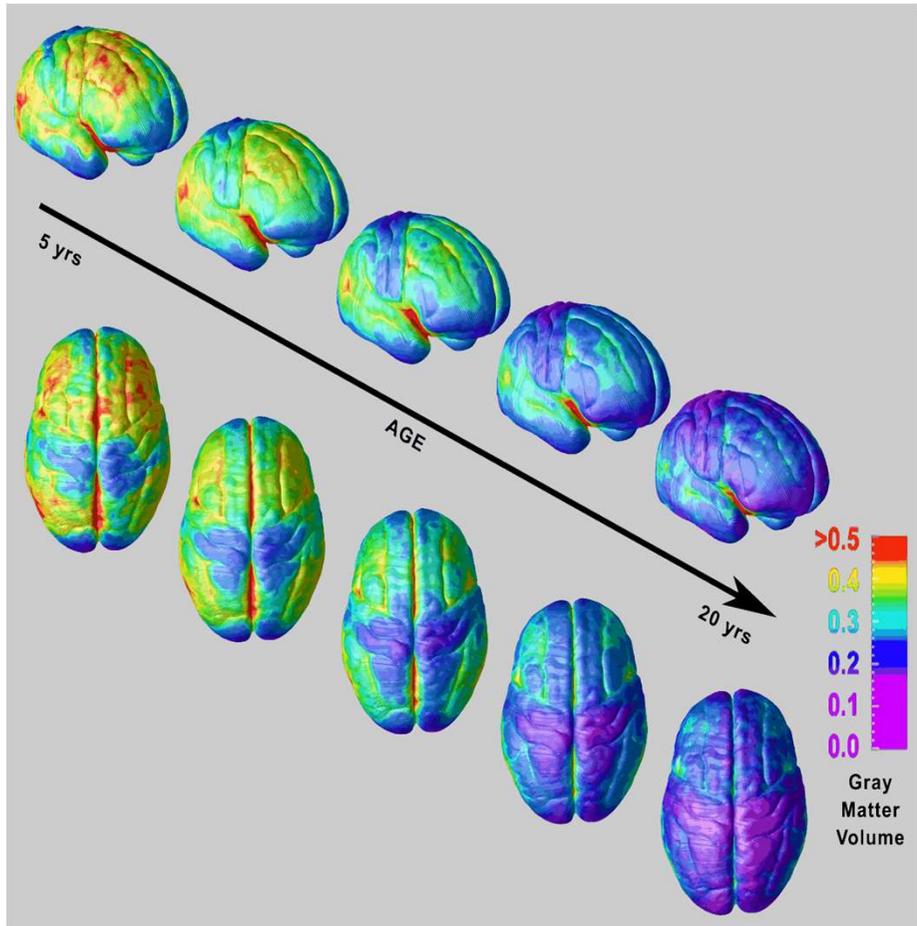
Connexion, Hyperconnexion, Addiction



Dr Laurent Karila

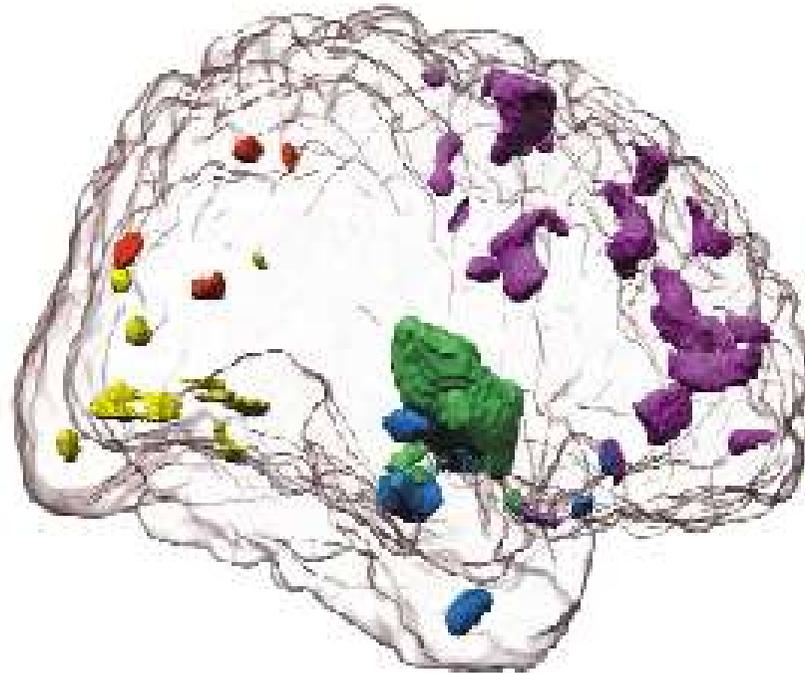
Les Basics

De l'enfance à l'adolescence



<https://teens.drugabuse.gov/blog/post/who-has-more-brain-power-you-or-your-parents>

Il faut attendre même jusqu'à 25 ans

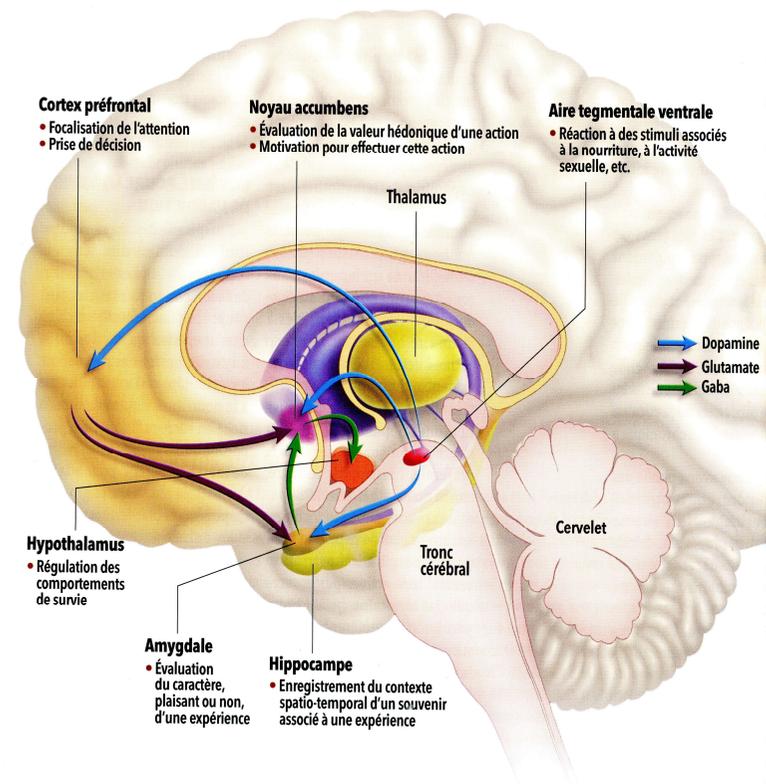


Volumes cérébraux chez le jeune adulte moins importants que chez l'adulte

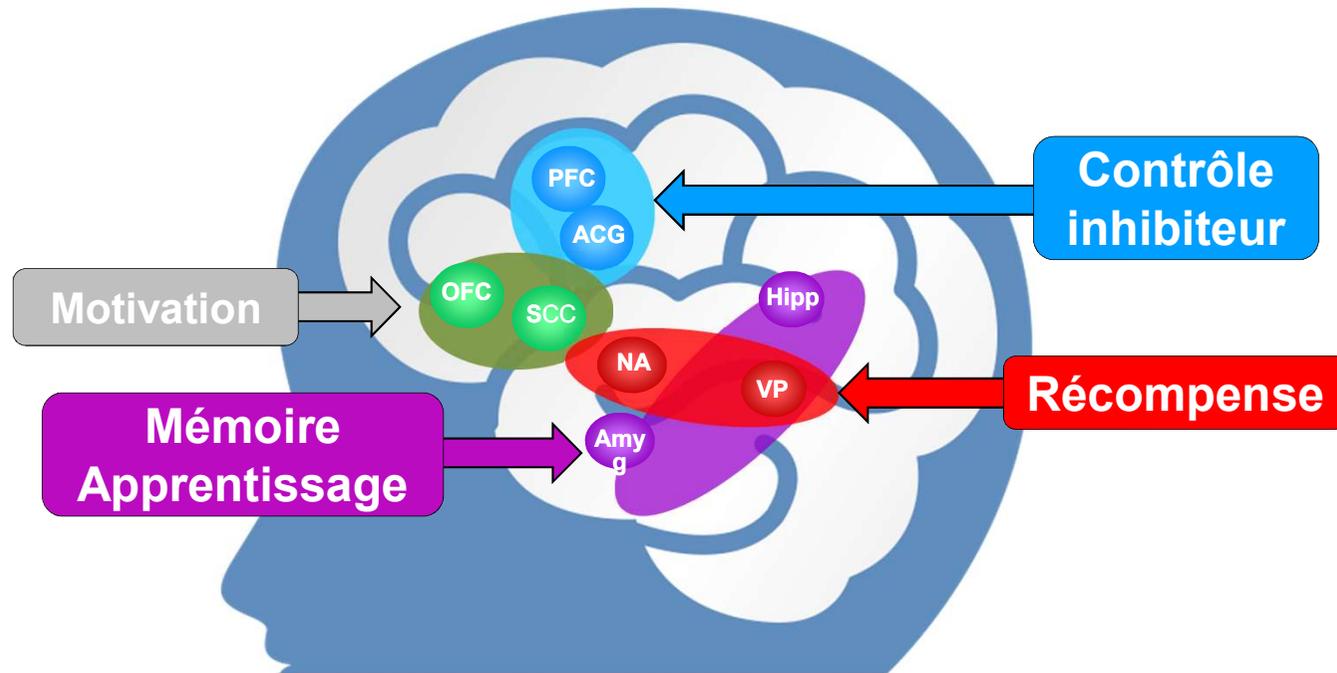
Sowell, E.R. et al., Nature Neuroscience, 2: 859-861, 1999

