

Running head : USAGE PROBLÉMATIQUE D'INTERNET

Internet : quand l'utilisation devient problématique

Marie-Anne Sergerie

Université du Québec à Montréal

Travail dirigé présenté comme exigence partielle

de la maîtrise en psychologie (M.Ps.) à

Jacques Lajoie et Georgette Goupil

28 avril 2005

Table des matières

Internet : quand l'utilisation devient problématique	3
Statistiques relatives à l'utilisation d'Internet	4
Définition	12
Principaux types d'usages problématiques d'Internet	21
Étiologie.....	26
Autres facteurs associés à l'usage problématique d'Internet.....	30
Un bref aperçu des bénéfices de l'usage d'Internet	36
Évaluation de l'usage problématique d'Internet : Quelques pistes selon une perspective cognitive-comportementale.....	40
Conclusion.....	42
<i>Références</i>	45
Annexes.....	54
Tableau 1.1. Comparaison des résultats de Madden (2003), du Digital Future Report (Harlan, 2004) et de Vachon et al. (2004) selon des variables communes.	55
Tableau 1.2. Comparaison du nombre d'internautes en fonction du sexe selon les résultats de Madden (2003), du Digital Future Report (Harlan, 2004) et de Vachon et al. (2004).....	55
Tableau 2.1. <i>Diagnostic Questionnaire</i> (Young, 1998).....	56
Tableau 7.1. <i>MOUSE</i> : Cinq questions pour évaluer l'usage problématique d'Internet (traduction libre) (Heron et Shapira, 2005).	56
Titre des figures.....	57
Appendice A	62

Internet : quand l'utilisation devient problématique

Au moment de sa création, Internet visait à être davantage réservé aux chercheurs pour échanger et communiquer entre eux. Déjà dans les années 60, les chercheurs s'intéressaient à relier des ordinateurs entre eux à l'aide de réseaux. En 1971, soit deux ans après la mise en opération du réseau Arpanet, un réseau mis en place par l'*Advanced Research Projects Agency* (ARPA), le premier courriel est envoyé par l'intermédiaire de ce réseau. L'appellation « Internet » (qui provient de *Internetworking of computers*) apparaît à la suite de la création du protocole *Internet Transmission Control Program* (TCP) en 1974, protocole de communication qui deviendra ensuite TCP/IP. Par la suite, plusieurs réseaux associés aux communautés scientifiques, dont celui de la NASA, vont voir le jour vers la fin des années 70 et durant les années 80. En 1991, le *World Wide Web* est inventé (Proulx, 2004).

Durant les années 90, Internet est venu s'immiscer dans la vie quotidienne de plusieurs personnes et a révolutionné les usages des technologies de l'information et de la communication. En plus de venir changer les moyens de communiquer, Internet a apporté de nouvelles façons de consommer, de travailler et de se divertir (Proulx, 2004). En raison notamment de sa convivialité et de sa simplicité d'utilisation, Internet est maintenant devenu plus accessible et compte actuellement 600 millions d'utilisateurs à travers le monde, ce qui représente environ 10 % de la population mondiale (Peter, 2004). Il est donc probable, étant donné un si grand nombre d'utilisateurs, qu'une telle révolution technologique laisse des traces et modifie les habitudes de vie. Durant quelques années, l'usage problématique d'Internet a suscité beaucoup l'intérêt des médias en raison de son caractère associé à la nouveauté, ce qui a pu permettre de propager de l'information parfois questionnable et douteuse sur le sujet.

Dans cet article, le sujet de l'usage problématique d'Internet sera abordé et un portrait d'ensemble sera dressé selon les informations présentes dans la littérature scientifique. Dans un premier temps, des statistiques relatives à l'utilisation d'Internet seront présentées. Il sera ensuite question de définir l'usage problématique d'Internet et les principaux types d'usage problématique d'Internet. Par la suite, les conséquences liées à l'usage problématique d'Internet de même que les étapes et les facteurs de développement seront abordés. Un bref aperçu des bénéfices à propos des usages d'Internet sera ensuite effectué. Enfin, le thème de l'évaluation de l'usage problématique d'Internet sera discuté.

Statistiques relatives à l'utilisation d'Internet

Afin de mieux situer l'utilisation d'Internet dans son ensemble, voici des statistiques à propos de l'utilisation d'Internet aux États-Unis ainsi qu'au Québec. Aux États-Unis, il est possible de retrouver deux vastes études qui s'échelonnent actuellement sur une dizaine d'années et qui tentent de dresser un portrait des internautes et de leurs usages d'Internet. Il est à noter que la quasi-totalité des données qui sont présentées pour ces deux études ont été recueillies sensiblement au même moment. Le tableau 1.1 fait une synthèse des résultats de trois études qui traitent des usages d'Internet selon des variables communes. Bien que ces comparaisons permettent de voir un portrait global des usages d'Internet, il importe toutefois de rester prudent quant aux conclusions à tirer de ces comparaisons. En effet, un doute persiste puisqu'il est possible que les résultats ne soient pas établis sur les mêmes bases (p. ex. la formulation des questions pour obtenir les pourcentages sur le plan de l'utilisation d'Internet, l'âge considéré pour les utilisateurs adultes, la définition d'un utilisateur régulier ou d'un utilisateur hebdomadaire, etc.).

Insérer Tableau 1.1 ici

Selon les résultats de Madden (2003), chargée de recherche pour l'organisation à but non lucratif *Pew Internet and American Life Project*, 63 % des américains d'âge adulte, soit approximativement 126 millions de personnes, utiliseraient Internet. Le *Digital Future Report* (Harlan, 2004) rapporte un taux beaucoup plus élevé (75,9 %). De plus, ce dernier rapporte que les usagers utiliseraient Internet en moyenne 12,5 heures par semaine. Le *Digital Future Report* énonce aussi que plus le nombre d'années d'expérience avec Internet est élevé, plus le nombre d'heures passées en ligne est élevé. Ainsi, les usagers en ligne depuis moins d'un an passeraient en moyenne 7,2 heures en ligne par semaine, dont 4,3 heures en ligne à la maison alors que les usagers qui utilisent Internet depuis sept ans ou plus y consacraient 17,1 heures, dont 8,6 heures par semaine du temps de connexion à la maison. Le rapport indique également que 65,4 % des internautes rapportent s'adonner à d'autres activités lorsqu'ils sont en ligne comme écouter de la musique, utiliser la messagerie instantanée, écouter la radio, parler au téléphone et enfin, regarder la télévision. Cependant, le rapport n'indique pas les proportions du temps consacré à ces activités et du temps de connexion. Par exemple, il est possible qu'un usager soit techniquement branché à Internet (ce qui est généralement le cas pour les connexions via modem câble, où la connexion est disponible en tout temps lorsque l'ordinateur est en fonction), qu'il soit de plus connecté à un logiciel de messagerie instantanée sans échanger avec d'autres usagers et qu'il utilise activement des applications qui ne requièrent pas l'utilisation d'Internet (p. ex. logiciels de traitement de texte ou encore, d'édition d'images). Il peut alors parfois devenir difficile de distinguer le temps de

connexion à Internet et le temps passé devant l'ordinateur, ce qui peut amener de la confusion quant au nombre d'heures en ligne rapporté par les participants.

Par ailleurs, les données diffèrent aussi en ce qui concerne l'accès à Internet à la maison. Madden (2003) rapporte que 87 % des usagers d'Internet aux États-Unis, comparativement à 65.1 % pour le *Digital Future Report* (Harlan, 2004), auraient accès au réseau à la maison (dont le tiers aurait une connexion à haute-vitesse) et 48 % au travail. Il semble aussi qu'une grande majorité des usagers utiliseraient Internet depuis plus de trois ans. En ce qui concerne le sexe des internautes américains, il existe encore une différence importante entre les résultats des deux études : 65 % des hommes et 61 % des femmes feraient usage du réseau selon Madden alors que les pourcentages sont respectivement de 77,1 % et 74,6 % pour le *Digital Future Report*. Madden affirme toutefois que bien que le pourcentage des hommes soit plus grand que celui des femmes, le nombre total d'internautes de sexe féminin serait plus grand que celui des hommes en raison du plus grand nombre de femmes dans la population totale aux États-Unis. Cette affirmation amène un questionnement. Le tableau 1.2 illustre le nombre d'internautes américains et québécois en fonction du sexe selon les résultats obtenus par Madden et le *Digital Future Report* (Harlan, 2004), de même qu'une étude québécoise qui sera discutée ultérieurement (Vachon, Jacob et Lacroix, 2004). Il est donc possible de constater que, toute proportion gardée, le nombre d'internautes de sexe masculin demeure plus élevé lorsqu'il est calculé selon les pourcentages obtenus par Madden et Vachon et al. Par contre, le nombre d'internautes de sexe masculin est moins élevé lorsque les pourcentages du *Digital Future Report* sont utilisés.

Insérer Tableau 1.2 ici

En ce qui a trait à l'utilisation d'Internet selon l'âge, les comparaisons peuvent s'avérer possibles, mais sont toutefois difficiles à réaliser. En effet, chaque étude constitue ses propres intervalles d'âge, ce qui limite la comparaison au niveau des résultats puisque les intervalles ne correspondent pas entre elles. Fait intéressant, le *Digital Future Report* rapporte des résultats pour les moins de 18 ans, ce que Madden (2003) ne fait pas. Les figures 1.1 et 1.2 illustrent les résultats aux deux études. Il est cependant possible de remarquer que les jeunes Américains utiliseraient davantage Internet que les Américains plus âgés.

Insérer Figures 1.1 et 1.2 ici

De manière générale, le courriel apparaît être l'application la plus utilisée chez les usagers d'Internet. Toujours selon Madden (2003) et le *Digital Future Report* (Harlan, 2004), plus de neuf internautes sur dix utiliseraient le courrier électronique comme moyen de communication. Au moins la moitié d'entre eux enverraient ou liraient des courriels en moyenne à tous les jours.

En ce qui a trait aux autres applications, l'utilisation de messageries instantanées (c.-à-d. de logiciels qui permettent d'avoir des conversations en temps réel avec d'autres usagers qui sont en ligne au même moment) serait plus fréquente chez les usagers plus jeunes de même que chez les personnes qui utilisent Internet depuis plus de trois ans. En outre, 46 % des internautes américains auraient utilisé cette application. Quant au clavardage

(*chat*) et aux discussions en ligne, environ le quart des internautes américains y auraient participé. Il est à noter que les hommes seraient plus susceptibles que les femmes d'utiliser ces applications d'Internet. Les thèmes abordés lors des séances de clavardage ou des discussions en ligne semblent très variés (p. ex. culture, politique, religion, passe-temps, etc.). Par ailleurs, la recherche d'informations par le biais d'Internet est une activité en ligne plus fréquente chez les usagers ayant un niveau de scolarité ou un revenu plus élevé. Plus de huit internautes américains sur dix auraient fait des recherches sur Internet pour tenter de répondre à des questions spécifiques (Madden, 2003). Enfin, outre les activités déjà mentionnées, il est à noter que le *Digital Future Report* (Harlan, 2004) rapporte aussi, parmi les activités en ligne les plus populaires, la lecture des nouvelles en ligne, les achats en ligne et les jeux en ligne. Les résultats laissent toutefois perplexes. En effet, la navigation sur les sites pour adultes et les activités associées ne figurent pas parmi les activités les plus populaires. Cette question sera discutée plus en détail dans la partie des résultats de Vachon et al. (2004), à la fin de la présente section.

En somme, bien que les résultats de ces deux études américaines rapportent des résultats différents quant aux usages d'Internet, les méthodes utilisées pour mener ces études s'avèrent similaires. Il devient donc difficile d'expliquer ces disparités, ce qui laisse en place certaines questions. Par contre, il est toutefois possible de remarquer que l'ensemble des résultats vont dans le même sens et ne se contredisent pas.

Le *Digital Future Report* (Harlan, 2004) va plus loin en ajoutant des résultats à propos des non-usagers. Il rapporte notamment que la raison majeure invoquée par les non-usagers pour ne pas être en ligne est le manque d'ordinateur. Le manque d'intérêt, le manque de connaissances à propos d'Internet (p. ex., ne pas savoir comment utiliser Internet) et le coût trop élevé figurent également parmi les raisons énumérées.

Par ailleurs, selon le *Digital Future Report* (Harlan, 2004), il semble que le temps consacré à regarder la télévision soit d'environ 11,6 heures par semaine chez les usagers d'Internet, ce qui correspondrait à des résultats antérieurs. Les usagers d'Internet regarderaient donc la télévision en moyenne 4,6 heures de moins que les non-usagers. En outre, il apparaît que la différence au niveau du temps consacré à regarder la télévision s'accroît selon le nombre d'années d'expérience de l'utilisateur avec Internet. Par conséquent, les non-usagers regarderaient la télévision plus longtemps par semaine que les usagers qui sont branchés à Internet depuis sept ans et plus. Au niveau des autres activités de loisirs, les données montrent peu de différences entre les usagers et les non-usagers (voir figure 1.4). Toutefois, 74,8 % des nouveaux usagers (moins d'un an) et 55,4 % des usagers très expérimentés (sept ans et plus) rapportent consacrer le même temps à regarder la télévision depuis qu'ils utilisent Internet. Par contre, 20,4 % des nouveaux usagers et 42,9 % des usagers très expérimentés disent regarder moins la télévision depuis qu'ils utilisent Internet. Enfin, bien que la plupart des usagers (environ 87 %) disent croire que le temps consacré à Internet n'influence pas le temps consacré à la famille et aux amis, environ 7 % des usagers disent consacrer moins de temps à leur famille et à leurs amis.

