



L'addiction aux écrans chez l'adulte

Contrairement aux enfants et aux ados, les adultes ne sont pas « surveillés » par des parents qui peuvent rapidement détecter une utilisation abusive des smartphones, tablettes, ordinateurs ou même console de jeux. Malgré tout, le conjoint éventuel pourra parfois jouer un rôle important dans la prise de conscience du phénomène de dépendance aux écrans.

C'est un phénomène qu'il ne faut pas, comme c'est le cas trop souvent, minimiser en pensant qu'un adulte est apte à s'auto-réguler.

Être « accro au smartphones » peut faire sourire dans un premier temps, pouvait même renvoyer, dans un passé pas si lointain, une image d'adulte moderne et dynamique.

Mais être un/une véritablement cyber addict est une pathologie qui peut avoir des conséquences et pas les moindres. Il faut savoir la détecter, prendre conscience des risques qu'elle fait courir et la traiter.

Les adultes, ne serait-ce que pour des raisons professionnelles, ou pour tuer le temps dans les transports en commun, passent beaucoup de temps sur les écrans de leur ordinateur ou de leur smartphone.

Toute la difficulté consiste à identifier la « zone rouge » qui sépare une utilisation « contemporaine » d'une cyber dépendance.

Quelles sont les signes d'une addiction aux écrans chez l'adulte ?

Dans un monde actuel foncièrement digitalisé, le seul nombre important d'heures passées sur des écrans ne suffit pas à caractériser une situation de dépendance.

En revanche, certains changements de comportement social apparaissent chez les adultes cyber dépendants.

- Dans les relations avec l'entourage, conjugal, familial ou même professionnel, le cyber addict va avoir tendance à s'isoler, à se réfugier dans une bulle. Dans cet « univers parallèle », il pourra s'abandonner à une consommation sans limite de contenus divers.

Certains s'adonneront aux jeux vidéo, d'autres au réseaux sociaux ou de vidéos, d'autres dépenseront des sommes importantes en réalisant des achats compulsifs ou des paris en ligne.

- Lorsque l'entourage finit par lui reprocher ce comportement, l'adulte dépendant va développer des stratégies d'évitement. Il va ainsi pratiquer en cachette, voire mentir à ses proches sur son utilisation de son support digital favori.
- Dans des cas plus sérieux, sa dépendance deviendra même incapacitante.

N'étant plus en état de résister à la moindre envie de consulter son smartphone, son ordinateur ou de faire une partie de son jeu favori, il devra en stopper toute autre activité et même professionnelle.

Il sera incapable de tenir à un objectif ou un programme, sera même prêt à enfreindre des règles d'interdiction.

Si son smartphone présente une panne, si la connexion internet ne fonctionnent plus ou devient trop lentes, l'adulte dépendant présentera un état d'agitation, d'agressivité disproportionné par rapport à la situation.

Dans ce cas, cela pourra même perturber gravement son sommeil, en l'empêchant de s'endormir ou de se rendormir en cas de réveil nocturne et dans certain cas, il peut développer de l'apnée du sommeil.

Quels sont les symptômes cliniques de la cyber addiction ?

En général, les adultes souffrant de cyber addiction présentent plusieurs des symptômes suivants :

Symptômes comportementaux :

- Perte de contrôle, de repères du temps passé devant l'écran.
- Incapacité à s'arrêter (« encore un peu », « encore une chose à voir... ») le désir que cela ne s'arrête pas.
- Sentiment d'euphorie, de bien-être, de soulagement pendant l'utilisation d'internet et devant un écran.
- Dénier du temps passé devant un écran si on lui fait remarquer le temps qu'il y consacre.
- Dissimulation afin de pouvoir se trouver devant un écran.
- Sentiment de culpabilité et/ou de honte face à l'utilisation qui est faite d'internet, des écrans.

- Pensées obsédantes sur ce qu'il regarde ou veut regarder quand il ne peut se trouver devant un écran.
- Sentiment de vide, de déprime, de désorientation psychique quand il se trouve loin d'un écran.
- Agressivité, violence dans le comportement général et aussi si on l'empêche d'accéder aux écrans (ou au réseau) ou lorsqu'on lui demande ou le force à arrêter.
- Problèmes relationnels et fuite des relations du fait de passer beaucoup de temps seul devant les écrans.
- Fuite des responsabilités.
- Désorientation de la pensée et du raisonnement.
- Difficultés financières liées aux dépenses que proposent les activités sur internet.