Récompenses naturelles

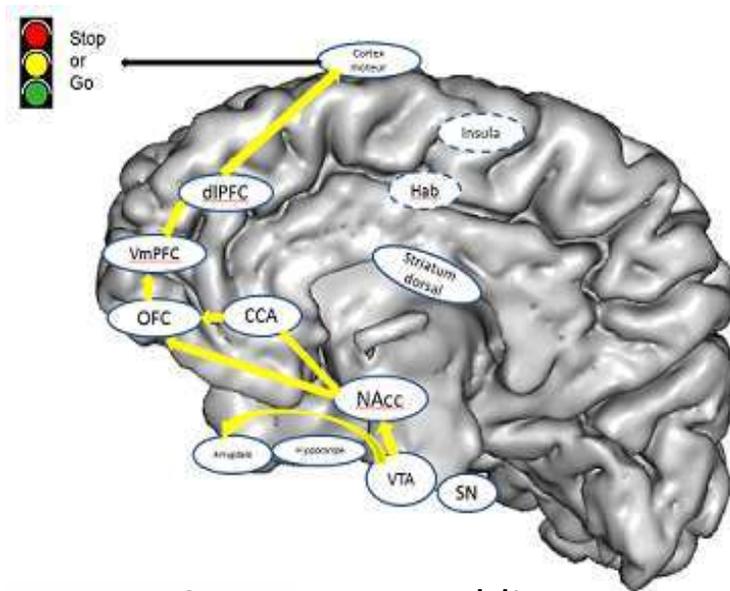
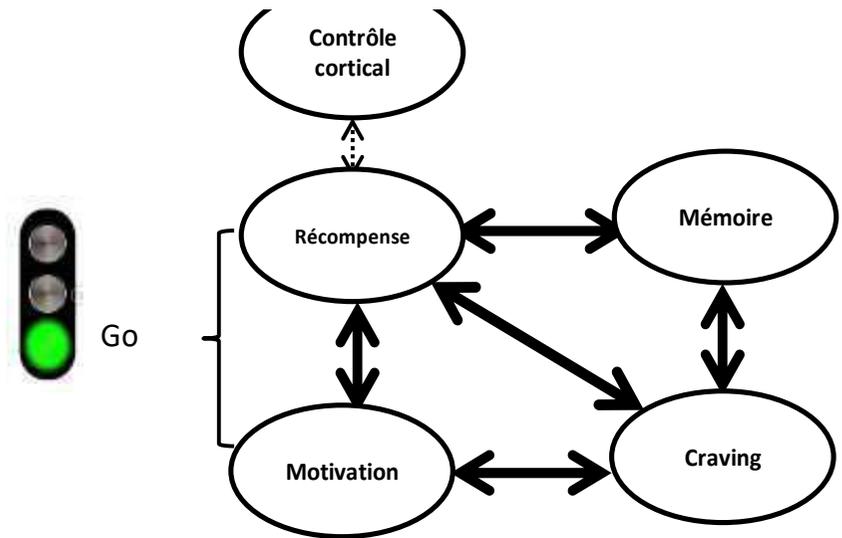
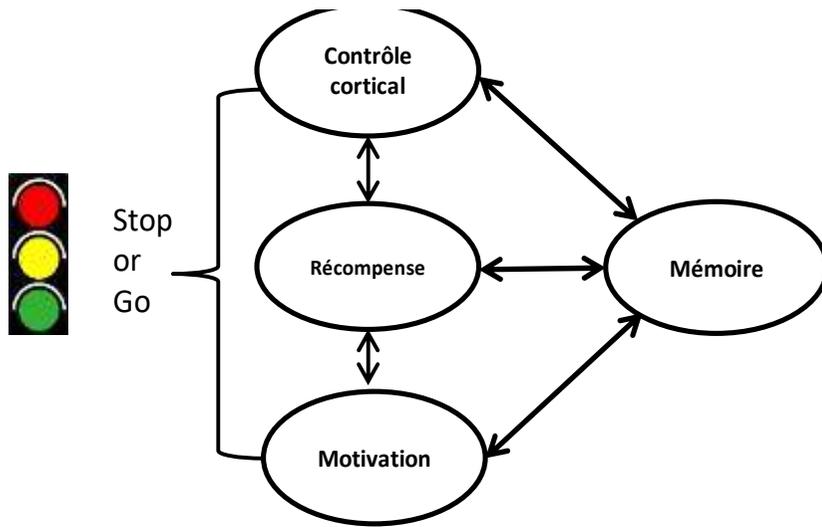
- Aliments, eau, sexe
- Amour, musique
 - Plaisir +++
 - Renforcement positif
 - Va être répété
- Nécessaire pour la survie de l'espèce



Circuits cérébraux impliqués dans l'addiction

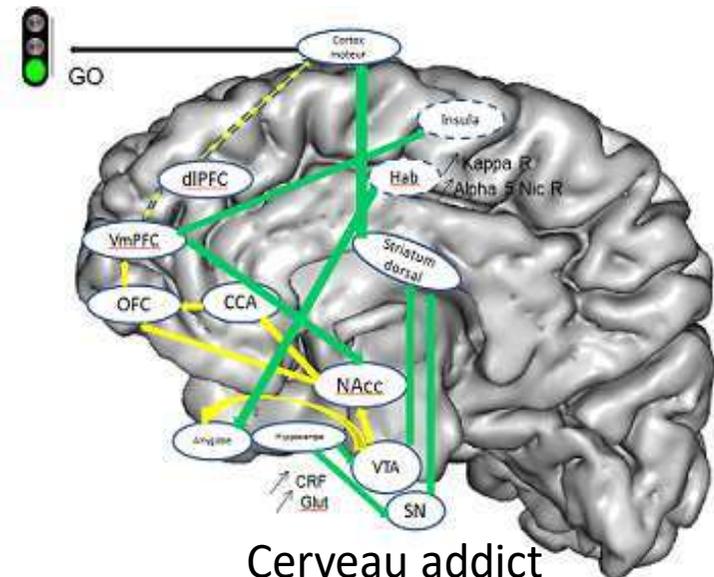


Circuits cérébraux déréglés



Cerveau non addict

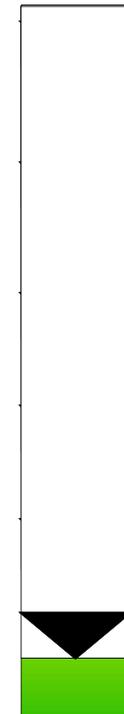
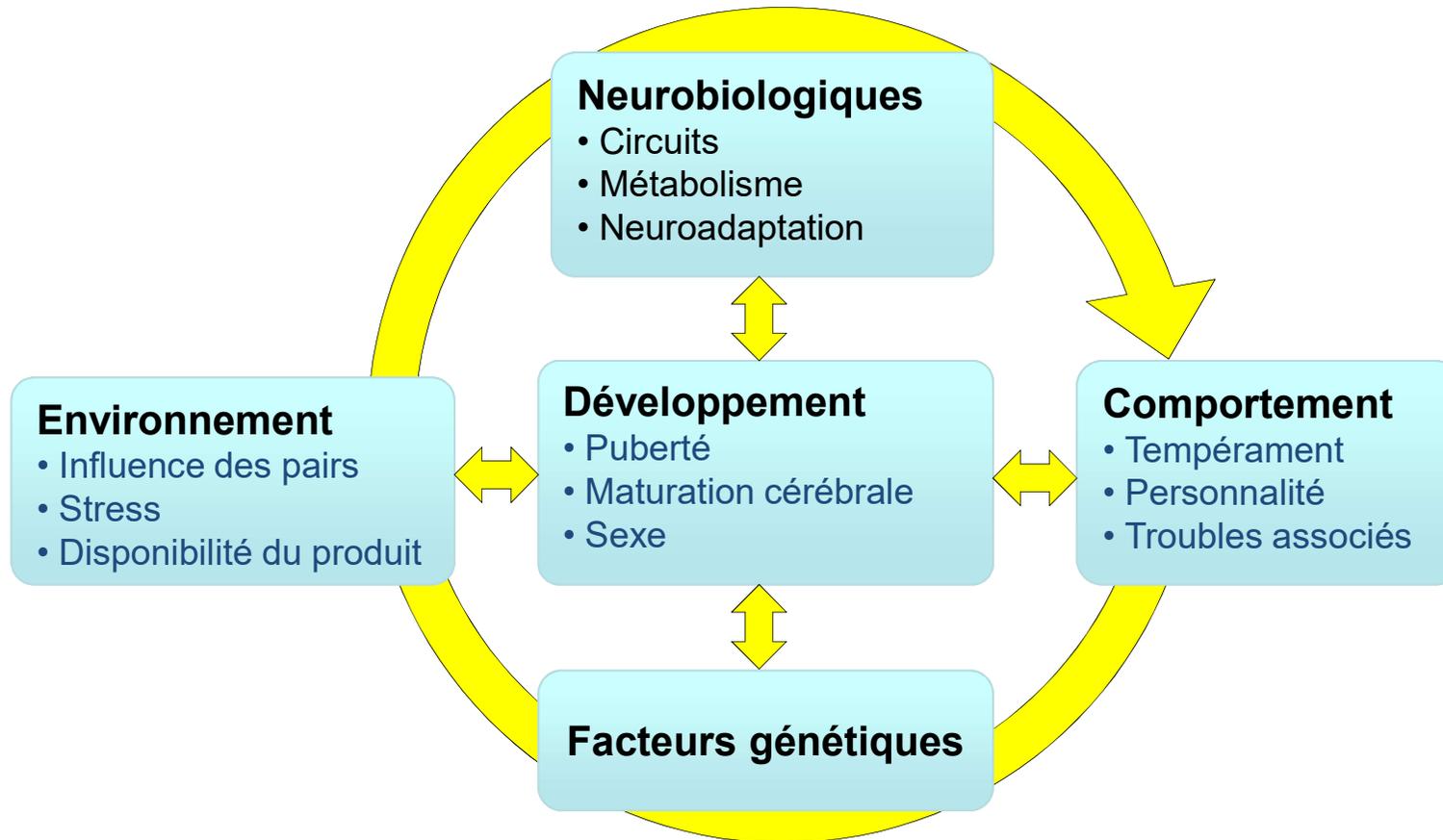
Systeme 1