Au Québec, le CEFRIO (Centre francophone d'information des organisations), en collaboration avec Léger Marketing et d'autres partenaires, mène une enquête d'envergure depuis novembre 1999 sur l'utilisation d'Internet qui s'intitule NETendances. Ainsi, 1000 Québécois d'âge adulte sont sondés chaque mois sur leurs habitudes de navigation et sur leurs habitudes face au commerce en ligne, ce qui représente près de 105 000 Québécois sondés jusqu'à présent. Plusieurs résultats de cette enquête sont similaires aux statistiques américaines discutées précédemment (Jacob, Vachon, Lacroix et Laroche, 2005 ; Vachon, Jacob et Lacroix, 2004).

En résumé, les résultats de l'enquête NETendances révèlent qu'en décembre 2004, près de 60 % des adultes québécois utiliseraient Internet sur une base hebdomadaire, soit approximativement 3,5 millions de Québécois âgés de 18 ans et plus (Jacob et al., 2005), ce qui correspond sensiblement aux données de Madden (2003).

Par ailleurs, en ce qui concerne l'utilisation d'Internet selon le sexe, l'enquête NETendances 2003 (Vachon et al., 2004) rapporte qu'en moyenne chez les adultes québécois, les hommes auraient un taux d'utilisation hebdomadaire plus élevé (59,7 %) que les femmes (50,1 %), ce qui semble se rapprocher des conclusions de Madden (2003). En ce qui a trait à l'utilisation d'Internet selon l'âge, tout comme les statistiques américaines, les jeunes adultes québécois utiliseraient Internet dans une plus grande proportion que les adultes plus âgés. La figure 1.3 illustre les statistiques à propos du taux d'utilisation hebdomadaire moyen en 2004 pour chacun des groupes d'âge (Jacob et al., 2005).

Insérer Figure 1.3 ici

Quant aux applications, le courriel demeure aussi l'application la plus utilisée chez les internautes québécois. En décembre 2003, chez les adultes québécois, près de 51 % auraient communiqué par courriel, c'est-à-dire près de 3 millions de Québécois et un peu plus de 45 % posséderaient une adresse de courriel personnelle (Vachon, et al., 2004). De nouvelles données indiquent qu'en 2004, le pourcentage s'élève à 52,2 % au niveau de l'utilisation du courriel chez les adultes québécois et 57,4 % à propos de la possession d'une adresse de courriel personnelle (Jacob et al., 2005). Toute proportion gardée, le courriel

semble plus utilisé chez les internautes américains (environ 59 % selon Madden (2003) et 70,2 % selon le *Digital Future Report* (Harlan, 2004)).

Par ailleurs, il semblerait qu'en 2003, 21,4 % des adultes québécois auraient clavardé sur Internet, comparativement à 24 % pour 2004. Ces statistiques demeurent toutefois difficiles à comparer aux données américaines, car les deux études ne semblent pas considérer les mêmes critères pour définir le clavardage. L'enquête révèle également des statistiques à propos du jeu en ligne. Ainsi, près de 12 % des adultes québécois auraient participé à des jeux en réseau ou joué à des jeux électroniques sur Internet. Les résultats montrent aussi que le quart des jeunes entre 18 et 24 ans s'adonneraient aux jeux en ligne (Jacob et al., 2005 ; Vachon et al., 2004).

Les données quant aux types de sites visités par les internautes québécois à des fins personnelles apparaissent douteuses. D'une part, les sites d'informations et d'actualités de même que les sites reliés au divertissement, aux loisirs et aux intérêts personnels semblent les plus fréquentés à 30,2 % et 17,9 % respectivement. D'autre part, selon les résultats, les sites pour adultes seraient très peu fréquentés (0,5 %) (Jacob et al., 2005), ce qui soulève des questions à propos de la validité des réponses données par les participants. En effet, une étude exploratoire sur les requêtes effectuées dans des moteurs de recherche révèle que déjà en octobre 1996, environ 60 % des 50 mots les plus fréquemment utilisés dans le moteur de recherche Yahoo étaient des mots à caractère sexuel (Lajoie, 1998). Afin d'avoir un aperçu de la situation actuelle, une brève analyse des 200 requêtes les plus populaires effectuées dans les plus grands métamoteurs de recherche (c.-à-d. un moteur de recherche qui permet de lancer une requête dans plusieurs moteurs de recherche simultanément) a été réalisée. En effet, en s'appuyant sur la liste des mots-clés les plus populaires des 60 derniers jours envoyée le 17 février 2005 par le site *WordTracker* (www.wordtracker.com), il a été

question de cibler les requêtes à caractère sexuel. Sur les 200 mots-clés les plus populaires¹, il a été possible d'identifier 87 requêtes à caractère sexuel. De plus, 16 autres requêtes peuvent être associées plus indirectement à la sexualité. Par exemple, les termes « *girls* », « *bikini* » ou encore « *women* » se retrouvent dans cette catégorie, car lorsqu'ils sont utilisés dans des moteurs de recherche, les premiers résultats affichés ne réfèrent pas nécessairement à du contenu sexuel. Les requêtes sur les personnes célèbres qui sont ou peuvent être associées à la sexualité (p. ex. Jenna Jameson, Carmen Electra, Pamela Anderson, etc.) se retrouvent également dans cette catégorie. Bien qu'elle permette d'avoir une vue d'ensemble, cette brève analyse comporte cependant des limites. Certaines requêtes peuvent revenir plus d'une fois dans la liste. Par exemple, même si elles réfèrent aux mêmes expressions, les requêtes « *American Idol* » et « *american idol* » se retrouvent à deux reprises dans la liste. Les majuscules et minuscules sont donc considérées dans la génération de cette liste, ce qui peut influencer les résultats, tant au niveau du rang des requêtes dans la liste que pour la fréquence des résultats. Par contre, les résultats ne s'appuient pas sur la perception des participants, ce qui donne une idée plus juste de la réalité et permet de contrer certains biais dans les réponses.

Définition

Dans la littérature, les chercheurs ne s'entendent pas encore sur une terminologie précise à employer pour décrire les difficultés associées à l'utilisation d'Internet. Il existe donc plusieurs appellations telles que cyberdépendance, (syndrome de) dépendance à Internet ou à l'ordinateur, usage excessif, compulsif, pathologique ou problématique d'Internet,

¹ Selon WordTracker, la base de données pour cette date contient 368 159 632 termes de recherche.

cyberaddiction, etc.² Dans le cadre de cet article, l'appellation *Usage Problématique d'Internet* (UPI) sera utilisée pour désigner l'ensemble des symptômes reliés au problème étudié. Malgré le fait qu'il n'existe pas de consensus sur l'appellation à utiliser, les chercheurs ont tout de même tenté de définir et de décrire l'UPI.

Griffiths (cité dans Griffiths, 1998, p. 62) définit la dépendance aux technologies comme « une dépendance non-chimique (comportementale) qui implique une interaction entre l'être humain et l'ordinateur » (traduction libre). En d'autres termes, la dépendance aux technologies n'impliquerait pas la consommation d'une substance chimique (p. ex. drogue, alcool, nicotine, caféine, etc.). Il ajoute que cette forme de dépendance peut être passive (p. ex. télévision) ou active (p. ex. jeux vidéo) et comprend généralement des facteurs qui peuvent induire et renforcer les comportements dépendants.

Griffiths (1998) rapporte également six critères à rencontrer pour définir un comportement associé à la dépendance : la prédominance, la modification de l'humeur, la tolérance, les symptômes de manque, les conflits et la rechute. La prédominance correspond au moment où un comportement (ou une activité) en particulier devient le plus important dans la vie de l'individu, ce qui a un impact sur la pensée (p. ex. inquiétudes, distorsions cognitives), les sentiments et les comportements (p. ex. altération des comportements liés à la socialisation). Il s'agit, en quelque sorte, de l'importance qui est accordée au comportement ou à l'activité. Les modifications de l'humeur sont considérées comme étant des conséquences du comportement et réfèrent aux expériences subjectives qui sont rapportées (p. ex. impression d'être sur un « high » ou d'être engourdi, un sentiment de fuite ou d'apaisement). Dans cette optique, il est possible de voir une ressemblance avec les

² Dans la littérature anglophone, les termes « Internetomania », « netcompulsion », « compulsive Internet use », « netaholic », « net addiction », « Internet addiction », « computer-mediated communication addiction », etc. sont également utilisés. (usage ou usagers).

personnes qui présentent un trouble obsessionnel-compulsif et qui utilisent différents mécanismes pour réduire le niveau de malaise ou d'anxiété. La tolérance correspond à une hausse, à travers le temps, des quantités (p. ex., hausse du nombre d'heures consacrées à l'activité, du montant des gageures pour le *gambling* en ligne, etc.) afin d'obtenir les mêmes effets. Les symptômes de manque représentent des sensations désagréables ou des effets physiologiques (p. ex. irritabilité, humeur maussade ou triste, etc.) qui surviennent lorsque le comportement ou l'activité ne peuvent être effectués ou lorsqu'il y a une réduction, par exemple, dans la fréquence. Les conflits en lien avec la dépendance recouvrent plusieurs dimensions. Il s'agit alors de conflits qui peuvent survenir entre l'individu lui-même et son réseau social et familial, de conflits entre différentes activités (travail, loisirs, vie sociale, intérêts, etc.) ou encore, de conflits chez l'individu lui-même (conflits intrapsychiques). Enfin, la rechute réfère au fait de reproduire les mêmes modèles associés au comportement ou à l'activité et ce, malgré l'abstinence ou le contrôle exercé.

En somme, la définition et les critères amenés par Griffiths (1998) rassemblent plusieurs éléments pertinents. Ils semblent pouvoir se transposer facilement à l'usage problématique d'Internet. De plus, ils permettent d'avoir une vision globale du phénomène. Par ailleurs, il est intéressant de constater que les critères de Griffiths peuvent également s'étendre à des comportements associés aux passions (p. ex. passion ressentie lors d'une relation amoureuse, ou n'importe quelle autre passion, même sur le plan religieux !). La frontière entre des comportements appropriés et inappropriés est donc mince. Vallerand et ses collaborateurs (2003) se sont d'ailleurs intéressés aux types de passion et à leurs aspects positifs et négatifs. Ces éléments seront présentés à la fin de la présente section. Ils permettent entre autres d'identifier des balises plus claires afin de discerner les comportements passionnés plus problématiques de ceux qui sont plus appropriés.

Par ailleurs, dans plusieurs définitions, il est possible de retrouver des caractéristiques communes. Par exemple, plusieurs auteurs mentionnent qu'un usage problématique d'Internet entraîne un sentiment de détresse ainsi que des difficultés sur le plan psychologique, social ou professionnel (Brenner, 1997 ; Caplan, 2002 ; Kiesler et Kraut, 1999 ; Kraut et al., 1998 ; Kraut et al., 2002 ; Young, 1998 et 2004 ; Young et Rodgers, 1998). D'autres ajoutent qu'il puisse être engendré par une incapacité, pour l'utilisateur, à contrôler son utilisation d'Internet (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla et McElroy, 2000, cités dans Shapira et al., 2003 ; Young, 2004).

Afin de mieux comprendre en quoi consiste un usage problématique d'Internet, des chercheurs ont tenté de proposer des critères diagnostiques en se basant sur le modèle des troubles du contrôle des impulsions. Un trouble du contrôle des impulsions se caractérise essentiellement par une « incapacité de résister à l'impulsion, à la tendance ou à la tentation d'accomplir un acte qui nuit à soi-même ou à autrui » (American Psychiatric Association [APA], 1998, p. 165). L'individu ressent alors une tension ou une excitation croissante avant d'effectuer le comportement et ressent ensuite du soulagement, de la gratification et du plaisir après avoir effectué le comportement (APA, 1998 ; Shapira et al., 2003). Des critères diagnostiques pour l'UPI ont alors été conçus à partir des critères du jeu pathologique (Young, 1998). Un questionnaire diagnostique a également été créé à partir de ces mêmes critères (voir tableau 2.1). Il est important de noter qu'au départ, seulement trois réponses affirmatives et plus étaient nécessaires pour identifier les usagers dépendants à Internet. Young a ensuite fixé le point de coupure à cinq et plus afin d'accroître la rigueur de l'outil (Griffiths, 1998 ; Young, 1998). Dans la mesure où le point de coupure apparaît être bas afin de discerner les usagers dits « dépendants » des non-dépendants, il importe de rester prudent quant à certains résultats émis par Young. De plus, les questions proposées par

Young peuvent sembler tendancieuses, en ce sens que les réponses du sujet risquent d'être influencées dans un sens plutôt que l'autre en raison de la formulation des questions (voir Allaire, 1988), ce qui peut biaiser les résultats. La présence d'items inversés dans ce questionnaire pourrait permettre de résoudre en partie ce problème.

Insérer Tableau 2.1

Shapira et ses collaborateurs (2003) ont proposé des critères diagnostiques pour l'UPI basés sur les critères de l'achat compulsif, trouble proposé dans la section des troubles du contrôle des impulsions dans la quatrième édition révisée du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV-TR) (APA, 2000). Les critères diagnostiques proposés pour l'UPI sont les suivants (traduction libre) :

- A. Préoccupation inadaptée à propos de l'utilisation d'Internet, tel qu'indiqué par au moins un des points suivants :
 - 1. Préoccupations par rapport à l'usage d'Internet qui est perçu comme étant irrésistible ;
 - 2. Usage excessif d'Internet qui se manifeste par des périodes d'utilisation plus longues que prévues, c'est-à-dire que ce qui était planifié au départ.
- B. L'utilisation d'Internet ou les préoccupations en lien avec l'utilisation entraînent une détresse cliniquement significative ou une altération significative du fonctionnement social, professionnel, ou dans d'autres domaines importants.

