

TDAH et dépendance aux médias électroniques

«Usage problématique d'Internet et d'autres médias électroniques chez l'enfant et l'adolescent» - la place du TDAH



Dr Oliver Bilke-Hentsch MBA
Kai W. Müller, psychologue

Introduction

IMPRESSUM

TDAH et dépendance aux médias électroniques

©Copyright

Dr méd. Oliver Bilke-Hentsch MBA

Spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents

Forensische KJP (D)

Médecin-chef et directeur adjoint

Unité de soins Somosa

Zum Park 20

CH-8404 Winterthur

Schweizer Zentrum für Suchtfragen im Kindes- und Jugendalter (SZSKJ)

Family Mental Health Center Zürich (FMHC)

Kai W. Müller, psychologue

Collaborateur scientifique - Recherche & Diagnostic

Grüsser Sinopoli-Ambulanz für Spielsucht

Clinique et policlinique de médecine psychosomatique et de psychothérapie

Faculté de médecine de l'Université Johannes Gutenberg de Mainz

Untere Zahlbacher Straße 8

D- 55131 Mainz

Edité par:

SALMON PHARMA GMBH

St. Jakobs-Strasse 90

CH-4052 Bâle

www.salmon-pharma.com

MEDICE

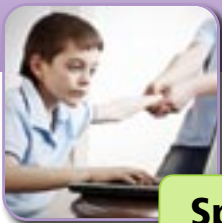
Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Entre 80% et 90% de tous les enfants et adolescents considèrent les médias modernes comme un formidable enrichissement de leurs propres aptitudes. Les ordinateurs et les moyens de communication mobiles représentent à leurs yeux un complément intéressant et stimulant à la vie réelle et leur permettent de participer à l'interconnexion mondiale. En règle générale, ces enfants et adolescents n'ont pas besoin de conseils particuliers. Ils profitent de la compétence médiatique de leurs pairs, des adultes, des enseignants ainsi que d'une pédagogie des médias toujours plus professionnelle dans le cadre de l'école enfantine, de l'école et de la formation professionnelle.

Seule une faible proportion des enfants et adolescents n'acquiert pas de compétence médiatique, mais développe un comportement d'utilisation qui devient incontrôlable. A long terme, des signes de dépendance sont observables, avec d'éventuelles conséquences néfastes pour la vie ultérieure des adolescents. La présente brochure a pour but de sensibiliser à la consommation problématique de médias électroniques, notamment en décrivant les signaux d'alarme qui peuvent caractériser un comportement d'utilisation excessif. Nous avons plus particulièrement mis l'accent sur le groupe des enfants et adolescents souffrant à long terme d'un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), car ces jeunes sont souvent davantage sujets à la dépendance aux médias (par exemple sous la forme d'une addiction aux jeux vidéo). Il ne faut toutefois pas oublier qu'un usage problématique de médias électroniques peut apparaître dans de nombreux autres contextes.



Spécificités des enfants avec TDAH

Les médias modernes exercent souvent une fascination particulière sur les enfants et les adolescents souffrant d'un TDAH traité, et à plus forte raison encore si le trouble n'est pas traité. On ne connaît pas la raison exacte de cette attirance. Mais on sait que les personnes souffrant de TDAH sont particulièrement attirées par un environnement ou par des situations qui offrent une succession rapide de stimulations (en lien avec des récompenses). Le monde virtuel est un lieu idéal à la mise en place de telles conditions.

Circuit de la récompense et jeux vidéo

A l'école, au jardin d'enfants, dans le cadre de leur formation professionnelle ou au sein de la famille, les enfants et les adolescents souffrant de TDAH sont régulièrement confrontés à des remarques concernant leurs erreurs, leur inattention, leurs déficits ou leurs défauts. Dans les jeux virtuels, ils découvrent un monde qu'ils peuvent façonner eux-mêmes et où il est possible de compenser leurs difficultés et leurs déficits. Dans ce monde, ils sont récompensés pour des actes qui leur valent des réprimandes dans la vie quotidienne. En plus de l'effet immédiat lié à la réussite d'un jeu, il existe donc un risque que les enfants et les adolescents avec TDAH se créent une sorte de monde parallèle qui leur procure des récompenses permanentes. Cet aspect n'est pas toujours négatif, car il permet à ces enfants, dans des phases difficiles, de renforcer leur estime de soi, d'atteindre un but avec des camarades et de trouver enfin un endroit au sein duquel leurs performances sont récompensées. Mais, à long terme, on peut douter d'un transfert dans la vie sociale réelle.