Cerveau addict

Systeme 2

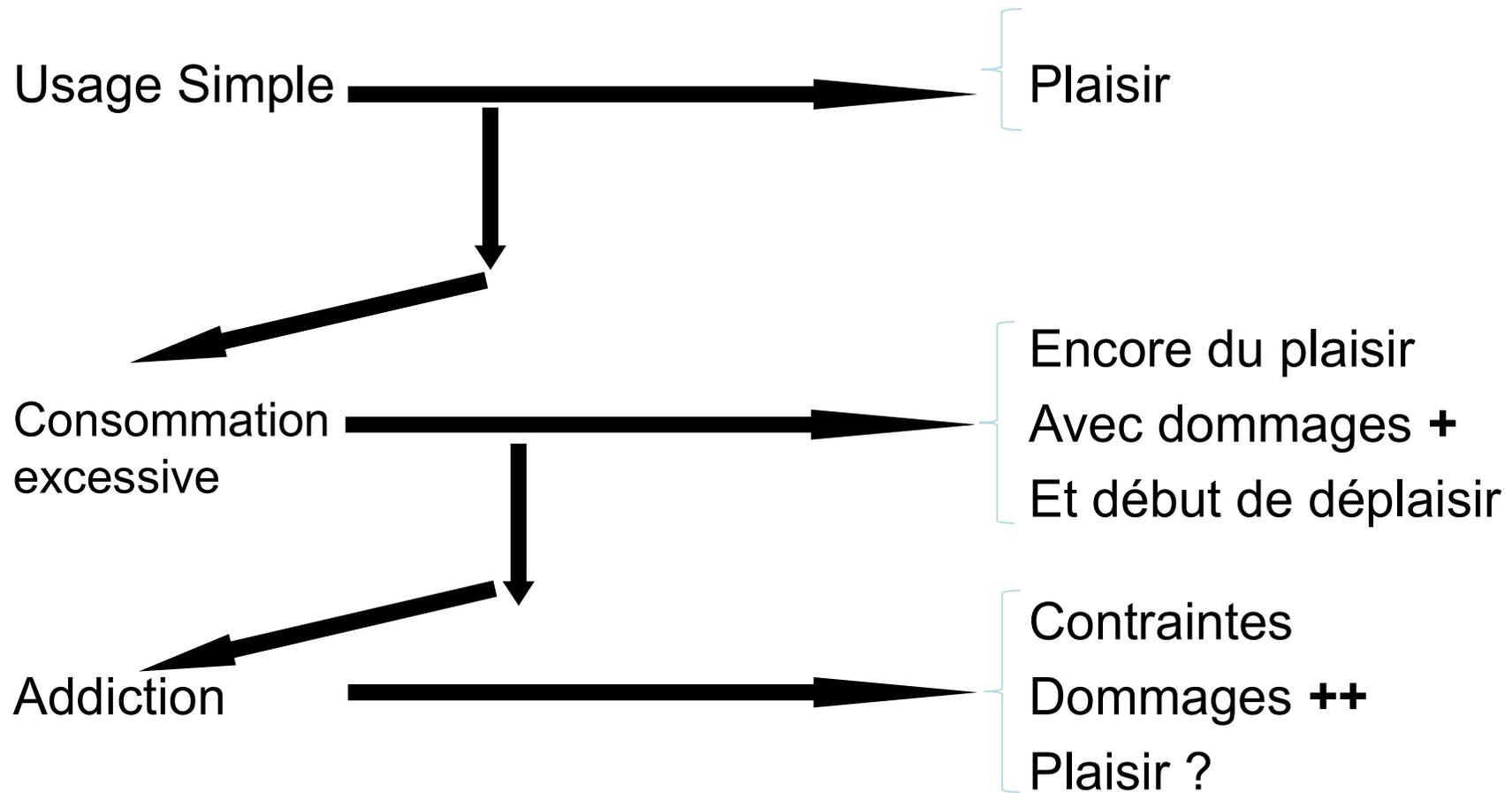
Facteurs de risque d'une addiction



L'ADDICT-ARBRE



De l'usage simple à l'addiction



Clinique commune : Les 5 C

- Perte de CONTRÔLE
- CRAVING
- Activité COMPULSIVE
- Usage CONTINU malgré les CONSEQUENCES

Technologie, Communication et Jeux

Types de temps écran

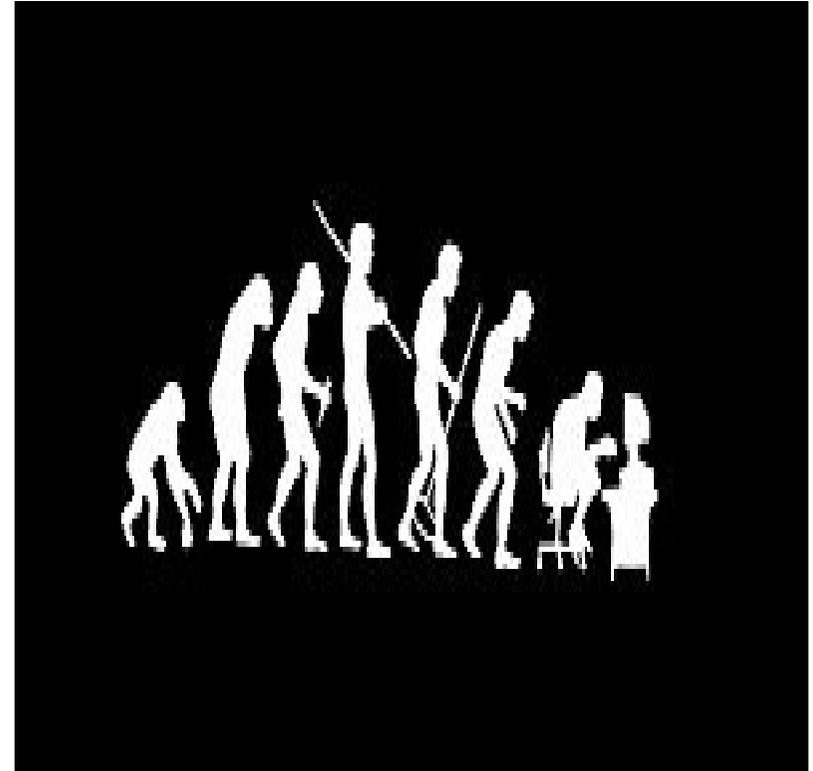
- Systèmes de jeu portables (Nintendo DS, PSP, switch)
- Smartphone et tablettes
 - SMS, MMS
 - Médias sociaux (Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp)
 - Envoi de photos et de vidéos
 - Jeux et applications
 - Appeler
- Télévision
- Regarder des programme et Jeux vidéos
- Ordinateur
- Internet (IChat, courriel, médias sociaux, Youtube)
- Jeux informatiques interactifs
- Jeu informatique non interactif

Communication Aujourd'hui

- Smartphone, tablettes et ordinateurs
 - Texting, WhatsApp, IChat,
 - E-mailing
 - Envoyer des photos et des vidéos
 - Réseaux sociaux
 - Skype, Facetime
 - Appeler

