

## INTERNET : USAGE PROBLÉMATIQUE ET USAGE APPROPRIÉ

### INTERNET : PROBLEMATIC AND APPROPRIATE USE

**Marie-Anne Sergerie**

*Université du Québec à Montréal*

**Jacques Lajoie<sup>1</sup>**

*Université du Québec à Montréal*

Durant les années 90, Internet a révolutionné les technologies de l'information et de la communication. Après une décennie, force est de constater qu'Internet s'est immiscé dans la vie quotidienne de plus d'un milliard de personnes à travers le monde (Miniwatts Marketing Group, 2007) en permettant de nouvelles façons de communiquer, d'apprendre, de travailler et de se divertir.

Dès le début de la popularité d'Internet, des problèmes associés à son usage ont été soulevés, ce qui a grandement alimenté l'intérêt des médias. Plusieurs recherches ont tenté de décrire l'usage problématique d'Internet (UPI), d'en expliquer les causes, de faire des liens avec des difficultés similaires (par exemple, les différentes formes de dépendance) ou de suggérer des pistes de solution, sans toutefois que les chercheurs en arrivent à un consensus sur le sujet. Ainsi, à quel moment l'usage d'Internet devient-il problématique? Utiliser Internet pendant plusieurs heures consécutives est-il d'emblée synonyme d'un usage problématique? Comment distinguer un usage problématique d'Internet d'un usage approprié? Ces questions montrent l'importance de dresser un bilan de l'usage problématique d'Internet.

Dans cet article, nous présenterons d'abord des statistiques sur l'usage d'Internet, puis nous tenterons de définir l'usage problématique d'Internet et de le différencier ensuite d'un usage approprié. L'étiologie et les facteurs associés à l'usage problématique d'Internet seront aussi abordés. Enfin, nous proposerons des pistes à propos de l'évaluation de l'usage problématique d'Internet.

### UTILISATION D'INTERNET

Aux États-Unis, 73 % des adultes américains communiqueraient par courriel ou utiliseraient Internet au moins sur une base occasionnelle (Madden, 2006). Au Québec, 65,8 % des adultes québécois auraient utilisé hebdomadairement Internet en 2006, ce qui représente 4 millions de Québécois âgés de 18 ans et plus. Les hommes québécois auraient en moyenne un taux d'utilisation hebdomadaire plus élevé (69,3 %) que les

1. Adresse de correspondance: Département de psychologie, Section psychologie en éducation, Université du Québec à Montréal, C.P. 8888, Succ. Centre-ville, Montréal (Québec), H3C 3P8. Téléphone : (514) 987-3000, #4825. Télécopieur: (514) 987-7953. Courriel : [lajoie.jacques@uqam.ca](mailto:lajoie.jacques@uqam.ca). Site web : <http://lajoie.uqam.ca>

### **Usage problématique et approprié d'Internet**

---

femmes (62,5 %). De plus, les jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans (87,8 %) et de 25 à 34 ans (82,4 %) utilisent Internet dans une plus grande proportion, comparativement aux adultes de 55 à 64 ans (53,3 %) et de 65 ans et plus (25,8 %). Le courriel demeure une application très populaire puisqu'en 2006, 59,7 % des adultes québécois auraient communiqué par courriel à des fins personnelles et 62,7 % possédaient une adresse de courriel personnelle. En 2006, 28,4 % des adultes québécois auraient clavardé sur Internet. La même année, plus de 14 % des adultes québécois (17 % des hommes et 12 % des femmes) auraient participé à des jeux en réseau ou joué à des jeux électroniques sur Internet. Les résultats montrent aussi que 33 % des jeunes entre 18 et 24 ans et plus de 31 % des étudiants s'adonnaient aux jeux en ligne (Côté, Vachon, Lacroix et Laroche, 2007).