C'est pour cette raison que les parents d'enfants avec TDAH doivent accompagner ces derniers sur Internet et considérer leurs activités sur la toile de manière différenciée. S'agit-il:

- ▶ exclusivement ou principalement de jeux à caractère très répétitif qui ciblent une récompense à court terme?
- ▶ ou d'un intérêt pour la technologie numérique, par exemple dans le but concret de programmer soi-même et de progresser dans ses connaissances informatiques?

Cette comparaison révèle que le temps passé à l'ordinateur ne constitue pas en soi une ressource ou une opportunité. Notamment les parents de famille nombreuse, ceux qui souffrent eux-mêmes de problèmes psychiques et ceux qui élèvent seuls leur enfant courent le risque de considérer trop rapidement l'enthousiasme de l'enfant pour les ordinateurs comme une maîtrise des technologies majeures du 21^e siècle. Car, ici aussi, il ne s'agit finalement que de jeux.

Dépassement des limites:

Quand l'usage de médias électroniques devient-il problématique?

D'une manière générale, l'usage de médias électroniques devient problématique lorsque les enfants et les adolescents sont durablement détournés de leur processus de développement normal. C'est par exemple le cas lorsque, en dehors des périodes de jeu ou de discussion en ligne (tchat), leurs pensées restent focalisées sur le sujet. La présence permanente d'appareils électroniques est souvent problématique au sein de la famille, de même que leur influence négative sur les loisirs ou les résultats scolaires. Un degré d'escalade supplémentaire est atteint lorsque les enfants et les adolescents ne participent plus aux événements importants de la vie réelle (examens, fêtes de famille, jours fériés particuliers, etc.). Il faut aussi savoir que la consommation de médias électroniques ne détourne pas seulement des tâches et des devoirs. On observe aussi un désintérêt pour des activités récréatives jusque-là considérées comme importantes, par exemple au sein d'un club ou d'une association.

Considérer les différents modes d'utilisation

Les enfants et les adolescents utilisent en général les médias électroniques de différentes manières, ce dont il faut tenir compte lors de l'évaluation de leur consommation. Il n'existe en fait pas de comportement problématique typique. On observe souvent un ensemble d'habitudes associées les unes aux autres, par exemple discussions en ligne, surf sur Internet, présence sur les médias sociaux et jeux en ligne (ou vidéo).



Formes possibles d'un usage pathologique des médias électroniques

- ▶ Participation pathologique à des tchats (discussions en ligne), envoi pathologique d'e-mails, de textos et de MMS
- ▶ Participation pathologique à des jeux de rôle en ligne
- ▶ Consultation pathologique de sa boîte à lettres électronique et recherches compulsives sur Internet
- ▶ Participation pathologique à des jeux de hasard ou d'argent en ligne
- ▶ Achats et achats aux enchères pathologiques
- ▶ Comportement sexuel en ligne pathologique et consommation pathologique de pornographie en ligne