- C. L'utilisation excessive d'Internet ne doit pas survenir exclusivement durant une période d'hypomanie ou de manie et ne pas être mieux expliquée par un autre trouble pouvant être diagnostiqué à l'Axe I (Shapira et al., 2003).

Bien que plusieurs efforts aient été déployés jusqu'à présent pour tenter de définir ce en quoi peut consister un usage problématique d'Internet et que les éléments apportés soient très pertinents, certaines lacunes demeurent. Par exemple, les repères quant au nombre d'heures passées sur Internet pour parler d'un usage problématique restent vagues, ce qui peut complexifier l'évaluation du problème dans une perspective à la fois clinique et de recherche. Il importe toutefois de ne pas négliger l'aspect de l'altération significative du fonctionnement dans les différentes sphères de vie de l'individu qui est lié à l'utilisation problématique d'Internet, aspect central qui est généralement considéré lors de l'évaluation diagnostique de différentes psychopathologies (voir APA, 2000). Cet aspect apparaît être primordial afin de différencier un usage sain d'un usage problématique d'Internet.

Par ailleurs, de manière plus concrète, les signes suivants peuvent aider à identifier un usage problématique d'Internet : anticiper les prochaines séances de connexion à Internet, ressentir de la culpabilité ou de la honte par rapport à son usage d'Internet, mentir au sujet du temps réel passé sur Internet ou encore, éprouver une perte d'intérêt pour certaines activités (Davis, 2001). Bien entendu, l'isolement social demeure l'un des signes importants à considérer (Stoll, 1995 et Turkle, 1996, cités dans Hamburger et Ben-Artzi, 2000). Fait intéressant, il est à noter que ces signes peuvent être intégrés aux six critères énoncés par Griffiths (1998).

Selon Davis (2001), il existerait deux formes distinctes d'UPI, soit un usage problématique³ d'Internet *spécifique* et un usage problématique d'Internet *généralisé*.

L'usage problématique d'Internet est qualifié de *spécifique* lorsqu'il se manifeste à travers une fonction spécifique d'Internet, c'est-à-dire que l'usage abusif est orienté vers un contenu spécifique. Les comportements peuvent alors se traduire par un usage excessif du matériel pornographique ou des services sexuels en ligne, des sites web de vente aux enchères (p. ex. eBay), des sites permettant des transactions boursières, des jeux ou encore, du *gambling* en ligne. En outre, il semble que ces conduites puissent se manifester même lorsque l'individu n'est pas en contact avec Internet, ce qui suggère que les difficultés existeraient indépendamment du réseau et qu'elles deviendraient associées aux activités en ligne. À titre d'exemple, un joueur pathologique qui découvre qu'il peut avoir accès à des casinos virtuels pourrait par la suite présenter des symptômes associés à l'UPI qualifié de spécifique (Caplan, 2002 ; Davis, 2001).

L'UPI est qualifié de *généralisé* quand l'utilisation d'Internet implique l'abus, de manière générale, de plusieurs applications d'Internet (p. ex. des fonctions telles que le courriel, le clavardage, les jeux en réseau, etc.), ce qui occasionnerait des problèmes sur le plan familial, social et professionnel. Les symptômes se manifestent donc par des cognitions et des comportements inadaptés associés à l'usage d'Internet. Par exemple, ces comportements peuvent se traduire par le fait de passer plus de temps que prévu sur Internet, sans avoir d'objectif précis, de vérifier plusieurs fois par jour son courrier électronique ou encore, de prendre la majeure partie de la journée à clavarder (« chatter »), à répondre à des messages sur des babillards électroniques ou des listes de discussion (Caplan, 2002 ;

³ Il est à noter que Davis utilise l'appellation « Usage pathologique d'Internet » plutôt que « Usage problématique d'Internet ».

Davis, 2001). En ce qui a trait à la vérification du courriel, il importe toutefois de rappeler que selon le *Digital Future Report* (Harlan, 2004), 62,3 % des internautes vérifieraient leur courrier électronique au moins une fois par jour, dont 26,3 % le vérifieraient plusieurs fois par jour et 6,9 % le feraient de façon constante ou à toutes les heures. Il apparaît alors important de nuancer le comportement lié à la vérification du courriel en considérant le sentiment de détresse ou de malaise qui pourrait être associé au fait de ne pas pouvoir vérifier ses courriels.

Par ailleurs, il semble que le développement et le maintien de l'UPI généralisé aient un lien avec la procrastination, ce qui soulève des interrogations. Ainsi, l'utilisation problématique d'Internet permettrait de remettre ses responsabilités à plus tard, ce qui risque d'engendrer des difficultés au niveau du fonctionnement général de l'individu en plus d'accroître le niveau d'anxiété (Davis, 2001). En effet, la procrastination peut être associée à un manque de confiance en soi, au perfectionnisme, à la peur de l'échec, à une aversion du risque, à l'anxiété, à la dépression et à un sentiment de vulnérabilité (Knaus, 2002). De plus, des comportements de procrastination peuvent se manifester lors de la présence d'autres problématiques. Par exemple, dans le trouble d'anxiété généralisée, l'intolérance à l'incertitude représente un concept clé dans la compréhension de cette problématique et la procrastination constitue l'une des manifestations de l'intolérance à l'incertitude. Ainsi, la procrastination permettrait de contourner une situation incertaine et, par le fait même, de réduire le niveau d'anxiété (Dugas, 2004). Il importe donc de rester prudent, car d'autres difficultés pourraient se glisser subtilement dans le tableau clinique.

Une étude menée par Vallerand et al. (2003) dans le domaine de la psychologie sociale suggère qu'il existerait deux différents types de passion qu'un individu peut avoir envers une activité ou un intérêt : la passion harmonieuse et la passion obsédante ou

obsessive. La passion harmonieuse envers une activité ferait référence à une force interne chez l'individu qui l'amène à choisir de s'engager librement dans une activité. Ce choix serait cohérent notamment avec les valeurs et les autres activités présentes dans la vie de l'individu. Ce type de passion serait également associé à des conséquences positives (p. ex. des affects positifs, un haut niveau de bien-être ou encore, un bas niveau d'anxiété) (Blanchard et Vallerand, 1998 cités dans Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Vallerand et Blanchard, 2003 ; Vallerand et al., 2003). Un individu qui arriverait à intégrer avec succès l'usage d'Internet à ces autres activités représente une manifestation de la passion harmonieuse envers Internet. Ainsi, la passion harmonieuse envers Internet pourrait se manifester lorsqu'une personne choisit librement d'utiliser Internet, par exemple, parce qu'il adore apprendre de nouvelles informations et utilise Internet pour répondre à cet intérêt (Séguin-Lévesque et al., 2003).

La passion obsédante ou obsessive serait plutôt associée à une pression interne qui force l'individu à s'engager dans une activité qui est contraire à ses valeurs et qui peut amener des conflits internes. Ce type de passion serait associé à des conséquences négatives (p. ex. des affects négatifs, un bas niveau de satisfaction de vie et de bien-être) (Blanchard et Vallerand, 1998 cités dans Séguin-Lévesque et al., 2003 ; Vallerand et al., 2003). Par conséquent, une personne qui se sentirait forcée ou obligée à utiliser Internet en raison des pressions internes manifesterait de la passion obsédante ou obsessive envers Internet. Contrairement à la passion harmonieuse, la passion obsédante ou obsessive envers Internet serait liée à des difficultés pour l'individu à intégrer cette activité aux autres activités présentes dans sa vie et à des relations intimes moins saines (Séguin-Lévesque et al., 2003).

Principaux types d'usages problématiques d'Internet

Différents chercheurs ont tenté de décrire des facteurs permettant d'expliquer les différents types d'usages d'Internet. Young (1998 ; Young, Pistner, O'Mara et Buchanan, 1999) est également allée dans ce sens en décrivant des types d'usages problématiques en fonction, notamment, des applications utilisées en ligne.

Usage problématique d'Internet et activités sexuelles en ligne. Il semble que 20 % des internautes qui utiliseraient Internet de manière problématique soient impliqués dans des activités en ligne à caractère sexuel. Parmi ces activités, il est possible de retrouver le visionnement, le téléchargement, l'échange de matériel pornographique, le cybersexe ou les activités sexuelles qui impliquent le clavardage (*chat*). Il est possible de reconnaître différents signes qui indiquent un usage problématique d'Internet au niveau des activités en ligne. Ces signes peuvent se manifester notamment par le fait de consacrer un nombre d'heures significatif au clavardage afin d'avoir des activités en ligne à caractère sexuel, de se préoccuper à rechercher des partenaires sexuels en ligne, d'avoir des comportements masturbatoires durant les périodes de connexion à Internet ou de clavardage érotique, de privilégier les activités sexuelles en ligne et de moins s'investir dans la relation de couple avec son partenaire sexuel réel (Young, 1998 ; Young, Pistner, et al., 1999 ; voir Young, O'Mara et Buchanan, 1999).

Usage problématique d'Internet et cyberrelations. Ce type d'usage se manifeste lorsqu'un individu passe plusieurs heures à clavarder avec d'autres usagers, qu'il s'engage de manière significative dans des relations en ligne (ou cyberrelations) et qu'il en vient à donner priorité aux cyberrelations plutôt qu'aux relations sociales et familiales existantes.

L'utilisateur peut également s'engager dans des relations d'adultère en ligne (Young, 1998 ; Young, Pistner, et al., 1999).

Une étude exploratoire menée auprès de 36 participants traite du thème des cyberrelations en s'intéressant au passage de la relation virtuelle, c'est-à-dire amorcée dans le cyberespace, à une rencontre en face-à-face (Poirier et Simard, 2002). Bien que cette étude comporte des limites, notamment en ce qui concerne l'échantillon (29 femmes et 7 hommes), les résultats demeurent intéressants afin de mieux saisir le phénomène. En effet, 83,3 % des relations en ligne rapportées par les participants sont des relations avec des personnes du sexe opposé. Les espaces virtuels publics seraient généralement associés aux débuts des cyberrelations (58,3 %) alors que l'établissement des relations s'effectueraient dans des espaces virtuels privés (69,4 % ; le taux passe à 91,6 % lorsque la poste et le téléphone sont considérés). Avant la rencontre en face-à-face, la majorité des participants auraient communiqué avec leur correspondant(e) à tous les jours, ce qui suggère que la disponibilité est importante pour l'établissement de liens en ligne. En somme, les résultats indiquent que des sentiments positifs sont rattachés aux cyberrelations. Par contre, les cyberrelations sont habituellement fondées sur des représentations plus ou moins appropriées de l'aspect physique (p. ex. apparence corporelle) et psychologique (p. ex. la personnalité), ce qui peut laisser place à des incohérences lors de la rencontre en face-à-face (Poirier et Simard, 2002).

Usage problématique d'Internet et le jeu. Ce type d'usage renferme différents comportements obsessionnels dont le jeu pathologique (ou *gambling*) en ligne, les jeux vidéo en réseau et les achats en ligne comme la fréquentation de sites d'enchères en ligne (Young, 1998 ; Young, Pistner, et al., 1999). En se basant sur le modèle ACE (voir la section *Étiologie* pour une description du modèle), Young regroupe donc toutes les différentes formes de jeux

sous une même catégorie, ce qui peut sembler pertinent à première vue. Par contre, il importe de rester prudent face à cette forme de catégorisation puisque malgré les similarités, les comportements obsessifs associés au *gambling* en ligne ou aux jeux vidéo en réseau comportent des différences notables. Il suffit de penser aux motivations et conséquences engendrées par les différents comportements (p. ex. appât du gain lors des gageures, aspect compétitif comparable aux sports lors des tournois de jeux vidéo en réseaux, etc.) ou encore, aux caractéristiques personnelles des différents types de joueurs (p. ex. âge, sexe, niveau de scolarité, revenus ou situation financière, origine ethnique, etc.). Bien que regroupés dans la même catégorie, il importe donc de les définir et les considérer séparément.

Le jeu pathologique se définit comme étant :

une pratique inadaptée, persistante et répétée du jeu qui se manifeste, par exemple, par une préoccupation par le jeu ; le besoin de jouer avec des sommes d'argent croissantes ; des efforts répétés mais infructueux pour arrêter de jouer ; une agitation ou une irritabilité lors des tentatives d'arrêt du jeu ; le recours au jeu pour échapper à des difficultés ; l'habitude de jouer de nouveau pour recouvrer ses pertes (pour se « refaire ») ; la dissimulation de l'amplitude réelle de ses habitudes de jeu ; l'accomplissement d'actes illégaux pour financer le jeu ; la perte ou la mise en danger de possibilités professionnelles ou de relations affectives à cause du jeu ; la dépendance envers autrui pour des aides financières. (APA, 1998, p. 167).

Ainsi, les critères du jeu pathologique peuvent donc se manifester lorsque l'individu ressent les symptômes énumérés précédemment, mais lorsqu'il se trouve à jouer et à faire des gageures en ligne. Dans cette optique, il pourrait davantage s'agir d'un type d'usage problématique d'Internet qualifié de spécifique, dans la mesure où l'usage de l'internaute est orienté vers un contenu spécifique, soit le jeu.