## **USAGE PROBLÉMATIQUE D'INTERNET**

Plusieurs appellations existent pour décrire les difficultés associées à l'usage d'Internet : cyberdépendance, (syndrome de) dépendance à Internet ou à l'ordinateur, usage excessif, compulsif, pathologique ou problématique d'Internet, cyberaddiction, etc.<sup>1</sup> Dans cet article, l'appellation *Usage Problématique d'Internet* (UPI) est retenue pour désigner l'ensemble des symptômes reliés au problème étudié. Malgré le manque de consensus sur l'appellation à utiliser, les chercheurs ont tenté de définir et de décrire l'usage problématique d'Internet (UPI). Des auteurs s'entendent pour dire qu'un usage problématique d'Internet entraîne un sentiment de détresse et des difficultés sur le plan psychologique, social ou professionnel (Brenner, 1997; Caplan, 2002; Kiesler et Kraut, 1999; Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson et Crawford, 2002; Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay et Scherlis, 1998; Young, 1998 et 2004; Young et Rodgers, 1998).

Selon Griffiths (1995), la dépendance aux technologies n'impliquerait pas la consommation d'une substance chimique (par exemple, drogue, alcool, nicotine, caféine, etc.). Il s'agirait plutôt d'une forme de dépendance comportementale où une interaction entre un humain et un ordinateur comprend des facteurs qui induisent ou renforcent les comportements dépendants. Cette forme de dépendance peut être passive (par exemple, télévision) ou active (par exemple, jeux vidéo).

Griffiths (1998) rapporte six critères à rencontrer pour définir un comportement associé à la dépendance de façon générale : la

---

1. En anglais aussi il existe diverses dénominations de ce concept : Internet addiction, cyberaddiction, Internetomania, netcompulsion, pathological Internet use, compulsive Internet use, netaholic, net addiction, computer-mediated communication addiction and so on).

prédominance, la modification de l'humeur, la tolérance, les symptômes de manque, les conflits et la rechute. La prédominance est l'importance accordée par l'individu à un comportement ou à une activité en particulier, ce qui influence les pensées (par exemple, inquiétudes, distorsions cognitives), les sentiments et les comportements (par exemple, altération des comportements liés à la socialisation). Les modifications de l'humeur sont des conséquences du comportement et font référence aux expériences subjectives rapportées par l'individu (par exemple, exaltation, sentiment de fuite ou d'apaisement). La tolérance représente une hausse, à travers le temps, des quantités afin d'obtenir les mêmes effets (par exemple, du nombre d'heures consacrées à l'activité, du montant des gageures pour le *gambling* en ligne, etc.). Les symptômes de manque sont des sensations désagréables ou des effets physiologiques (par exemple, irritabilité, humeur maussade ou triste, etc.) qui surviennent lorsque l'activité ne peut avoir lieu ou lorsqu'il y a une réduction, par exemple, dans la fréquence du comportement. Les conflits en lien avec la dépendance peuvent survenir entre l'individu lui-même et son réseau social et familial, entre différentes activités (travail, loisirs, vie sociale, intérêts, etc.) ou encore, chez l'individu lui-même (conflits intrapsychiques). Enfin, la rechute fait référence au fait de reproduire les mêmes modèles associés au comportement ou à l'activité, et ce, malgré l'abstinence ou le contrôle exercé. La définition et les critères suggérés par Griffiths (1995, 1998) permettent d'avoir une vision globale des dépendances, dont l'UPI.

Des critères diagnostiques 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), ont été proposés pour l'UPI. Les critères diagnostiques proposés sont les suivants : 1) préoccupation inadaptée à propos de l'utilisation d'Internet, tel qu'indiqué par au moins un des points suivants : a) préoccupations à l'égard de l'usage d'Internet qui est perçu comme étant irrésistible ou b) 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; 2) l'utilisation d'Internet ou les préoccupations en lien avec son utilisation entraînent une détresse cliniquement significative ou une altération significative du fonctionnement social, professionnel, ou dans d'autres domaines importants; 3) 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, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold et Stein, 2003, p. 213).

Dans l'ensemble, ces critères rejoignent les éléments énoncés par Griffiths (1998) sur la dépendance en général. Ils soulignent aussi un

### Usage problématique et approprié d'Internet

---

aspect primordial, soit l'évaluation du fonctionnement global de la personne. Ainsi, l'UPI ne se limiterait pas uniquement à la quantité d'heures consacrées à utiliser Internet. Ces aspects apparaissent primordiaux pour différencier un usage sain d'un usage problématique d'Internet.