Symptômes physiologiques :

- Perte de sommeil et troubles du sommeil.
- Perte d'appétit et troubles de l'appétit.
- Maux de tête et migraine chronique.
- Sécheresse des yeux.
- Syndrome du canal carpien.
- Maux de dos.
- Fatigue (par manque d'activités physiques).
- Problèmes de concentration.
- Troubles de la mémoire.
- Anxiété.
- Angoisses.
- Problèmes de libido liées aux activités sexuelles récurrentes sur des sites et chats pornographiques.

Comme pour d'autres formes de dépendance telle que l'alcoolisme ou la drogue, la cyber addiction, au-delà des manifestations décrites ci-dessus, peut entraîner, avec le temps, de graves conséquences chez l'adulte.

Les conséquences sur la vie sociale :

L'isolement social et affectif du cyber addict peut fréquemment engendrer des difficultés familiales ou conjugales, préludes à des séparations ou à engager les démarches de divorces.

Ces difficultés peuvent être aggravées dans le cas d'achats compulsifs qui entraînent des problèmes financiers.

Le phénomène de dépendance incapacitante peut également mettre sa victime dans des situations professionnelles tendues et la mettre en danger de perte de son emploi.

Les conséquences psychiques :

Certains adultes accros aux écrans dérapent, du fait de leur fatigue mentale, vers la sensation de dépersonnalisation et un mal-être chronique. En général, la dépression n'est pas très loin.

Chez les femmes, il n'est pas rare de rencontrer aussi des troubles alimentaires tels que l'anorexie dus à un sentiment d'infériorité face aux modèles scrutées en permanence sur internet.

Les conséquences sur la santé :

On rencontre chez les adultes cyber dépendants des pathologies telles que le dérèglement du sommeil, des troubles de la mémoire, des pathologies oculaires et des troubles musculo-squelettiques.

Comment traiter la cyber addiction chez l'adulte ?

La cyber addictologie a pour objet d'aider et d'accompagner les personnes souffrant de dépendance aux écrans.

Quelle thérapie pour sortir de la cyber addiction ?

Une thérapie de traitement de l'addiction aux écrans passe en général par 2 étapes :

1ère étape : faire l'état des lieux, établir un diagnostic

Il s'agit de comprendre et de déterminer avec le patient ce qui est problématique dans sa relation et son mode de consommation face aux écrans.

Cela passe entre autres par une évaluation objective de cette relation, en faisant la part des choses entre la nécessité, le plaisir, la distraction.

Le rôle du thérapeute est ici de déculpabiliser le patient et de permettre un état des lieux sincère en levant les barrières de la dissimulation.

Le cyber addictologue va ensuite aider le patient à réaliser et comprendre ce qui a permis que l'addiction aux écrans s'installe dans sa vie : circonstances personnelles, professionnelles, événements subis, fragilité, mal-être...et qui a fait que l'utilisation excessive s'est présentée comme une solution. Comment d'une solution, elle est devenue un problème.

L'aider également à repérer les signes avant-coureurs du moment où il a basculé dans l'addiction.

2ème étape : reconstruire une relation non addictive avec les écrans

Il s'agit de convenir ensemble d'un objectif qui n'est pas nécessairement un sevrage radical, mais plutôt d'une régulation en vue d'une utilisation non addictive.

Le psychorééducateur, grâce à des techniques comportementales, aide le patient à reprogrammer son usage en fonction des besoins qui auront été clairement identifiés au préalable.

Il s'en suit un véritable accompagnement suivi dans un processus progressif de sevrage et d'établissement d'un nouveau comportement non pathologique durable.

Dans certains cas, le praticien peut proposer et mettre en place une thérapie complémentaire afin de traiter les problèmes sources qui ont fragilisé le patient et ont entraîné son basculement dans la dépendance.

Quels bénéfices attendre d'une thérapie de cyber addictologie pour un adulte ?

La thérapie doit être pratiquée par un psychorééducateur spécialisé.

Cette thérapie va apporter à son patient un grand nombre de bienfaits :

- Une déculpabilisation de la situation de dépendance dans laquelle il se trouve.
- La compréhension des mécanismes de sa dépendance.
- Des méthodes pratiques pour sortir de cette dépendance.
- Un accompagnement suivi pour appliquer durablement ces méthodes.
- Des outils pour prévenir une potentielle rechute.

Laurent Schwob
BL Positive Agency
078 904 53 54
www.info@blpositiveagency.com