Du côté des jeux vidéo en ligne, il semble que cette activité soit très populaire auprès des adolescents québécois de 12 à 17 ans (60,6 %) et plus spécifiquement auprès des garçons (71,9 %) que des filles (49,5 %) (Lamy, 2004). Une étude américaine menée auprès de 540 personnes jouant à un jeu vidéo en ligne (*Everquest*) indique également que plus un joueur est jeune, plus le temps hebdomadaire consacré à jouer en ligne est élevé (Griffiths, Davies et Chappell, 2004). Les auteurs rapportent aussi que les participants adolescents (19 ans et moins) et adultes jouaient en moyenne respectivement 26,25 heures et 24,7 heures par semaine. En outre, 21,6 % des joueurs adolescents et 21,1 % des joueurs adultes de cette étude mentionnent n'avoir rien sacrifié dans leur vie quotidienne pour jouer alors que d'autres rapportent avoir sacrifié les autres passe-temps (19,3 % des adolescents et 27,5 % des adultes), du sommeil (19,3 % des adolescents et 18,5 % des adultes), leur travail ou leurs études (22,7 % des adolescents et 7,3 % des adultes) et leurs activités sociales (12,5 % des adolescents et 20,8 % des adultes) pour jouer davantage. Les analyses révèlent également que les participants adultes seraient plus susceptibles de négliger leurs relations sociales alors que les adolescents sacrifieraient davantage le travail et les études. D'autres études américaines effectuées auprès d'adolescents révèlent que les adolescents qui s'exposent fréquemment à des jeux vidéo de nature violente seraient plus susceptibles d'être hostiles, de répliquer aux enseignants, d'être impliqué dans des batailles et d'avoir des résultats scolaires plus faibles (Gentile, Lynch, Linder et Walsh, 2004 ; Hauge et Gentile, 2003). Bien que l'usage problématique des jeux vidéo puisse entraîner des difficultés, l'utilisation des jeux vidéo en soi n'entraîne pas que des difficultés. Des bénéfices par rapport à l'utilisation des jeux vidéo seront abordés ultérieurement.

Bien que des craintes persistent encore quant à la sécurité des transactions en ligne, au Québec, en octobre 2004, 28,1 % des adultes (environ 1,7 million de personnes) avaient

déjà effectué un achat en ligne. Il semble également que les internautes québécois procéderaient davantage au cybermagasinage lorsqu'ils ont une connexion haute vitesse (Jacob et al., 2005). Bien que très pratiques, utiles et faciles d'accès pour les internautes de manière générale, les transactions en ligne peuvent amener des difficultés pour les individus qui présentent ou sont à risque de développer un trouble lié aux achats compulsifs. Ce thème demeure encore peu exploré par les chercheurs. Il serait donc intéressant que de plus amples recherches soient effectuées afin de mieux comprendre ce phénomène.

Usage problématique d'Internet et la recherche d'informations. Bien que de grands chercheurs contemporains en psychologie considèrent l'exploration comme un trait positif (comme David Berlyne, Eleanor Gibson, Donald Hebb, Seymour Papert ou Jean Piaget), il semble que la recherche d'informations puisse parfois amener certaines difficultés. Cette forme d'utilisation problématique d'Internet se manifeste lorsqu'un usager consacre une période de temps significative à la recherche d'informations sur Internet et à l'organisation de ces informations. Il peut alors devenir difficile pour l'utilisateur de parvenir à contrôler la quantité d'information accumulée, ce qui n'est pas sans conséquence. Ainsi, il est possible de voir une réduction au niveau de la productivité au niveau des tâches professionnelles ou scolaires, une réduction du temps accordé à d'autres tâches dans la vie de l'utilisateur ou aux loisirs, une surcharge des heures de travail et une augmentation au niveau des facteurs de stress (Young, 1998 ; Young, Pistner, et al., 1999).

Dans la littérature, les difficultés associées à la recherche ou à l'accumulation d'informations par le biais d'Internet sont rarement abordées. Peu d'auteurs semblent s'être intéressés à l'infobésité (*information overload*) et les écrits à ce sujet datent de la fin des années 90. Toutefois, une recherche a tenté d'estimer la quantité de nouvelles informations créées chaque année. Les résultats indiquent qu'en 2002, le stockage des nouvelles

informations multimédias représentait environ cinq exaoctets, ce qui correspondrait à 37 000 fois la taille de la collection de livres de la *U.S. Library of Congress* si elle était complètement numérisée (Lyman et Varian, 2003). Nelson (1997) décrit l'infobésité comme étant « une incapacité à extraire les connaissances recherchées à partir d'une quantité immense d'informations » (traduction libre). Ainsi, l'infobésité pourrait survenir lorsqu'une personne n'arrive pas à comprendre l'information disponible, qu'elle se sent submergée par la quantité d'informations à comprendre, qu'elle ne sait pas où trouver l'information, si elle existe ou encore, comment y accéder. La surcharge d'information peut alors amener de l'anxiété en raison du décalage entre ce que la personne comprend de l'information et ce qu'elle croit qu'elle devrait comprendre. En d'autres termes, l'anxiété liée à la surcharge d'information proviendrait de l'incapacité d'avoir accès ou d'extraire la signification de la masse d'informations disponibles (Wurman, 1989).

Selon un sondage international mené auprès de 1 300 cadres par Reuters Business Information en 1996, les résultats indiquent qu'en raison de la masse d'information qu'ils ont à gérer, le quart des participants souffriraient de problèmes physiques. En outre, les deux tiers des cadres interrogés auraient rapporté que la surcharge d'information hausserait leur niveau de stress, les tensions entre collègues et réduirait le niveau de satisfaction au travail.

(« *Dealing with an Information Glut* », n. d.).

Étiologie

Sur le plan étiologique, Davis (2001) propose un modèle selon l'approche cognitive-comportementale qui vise à décrire la nature du développement ainsi qu'à expliquer le maintien de l'usage problématique d'Internet. Ce modèle s'inspire des théories qui supposent que les cognitions ou pensées d'une personne ont une influence majeure dans la

manifestation de comportements inappropriés. Selon ce modèle, des pensées ou des cognitions erronées seraient associées à des comportements qui intensifieraient ou maintiendraient les réponses inappropriées et engendreraient un usage problématique d'Internet. Ainsi, les symptômes d'ordre cognitif d'un usage problématique d'Internet précéderaient ou causeraient les symptômes d'ordre affectif ou comportemental. La rumination (c.-à-d. le fait d'avoir des pensées qui reviennent sans cesse à la conscience et qui peuvent entraîner un sentiment de malaise), le sentiment de conscience de soi (c.-à-d. être plus ou moins conscient de ses capacités, de ses besoins et de son existence) de même qu'un niveau faible d'estime de soi et du sentiment de valeur et d'efficacité personnelle figurent parmi les symptômes d'ordre cognitif. Davis ajoute également l'anxiété sociale aux symptômes cognitifs, ce qui apparaît questionnable. En fait, il semble plus pertinent d'y inclure des symptômes cognitifs associés à l'anxiété sociale, dont les anticipations anxieuses (qui peuvent aussi se jumeler aux ruminations) et les erreurs de pensée (ou distorsions cognitives) plutôt que l'anxiété sociale en elle-même.

Lors d'un usage problématique d'Internet, les ruminations prennent donc la forme de pensées qui reviennent sans cesse à propos de l'utilisation d'Internet (p. ex. tenter de trouver les raisons qui expliquent un usage problématique d'Internet, lire sur l'usage problématique d'Internet, etc.) et qui peuvent altérer le niveau de concentration dans les autres sphères de la vie de l'individu (Davis, 2001). De plus, les ruminations peuvent maintenir ou aggraver les difficultés en ce sens qu'elles peuvent accroître le niveau d'anxiété et, par le fait même, entraver la mobilisation vers l'action et le processus de résolution de problèmes efficace. Des stratégies inefficaces de résolution de problèmes peuvent, quant à elles, alimenter les ruminations et les inquiétudes (Dugas, 2004).

Le modèle de Davis (2001) permet d'appuyer les concepts et les résultats antérieurs de cette problématique sur des bases théoriques de l'approche cognitive-comportementale, ce qui est un atout intéressant. D'une part, ceci permet de tenter de mieux comprendre le phénomène dans son ensemble et, d'autre part, de pouvoir l'étudier de manière plus objective.

Le modèle ACE (Accessibilité, Contrôle, Excitation) a été développé afin de mieux comprendre comment peuvent s'expliquer les comportements obsessionnels (Young 1999 ; Young, Pistner, et al., 1999). Bien que ce modèle amène des éléments intéressants, il est cependant difficile de trouver de plus amples informations sur les fondements théoriques de ce modèle. La validité demeure donc questionnable.

Dans le modèle ACE, l'accessibilité fait référence à l'accessibilité aux différentes ressources et applications (à l'information, au matériel à caractère sexuel, aux zones de jeu interactives, etc.). Par exemple, depuis l'implantation d'Internet, à toutes heures du jour ou de la nuit, il est possible d'avoir accès immédiatement à des casinos virtuels et à des sites permettant de faire des achats en ligne. Il est également plus simple de jouer à des jeux en réseaux. Avant l'avènement d'Internet, certaines contraintes s'imposaient : aller au casino impliquait un déplacement, parfois même à l'extérieur de la ville ; faire des achats nécessitait également des déplacements et demandait quelques heures pour rechercher les articles désirés. Selon cette perspective, l'accessibilité à toutes ces ressources pourrait donc faciliter les comportements obsessionnels liés au jeu, aux gageures, aux achats, aux investissements ou à l'utilisation de matériel pornographique (Young, 1999 ; Young, Pistner, et al., 1999).

La dimension du contrôle représente le contrôle personnel qu'un individu peut exercer sur ses comportements en ligne et l'intimité perçues dans les interactions en ligne. Par exemple, avant l'arrivée d'Internet, il était possible de consulter des conseillers pour effectuer

certaines achats ou investissements. Actuellement, pour faire ces mêmes achats ou investissements en ligne, le contrôle personnel devient une dimension très importante puisque le conseiller n'occupe plus la même place. Le contrôle demeure également important lorsqu'il est question d'achat par le biais des sites de ventes aux enchères lorsque vient le moment de surenchérir (Young, 1999 ; Young, Pistner, et al., 1999).

En ce qui concerne l'excitation, cet aspect fait référence à l'émotion ressentie et associée aux usages d'Internet. Par exemple, l'excitation peut être ressentie lorsqu'un joueur gagne sa mise ou encore, lorsqu'un investissement effectué par le biais d'Internet rapporte des profits. L'excitation agirait donc à titre de renforçateur et maintiendrait les comportements associés à l'usage problématique d'Internet (Young, 1999 ; Young, Pistner, et al., 1999).

Par ailleurs, il est possible de dégager des facteurs prédisposants, des facteurs précipitants et des facteurs de maintien associés à l'usage problématique d'Internet. Parmi les facteurs prédisposants, il est possible de retrouver des éléments associés à la vulnérabilité. Ainsi, l'existence d'une ou plusieurs psychopathologies actuelles ou passées chez un individu (p. ex. dépression, anxiété sociale ou troubles liés à l'utilisation d'une substance) pourraient favoriser le développement d'une utilisation problématique d'Internet. Selon certaines études, il serait également possible de penser que certains traits de personnalité peuvent prédisposer un individu à développer un usage problématique d'Internet (voir section *Autres facteurs associés à l'usage problématique d'Internet*) (Caplan, 2002 ; Davis, 2001).

En ce qui concerne les facteurs précipitants, bien entendu, l'utilisation d'Internet et de technologies associées apparaît être le facteur central. Dans la mesure où l'usage d'Internet permet de gérer l'anxiété, les différents stressors présents dans la vie de l'utilisateur peuvent agir à titre de facteurs précipitants. Les renforçateurs peuvent se retrouver dans les facteurs

qui contribuent à maintenir les difficultés. Ainsi, certains vont même jusqu'à soutenir que par le principe du conditionnement opérant, certains stimuli comme les sons effectués lors de la connexion à un service en ligne, la sensation tactile du clavier ou l'odeur de la pièce où l'individu est généralement branché peuvent en venir à renforcer et maintenir les symptômes de l'usage problématique d'Internet (Davis, 2001), ce qui peut sembler questionnable. D'un autre point de vue, d'autres renforçateurs peuvent s'avérer plus déterminants en terme de gratifications ou de plaisir obtenus comme avoir des interactions sociales avec d'autres usagers ou obtenir du matériel de différente nature (p. ex. téléchargement de fichiers ou documents (musique, photos, films, pornographie, etc.)). Quant aux distorsions cognitives, elles peuvent à la fois se retrouver parmi les facteurs précipitants et les facteurs de maintien. Les distorsions cognitives peuvent être à propos de soi (« Je suis sans valeur quand je suis hors ligne, mais quand je suis en ligne, je suis quelqu'un. » ; « Je suis seulement bon sur Internet ou je suis une bonne personne seulement sur Internet. ») ou à propos du monde (« Personne ne m'aime lorsque je suis hors ligne. » ; « Je suis maltraité par les gens quand je suis hors ligne. » ; « Internet est le seul endroit où je suis respecté. ») (Davis, 2001).