Par ailleurs, les signes suivants peuvent aussi aider à différencier un usage problématique d'Internet d'un usage approprié : 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). Il est à noter que ces signes peuvent également être intégrés aux six critères énoncés par Griffiths (1998).

Selon Davis (2001), il existe deux formes distinctes d'UPI, soit un usage problématique<sup>1</sup> d'Internet *spécifique* et un usage problématique d'Internet *généralisé*. L'UPI est qualifié de *spécifique* lorsqu'il se manifeste par rapport à une fonction spécifique d'Internet, c'est-à-dire que l'usage abusif est orienté vers un contenu spécifique. Les comportements peuvent se traduire par un usage excessif du matériel pornographique ou des services sexuels en ligne, des sites Web de vente aux enchères (par exemple, *eBay*), du commerce électronique, des jeux ou encore, du *gambling* en ligne. En outre, ces conduites pourraient 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 (par exemple, du courriel, du clavardage, des jeux en réseau, etc.), ce qui occasionnerait des problèmes sur le plan familial, social ou professionnel. Les symptômes se manifestent par des pensées 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, à répondre à des messages sur des babillards électroniques ou des listes de discussion (Caplan, 2002; Davis, 2001). Il importe toutefois de souligner que 62,3 % des internautes américains vérifieraient leur courrier électronique au moins une fois par jour, dont 26,3 % plusieurs

---

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

fois par jour et 6,9 % de façon constante ou à toutes les heures (Harlan, 2004). Il apparaît alors important de nuancer le comportement lié à la vérification du courriel en considérant le sentiment de détresse ou de malaise qui peut être associé au fait de pas vérifier ses courriels.

### **Principaux types d'usage problématique d'Internet**

L'usage problématique d'Internet peut se manifester pour différentes applications dont les activités à caractère sexuel en ligne, les cyberrelations, le jeu en ligne et la recherche d'information. Sur le plan des activités à caractère sexuel en ligne, l'usage problématique d'Internet regroupe le visionnement, le téléchargement, l'échange de matériel pornographique, le cybersexe ou les activités sexuelles qui impliquent le clavardage (par exemple, clavarder afin d'avoir des activités en ligne à caractère sexuel, être préoccupé par la recherche de partenaires sexuels en ligne, avoir des comportements masturbatoires durant les périodes de connexion à Internet ou de clavardage érotique, privilégier les activités sexuelles en ligne et moins s'investir dans la relation de couple avec le partenaire sexuel réel). Les cyberrelations concernent le clavardage avec d'autres usagers, l'implication et l'engagement significatif dans des relations en ligne (ou cyberrelations) et le fait de donner priorité aux cyberrelations plutôt qu'aux relations sociales et familiales existantes. L'usage problématique d'Internet et le jeu font référence au jeu pathologique (*gambling*), aux jeux vidéo en réseau et aux achats en ligne (Young, 1998; Young, Pistner, O'Mara et Buchanan, 1999).

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, voir Lajoie, 2002), la recherche d'information peut amener des difficultés dont l'infobésité qui fait référence à l'incapacité à retirer les connaissances et les informations pertinentes d'une grande masse de renseignements (Nelson, 1997). En effet, l'infobésité peut 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, ce qui peut entraîner une réduction de la productivité dans les tâches professionnelles ou scolaire, une réduction du temps accordé à d'autres tâches dans la vie de l'usager ou aux loisirs, une surcharge des heures de travail et une hausse des facteurs de stress et du niveau d'anxiété (Wurman, 1989).

### **Étiologie**

Sur le plan étiologique, le modèle d'approche cognitive-comportementale proposé par Davis (2001) pour décrire la nature du

### **Usage problématique et approprié d'Internet**

---

développement de l'UPI et expliquer son maintien semble le plus pertinent. Ce modèle s'inspire des théories cognitives qui supposent que les pensées erronées d'une personne ont une influence majeure dans la manifestation de comportements inappropriés, ce qui peut engendrer un usage problématique d'Internet. Ainsi, les symptômes d'ordre cognitif d'un usage problématique d'Internet (par exemple, les ruminations ou un faible niveau d'estime de soi, du sentiment de valeur et d'efficacité personnelle) précéderaient les symptômes d'ordre affectif ou comportemental.