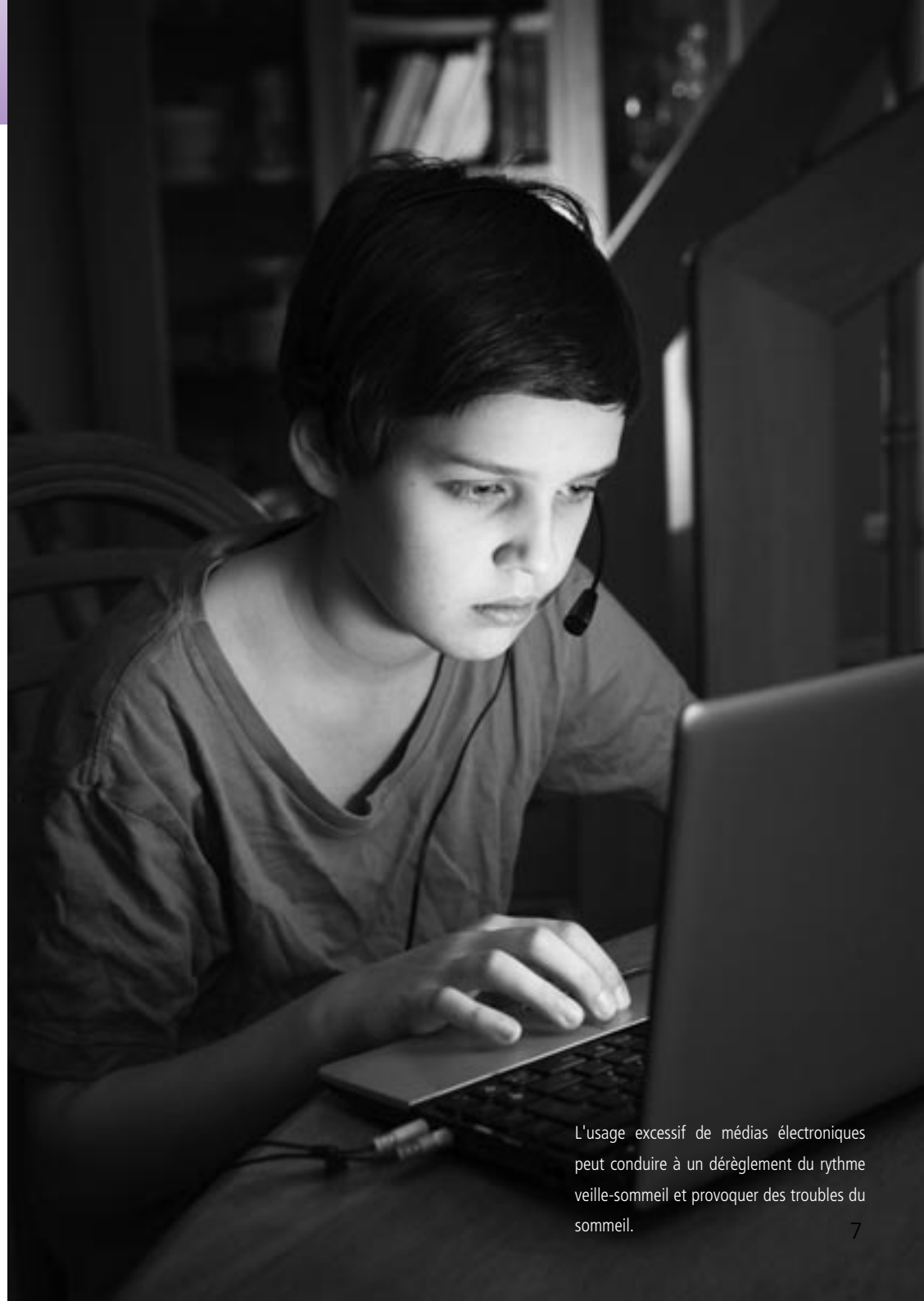
Signes d'un usage pathologique des médias électroniques

En général, une consommation des médias électroniques dépassant les limites de la normalité n'apparaît pas du jour au lendemain. Un signal d'alarme important est le repli exclusif sur Internet et l'abandon d'une activité qui représentait une sphère d'autonomie pour l'adolescent (par exemple un groupe de musique qu'il avait contribué à fonder).

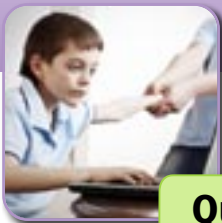
Signaux d'alarmes: désintérêt pour les interactions sociales de la vie réelle

Un autre signe précoce d'usage pathologique des médias électroniques peut être le désintérêt croissant pour les interactions sociales de la vie réelle. Les enfants et les adolescents déclarent par exemple qu'ils préfèrent leur jeu vidéo à la visite considérée comme ennuyante d'autres enfants ou adolescents. De plus, l'usage excessif de médias électroniques peut conduire à un dérèglement du rythme veille-sommeil et provoquer des troubles du sommeil. Certains jeunes ont parfois de grandes difficultés à se lever le matin; la motivation en classe ou sur le lieu de travail peut fortement baisser.

Ces différents éléments conduisent dans certains cas à l'isolement progressif de l'enfant ou de l'adolescent. Cet isolement se ressent au sein de la famille, mais aussi dans le cercle d'amis. S'il y a mise à l'écart ou marginalisation dans le cadre de l'école, les jeunes en question connaissent souvent une grande souffrance psychique. Le repli social toujours plus marqué de ces enfants et adolescents contribue à un sentiment général d'incompréhension.



L'usage excessif de médias électroniques peut conduire à un dérèglement du rythme veille-sommeil et provoquer des troubles du sommeil.



Quand faut-il parler de dépendance à Internet?

Le jeu pathologique sur Internet (en anglais Internet Gaming Disorder) est actuellement la forme la plus grave d'un usage excessif de médias électroniques. Les comportements et le mode de vie des personnes concernées par le jeu pathologique correspondent aux critères d'une addiction tels qu'on les connaît pour le cannabis ou l'alcool. Les problèmes de comportement de l'enfant ou de l'adolescent sont durablement présents, presque 24 heures sur 24, et - ceci est particulièrement important - l'enfant ou l'adolescent est conscient des effets néfastes de sa consommation. A ce stade, il n'est plus possible de modifier soi-même son comportement, car les personnes en question ne le contrôlent plus.