Autres facteurs associés à l'usage problématique d'Internet

Plusieurs recherches font état du lien entre l'usage problématique d'Internet (ou du moins, une hausse du temps consacré à l'usage d'Internet), l'isolement et la solitude (Amachai-Hamburger et Ben-Artzi, 2003 ; Loystkert et Aiello, 1997 ; Morahan-Martin, 1999 ; Morahan-Martin et Schumacher, 2003). À la lumière de ce lien, il devient pertinent de se questionner à savoir si un usage problématique d'Internet entraîne l'isolement ou encore, si les personnes isolées socialement sont plus à risque de faire un usage d'Internet qui soit problématique. Encore aujourd'hui, la réponse à cette question n'est pas des plus claires.

Avant d'aborder le sujet, il importe toutefois de se questionner sur ce qui caractérise une personne isolée socialement. Il semble que le sentiment d'être seul ou isolé sur le plan social apparaisse lorsque le réseau social est plus restreint ou moins satisfaisant que ce que la personne souhaite (Peplau, Russell et Heim, 1979, cités dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003). En outre, les individus isolés socialement seraient plus anxieux, timides, inhibés sur le plan social (Solano et Koester, 1989, cités dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003), sensibles au rejet (Russell, Peplau, et Cutrona, 1980, cités dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003), auraient des déficits sur le plan des habiletés sociales (Vitkus et Horowitz, 1987, dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003) et un niveau plus faible d'estime de soi (Burger, 1997, dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003).

L'hypothèse selon laquelle l'usage problématique d'Internet entraîne de l'isolement chez les usagers repose sur l'idée qu'un usage d'Internet considéré comme étant excessif risque d'amener un investissement de temps plus grand dans les relations en ligne, au détriment des relations en face-à-face, qui elles, apparaissent moins superficielles et plus profondes que les relations en ligne (Morahan-Martin et Schumacher, 2003), ce qui peut être questionnable. De plus, une plus grande utilisation d'Internet pourrait être associée à une hausse du niveau d'isolement. Ce résultat peut être expliqué par plusieurs facteurs associés à l'usage d'Internet tels une moins grande communication au sein de la famille de même qu'une réduction du nombre de personnes présentes dans le réseau de soutien social, du niveau de bonheur et du temps consacré à la famille, aux amis et aux activités sociales (Kraut et al., 1998 ; O'Toole, 2000).

La seconde hypothèse qui soutient que les personnes isolées socialement sont plus susceptibles d'utiliser Internet de manière problématique s'appuie sur le principe que ces derniers semblent davantage participer à des activités interactives en ligne à caractère social.

En effet, ces dernières permettraient d'accroître le sentiment d'appartenance à une communauté, ce qui occasionnerait une hausse du temps passé sur Internet (Morahan-Martin, 1999 ; Morahan-Martin et Schumacher, 2003). De plus, il semble que les individus qui utilisent Internet pour sa fonction sociale manifestent davantage les difficultés suivantes : usage compulsif d'Internet, retrait, symptômes de tolérance, difficultés au niveau de la gestion du temps et des relations interpersonnelles de même que des problèmes de santé (Li et Chung, sous presse).

Les chercheurs semblent vouloir éliminer l'une des deux hypothèses sans nécessairement considérer l'idée que ces deux hypothèses puissent coexister et être indépendantes l'une de l'autre. En effet, la solitude peut être perçue comme un état passager ou un trait plus stable de la personnalité (Weeks, Michela, Peplau et Bragg, 1980, cités dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003). Ainsi, dans la mesure où l'usage problématique d'Internet entraînerait de l'isolement, il s'agirait davantage d'un état passager alors que l'hypothèse selon laquelle les individus isolés socialement utiliseraient davantage Internet de manière excessive ferait plutôt référence à un trait stable de la personnalité en ce qui concerne la solitude (Morahan-Martin et Schumacher, 2003). De plus, compte tenu de ces informations, il serait intéressant de voir s'il existe un lien entre la première hypothèse (c.-à-d. l'usage d'Internet qui entraînerait l'isolement social) et l'usage problématique d'Internet dit *spécifique* de même qu'entre la seconde hypothèse (c.-à-d. les individus isolés socialement qui utiliseraient plus Internet de façon problématique) et l'usage problématique d'Internet qualifié de *généralisé*.

Par ailleurs, les avantages des communications interpersonnelles dans le cyberespace sont bien connus : l'asynchronie ou la synchronie des communications, l'anonymat, la possibilité d'avoir accès à des opinions et points de vue variés ou de

communiquer avec d'autres sans contraintes géographiques, la possibilité de ne pas être vu par l'autre (invisibilité physique qui accroît la désinhibition), etc. (Miller et Gergen, 1998, cités dans Poirier et Simard, 2002 ; Suler, 2001). Ces aspects favoriseraient donc l'usage d'Internet chez les personnes isolées socialement. En effet, ces avantages facilitent la désinhibition sociale, le dévoilement et l'intimité en plus de fournir un endroit où il est possible de développer certaines habiletés sociales, ce qui peut permettre de réduire l'anxiété et les craintes associées au jugement des autres (Booth, 2000, cité dans Morahan-Martin et Schumacher, 2003 ; Joinson, 1998 ; Suler, 1998). Selon Erwin, Turk, Heimberg, Fresco et Hantula (2003), le fait de pouvoir communiquer en ligne par écrit (p. ex. par courriel, les messageries instantanées ou par clavardage) permettrait aux personnes qui ressentent de l'anxiété dans les situations sociales d'éviter ces mêmes situations tout en comblant partiellement leur besoin d'être en relation et d'avoir des contacts avec autrui. Bien qu'il soit possible de constater des impacts positifs à l'utilisation d'Internet chez les personnes isolées sur le plan social, il n'en demeure pas moins que ces dernières semblent éprouver davantage de difficultés sur le plan social, scolaire et professionnel en raison de leur usage d'Internet (Loystker et Aiello, 1997 ; Morahan-Martin et Schumacher, 2003 ; Young, 1998).

Une étude effectuée par Morahan-Martin et Schumacher (2003) met en lien des symptômes associés à l'usage problématique d'Internet et l'isolement. Les résultats indiquent que les personnes isolées socialement ressentiraient davantage de culpabilité à propos du temps passé en ligne, passeraient plus de temps en ligne que ce qui était planifié ou prévu, réduiraient leur nombre d'heures de sommeil, éviteraient des situations sociales, s'absenteraient du travail ou de l'école et ce, pour passer du temps sur Internet. Par le fait même, ces personnes auraient donc de la difficulté à cesser de penser à Internet de même qu'à réduire les heures passées en ligne. De plus, il semblerait que plus les usagers isolés

socialement se connectent à Internet, moins ils se sentent seuls, déprimés ou anxieux. Ils se connecteraient également davantage lorsqu'ils désirent relaxer ou passer le temps. Ces facteurs peuvent donc contribuer à maintenir les difficultés.

Dans un autre ordre d'idées, Swickert, Hittner, Harris et Herring (2002) ont tenté d'étudier la relation entre l'usage d'Internet, les traits de personnalité et la perception du réseau de soutien social. En premier lieu, les résultats ont permis d'identifier trois types d'usages d'Internet : technique, échange d'information et loisirs. La catégorie *Technique* représente l'utilisation des babillards électroniques, des salles de clavardage, la création de pages web et la participation aux environnements MUD (*multi-user dungeons* ou *multi-user domain*). Un environnement MUD se définit comme étant un « jeu de rôle se déroulant dans un environnement peuplé d'avatars. [...] Plusieurs participants jouent à échanger des messages simultanément dans le même environnement. Des avatars les représentent. » (Proulx, 2004, p. 31) La catégorie *Échange d'information* contient l'utilisation du courrier électronique et l'accès à l'information et ce, tant à travers l'envoi que la réception. La catégorie *Loisirs* comprend l'utilisation de messageries instantanées et les jeux en réseau (Swickert et al., 2002). À la lecture des descriptions de ces trois catégories, il est difficile d'y voir des liens logiques et clairs. Par exemple, pourquoi l'utilisation de la messagerie instantanée se retrouve-t-elle dans la catégorie *Loisirs* et non dans la catégorie *Échange d'information* ? La définition des catégories reste donc confuse et ambiguë.

En second lieu, les résultats ont permis de voir qu'une plus grande utilisation de la catégorie *Loisirs* serait liée à une meilleure perception du réseau de soutien social. En outre, les résultats indiquent qu'il y aurait une corrélation négative entre le névrosisme (stabilité émotionnelle ou tendance à la névrose) du Modèle en 5 facteurs « Big Five » (Costa et Widiger, 2002) et les catégories *Échange d'information* et *Loisirs*, ce qui correspond aux

résultats de Tuten et Bosnjak (2001, cités dans Swickert et al., 2002), mais ce qui contredit certains résultats de Hamburger et Ben-Artzi (2000). Swickert et al. expliquent cette différence par des mesures plus précises en ce qui concerne les activités en ligne. De plus, les résultats montrent que les usagers qui présentent une forte tendance à la névrose et qui indiquent des usages d'Internet dans la catégorie *Technique* ou *Échange d'information* semblent rapporter une perception plus faible du réseau de soutien social, comparativement aux autres groupes. Il semble aussi que les usagers qui rapportent un haut niveau d'amabilité et d'usages dans la catégorie *Loisirs* manifesteraient une meilleure perception du réseau de soutien social. Les chercheurs expliquent ce résultat par des interactions plus positives chez les usagers présentant un haut niveau d'amabilité, ce qui aurait comme impact d'accroître la qualité des interactions sociales et la perception du réseau de soutien.

Hamburger et Ben-Artzi (2000) ont également dégagé trois facteurs concernant les services offerts sur Internet : les services qui recouvrent l'aspect social, d'information et des loisirs. Les services associés à l'aspect social regroupent notamment le clavardage et les groupes de discussion. Les services d'information contiennent la recherche d'informations liée au travail ou aux études. Les services reliés aux loisirs comprennent la navigation sur Internet au hasard et la visite de sites web présentant du matériel à caractère sexuel. En plus de ces trois facteurs, les résultats de cette étude indiquent également des différences entre le sexe, les traits de personnalité et les services utilisés sur Internet. En effet, il semble que les femmes qui manifestent des caractéristiques d'introversion et de névrosisme utiliseraient davantage des services associés à la dimension sociale d'Internet. Les chercheurs expliquent ces résultats par l'environnement anonyme offert par Internet, ce qui permettrait d'accroître le sentiment de sécurité chez les femmes qui désirent discuter et échanger avec d'autres dans le but de réduire l'isolement sur le plan émotif. Il importe toutefois de rappeler que les

statistiques discutées précédemment indiquaient que les hommes utiliseraient plus le clavardage que les femmes. Chez les hommes, les résultats montrent que l'extraversion est une caractéristique davantage associée au facteur des loisirs. Ce résultat peut s'expliquer notamment par le fait que ce facteur comprend la navigation sur les sites web à caractère sexuel et que ces sites sont généralement plus visités par les hommes. De plus, des études montrent qu'il existerait un lien entre l'extraversion et la recherche de sensation sur le plan sexuel (p. ex. une plus grande excitation sexuelle) (Rosenthal, Muram, Tolley et Peeler, 1992, cités dans Hamburger et Ben-Artzi, 2000).

Pratarelli, Browne et Johnson (1999) ont tenté de créer un modèle à quatre facteurs pour décrire les différents niveaux d'usagers à Internet. Le premier facteur regroupe les comportements dysfonctionnels associés à une utilisation problématique d'Internet. Le second facteur décrit une utilisation fonctionnelle d'Internet, qui comprend une utilisation efficace et productive du réseau. Le troisième facteur concerne les usagers timides, introvertis ou qui font usage d'Internet dans le but de recevoir des gratifications sexuelles. Le quatrième facteur représente les individus qui ne manifestent pas un usage problématique d'Internet, qui peuvent ne pas être intéressés par la technologie ou la percevoir de manière aversive. Bien que le modèle de Pratarelli et al. ne permette pas d'expliquer le volet étiologique de l'UPI, il se concentre sur les aspects non-problématiques et fonctionnels de l'usage d'Internet, ce qui est un atout intéressant.

Un bref aperçu des bénéfices de l'usage d'Internet

Jusqu'à présent, il a davantage été question d'aborder les aspects plus problématiques associés à l'usage d'Internet, bien que quelques avantages aient été mentionnés (voir section *Autres facteurs associés à l'usage problématique d'Internet* où il est

question des avantages des communications interpersonnelles dans le cyberspace). Les articles qui traitent spécifiquement des bénéfices d'Internet sont plutôt rares. Quelques auteurs vont énumérer rapidement quelques bénéfices, sans nécessairement développer sur le sujet. Bien entendu, Internet n'entraîne pas que des problèmes. Il importe alors de mettre en lumière certains des bénéfices associés à l'usage d'Internet.

Pour certains, les activités en ligne pourraient favoriser les interactions sociales et le soutien social (Silverman, 1999). Par exemple, Internet permettrait d'entrer en communication avec des individus qui ont des intérêts ou des expériences similaires (Katz et Aspden, 1997 ; McKenna et Bargh, 2000, cités dans Swickert et al., 2002 ; Rheingold, 1993, cité dans Kraut et al., 1998 ; Sproull et Faraj, 1995, cités dans Hamburger et Ben-Artzi, 2000), ce qui pourrait favoriser la formation d'amitiés (Martin et Anderson, 1995 et Newcomb, 1961, cités dans Swickert et al., 2002). Le caractère anonyme d'Internet favoriserait aussi les échanges chez les individus issus de groupes plus à risque d'être stigmatisés (p. ex. les personnes homosexuelles) (McKenna et Bargh, 1998, cités dans Hamburger et Ben-Artzi, 2000). Rheingold (1993) ajoute également que « les communications médiatisées par ordinateur permettent la formation de relations interpersonnelles véritables sans les contraintes liées à l'âge, à la profession, à la proximité et à l'apparence physique. Tout comme les relations d'amitiés en face-à-face, ces relations peuvent offrir du soutien social, un sentiment d'appartenance et d'identité sociale » (traduction libre) (cité dans Hills et Argyle, 2003, p. 60).

