

*Université de Lausanne, sites de Dorigny
19 et 20 juin 2008*

Congrès : Prévenir le jeu excessif dans une société addictive ?

**Programme thérapeutique pour les adolescents
présentant une addiction aux jeux vidéo :
trois ans d'expérience à la Fondation Phénix à Genève**



*Dr Marina Croquette-Krokar
FMH psychiatrie-psychothérapie
Médecin-directrice de la Fondation Phénix*

Plan de présentation

1. Qui sommes-nous ?
2. Présentation d'une situation clinique
3. Petit rappel sur Internet addiction
3. Approches thérapeutiques de Internet addiction
4. Questions et discussion



Fondation Phénix

- Fondation médicale privée à but non lucratif
- Depuis 22 ans ! (27 février 1986)
- 5 centres thérapeutiques sur le canton de Genève :
Chêne, Lancy, Plainpalais, Grand-Pré, Envol
- Un 6^{ème} centre dit « centre administratif » a ouvert
ses portes le 1^{er} avril 2008 (Petit-Lancy)



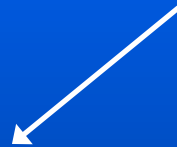
Fondation Phénix

- 65 collaborateurs (équipes pluridisciplinaires)
- 1'000 personnes suivies
- Grande offre de soins médico-psychosociaux dans le domaine des addictions (avec et sans substance), sur le plan:
 - ◆ individuel (adolescents et adultes)
 - ◆ familial
 - ◆ parental
- Collaboration étroite avec le réseau

Fondation Phénix
(27 février 1986)



Centre de Chêne



Centre Ermitage
(16 mars 1988)

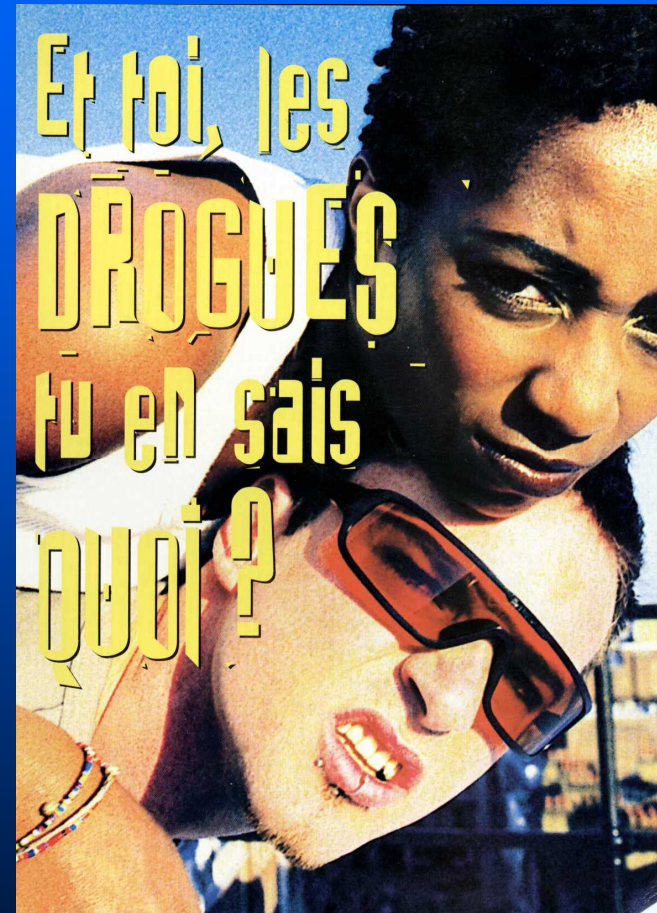


Consultation adolescents
(1^{er} octobre 2004)



Que peut vous offrir la Consultation pour Adolescents ? (1)

- Accueil et information
- Analyse et bilan de la situation du jeune
- Accompagnement et suivi personnalisé
- Travail individuel, de couple parental et familial
- Collaboration avec le réseau



Que peut vous offrir la Consultation pour Adolescents? (2)

- Consultations prises en charge par l'assurance de base
- Équipe pluridisciplinaire: médecins (psychiatre et interniste), psychologue, infirmier, assistante sociale
- Langues parlées: français, anglais, allemand, croate, italien, russe



Tél. 022/869.40.40

Motifs de consultation

Internet



Tabac



Alcool

Cannabis



Ecstasy



...en plus

- Prévention dans les écoles privées et publiques pré- et post-obligatoires auprès des groupes de santé, des jeunes, des enseignants et des parents (conférences, ateliers de santé, permanence)
- Recherches → projet « INCANT »

Présentation d'une situation clinique

- La mère de Léo (âgé de 14 ans) téléphone à la consultation. Elle est très inquiète par rapport à « ses problèmes de comportement ». Depuis l'âge de 6 ans, Léo pratique différents types de jeux vidéo. Aujourd'hui, il passe 8 heures par jour à jouer au jeu vidéo en ligne « World of Warcraft ». Ses notes à l'école ont beaucoup baissé. Sa mère le trouve très nerveux, irritable et même agressif verbalement.
- Elle dit qu'il a « absolument besoin de se faire soigner » mais ajoute que, selon Léo, c'est elle qui est folle et qu'il n'a besoin de voir personne.

- *Qu'en pensez-vous ?*
- *Que proposez-vous ?*

Craintes essentielles des parents par rapport à Internet (1)

1. La peur de voir leurs enfants s'isoler dans un univers imaginaire au détriment des relations avec leurs camarades ou du travail scolaire

= l'isolement des jeunes dans l'univers ludique



Crainces essentielles des parents (2)

2. La crainte de voir se développer dans l'esprit du jeune une confusion entre le jeu vidéo et la réalité

 la violence

Un jeu ne peut pas « rendre » quelqu'un violent, mais faire apparaître des tendances préexistantes. L'élément fondamental reste la personnalité de l'utilisateur !