Dépendance à Internet: souvent en lien avec d'autres affections psychiques

L'expérience montre que la dépendance à Internet se développe souvent dans le contexte d'autres affections psychiques. Ainsi, la pose du diagnostic de dépendance à Internet représente une opportunité décisive de dépister et de traiter d'autres troubles éventuellement présents. Il peut notamment s'agir d'un TDAH ou d'un trouble post-traumatique, par exemple après un accident ou une maltraitance.



Comportements (critères) pouvant signaler le développement d'une dépendance

- ▶ Le besoin de jouer en ligne augmente continuellement; les joueurs y consacrent toujours plus de temps.
- ▶ Les jeux en ligne prennent une place prépondérante et permanente dans la vie quotidienne.
- ▶ L'impossibilité de jouer en ligne provoque l'apparition de symptômes de sevrage, en général sous forme d'irritabilité, d'anxiété et de tristesse.
- ▶ Il n'est plus possible d'interrompre le jeu en ligne de son propre gré.
- ▶ La place occupée par le jeu en ligne est dissimulée à la famille et aux tierces personnes.



Les garçons jouent, les filles discutent

Dans l'espace virtuel, les garçons et les adolescents retrouvent souvent les jeux auxquels ils aimaient jouer plus jeunes dans le monde réel. Les contenus sont surtout basés sur les thèmes du bien et du mal et de l'affrontement entre forts et faibles: il s'agit de jeux de combat ou de compétition, à caractère agressif ou impulsif, de jeux stratégiques ou liés au sport comme par exemple les simulations de football. Ces derniers sont souvent préférés au visionnement (passif) de matchs réels à la télévision.

Les «simples» jeux de shoot'em up ne sont plus vraiment d'actualité. Les jeux en vogue reposent sur des scénarios complexes et exigeants qui reprennent souvent des contextes sociopolitiques réels. Comparativement aux filles, les garçons utilisent moins les médias électroniques pour se connecter aux réseaux sociaux ou pour rechercher des informations. ebenso die Informationssuche.



Les filles très présentes sur les réseaux sociaux

Les filles et les adolescentes donnent souvent la préférence aux jeux et aux activités virtuelles avec une forte composante d'interactions sociales. Il s'agit par exemple d'être active en permanence sur les réseaux sociaux. Les adolescentes sont surtout intéressées à toujours mettre à jour leur profil (ou celui de leur avatar) et à discuter en ligne avec leurs camarades de classe - qu'elles viennent pourtant de quitter. De nos jours, l'accessibilité des téléphones portables de type smartphones a considérablement facilité la participation quasi permanente aux activités sociales virtuelles et la documentation continue de la vie quotidienne par des messages ou des photos.

Selon des sondages représentatifs, les adolescentes entre 14 et 16 ans sont les plus représentées parmi les personnes ayant une dépendance aux médias électroniques. Certes, cette forme de dépendance disparaît souvent chez ces jeunes filles au fil du temps, mais il serait faux de croire que seuls les adolescents et les jeunes hommes toujours à l'affût de nouveautés développent une consommation problématique. Dans le contexte d'autres pathologies, les adolescentes et les jeunes femmes ont souvent d'importants problèmes d'estime de soi et elles exercent une autocritique exagérée. Elles fréquentent volontiers les plateformes virtuelles et les forums de discussion consacrés à ces thèmes, voire même à des sujets liés à l'autodestruction comme l'automutilation et la suicidalité.





Enquête représentative sur les préférences des filles et des garçons

- ▶ Les adolescentes et les jeunes femmes préfèrent les activités virtuelles comprenant des interactions sociales (par exemple présence continue sur Facebook, mise à jour de leur profil et discussion en ligne permanente).
- ▶ Les filles de 14 à 16 ans forment la plus grande part des personnes dépendantes aux médias électroniques.
- ▶ Les adolescents et les jeunes hommes retrouvent dans l'espace virtuel les jeux auxquels ils ont joué plus jeunes dans le monde réel (par exemple jeux de combat et de compétition avec composantes agressives et impulsives, jeux stratégiques et jeux liés au sport, simulations de football).



Même dans les familles aimantes et attentives, dépressions et troubles anxieux peuvent rester longtemps cachés.



Autres difficultés

sible qu'une ou plusieurs autres affections psychiques se développent simultanément (comorbidité). Il peut s'agir par exemple de:

- ▶ troubles compulsifs,
- ▶ troubles anxieux,
- ▶ dépressions.