Les communautés virtuelles, les communautés de pratique et les communautés d'apprentissage en ligne font partie des bénéfices associés à l'utilisation d'Internet. Ces dernières permettent notamment l'échange et la collaboration entre les différents usagers (Proulx, 2004). En outre, le cybermentorat représente l'un des bénéfices de l'utilisation d'Internet. À titre d'exemple, *Academos* (www.academos.qc.ca) est une ressource de

cybermentorat qui permet à des jeunes d'entrer en contact avec des travailleurs passionnés dans le but de clarifier leur choix de carrière et ce, par courrier électronique et à l'intérieur d'un cadre sécuritaire. Depuis son implantation en 1999, plus de 48 000 messages ont été échangés entre les mentors et les mentorés via le site web. Près de 800 mentors et plus de 8900 mentorés sont actuellement inscrits à la ressource. Selon Légaré (2005), la satisfaction générale des mentors et mentorés qui ont été engagés dans une relation de cybermentorat par le biais d'*Academos* est élevée. De plus, une grande majorité de mentorés auraient trouvé l'information qu'ils recherchaient par leur expérience avec *Academos*. Cette expérience qualifiée de positive favoriserait la hausse des motivations extrinsèques autodéterminées (c.-à-d. que la motivation est déterminée par l'individu lui-même)⁴ et la baisse de l'amotivation par rapport à l'école, ce qui pourrait contribuer à diminuer le décrochage scolaire (Grouzet, 2004a et 2004b). Grouzet (2004b, p. 15) affirme également que « *Academos* est une source motivationnelle positive non négligeable ».

En ce qui concerne l'utilisation d'Internet et les jeux vidéo, une étude américaine menée auprès de 33 chirurgiens révèle que les chirurgiens qui auraient joué auparavant durant plus de trois heures par semaine à des jeux vidéo seraient 27 % plus rapides pour exécuter des tâches lors des chirurgies laparoscopiques et feraient 37 % moins d'erreurs que les chirurgiens qui n'auraient jamais joué avant (Rosser et al., 2004). D'autres études soutiennent que le fait de jouer à des jeux vidéo favorise une plus grande coordination œil-main (Griffith, Voloschin, Gibb et Bailey, 1983), des temps de réaction plus rapides (Yuji, 1996) et de meilleures habiletés visuo-spatiales (Dorval et Pepin, 1986).

⁴ Par exemple, un étudiant qui décide de fréquenter l'école parce qu'il trouve important et utile d'y aller pour son avenir professionnel.

Sur le plan de la diffusion des connaissances, les wikis constituent un autre bénéfice d'Internet. Le terme *wiki* tire son origine de *wikiwiki*, un adjectif de la langue hawaïenne qui signifie rapide. Un wiki est un site web dynamique où chaque internaute qui visite le site peut participer à la rédaction du contenu et modifier rapidement et facilement toutes les pages (Wikipedia). Il est donc possible de retrouver différentes ressources en ce qui concerne les wikis, dont des dictionnaires et diverses encyclopédies. Par contre, la faiblesse des wikis réside dans le fait que les références des informations contenues dans les sites ne semblent pas toujours inscrites.

Par ailleurs, les blogues (ou *weblogs*) sont de plus en plus populaires auprès des internautes. Un blogue est un site web rédigé par une ou plusieurs personnes sous la forme d'un journal personnel. Le contenu du blogue est, de manière générale, mis à jour régulièrement et présenté de manière antéchronologique, c'est-à-dire que les articles (ou billets) sont présentés du plus récent au moins récent. Ces articles permettent à l'auteur de partager ses idées et ses impressions à sa guise, sur tous les sujets (Office québécois de la langue française, 2005). L'organisation *Pew Internet and American Life Project* a mené deux sondages au mois de novembre 2004 sur l'état de la situation des blogues aux États-Unis. Les résultats indiquent que 27 % des internautes adultes américains consulteraient des blogues, ce qui représente 32 millions de personnes aux États-Unis et 7 % auraient déjà créé un blogue, soit plus de 8 millions d'Américains. Les lecteurs et les créateurs de blogues seraient davantage des jeunes hommes qui disposent d'un niveau de scolarité élevé et qui utilisent Internet depuis six ans et plus (Rainie, 2005).

Enfin, à la base, Internet a été conçu pour l'échange d'informations et la communication. Internet rencontre encore cette fonction puisqu'il permet d'accéder à une quantité très vaste d'information en plus de faciliter les communications. Dans le domaine de

la recherche, Internet est un outil puissant qui facilite grandement la diffusion des connaissances. Les pratiques liées à la recherche d'information au moyen des moteurs de recherche sont aussi perçues comme très positives sur le plan du développement cognitif. Lajoie (2002) relate les principales positions théoriques en psychologie sur l'activité exploratoire (David Berlyne, Eleanor Gibson, Donald Hebb et Seymour Papert) et conclut que l'usage intensif des moteurs de recherche permet de développer ce que Howard Gardner appelle l'intelligence naturaliste (Gardner, 1999).

Évaluation de l'usage problématique d'Internet : Quelques pistes selon une perspective cognitive-comportementale

Les aspects à considérer lors de l'évaluation auprès d'individus qui font un usage problématique d'Internet ne diffèrent pas de l'évaluation pour d'autres problématiques. Bien entendu, lors de l'évaluation des troubles mentaux en général, il importe que les cliniciens aient une bonne connaissance des troubles en question, ce qui leur permet de mieux repérer les informations pertinentes en plus de poser des questions plus adéquates. De plus, lors de l'évaluation diagnostique selon une perspective cognitive-comportementale, il est notamment question d'évaluer les symptômes, les facteurs prédisposants, les facteurs précipitants et les facteurs de maintien.

Young (1999) propose d'évaluer la présence d'un usage problématique d'Internet de manière régulière lors des entrevues d'évaluation, ce qui peut s'avérer pertinent. Par contre, il peut sembler plus approprié de questionner le client en premier lieu à propos de ses activités, de ce qu'il fait dans ses temps libres ou encore, de ce qu'il aime faire. Si le client aborde des thèmes associés à l'usage d'Internet ou de l'ordinateur, le clinicien peut ensuite approfondir le sujet avec le client (Heron et Shapira, 2005). Heron et Shapira propose cinq questions pour

évaluer rapidement un usage problématique d'Internet (voir tableau 7.1). Ces questions apparaissent pertinentes puisqu'elles considèrent l'ensemble des aspects importants énumérés jusqu'à maintenant, soit le temps consacré en ligne, l'altération significative du fonctionnement général (sur le plan des activités et des relations), l'incapacité à réduire ou cesser l'utilisation et les pensées obsédantes ou le malaise lorsque l'individu est hors ligne. Bien entendu, il n'est pas obligatoire de poser intégralement ces questions aux clients. Il incombe cependant que le clinicien garde en tête ces questions et utilise son jugement clinique à bon escient pour être capable de discerner si le client rencontre les critères d'un usage problématique d'Internet ou non.

Insérer Tableau 7.1 ici

Par la suite, il importe de questionner le client sur son usage d'Internet comme tel, à savoir quelles sont les applications utilisées, combien d'heures par semaine sont consacrées à l'utilisation de chacune de ses applications ou encore, ce qu'il préfère par rapport à chacune des applications. Il peut aussi être suggéré d'amener le client à dresser une liste hiérarchique des applications par ordre d'importance (Young, 1999). Pour aider le client à répondre à ces questions, une grille d'auto-observation est fortement conseillée. Elle permet, d'une part, de valider les réponses et la perception du client et, d'autre part, d'amener le client à prendre conscience de ses comportements, de ses pensées et de ses sentiments ou émotions en lien avec l'utilisation d'Internet. En guise d'exemple, une grille d'auto-observation est proposée à l'appendice A selon les critères énoncés dans le présent article.

Young (1999) suggère également de questionner le client sur les pensées qu'il a et les émotions qu'il ressent lorsqu'il est hors ligne et en ligne. De cette manière, il est possible d'évaluer si l'utilisation d'Internet aurait un lien avec l'humeur de la personne.

Par ailleurs, il est important d'évaluer le contexte dans lequel l'individu se retrouve pour vérifier si l'usage d'Internet lui permet d'éviter d'être confronté à des situations difficiles (p. ex. insatisfactions au travail ou dans le couple, maladie, perte d'emploi, difficultés sur le plan scolaire, etc.) et afin d'identifier à la fois des facteurs déclencheurs et des facteurs de maintien. En effet, Young (1999) soulève que des individus peuvent utiliser Internet pour atténuer leur souffrance ou encore pour éviter des problèmes de la vie réelle. Enfin, l'évaluation ne serait pas complète sans l'évaluation des autres problèmes présents dans le tableau clinique et qui peuvent avoir un impact sur l'usage problématique d'Internet (p. ex. dépression, anxiété, etc.).

Conclusion

Malgré la quantité et la diversité de l'information sur le sujet, plusieurs interrogations demeurent à propos de l'utilisation problématique d'Internet. En considérant seulement les divergences au niveau de l'appellation du phénomène, il est possible de constater à quel point il est complexe de rassembler les auteurs sur le sujet, ce qui fait obstacle à une meilleure compréhension de la situation. Malgré les disparités sur l'appellation, il est tout de même possible de croire que dans des circonstances bien précises, l'usage d'Internet d'un individu peut être associé à plusieurs problèmes. Il importe toutefois de distinguer que le problème n'est pas Internet ni son utilisation en soi, mais plutôt comment l'individu interagit avec Internet et quelle fonction cet usage va-t-il occuper pour l'internaute.

À la lumière de cet article, certains points demeurent importants à retenir à propos de l'usage problématique d'Internet. En premier lieu, la différenciation entre une passion harmonieuse et une passion obsédante ou obsessive apparaît être capitale pour une meilleure compréhension des difficultés associées aux usages d'Internet. En effet, cette différenciation permet de donner un éclairage nouveau sur le phénomène et reconnaît à la fois les caractères positifs et négatifs en lien avec l'usage d'Internet. L'explication de ces deux types de passion permet donc de décrire et de différencier les comportements sains de ce qui apparaissent moins appropriés. En second lieu, dans l'évaluation des usages problématiques d'Internet, la dimension du jugement clinique de l'intervenant représente un facteur-clé. En quelque sorte, c'est par le jugement clinique que l'intervenant sera en mesure d'évaluer jusqu'à quel point le fonctionnement de l'individu est altéré dans les différentes sphères de sa vie quotidienne. En dernier lieu, il importe de se questionner sur les communications médiatisées par ordinateur et l'isolement. Bien que l'isolement soit souvent considéré en fonction des relations sociales de la vie réelle, les relations sociales vécues en ligne amènent d'autres dimensions à considérer. Ainsi, si une personne communique avec d'autres personnes, que ce soit par le biais d'une relation en face-à-face ou d'une relation virtuelle, comment est-il possible d'affirmer qu'elle soit isolée sur le plan des relations sociales principalement lorsqu'elle communique de façon virtuelle ? Les relations en face-à-face et virtuelles demeurent donc un thème à explorer et sur lequel il faut se questionner afin d'établir des balises plus solides.

Enfin, les recherches futures permettront d'éclaircir la compréhension à propos des différents usages d'Internet, qu'ils soient problématiques ou non. Il importe que les chercheurs développent des outils fidèles et valides pour bien cerner la problématique, d'où l'importance d'établir des critères diagnostiques clairs pour bien la définir. De plus, les pistes

d'intervention pour l'usage problématique d'Internet sont peu abordées dans la littérature. Il sera donc important d'effectuer des recherches afin d'adapter ou de développer de nouvelles méthodes d'intervention ciblées à cette problématique. En plus des chercheurs, les psychologues cliniciens doivent être mieux informés sur les difficultés liées aux usages d'Internet et ce, dans le but de mieux les reconnaître et d'arriver à intervenir de façon plus adéquate auprès des clients. Ainsi, les psychologues cliniciens pourront aiguïser davantage leur jugement clinique par rapport à cette nouvelle réalité.

Malgré tout, Internet comporte aussi plusieurs bénéfices qu'il importe de ne pas mésestimer. Internet est très certainement là pour rester, ce qui est également souhaitable. Il faut donc rester prudent afin d'éviter à la fois de tomber dans le piège de partir en croisade contre ce nouveau médium en raison des difficultés qui peuvent y être associé ou encore, d'être complètement ébloui par les nombreux avantages de cette avancée technologique. La nuance demeure alors la clé.

Références⁵

Academos, Programme de cybermentorat. (n. d.). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.academos.qc.ca>

Allaire, D. (1988). Questionnaires : mesure verbale du comportement. Dans D. Allaire, J. P. Beaugrand, D. Bélanger, M.-A. Bouchard, C. Charbonneau, F. Y. Doré, C. Earls, A. Fortin et M. Sabourin (Éds.), *Fondements et étapes de la recherche scientifique en psychologie* (pp. 229-275). Saint-Hyacinthe : Edisem.

Amachai-Hamburger, Y., et Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.

American Psychiatric Association [APA]. (1998). *DSM-IV Soins primaires*. Paris : Masson.

American Psychiatric Association [APA]. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, DC : Auteur.

Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction : The first 90 days of the Internet Usage survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879-882.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being : development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.