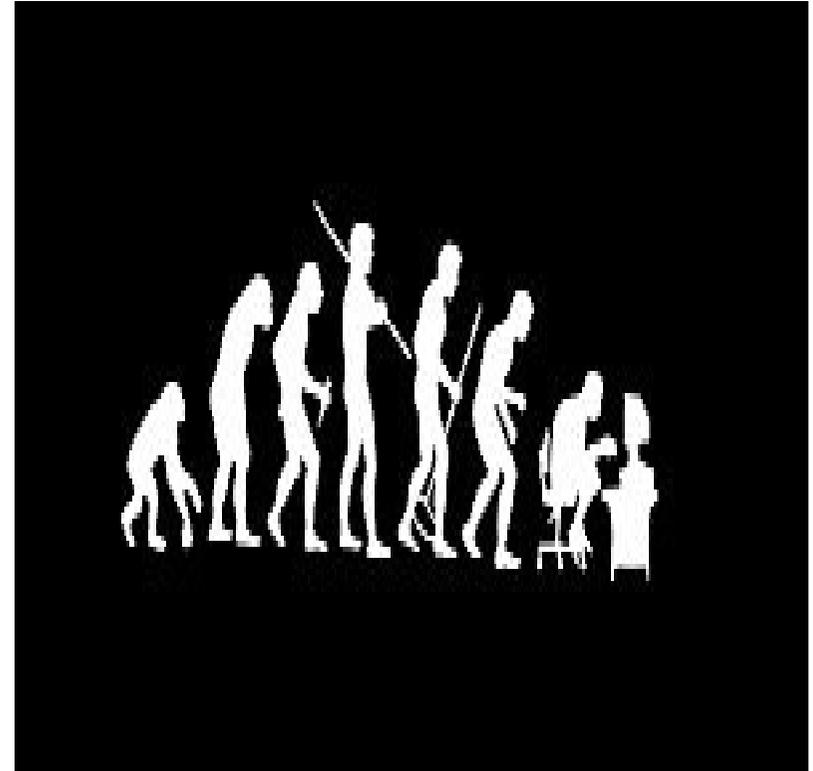
Le digital dans le monde 2019

- 5,112 milliards d'utilisateurs de téléphones (67%)
- 4,388 milliards d'internautes (57%)
- 3,484 milliards d'utilisateurs des réseaux sociaux (45%)
- 3,256 milliards d'utilisateurs des réseaux sociaux sur mobile (42%)



Le digital dans le monde 2019

- Chaque jour en 2018, un million de personnes sont devenues des internautes.
- Pénétration d'Internet :
Amérique du nord (95%),
Europe du nord (95%), Europe
de l'ouest (94%)
- En moyenne, un internaute
passe 6h42 par jour sur
Internet.



Des chiffres

- 88% des Français ont accès à Internet
 - 57,29 millions de personnes
- 58% des Français sont des utilisateurs actifs de réseaux sociaux
 - 38 millions de personnes
- 93% des Français ont un mobile,
- 71% un smartphone,
- 81% un ordinateur,
- 41% une tablette.

Des chiffres

- 4h38 par jour sur Internet pour la France
- Utilisation du mobile : 48% du temps passé sur Internet
- Devrait passer devant l'ordinateur en 2020
- 58% des français sur les réseaux sociaux (1h17 par jour en moyenne)

Les sites en 2019

- Sites les plus visités
 - Google, YouTube, Facebook, Wikipedia, Yahoo, Twitter, PornHub.
- Temps de session moyen le plus élevé :
YouTube (21m36s par visite).
- Temps en moyenne :
 - 9 minutes par session sur Google,
 - 11 minutes sur Facebook,
 - 10 minutes sur PornHub

Cyberaddiction?

- Multiplicité des termes
 - Internet addiction (Young 1996)
 - Internet dependency (Scherer 1997)
 - Pathological Internet Use (Morahan-Martin et Schumacher 2000; Davis 2001)
 - Problematic Internet Use (Caplan 2002)
 - Excessive use of Internet
- Composante culturelle dans le choix de la terminologie (Achab et al. 2014)
- Terminologie conditionne l'angle sous lequel le trouble est perçu et traité

Cyberaddiction

- Outil informatique
- Smartphone
- Activités sexuelles en ligne
- Achats compulsifs
- Formes de communication synchrones et asynchrones (e-mails, réseaux sociaux, webcams...)
- Jeux d'argent / Jeux vidéos
- Binge Watching?

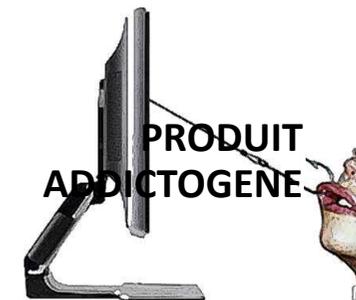
Symptômes

- Incapacité de résister
- Tension avant usage
- Bien être durant usage
- Tolérance
- Perte de contrôle
- Préoccupations obsédantes
- Réduction/arrêt difficile



Symptômes

- Perte de temps (chercher, consommer, récupérer le temps perdu)
- Conséquences sociales, psychologiques ...
- Abandon d'autres activités
- Symptômes de sevrage (irritabilité, anxiété...)
- Craving
- Continue malgré les problèmes



Smartphones

Des chiffres



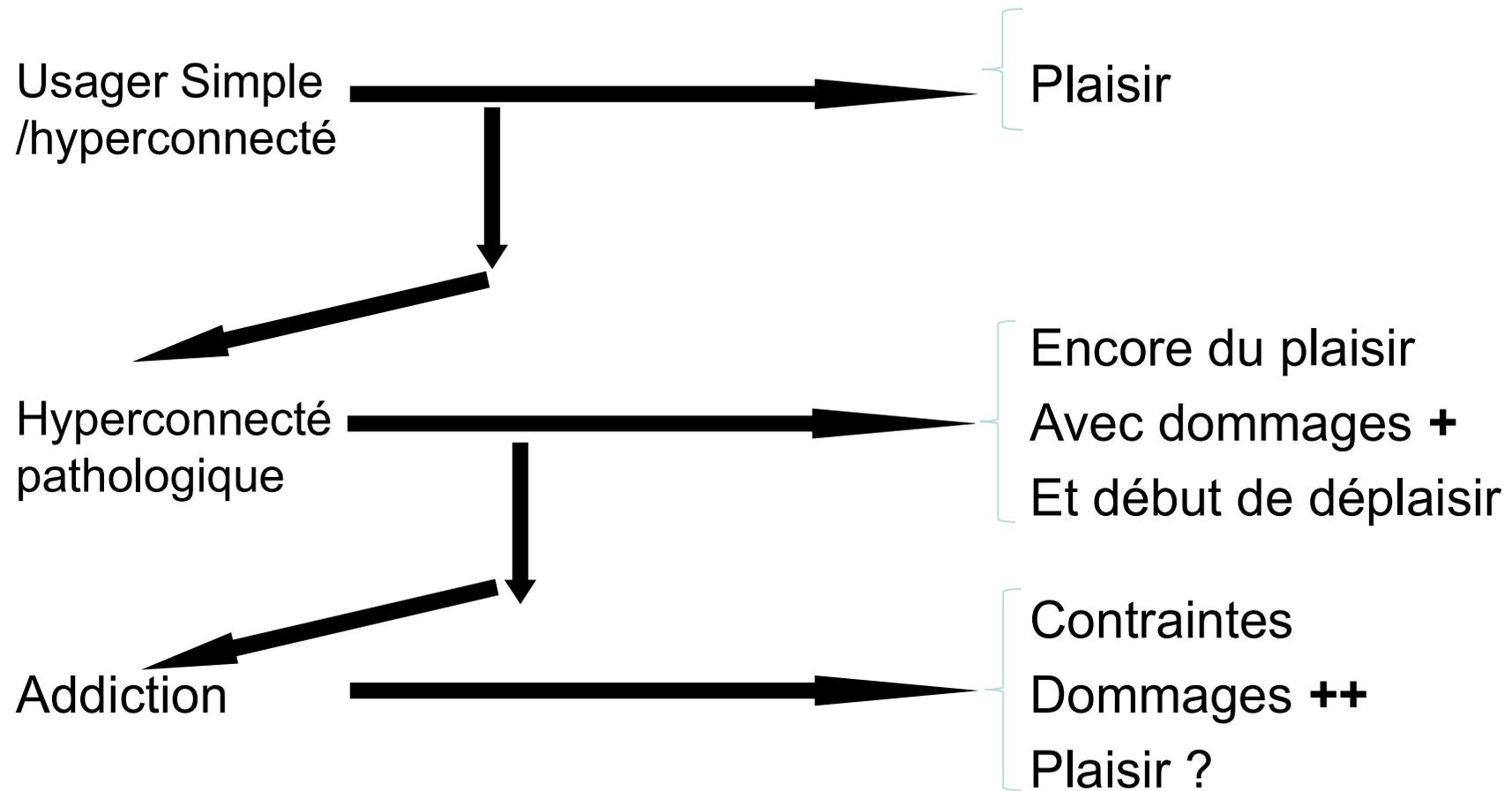
- 334,3 millions de smartphones vendus le premier trimestre 2018
- 3,4 milliards d'utilisateurs de smartphone
- 1 milliard de personnes de plus sur internet via leurs mobiles d'ici 2020
- 86 milliards de dollars dépensés sur les applications en 2017
- 51 % de tablettes (écrans de 5,5 pouces) en 2021