Davis (2001) ajoute l'anxiété sociale aux symptômes cognitifs, ce qui suscite des interrogations. En fait, il semble plus pertinent d'y inclure des symptômes cognitifs qui se retrouvent dans l'anxiété sociale (par exemple, les distorsions cognitives et les anticipations anxiuses) plutôt que l'anxiété sociale en elle-même. Lors d'un usage problématique d'Internet, les ruminations prennent la forme de pensées qui reviennent sans cesse à propos de l'utilisation d'Internet (par exemple, 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.

### **Isolement, solitude et usage problématique d'Internet**

Plusieurs recherches font état du lien entre l'usage problématique d'Internet (ou du moins, d'une hausse du temps consacré à l'usage d'Internet), l'isolement et la solitude (Amachai-Hamburger et Ben-Artzi, 2003; Morahan-Martin, 1999; Morahan-Martin et Schumacher, 2003). Toutefois, il est difficile de savoir si l'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. Les chercheurs semblent vouloir éliminer l'une des deux hypothèses sans 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). Ainsi, lorsque l'UPI entraîne de l'isolement, il s'agirait donc d'un état passager. Par contre, les individus isolés socialement qui utilisent Internet de manière excessive présenteraient plutôt un trait stable de la personnalité en ce qui concerne la solitude (Morahan-Martin et Schumacher, 2003). Il reste à voir s'il existe un lien entre la première hypothèse (c'est-à-dire l'usage d'Internet entraînerait l'isolement social) et l'UPI dit spécifique de même qu'entre la seconde hypothèse (c'est-à-dire les individus isolés socialement utiliseraient plus Internet de façon problématique) et l'UPI qualifié de généralisé.

### **Usage problématique et usage approprié d'Internet**

La définition et les critères de Griffiths (1995, 1998) rassemblent plusieurs éléments pertinents qui se transposent à l'UPI en plus de permettre d'avoir une vision globale du phénomène. Les critères de Griffiths peuvent aussi s'appliquer à des comportements associés aux passions (par exemple, passion vécue lors d'une relation amoureuse). La frontière entre des comportements appropriés et inappropriés est donc mince.

Vallerand et ses collaborateurs (2003) se sont intéressés aux types de passion et à leurs aspects positifs et négatifs, ce qui permet de mieux discerner les comportements passionnés plus problématiques de ceux qui sont plus appropriés. Afin de soutenir ce modèle théorique, quatre études ont été menées avec au total plus de 900 participants de différentes populations. Les résultats indiquent que face à une activité ou un intérêt, un individu peut manifester deux types de passion : la passion harmonieuse et la passion obsessive (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné et Marsolais, 2003). La *passion harmonieuse* envers une activité fait référence à une force interne chez l'individu qui l'amène à choisir de s'engager librement dans une activité. Ce choix serait cohérent avec les valeurs et les autres activités présentes dans la vie de l'individu. Ce type de passion est également associé à des conséquences positives (par exemple, des affects positifs, un haut niveau de bien-être ou encore, un faible niveau d'anxiété) (Blanchard et Vallerand, 1998; 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 acquérir de nouvelles connaissances et utilise Internet pour répondre à cet intérêt (Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Vallerand et Blanchard, 2003).

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

### Pistes pour l'évaluation de l'usage problématique d'Internet

Les aspects à considérer lors de l'évaluation d'individus qui font un usage problématique d'Internet ne diffèrent pas de ceux permettant d'évaluer d'autres problèmes. Young (1999) propose d'évaluer la présence d'un usage problématique d'Internet régulièrement lors des entrevues d'évaluation. Par contre, il semble plus approprié de questionner d'abord le client à propos de ses activités (par exemple, ce qu'il fait dans ses temps libres, ce qu'il aime faire). Si le client aborde des thèmes associés à l'usage d'Internet ou de l'ordinateur, ces thèmes peuvent être approfondis avec le client. Heron et Shapira (2003, p. 42) proposent cinq questions qui tiennent compte des aspects importants énumérés précédemment pour évaluer l'usage problématique d'Internet : Est-ce que le temps de connexion à Internet est plus long que ce qui était prévu au départ? Est-ce que les autres responsabilités ou activités sont négligées? Est-ce que les tentatives pour réduire ou cesser l'utilisation d'Internet sont infructueuses? Est-ce que des conflits sont présents sur le plan relationnel en raison de l'utilisation d'Internet? Y a-t-il des pensées excessives ou de l'anxiété lorsque l'individu n'est pas en ligne?