Beaucoup d'enfants et d'adolescents s'efforcent de cacher ces troubles et les problèmes qui en découlent afin de ne pas inquiéter leur famille ou leur environnement. Même dans les familles aimantes et attentives, des troubles discrets comme la dépression ou les troubles anxieux, que l'on appelle troubles intériorisés, peuvent rester longtemps cachés. Lorsque ces enfants découvrent les espaces virtuels et les possibilités d'Internet, ils s'y réfugient pour échapper aux échecs de la vie réelle; il se crée alors aisément un lien très fort avec ce média interactif. Le lien en question est moins une dépendance qu'un ersatz ou une fuite; une prise en charge adéquate du problème sous-jacent permet en général de résoudre le problème.

Ce que peuvent faire les parents

Une fois reconnue la consommation problématique de médias électroniques de leur enfant, beaucoup de parents ont de la peine à formuler des interdictions et à garantir le respect de certaines règles. Par peur d'affecter la relation avec leur enfant, les parents ont tendance à éviter les conflits qui pourraient découler d'une interdiction. Il faut pourtant oser la confrontation productive si l'on souhaite clarifier la situation et faire progresser l'usage des médias électroniques.

La situation est souvent encore plus complexe chez les enfants et les adolescents souffrant d'un TDAH. Le repli dans le monde virtuel peut favoriser la réapparition des symptômes du TDAH et remettre en question les progrès observés dans le développement scolaire et social. C'est pourquoi, à la prépuberté et au début de l'adolescence, il faut à nouveau veiller très attentivement au développement de ces enfants et examiner précisément le contenu de leurs jeux.

Si la situation se dégrade (refus d'aller à l'école par exemple), il peut s'avérer nécessaire de recourir à une intervention de crise auprès d'un pédopsychiatre. Dans tous les cas, il est recommandé de procéder à une évaluation globale de la situation de l'adolescent et d'examiner la nécessité d'une prise en charge axée sur les problèmes de dépendance. Dans le cadre d'une consultation spécialisée, on pourra déterminer le profil de risque individuel, renforcer les facteurs de protection et dépister et traiter les éventuelles autres affections psychiques.

Considérant les risques particuliers de ce groupe, il est également conseillé de faire réévaluer les problèmes de l'enfant ou de l'adolescent par un pédopsychiatre, de demander éventuellement un deuxième avis médical et de réinstaurer un traitement antérieur. Ici aussi, il est primordial d'examiner la consommation de médias électroniques dans un contexte général, d'aborder ouvertement le problème et d'en discuter avec l'enfant ou l'adolescent.

Il est parfois judicieux de réinstaurer le traitement antérieur du TDAH. Il est primordial d'aborder la consommation de médias électroniques dans un contexte général et d'en discuter ouvertement avec l'enfant ou l'adolescent.

L'expérience montre qu'un traitement ambulatoire est en général suffisant, mais une prise en charge dans une clinique de jour peut dans certains cas isolés être nécessaire. Dans les cas plus graves, clairement attribuables à une addiction et avec des «comorbidités», c'est-à-dire en présence d'autres pathologies, un traitement en clinique est conseillé pour permettre aux enfants et aux adolescents d'échapper à un cercle vicieux à la fois virtuel et réel. Ce type de prise en charge est possible dans les hôpitaux régionaux ou universitaires ainsi que dans les cliniques spécialisées que l'on trouve dans certains régions.

Les efforts communs des spécialistes, de la famille, de l'école et, en général après quelques hésitations, des enfants et des adolescents eux-mêmes créent les conditions à la réussite du traitement d'un usage problématique des médias électroniques ou d'une dépendance à Internet.



En présence de l'un ou l'autre des signaux d'alarme suivants, les parents doivent envisager de consulter un spécialiste

- ▶ Une situation de crise se dessine au sein du couple/de la famille.
- ▶ Les factures de téléphone et de prestataires de services électroniques sont régulièrement excessives.
- ▶ L'intérêt pour les interactions sociales de la vie réelle diminue nettement.
- ▶ Les visites ne sont plus appréciées, car les enfants ou les adolescents préfèrent rester devant leur ordinateur.
- ▶ La motivation en classe ou sur le lieu de travail baisse fortement.
- ▶ On observe un dérèglement important, voire une inversion du rythme veille-sommeil.
- ▶ L'enfant se marginalise et s'isole, aussi au sein de la famille.

SALMON PHARMA

— a member of —



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Bâle | Tél. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com



PRM-1108-FR-V2