Clinique comportementale

- **Cordon ombilical psychosocial**
- **e-xtension du I-Soi**
- **Doudou virtuel à composante tactile**
- Communication en temps réel
- Objet de réassurance et de vérification immédiate
- Réponse immédiate à toute sollicitation
- Over-usage du smartphone



De l'usage simple à l'addiction



Terminologie connectée

Nomophobie

- No mobile phobia
 - Anxiété de la batterie faible
 - Dépendance à l'outil technologique
- Techno angoisse de séparation
- associée à l'angoisse d'être déconnecté
- Mise en place de stratégies d'évitement pour ne pas être privé de son portable (batterie, réseau puissant, portable de rechange...)
- Ne pas rater des échanges, des tchats, des moments virtuels, des statuts facebook, des tweets



Nomophobie

- 53% des utilisateurs de téléphones portables : symptômes d'anxiété en cas de perte, de mauvaise couverture réseau ou de batterie faible (UK Post, 2008)
- Parmi 200 utilisateurs d'iPhone, 75% d'entre eux dormaient avec et que 69% d'entre eux préféreraient perdre leur valise que leur smartphone (Etude Stanford, 2010)



Nomophobie

- Si impossibilité de répondre à son Iphone (Clayton et al, 2015)
 - Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle augmentaient
 - Sensations d'inconfort
 - Anxiété
 - Diminution des performances cognitives



10 raisons d'être nomophobe

- Être sans son smartphone ou l'oublier en partant à l'école/travail VOUS panique
- Voir sa batterie mourir aussi
- Pas avoir de réseau aussi
- La première chose que VOUS faites en arrivant quelque part est de trouver une prise pour éventuellement charger son smartphone et/ou du WIFI
- Quand on vous demande votre chargeur, vous hésitez par peur de ne plus le revoir

10 raisons d'être nomophobe

- Entendre son smartphone sonner ou vibrer et ne pas pouvoir répondre
- Votre smartphone est votre clé USB mentale
- Un dysfonctionnement du smartphone vous inquiète comme si votre enfant était malade
- Vous ne pouvez pas dormir sans votre smartphone près de vous ou contre vous
- Avoir l'écran de son smartphone cassé vous inquiète mais vous hésitez à aller le faire réparer par crainte d'être séparé de lui quelques heures

Terminologie connectée

Smombies

- **Zombie + Smartphone**
- 6 utilisateurs sur 10 ne décollent pas les yeux de leur téléphone en traversant la route
- Près de 10% des accidents corporels liés à l'usage du portable.
- Application alertant un danger (Corée du Sud)
- Bandes lumineuses au sol connectées aux feux (Allemagne, Israël)



Terminologie connectée

Phubbing

- Smartphone + snubbing = télésnober
- Ignorer des personnes physiquement présentes en consultant son téléphone plutôt que de communiquer avec elles.
- Au restaurant, dans la rue, en réunion, dans un diner, en voyage
- Dans 22,6% des cas : problèmes dans les relations. quelque soit la nature (amoureuse, amicale ou professionnelle)

Terminologie connectée

Sleephoner

- Smartphone + sleeping
- Dort avec son smartphone à côté de lui, sous son oreiller
- S'endort avec
- Gère ses insomnies avec
- Architecture du sommeil perturbée
- En mode veille
- Se lève avec

Terminologie connectée

Selfitose

- 3 catégories
 - À risque : prendre des photos de soi-même au cours de la journée sans les poster.
 - Sévère : prendre des photos de soi-même au moins trois fois par jour, et toutes sont postées sur les réseaux sociaux.
 - Chronique : envie incontrôlable de prendre des photos de soi-même tout au long de la journée, et de les poster sur les réseaux plus de six fois par jour.
- Faible confiance en soi, symptômes similaires à d'autres comportements potentiellement addictifs

Terminologie connectée

Athazagoraphobie digitale

- Besoin d'être rassuré en permanence de l'affection portée par les ami-e-s
- No SMS, like, share, RT, comments sur réseaux sociaux
- Inducteur de stress, d'interprétations
- Symptômes neurovégétatifs : moiteur des mains, sueurs, sécheresse buccale, tachycardie
- Estime de soi faible, immaturité affective, abandonnisme

Les risques



- Altération du sommeil
 - diodes colorées de l'écran altèrent l'architecture du sommeil
- Retentissement physique
 - troubles de la vision (œil sec), troubles musculo squelettiques lorsqu' usage prédominant du pouce ou d'un seul doigt en texto, cou, poignets
- Retentissement psychologique
 - troubles de la concentration, de l'attention, anxiété, tristesse

Les risques



- Accident de la route
- Accident de la voie publique
- Notion de vibrations et de sonneries fantômes
 - pathologique pour certains
- Conséquences de la Nomophobie
- Addiction

Addiction technologique comportementale

- 10% des sujets interrogés étaient dépendants à leur smartphone (étude Stanford 2010)
- Interaction homme/machine
- 5C
- Dépendance physiologique



Des conseils

- Supprimez les notifications comme les sonneries, les vibrations, les alertes, les flashes lumineux
- Ne répondez pas toujours immédiatement
- Ne pas forcément tout vérifier avec son smartphone lors d'une discussion
- Mettez votre smartphone en mode nightshift la nuit si vous le consultez
- Pas de smartphone au moins 1 heure avant le coucher chez les plus jeunes

Des conseils

- Inversez les couleurs de votre smartphone en allant vers des tonalités foncées
- Utilisez le mode haut-parleur ou les oreillettes
- Limitez l'utilisation de votre smartphone lorsque vous êtes seul(e) avec vos enfants, en famille, en réunion, en cours, au cinéma, au théâtre, entre amis (« apéro smartphone »),
- Pas d'usage au volant de votre véhicule (sous peine de rencontrer des anges de manière imprévue !)

Des conseils

- Ne pas se sentir obligé de déposer son smartphone sur la table quand vous vous asseyez quelque part (« je dégaine mon smartphone »)
- Eteindre/mode avion de son smartphone le soir au coucher
- Éviter de passer beaucoup de temps sur son smartphone avant de vous endormir
- Ne pas se précipiter son smartphone durant une insomnie

Des conseils

- Pas de smartphone dans les chambres des enfants/adolescents
- Faire une "boîte à smartphone" pour la famille
- Faire des smartphone breaks : pendant les vacances, les week-end, se fixer des temps
- Pas de cure de desintoxication prolongée d'un outil nécessaire

Des conseils

- Envisagez d'aller en vacances dans un No Man's Land numérique
- Ne pas voir son smartphone comme seul "ami" pendant les moments de déprime
- Ne pas donner pas systématiquement son smartphone aux enfants lors de dîners ou de sorties

Activités sexuelles en ligne

Activités sexuelles en ligne

- Messageries, webcam, pornographie, relations sexuelles hors ligne ou en ligne, jeux de rôles virtuels
- outil D2A (disponibilité, accessibilité, anonymat) (Karila, Wery et al. 2014)
- Activités cybersexuelles
 - pas d'impact négatif sur la vie quotidienne dans la majorité des cas
- MAIS sous-groupe ayant une **addiction cybersexuelle** (Carnes 2000, Bancroft 2008)
- Augmentation de la prévalence du trouble depuis l'apparition d'Internet et des nombreux sites pour adultes (Wetterneck et al. 2012)

Industrie pour Adultes : principal moteur des addictions sexuelles

- **Nouvelles formes de gratification immédiate**
 - Nouvelles technologies, nouvelles formes de média
 - Exposition à des millions de nouvelles images et à de nouvelles expériences sexuelles
- **Porno 2.0**
 - Plus de 6000 téraoctets (To) de vidéos par jour.
 - Plus de 15 millions de visiteurs peuvent se connecter sur une seule et même adresse URL
 - update, gratuit, payant, offres promotionnelles.