L'usage d'Internet peut ensuite être évalué de façon plus détaillée (par exemple, les applications utilisées et leur préférence, le nombre d'heures par semaine consacrées à l'utilisation de chacune des applications). Il s'avère aussi pertinent d'évaluer les pensées et les émotions du client lorsqu'il est en ligne et hors ligne (Young, 1999). Pour aider le client durant l'évaluation, une grille d'auto-observation est conseillée pour valider les réponses et la perception du client en plus de favoriser la prise de conscience de ses comportements, de ses pensées et des émotions en lien avec l'utilisation d'Internet<sup>1</sup>. Une échelle pour évaluer le type de passion (par exemple, le *Passion scale* de Vallerand *et al.*, 2003) est également à envisager.

Par ailleurs, le contexte dans lequel l'individu se retrouve doit être évalué pour vérifier si l'usage d'Internet permet l'évitement de situations difficiles (par exemple, insatisfactions au travail ou dans le couple, maladie, perte d'emploi, échec sur le plan scolaire, etc.) et identifier à la fois des facteurs déclencheurs et des facteurs de maintien (Young, 1999). Enfin, l'évaluation ne serait pas complète sans l'évaluation des autres problèmes présents dans le tableau clinique qui peuvent avoir un impact sur l'usage problématique d'Internet (par exemple, dépression, anxiété, etc.).

---

1. Une fiche d'auto-évaluation des usages d'Internet est disponible à l'adresse suivante : En ligne le 19 septembre 2007 : <[www.masergerie.com/ficheusagesinternet.html](http://www.masergerie.com/ficheusagesinternet.html)>.

## CONCLUSION

Malgré la quantité et la diversité de l'information à propos de l'utilisation problématique d'Internet, des interrogations demeurent à ce sujet. À la lumière de cet article, trois points semblent importants à retenir.

En premier lieu, le jugement clinique de l'intervenant lors de l'évaluation représente un facteur-clé, car il permet d'évaluer adéquatement le niveau de fonctionnement de l'individu dans les différentes sphères de sa vie quotidienne. En second lieu, la différenciation entre une passion harmonieuse et une passion obsessive apparaît capitale pour une meilleure compréhension des difficultés associées aux usages d'Internet. Cette différenciation apporte un point de vue nouveau sur le phénomène et reconnaît à la fois les caractères positifs et négatifs en lien avec l'usage d'Internet. L'explication des types de passion permet donc de distinguer les comportements sains de ceux qui semblent moins appropriés. Toutefois, il peut s'avérer complexe pour l'individu lui-même d'identifier adéquatement le type de passion qu'il manifeste, car cette tâche requiert une bonne capacité d'auto-critique et d'introspection. Le jugement clinique de l'intervenant et l'utilisation d'outils d'évaluation (par exemple, des questionnaires) demeurent importants à considérer.

En dernier lieu, l'isolement est souvent considéré en fonction des relations sociales de la vie réelle. Toutefois, comment est-il possible d'affirmer qu'une personne qui entretient des cyberrelations est isolée socialement si elle communique avec d'autres de façon virtuelle? Ainsi, la question des cyberrelations et de l'isolement génère plusieurs points à explorer davantage.

Les recherches futures permettront de développer une meilleure compréhension des différents usages d'Internet, qu'ils soient problématiques ou non. Les chercheurs doivent développer des outils fiables et valides pour bien cerner le problème, d'où la nécessité d'établir des critères diagnostiques clairs pour bien le définir. De plus, il sera important de poursuivre les recherches pour adapter et développer des méthodes d'intervention supplémentaires mieux ciblées à ce problème. Les recherches permettront aussi de clarifier la prévalence de l'UPI.