Costa, P. T., et Widiger, T. A. (2002). Personality disorders and the Five-Factor Model of personality, 2nd Ed. Washington, DC : American Psychological Association.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

⁵ Note. Les adresses Internet mentionnées dans les références peuvent changer sans avis.

Dealing with an information glut. (n. d.). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante :

<http://www.sims.berkeley.edu/courses/is206/f97/GroupE/infoglut.html>

Dorval, M., et Pepin, M. (1986). Effect of playing a video game on a measure of spatial visualization. *Perceptual and Motor Skills*, 62(1), 159-162.

Dugas, M. (2004). *Traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée : Manuel du thérapeute*. Montréal : Université Concordia et Hôpital Sacré-Cœur.

eBay, Deals on new and used electronics, clothing, collectables and more on eBay. (n. d.). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante :

<http://www.ebay.ca>

Erwin, B., Turk, C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., et Hantula, D. A. (2003). The Internet : Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 629-646.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: multiple intelligences for the 21st century*. New York : Basic Books.

Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J., R., et Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27, 5-22.

Griffith, J. L., Voloschin, P., Gibb, G. D., et Bailey, J. R. (1983). Differences in eye-hand motor coordination of video-game users and non-users. *Perceptual and Motor skills*, 57(1), 155-158.

Griffiths, M. (1998). Internet Addiction : Does It Really Exist ? Dans J. Gackenbach (Éd.), *Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego ; Toronto : Academic Press.

Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., et Chappell, D. (2004). Online computer gaming : a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96.

Grouzet, F. (2004a). Academos : une experience enrichissante. Rapport sur l'étude de l'expérience avec Academos. Document inédit.

Grouzet, F. (2004b). L'expérience « Academos » et la motivation à l'école. Rapport sur l'étude du changement de motivation à l'école suite à l'expérience avec Academos. Document inédit.

Hamburger, Y. A., et Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion, neuroticism and different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-449.

Harlan, L. (2004). *The Digital Future Report. Surveying the Digital Future. Year Four. Ten Years, Ten Trends*. USC Annenberg School Center for the Digital Future, University of Southern California. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.digitalcenter.org/downloads/DigitalFutureReport-Year4-2004.pdf>

Hauge, M. R., et Gentile, D. A. (Avril 2003). *Video Game Addiction Among Adolescents : Associations with Academic Performance and Aggression*. Affiche présentée au 2003 Society for Research in Child Development Biennial Conference, Tempa. FL. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.psychology.iastate.edu/faculty/dgentile/SRCD%20Video%20Game%20Addiction.pdf>

Heron, D., et Shapira, N. A. (2005). Time to log off : New diagnostic criteria for Internet "addiction". *Current Psychiatry in Primary Care*, 1(2). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 13 mai 2005, à l'adresse suivante : http://www.currentpsychpc.com/content/2005/03/CPPC_0305_Article3.pdf

Hills, P., et Argyle, M. (2003). Uses of the Internet and their relationships with individual differences in personality. *Computers in Human Behavior*, 19, 59-70.

Jacob, C., Vachon, I., Lacroix, E., et Laroche, A. (2005). *NETendances 2004 (version abrégée) : Utilisation d'Internet au Québec*. Montréal : CEFRIO. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005 à l'adresse suivante :

http://www.cefrio.qc.ca/rapports/Rapport_abrege_NETendances2004.pdf

Joinson, A. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the Internet. Dans J. Gackenbach (Éd.), *Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego ; Toronto : Academic Press.

Kiesler, S., et Kraut, R. (1999). Internet use and ties that bind. *American Psychologist*, 54, 783-781.

Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., et Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., et Scherlis, W. (1998). Internet paradox : a social technology that reduces social involvement and psychological well-being ? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.

Lajoie, J. (1998). Les moteurs de recherche du réseau Internet comme indicateurs des besoins intimes. *Revue Québécoise de Psychologie*, 19(2), 207-229.

Lajoie, J. (2002). Internet et activité exploratoire. Dans J. Lajoie et E. Guichard (Éds.), *Odyssée Internet : Enjeux sociaux* (pp. 161-178). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

Lamy, C. (2004). *NetAdos 2004 : Portrait des 12-17 ans sur Internet*. Montréal : CÉFRIO. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : http://www.cefrio.qc.ca/rapports/NetAdos_2004_rapport.pdf

Légaré, C. (2005). *Implantation et évaluation du programme de cybermentorat Academos, visant à faciliter l'exploration professionnelle des étudiants de niveau secondaire et collégial*. Thèse de doctorat inédite, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal.

Li, S.-M., et Chung, T.-M. (sous presse). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*.

Loytsker, J., et Aiello, J. R. (Avril 1997). *Internet addiction and its personality correlates*. Affiche présentée à l'assemblée annuelle de la Eastern Psychological Association, Washington, DC.

Lyman, P., et Varian, H. R. (2003). How much information. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.sims.berkeley.edu/how-much-info-2003>

Madden, M. (2003). *America's online pursuits : The changing picture of who's online and what they do*. Washington, D. C. : Pew Internet and American Life Project. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Online_Pursuits_Final.pdf

Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *Cyberpsychology and behavior*, 2, 431-440.

Morahan-Martin, J., et Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.

Nelson, M. R. (1997). *We have the information you want, but getting it will cost you : Being held hostage by information overload*. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.acm.org/crossroads/xrds1-1/mnelson.html>

Office québécois de la langue française. (2005). *Grand dictionnaire terminologique*. Québec : Gouvernement du Québec. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.granddictionnaire.com>

O'Toole, K. (16 février 2000). *Study offers early look at how Internet is changing daily life*. Stanford News. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.stanford.edu/dept/news/pr/00/000216internet.html>

Peter, I. (2004). *Internet Analysis Report 2004 : Protocols and Governance - Executive Summary*. Brisbane (Australie) : Internet Mark 2 Project. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 11 février 2005, à l'adresse suivante : <http://www.internetmark2.org/study/downloadexecsum.html>

Poirier, M., et Simard, A. (2002). La cyberrelation : Du virtuel au présenciel. Dans J. Lajoie et E. Guichard (Éds.), *Odyssée Internet : Enjeux sociaux* (pp. 143-160). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

Pratarelli, M. E., Browne, B. L., et Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction : a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31, 305-314.

Proulx, S. (2004). *La révolution Internet en question*. Montréal : Québec Amérique.

Rainie, L. (2005). *The state of blogging : Data Memo*. Washington, D. C. : Pew Internet and American Life Project. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_blogging_data.pdf

Rosser, J. C., Lynch, P. J., Haskamp, L. A., Yalif, A., Gentile, D. A., et Giammaria, L. (Janvier 2004). *Are Video Game Players Better at Laparoscopic Surgical Tasks ?*

Communication présentée au Medecine Meets Virtual Reality Conference. Newport Beach, CA. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante :

http://www.psychology.iastate.edu/faculty/dgentile/MMVRC_Jan_20_MediaVersion.pdf

Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M.L., Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., & Blanchard, C. (2003). Harmonious and obsessive passions for the Internet : Their associations with couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 197-221.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., et Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use : Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

Silverman, T. (1999). The Internet and Relational Theory. *American Psychologist*, 54, 780-781.

Suler, J. (1998). *Personality Types in Cyberspace*. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/personotypes.html>

Suler, J. (2001). *The Online Disinhibition Effect*. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/disinhibit.html>

Swickert, R. J., Hittner, J. B., Harris, J. L. et Herring, J. A. (2002). Relationships among Internet use, personality, and social support. *Computers in Human Behavior*, 18, 437-451.

US Census Bureau. (2000). *Census 2000 : Table DP-1 : Profile of general demographic characteristics 2000*. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.census.gov/prod/2002pubs/c2kprof00-us.pdf>

Vachon, I., Jacob, C., et Lacroix, E. (2004). *NETendances 2003 (version abrégée) : Utilisation d'Internet au Québec*. Montréal : CEFRIO. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15

avril 2005 à l'adresse suivante :

http://www.cefrio.qc.ca/rapports/Rapport_abrege_NETendances2003.pdf

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.

Wikipedia, l'encyclopédie libre et gratuite. (n. d.). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Wiki>

Wordtracker.com. (n. d.). Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.wordtracker.com>

Wurman, R. S. (1989). *Information Anxiety*. New York : Doubleday.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 13 mai 2005, à l'adresse suivante : <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19-31, Sarasota, FL : Professional Resource Press. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

Young, K. S. (2004). Internet Addiction : A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K. S., O'Mara, J., et Buchanan, J. (1999). *Cybersex and Infidelity Online : Implications for evaluation and treatment*. Affiche présentée au 107th annual meeting of the American Psychological Association. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.netaddiction.com/articles/cyberaffairs.htm>

Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., et Buchanan, J. (1999). *Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millenium*. Communication présentée au 107th APA convention. Récupéré sur le *World Wide Web*, le 15 avril 2005, à l'adresse suivante : <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>

Young, K. S., et Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

Yuji, H. (1996). Computer games and information-processing skills. *Perceptual and Motor Skills*, 83(2), 643-647.

Annexes

Tableau 1.1. Comparaison des résultats de Madden (2003), du Digital Future Report (Harlan, 2004) et de Vachon et al. (2004) selon des variables communes.

	Madden (2003) <i>n</i> = 2925 ^a <i>n</i> = 1899 ^b	Digital Future Report (Harlan, 2004) <i>n</i> = 2009 ^a	Vachon et al. (2004) <i>n</i> = 17 000
Internautes	63	75,9	59,9
Utilisation d'Internet à la maison	87	65,1	n.d.
Utilisation d'Internet selon le sexe			
Hommes	65	77,1	59,7
Femmes	61	74,6	50,1
Nombre d'années en ligne			
Moins d'un an	2	3,3	n.d.
De 1 à 3 ans	24	13,8	n.d.
Plus de 3 ans	74	82,9	n.d.
(entre 3 et 5 ans)	-	(25,2)	n.d.
(entre 5 et 7 ans)	-	(25,0)	n.d.
(7 ans ou plus)	-	(32,7)	n.d.
Utilisation du courriel chez les usagers	93	92,5	84,8
Utilisation du courriel chez les américains	59	70,2	n/a
Utilisation du courriel chez les québécois	n/a	n/a	50,8

Note. Les résultats sont présentés en pourcentage.

^a échantillon total

^b usagers d'Internet

Tableau 1.2. Comparaison du nombre d'internautes en fonction du sexe selon les résultats de Madden (2003), du Digital Future Report (Harlan, 2004) et de Vachon et al. (2004).

	Nombre	Pourcentage
Population totale aux États-Unis (US Census Bureau, 2000)	281 421 906	100,0
Hommes	138 053 563	49,1
Femmes	143 368 343	50,9
Population totale au Québec (Statistique Canada, 2004)	7 542 800	100,0
Hommes	3 722 200	49,5
Femmes	3 820 600	50,7
Internautes américains (Madden, 2003)	177 295 801	63,0
Hommes	89 734 816	65,0
Femmes	87 454 689	61,0
Internautes américains (Harlan, 2004)	213 599 227	75,9
Hommes	106 439 297	77,1
Femmes	106 952 784	74,6
Internautes québécois (Vachon et al., 2004)	4 518 137	59,9
Hommes	2 222 153	59,7
Femmes	1 914 121	50,1

Tableau 2.1. *Diagnostic Questionnaire* (Young, 1998).

1. Do you feel preoccupied with the Internet (think about previous on-line activity or anticipate next on-line session)?
 2. Do you feel the need to use the Internet with increasing amounts of time in order to achieve satisfaction?
 3. Have you repeatedly made unsuccessful efforts to control, cut back, or stop Internet use?
 4. Do you feel restless, moody, depressed, or irritable when attempting to cut down or stop Internet use?
 5. Do you stay on-line longer than originally intended?
 6. Have you jeopardized or risked the loss of significant relationship, job, educational or career opportunity because of the Internet?
 7. Have you lied to family members, therapist, or others to conceal the extent of involvement with the Internet?
 8. Do you use the Internet as a way of escaping from problems or of relieving a dysphoric mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety, depression)?
-

Tableau 7.1. *MOUSE* : Cinq questions pour évaluer l'usage problématique d'Internet (traduction libre) (Heron et Shapira, 2005, p. 42).

- M** More than intended time spent online? / Est-ce que le temps de connexion à Internet est plus long que ce qui était prévu au départ ?
- O** Other responsibilities or activities neglected? / Est-ce que les autres responsabilités ou activités sont négligées ?
- U** Unsuccessful attempts to cut down? / Est-ce que les tentatives pour réduire ou cesser l'utilisation d'Internet sont infructueuses ?
- S** Significant relationship discord due to use? / Est-ce qu'il y a des conflits sur le plan relationnel en raison de l'utilisation d'Internet ?
- E** Excessive thoughts or anxiety when not online? / Est-ce qu'il y a des pensées excessives ou de l'anxiété lorsque l'individu n'est pas en ligne ?

Titre des figures

Figure 1.1. Taux d'utilisation d'Internet selon l'âge (Madden, 2003).

Figure 1.2. Taux d'utilisation d'Internet selon l'âge (Digital Future Report ; Harlan, 2004).

Figure 1.3. Taux moyen de l'utilisation hebdomadaire d'Internet en 2004 chez les adultes québécois selon l'âge (Jacob et al., 2005).

Figure 1.4. Nombre d'heures par semaine consacrées aux loisirs hors ligne selon les années d'expérience des usagers (tiré du Digital Future Report ; Harlan, 2004).

Figure 1.1.