Industrie pour Adultes : principal moteur des addictions sexuelles

- ***e-X business***
 - Bénéfices +++
 - Chiffre d'affaires de plusieurs milliards de dollars
- Porn Valley : zone industrielle spécialement dédiée au sexe
- Statistiques / produits à la demande

Données chiffrées sur le web

- 51% femmes – 90% hommes ont des ASL (Blais-Lecours et al, 2016)
- 93% des garçons et 56% des filles (18-24 ans) ont déjà vu un film porno.
- 2 sites pornographiques gérés par un français : Xvideos (3,2 M en mai 2019) et XNXX (2,5 M en mai 2019)
- 90% de l'audience des sites adultes de la planète
- 9 millions de dollars pour le domaine porno.com
- Chaque minute, 207.405 vidéos pornos sont visionnées sur Pornhub

Données sur le web

- Business des tubes : environ 1,5 milliard de dollars par an.
- Les plus gros acteurs (80% du chiffre): MindGeek au Canada (Pornhub, YouPorn...), WGCZ (Rep Tchèque), Xhamster (en Russie)
- Seulement 0,03% des utilisateurs paient
- Nécessité de diversifier l'activité

Données sur le web

- France : 6eme pays qui va le plus sur les sites pornos (source PornHub 2017)
- Femmes : 1/3 des visiteurs (Google Analytics)
- Keywords les plus usités : «lesbian», «milf», «hentai», «step mom»
 - Keywords femmes : «lesbian», «japanese», «hentaï», «threesome», «korean», «massage», «gangbang».
 - Keywords hommes: «japanese», «milf», «hentai», «korean», «step mom», «lesbian» et «teen»
- utilisateurs privilégient les vidéos avec la langue de leur pays

Supports



- Films (DVD, Blu Ray, VOD, pay per view...)
- Téléchargement (films, images pornographiques)
- Pornographie gratuite en streaming
- Jeux en ligne
- WebCams
- Prostitué(e)s, escort girls, boys
- Strip tease, peep shows
- Sites échangistes
- Sexodrome (Allemagne...)
- Conversations téléphoniques
- SMS
- Réseaux sociaux



Karila, 2019

Sexualité virtuelle

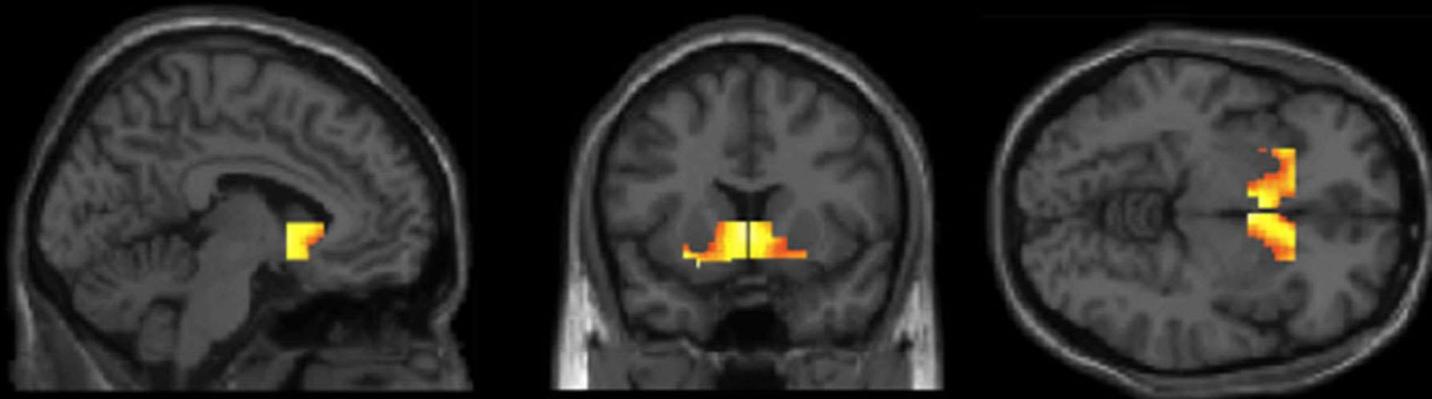
- Smartphone et réseaux sociaux
- 245 films/an streaming sur smartphone
- Communication virtuelle
- 52% des 15-17 ans (dont 64% de garçons et 39% de filles) ont vu une vidéo pornographique.
- Banalisation du sexe derrière l'écran
- Pas de perception du danger car aucun contact physique

Des similarités avec l'addiction aux substances

Healthy
volunteers



Compulsive
Pornography
Users



Voon et al, 2014

Caractéristiques cliniques

- Préoccupations sexuelles
- Filtre sexuel
- Perte de contrôle, de temps, d'argent
- En lien avec plusieurs activités sexuelles
- Consommation sexuelle excessive (Kafka, 1997)(Laumann et al, 1994)
- Troubles cognitifs
- Émotions mixtes
- Second life
- Conséquences

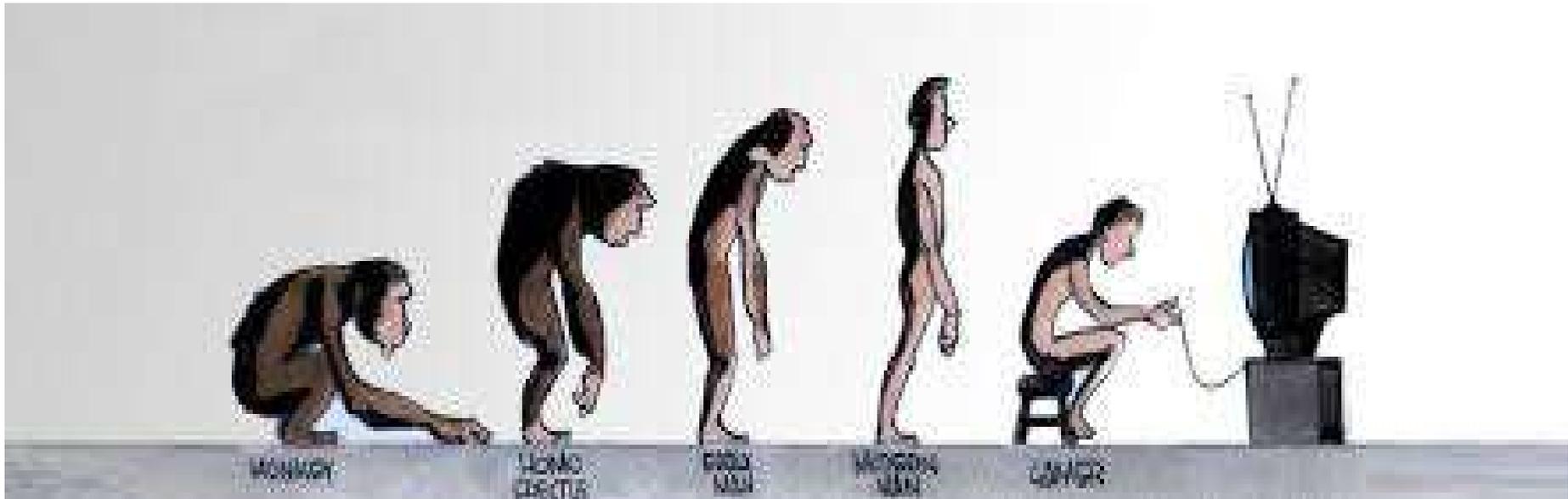
En ligne

- Hommes : recherche de matériel sexuellement explicite pour masturbation excessive (Bancroft, 2009)
- Femmes : recherche d'interactions ou de sexe via chat ou réseaux sociaux (Bancroft, 2009)
- Autres critères communs

The Short French Internet Addiction Test Adapted to Online Sexual Activities: Validation and Links With Online Sexual Preferences and Addiction Symptoms

Aline Wéry, Jbnathan Burnay, Laurent Karila & Jbël Billieux

- **Analyses factorielles**
 - modèle à deux facteurs adapté aux données (bonne fiabilité interne) (Pawlikowski, Altstotter-Gleich et al. 2013)
 - Premier facteur : **perte de contrôle - gestion du temps** (items 1, 2, 3, 6, 8, 9)
 - Second facteur : **envie - problèmes sociaux** (items 4, 5, 7, 10, 11, 12)
- **Corrélation positive significative entre les scores de s-IAT-sexe et :**
 - temps passé en ligne pour les activités sexuelles (Cooper, et al. 2001, Wetterneck et al. 2012)
 - Type d'activités sexuelles (pornographie, chats sexuels et webcam sexuelle) (Ross et al. 2012)



HyperUsage d'écrans

Surconsommation avec conséquences négatives relationnelles, sociales, psychologiques voire physiques