Malgré tout, l'usage que fait un individu d'Internet est, dans certains cas, associé à plusieurs problèmes. Il importe donc de retenir que le problème n'est pas Internet en soi ni son utilisation. Le problème réside plutôt dans la façon dont l'individu va interagir avec Internet et la fonction que l'utilisation d'Internet va avoir dans la vie de l'internaute. La nuance est de mise lors de l'évaluation de l'usage d'Internet.

## Usage problématique et approprié d'Internet

---

### Références

- Amachai-Hamburger, Y. et Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in human behavior*, 19, 71-80.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4<sup>e</sup> éd., texte revisé). Washington, DC : American Psychiatric Association.
- Blanchard, C. B. et Vallerand, R. J. (mai, 1998). Harmonious and obsessive passions : A look at subjective well-being. Affiche présentée à la rencontre annuelle de l'American Psychological Society, Washington, D.C.
- 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.
- Côté, S., Vachon, I., Lacroix, É. et Laroche, A. (2007). *NETendances 2006 : Évolution de l'utilisation d'Internet au Québec depuis 1999* (version abrégée). Montréal : CEFARIO.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 71, 14-19.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction : Does it really exist? In J. Gackenbach (Éd.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (p. 61-75). San Diego, Toronto : Academic Press.
- 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 le 2 mai 2006 à l'adresse : <http://www.digitalcenter.org/downloads/DigitalFutureReport-Year4-2004.pdf>.
- Heron, D. et Shapira, N. A. (2003). Time to log off : New diagnostic criteria for Internet "addiction". *Current Psychiatry Online*, 2(4). Récupéré le 13 mai 2007 : [http://www.currentpsychiatry.com/2003\\_040403\\_internet.asp](http://www.currentpsychiatry.com/2003_040403_internet.asp)
- Kiesler, S. et Kraut, R. (1999). Internet use and ties that bind. *American psychologist*, 54, 783-781.
- 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. (2002). Internet et activité exploratoire. In J. Lajoie et E. Guichard (Éds), *Odyssée Internet : Enjeux sociaux* (p. 161-178). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Madden, M. (2006). *Internet penetration and impact, April 2006 : Data Memo*. Washington, D.C. : Pew Internet and American Life Project. Récupéré le 9 juin 2006 à l'adresse : [http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP\\_Internet\\_Impact.pdf](http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Internet_Impact.pdf).
- Miniwatts Marketing Group. (2007). *Internet world stats : Usage and population statistics*. Récupéré le 11 avril 2007 à l'adresse : <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.
- 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 le 2 mai 2006 à l'adresse : <http://www.acm.org/crossroads/xrds1-1/mnelson.html>.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M. L., Pelletier, L. G., Vallerand, R. J. et 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.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., Gagné, M. et Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A. et Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1213-1220.
- Wurman, R. S. (1989). *Information anxiety*. New York : Doubleday.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek et T. Jackson (Éds), *Innovations in Clinical Practice: A source book* (vol. 17, p. 19-31). Sarasota, FL : Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. et Buchanan, J. (1999). *Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium*. Communication présentée au 107th APA convention. Récupéré le 2 mai 2006 à l'adresse : <<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.

### Résumé

Le présent article explore les usages d'Internet selon une perspective psychologique. Les auteurs y abordent le thème de l'Usage Problématique d'Internet (UPI) et tentent de le distinguer d'un usage approprié. En posant un regard approfondi et critique sur la littérature existante, ils tentent de décrire et de définir en quoi consiste un usage problématique d'Internet et dressent un bilan des facteurs associés, des types d'usages problématiques et des pistes d'évaluation. Ils mettent aussi en perspective les éléments associés à un usage approprié d'Internet. Au regard des dimensions soulevées, les auteurs proposent des pistes pour de futures recherches.

### Abstract

This article explores the Internet uses from a psychological point of view. It tackles the Problematic Internet Use (PIU) and tries to distinguish it from the appropriate use. Through a critical glance at the literature, it attempts to describe and define the problematic Internet use and states the associated factors, types of problematic Internet use and guidelines for assessment. It also underlines the associated characteristics to an appropriate use of Internet. Finally, guidelines for future research are proposed by the authors.

### Mots clés

Internet, usage problématique, passion, cyberdépendance, dépendance

### Key words

problematic Internet use, addiction, cyberaddiction, passion