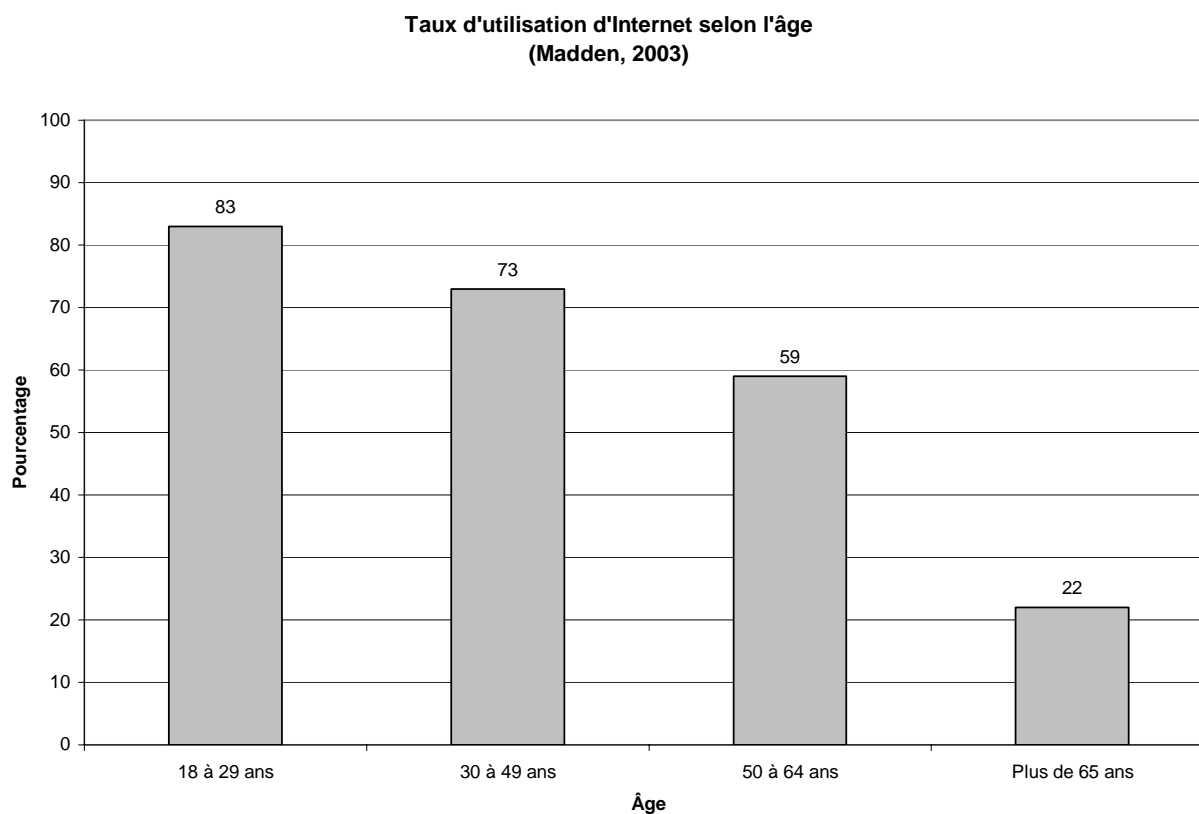


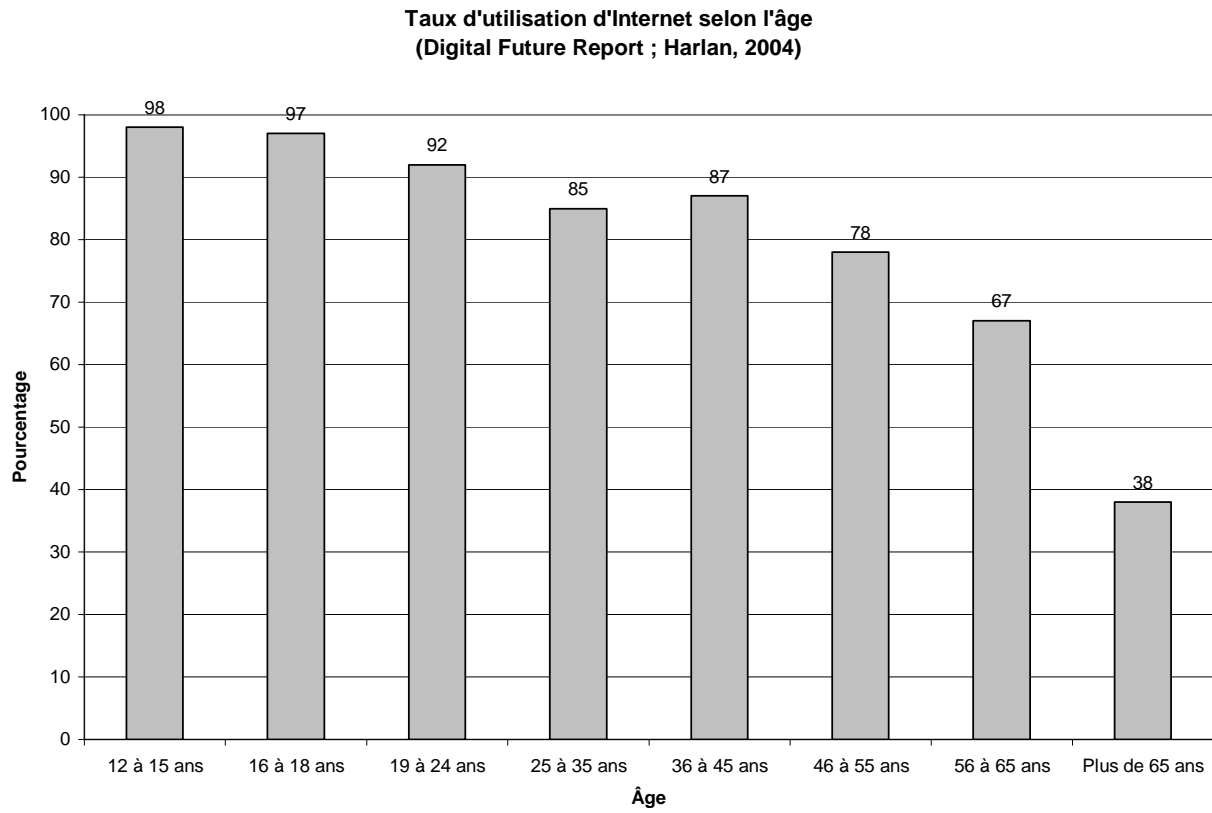
Figure 1.2.

Figure 1.3.

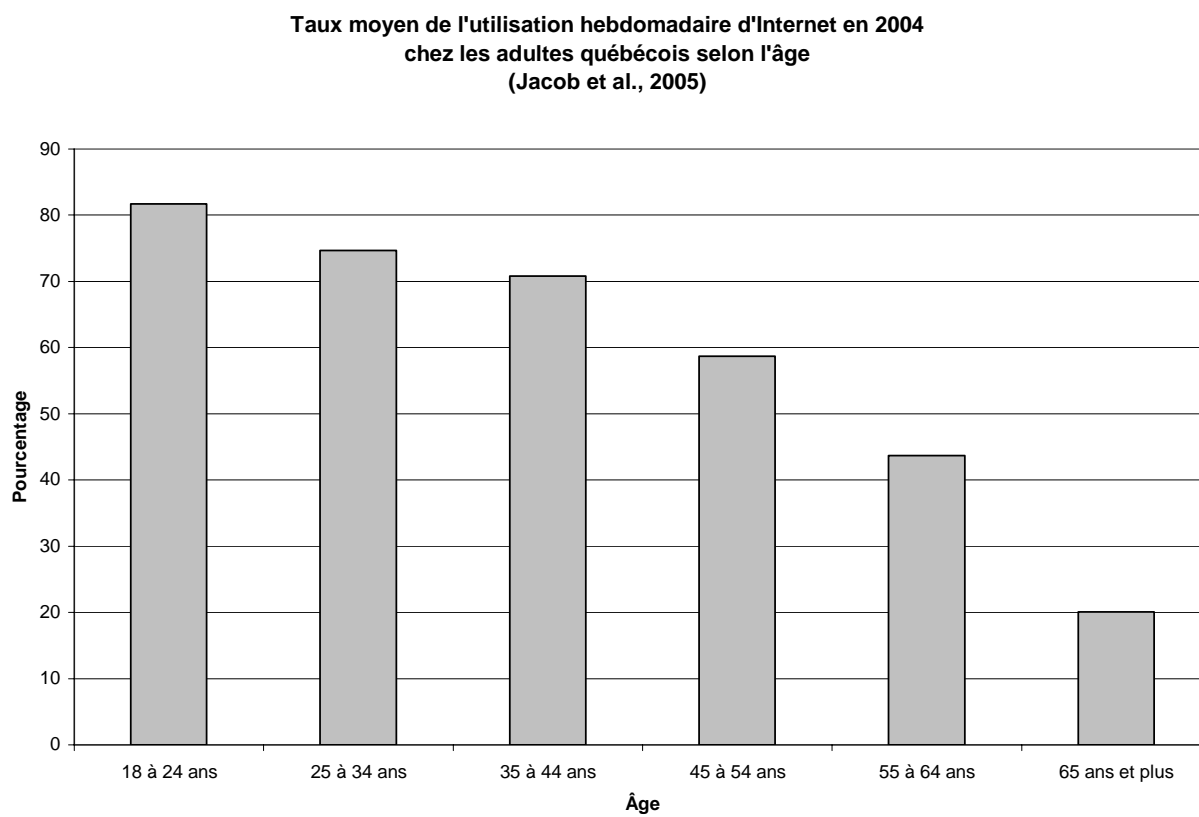
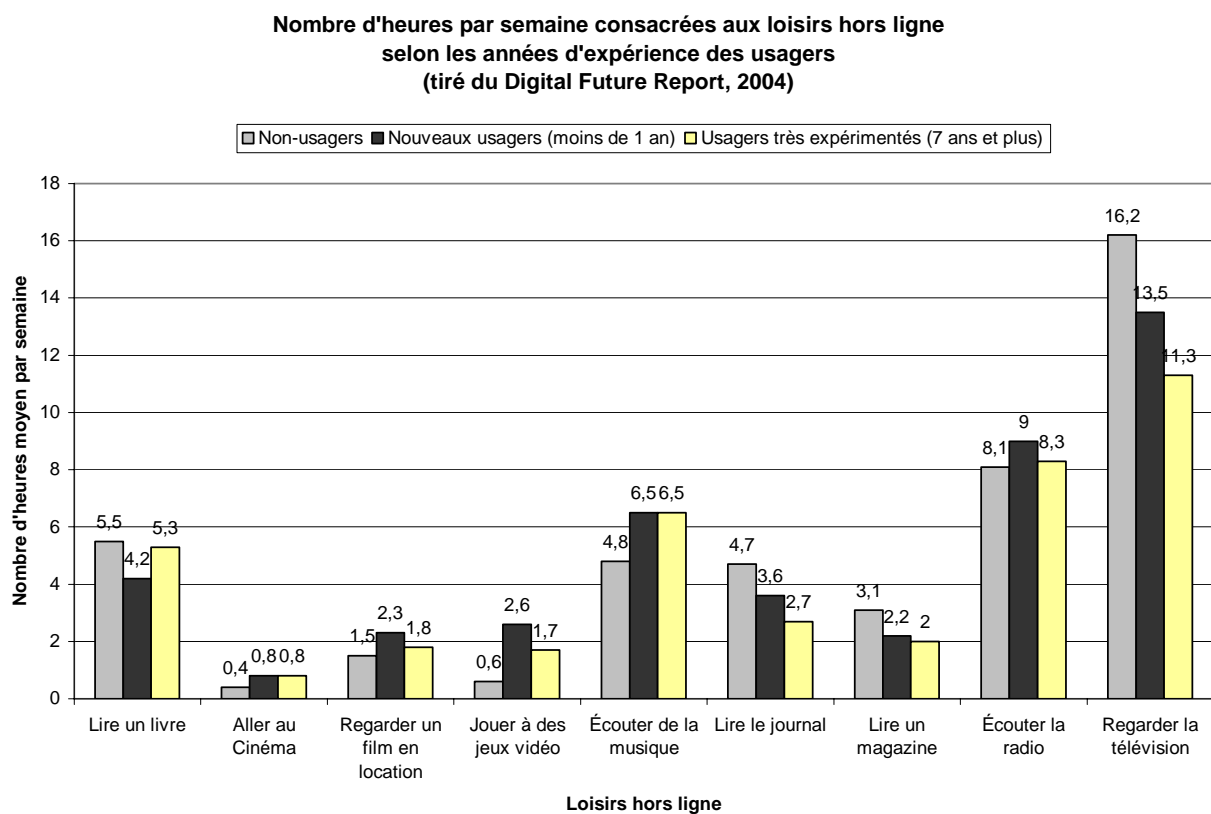


Figure 1.4.



Source : The Digital Future Report, USC Annenberg School Center for the Digital Future, Septembre 2004.

Appendice A

Fiche d'auto-évaluation des usages d'Internet

Fiche d'auto-observation des usages d'Internet⁶

Date : _____

Nom : _____

Heure de connexion	Temps de connexion prévu ou estimé (au moment de la connexion)	Application(s)	Heure de déconnexion	Lieu	Situation déclenchante	Émotions ressenties (avant, pendant, après)	Pensées associées (avant, pendant, après)

⁶ Fiche d'auto-évaluation élaborée par Marie-Anne Sergerie.