Jouer seul plusieurs heures au détriment des échanges avec les autres

Pensée zapping, impact sur apprentissage et mémorisation

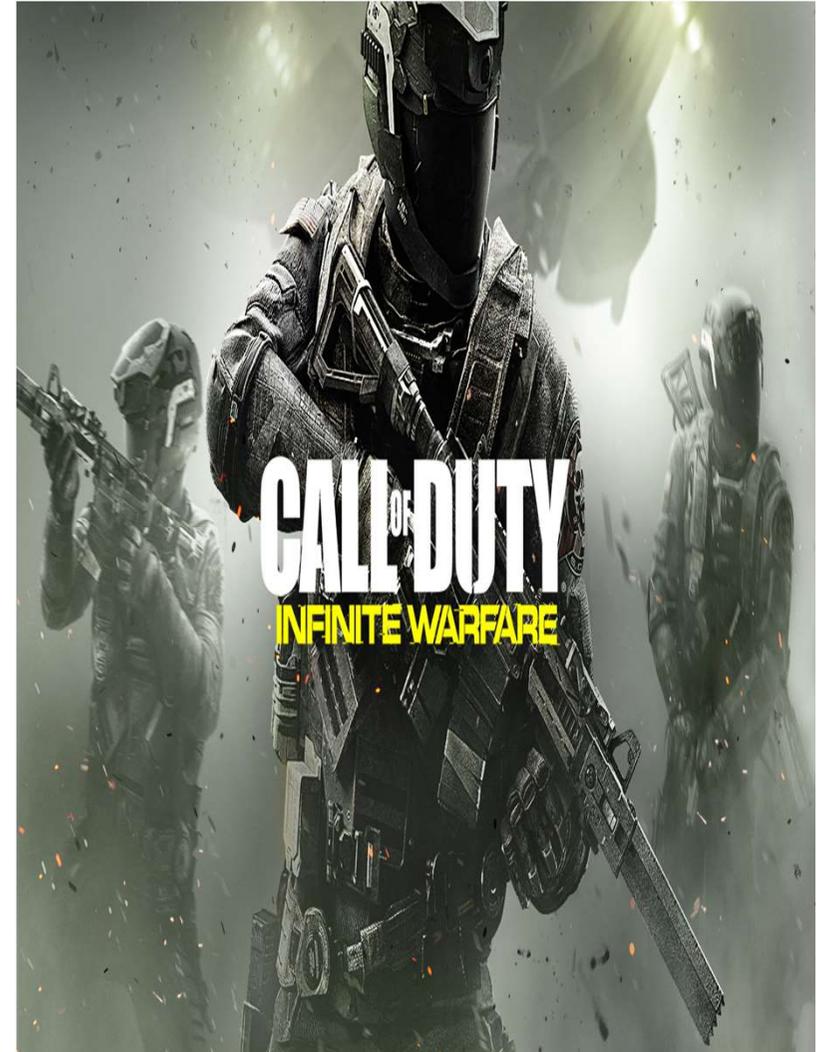
Peut conduire au trouble lié à l'usage des jeux ?

Top 10 jeux 2018

- FIFA 2019 (jeu de football)
- Red Dead Redemption 2 (jeu d'action aventure)
- Call Of Duty : Black Ops 4 (jeu de combat multijoueur brutal, fluide et ancré au sol)
- Mario Kart 8 Deluxe (jeu de course)
- Super Smash Bros Ultimate (jeu de combat)
- Spiderman (jeu d'action)
- Super Mario Party (plusieurs mini jeux)
- Assassin's Creed Odyssey (jeu d'action, aventure et de role)
- God Of War (jeu d'action et d'aventure)
- Far Cry 5 (jeu d'action aventure et de tir à la première personne)

Cerveau et jeux vidéos

- Jeux 3D (Batman Arkham) : plus d'effets sur la mémoire et d'autres fonctions que les jeux 2D (Angry Birds) (Etude Stark)
- Les jeux vidéos d'action (GTA, Call Of Duty, WatchDogs...) ont des effets bénéfiques sur les capacités cognitives (Green et Seitz, 2015)
- Exposition prolongée à ces jeux violents altère le fonctionnement cérébral (10 heures par semaine) (Wang et al, 2011)



Jeux vidéos

- Jeux de rôle (RPG)
- Jeux de tir à la première personne (FPS)
- Real time strategy (RTS) via les MMORPG : RISQUE ++++



Autres jeux (ligne, réalité augmentée)

- Jeux sur tablettes, smartphone pour tous les âges et tous les sexes



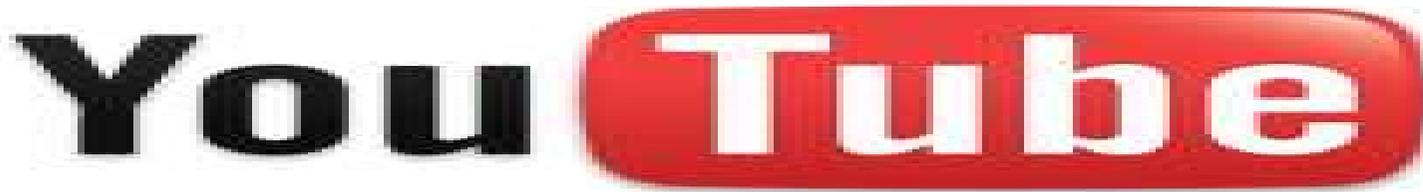
Fortnite

- Mélange les jeux de tir, de survie et de construction.
- Succès+++
- Jeu gratuit
- deux modes de jeu : *Sauver le monde* et *Battle Royale*
- Achat de skins pour l'avatar
- Reflet de la société de la performance et de la réussite
- Les joueurs reproduisent la même chose



Fortnite

- *Sauver le monde:*
- Joueurs en équipe de 4
- doivent ériger une forteresse solide,
- installer des pièges tout en explorant une carte des lieux
- Inventer une stratégie,
- se battre intelligemment en fonction de ses armes, des pouvoirs de ses personnages
- *Battle Royale*
- a boosté les ventes.
- Cent joueurs sont parachutés sur une île où ils doivent s'affronter jusqu'au dernier survivant.
- Muni d'une simple pioche, chacun doit chercher des armes, se cacher, construire des abris et se battre contre tous.



- Youtubeurs Gaming :
 - PewDiePie : Jeux let's play (horreur, action,), 55 millions d'abonnés
 - Squeezie : idem, 7 millions d'abonnés
 - Super Konar : idem, 2,5 millions d'abonnés
 - Le bled'Art : idem, 2,4 millions et Prince, Panormal, master snakou



Signes pour repérer si mon enfant ou mon ado a des problèmes avec le jeu

- Isolement progressif
- Faible estime de soi
- Intolérance à la frustration
- Irritabilité, des crises de nerfs
- Angoisses
- Certain degré d'interférence avec la vie quotidienne comme la réduction du temps de sommeil, par exemple

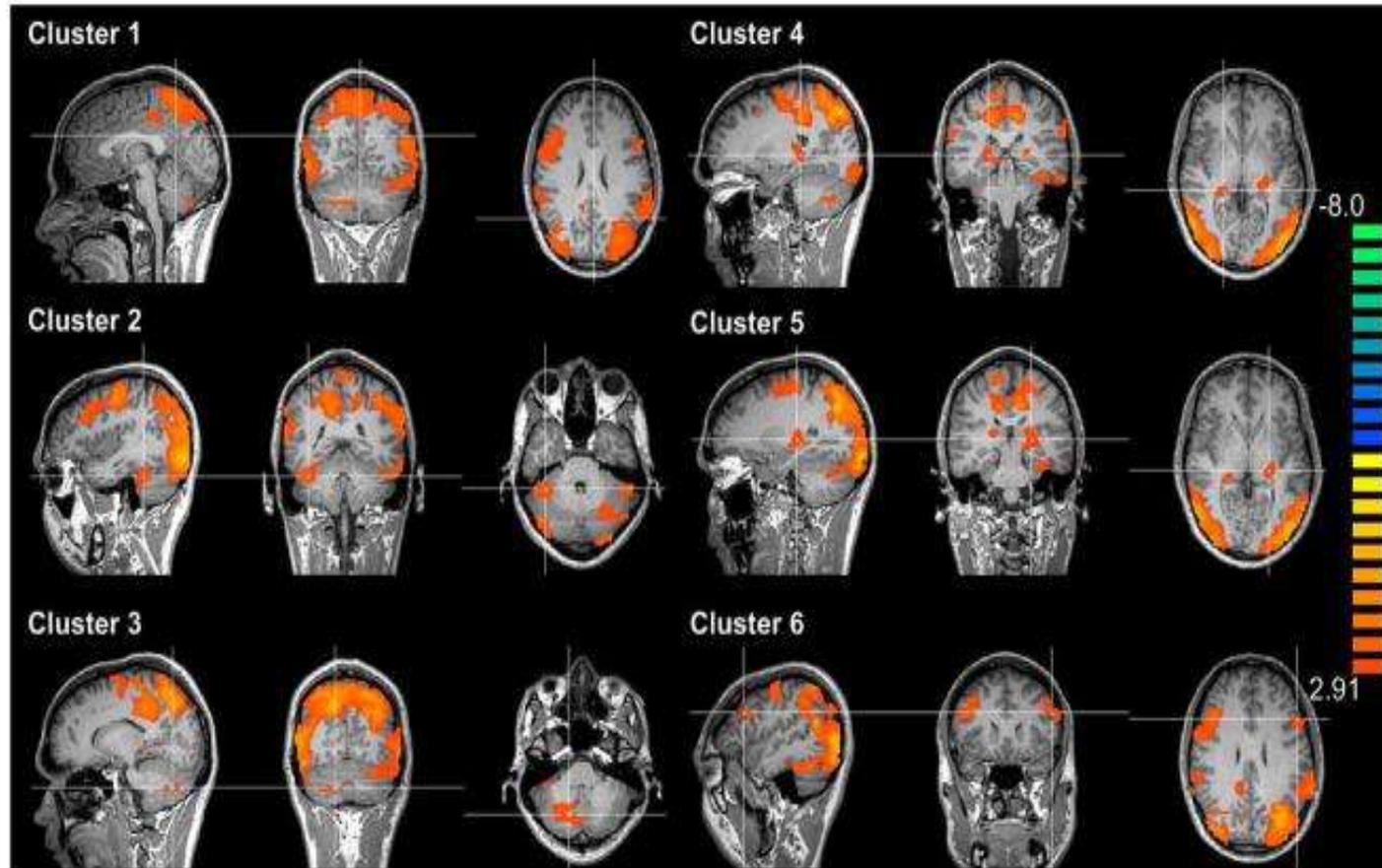
Signes pour repérer si mon enfant ou mon ado a des problèmes avec le jeu

- Difficultés de contrôler, de réduire son temps de jeu malgré de nombreux essais
- Plus de règles de vie
- Ne participe plus à la vie de famille
- Chute des résultats scolaires
- Absentéisme

Trouble du Jeu video (OMS)

- Comportement de jeu persistant ou récurrent, sur au moins 12 mois, pouvant être en ligne, sur Internet, ou hors ligne, se manifestant par :
 - 1) une perte de contrôle du jeu (déclenchement du comportement, fréquence, intensité, durée, fin, contexte) ;
 - 2) accorder une priorité accrue au jeu dans la mesure où il prime sur les autres intérêts de la vie et les activités quotidiennes ;
 - 3) la poursuite ou l'escalade du jeu malgré la connaissance de conséquences négatives sur la vie du sujet. Le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération significative dans différents domaines personnels, familiaux, sociaux, éducatifs professionnels ou autres.
- Le type de comportement de jeu peut être continu ou épisodique et récurrent

Cerveau et jeux en ligne



Réseaux sociaux

- Mur de Facebook, flux Instagram, Twitter timeline
- Pour des interactions sociales, des rencontres, retrouver des amis de longue date, des jeux, de la publicité, des réseaux
- Peut être hautement personnalisé
- Aide à transmettre des choses à plusieurs personnes à la fois

Réseaux sociaux

- Utilisé pour rester en contact avec des amis éloignés
- Méthode de publication de photos et de vidéos
- Utilisé pour informer les gens de ce que vous faites

Types de réseaux sociaux

- Snapchat
- Instagram
- Tumblr
- Vine
- Facebook
- Twitter
- Ask.fm
- Google Plus



Les chiffres en 2019

- Facebook : 2,32 milliards d'utilisateurs et 65% des français
- 2h22 par jour en moyenne
- Boom des stories Instagram : 500 millions en janvier 2019
- 91% de l'ensemble des utilisateurs de réseaux sociaux y accèdent via un appareil mobile.

Les chiffres en 2019

- Twitter : 330 millions d'utilisateurs actifs par mois
- Instagram : 1 milliard d'utilisateurs actifs par mois
- LinkedIn : 260 millions d'utilisateurs actifs par mois
- Snapchat : 190 millions d'utilisateurs actifs par jour
- YouTube : 2 milliards d'utilisateurs actifs par mois

Que publie-t-on?

- Informations personnelles :
 - nom, humeur, statut, religion, âge, sexe
- Informations de contact
 - adresse e-mail, école, université fréquentées
- Commentaires, conversations avec les autres, questions
- Photos, vidéos, intérêts
- Histoire, événements attendus, amis
- Tout ce qui concerne votre enfant ou vous à un moment

Création d'un techno-Soi

- Photos, vidéos et musique (Story)
- Liens avec d'autres "amis" en ligne
- Partage de blogs, de commentaires
- Timelines, événements et intérêts
- Créer une impression sur les autres (self idéal)
- Possibilité de créer même un Avatar

Média Social Addiction

- Pour tous les réseaux sociaux
 - Se construire une cyber-identité
 - Se lever avec, se coucher avec
 - Scrolling
 - Gestion des émotions difficile
 - Tristesse
 - Moindres capacités de lecture
 - Fenêtre ouverte en permanence
 - Impossibilité de ne pas se connecter
 - Isolement social au profit du virtuel
 - Reproches

Questionnaire d'Addiction à Facebook

Chaque item doit être coté : très rarement, rarement, quelquefois, souvent , très souvent

Passez-vous beaucoup de temps à penser à Facebook ou à planifier votre prochaine connexion sur Facebook ?

Avez-vous un besoin irrésistible de vous connecter de plus en plus sur Facebook ?

Utilisez-vous Facebook dans le but d'oublier vos problèmes personnels ?



Karila et Benhaeim, 2013
Andreassen et al, 2014

Questionnaire d'Addiction à Facebook

Chaque item doit être coté : très rarement, rarement, quelquefois, souvent , très souvent

Avez-vous déjà essayé de réduire votre usage de Facebook sans succès ?

Devenez-vous agité(e) ou perturbé(e) si l'on vous interdit l'accès à Facebook ?

Utilisez-vous tellement Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail/votre scolarité ?



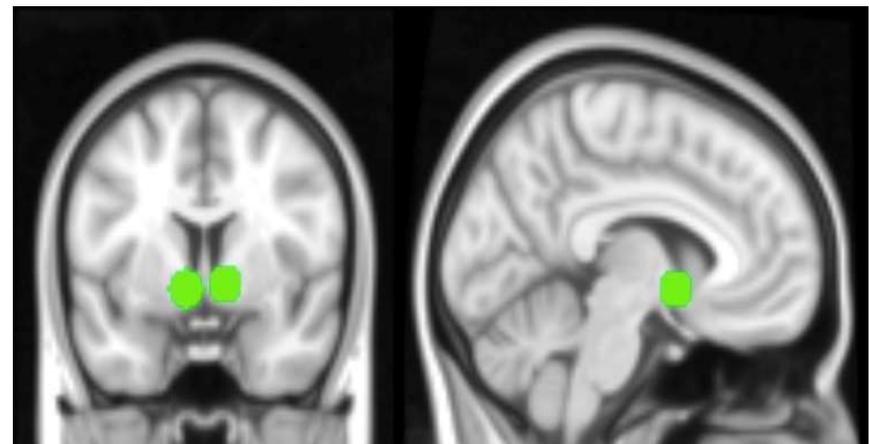
Karila et Benhaeim, 2013
Andreassen et al, 2014

Facebook

- Risque d'addiction
 - Moyen de lutter contre le stress ou d'échapper à ses problèmes personnels
 - Caractéristiques cliniques
 - Anxiété - insecure socialement – faible estime de soi
 - Extraversion – narcissisme – impulsivité
 - Nécessité de contacts sociaux et lutte contre solitude
- Etude Morten 2016
 - Break de Facebook : Meilleure satisfaction de vie, plus d'émotions positives
 - Usagers hardcore, usagers passifs, envieux virtuels

Etude UCLA - Instagram

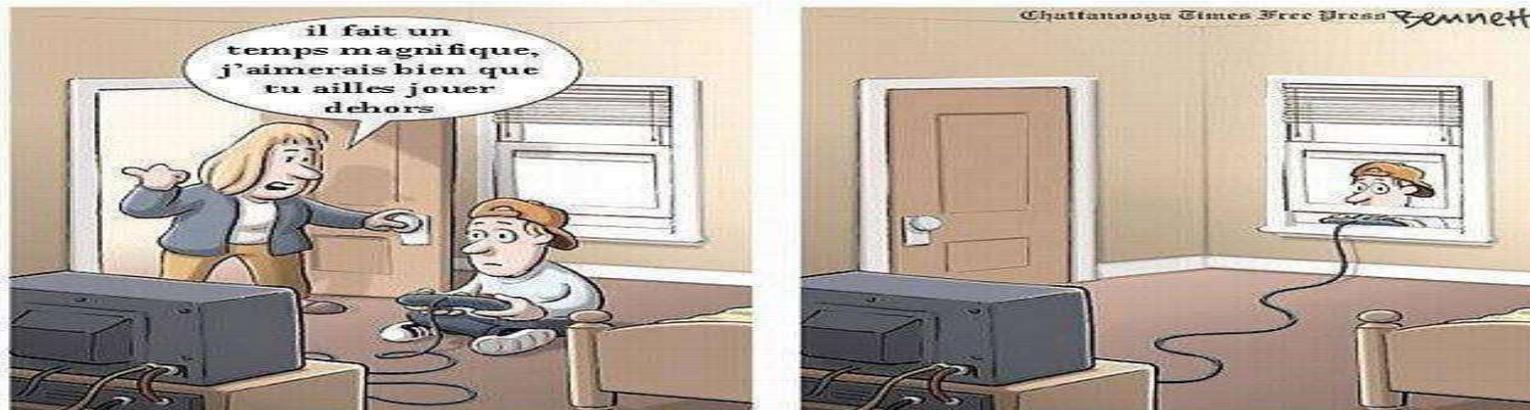
- Autant de plaisir lorsqu'il y a des « j'aime » sur les publications et celles de leurs pairs sur les réseaux sociaux qu'en mangeant du chocolat ou en gagnant de l'argent.
- des « j'aime » sur des photos représentant des situations à risque peuvent inciter les adolescents se mettre en danger...
- De la même manière, une communauté positive aura une influence bénéfique sur eux.



Sherman et al, 2016

Prise en charge

- Réguler l'usage
- Gestion du (cyber)temps
- Stratégies d'apprentissage du contrôle
- Motivation au changement
- Apprendre le fonctionnement du cybermonde
- S'intéresser à ce que font les adolescents
- Activités alternatives
- Repérer et traiter des comorbidités
- Aucun traitement pharmacologique pour les cyberaddictions



Merci pour votre attention
laurent.karila@aphp.fr
Twitter : @laurentKarila