Crainces essentielles des parents (3)

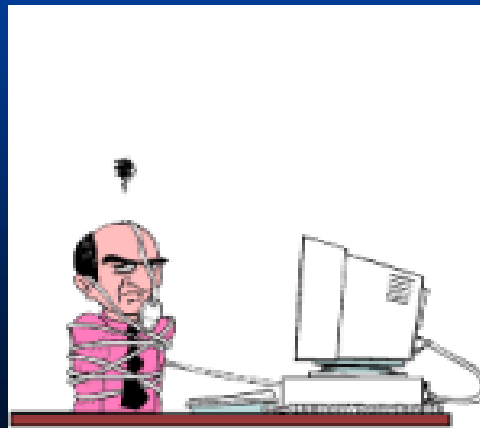
3. L'existence de sites Internet douteux
→ mauvaise rencontre

Pensez à installer les logiciels de contrôle parental !



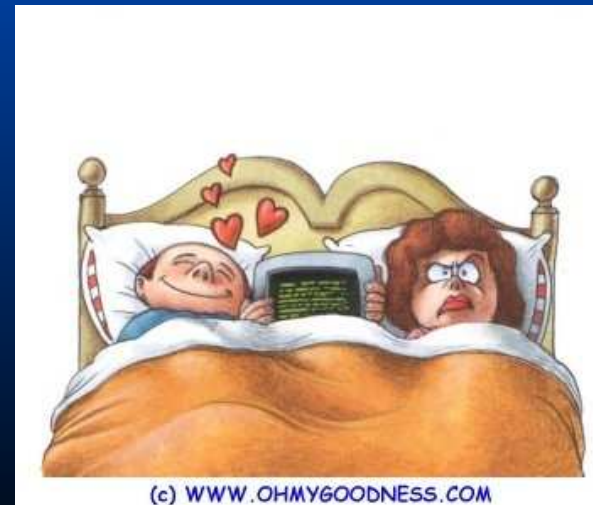
Définition

- La cyberaddiction est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet dans le but d'éprouver du plaisir et/ou de soulager une tension intérieure (stress)



Cyberaddiction

- Certaines études parlent de l'utilisation de 40 heures (ou plus) hebdomadaires (!?)
- Il est plus important de mesurer les dommages que l'utilisation d'Internet crée dans la vie de quelqu'un !



Épidémiologie

- Selon différentes études : 2 – 10 %
- Actuellement, ce phénomène touche de plus en plus les jeunes de moins de 20 ans
- Avant, on trouvait majoritairement des jeunes hommes de 25 à 30 ans
- Ce trouble tend à se généraliser aux membres des 2 sexes et touche des catégories d'âge variées
(M : F = 2/3 : 1/3)

Il faut s'inquiéter :

- Quand il commence à jouer toute la nuit !
- Quand les difficultés à maintenir une organisation familiale apparaissent !
- Lorsque ses performances scolaires baissent !
- Quand ses contacts avec ses amis deviennent plus sporadiques !
- Quand il abandonne ses activités sportives ou ses loisirs !



Le parcours (1)

- Il s'isole du monde réel afin de rejoindre son monde virtuel.
- Il peut assouvir ses envies sans avoir à subir les contraintes du monde extérieur. Vision biaisée de la réalité.
- Il se réfugie dans le déni et devient même agressif lorsque son entourage tente de le confronter à la réalité.
- Perte du contrôle sur le temps.

Le parcours (2)

- Il va développer des obsessions vis-à-vis du net : ne pense plus qu'à sa prochaine connexion, à ce qu'il va trouver ou à ce qu'il a déjà trouvé.
- La connexion va devenir compulsive et il ne va plus songer qu'à la connexion car cette action va entraîner une baisse de son anxiété.

Le parcours (3)

- Généralement, le cyberdépendant va en vouloir encore plus. Il lui faut des sensations de plus en plus fortes, ce qui va entraîner une escalade dans la recherche de sensations (de plus en plus de connexions, de plus en plus longues).
- Il y a une hausse du seuil de tolérance !!!



Plusieurs types d'addiction à Internet

1. Addiction aux jeux en réseau
2. Addiction à caractère relationnel (chat, forum)
3. Addiction à caractère sexuel
4. Addiction à la recherche de connaissances et d'informations
5. Achats compulsifs en ligne
6. Jeux de hasard sur Internet (casinos virtuels)
7. Addiction dite « générale »



Symptomatologie de l'addiction à Internet

- Sentiment de bien-être et d'euphorie à naviguer sur Internet
- Incapacité de s'arrêter
- Besoin d'augmenter de plus en plus le temps consacré à Internet pour obtenir l'effet désiré
- Manque de temps pour la famille et les amis
- Sentiment de vide, de dépression, et irritabilité quand privé d'un ordinateur
- Mensonges sur ses activités à la famille ou aux amis
- Problèmes à l'école ou au travail

Conséquences physiques probables

- Troubles du sommeil
- Syndrome du tunnel carpien
- Assèchement des glandes lacrymales, trouble de la vue
- Maux de tête migraineux
- Crise d'épilepsie (rare)
- Maux de dos, dans les épaules, dans les doigts
- Repas irréguliers ou sautés
- Dénutrition, perte de poids
- Anémie, hypovitaminose D
- Mauvaise hygiène personnelle
- Problèmes dentaires
- Epuisement, fatigue chronique



Conséquences psychiques probables

- Désintérêt général
- Désinvestissement relationnel
- Difficultés de verbalisation et d'introspection
- Résistance à reconnaître le problème, le déni
- Problèmes de comportement



Comorbidités possibles

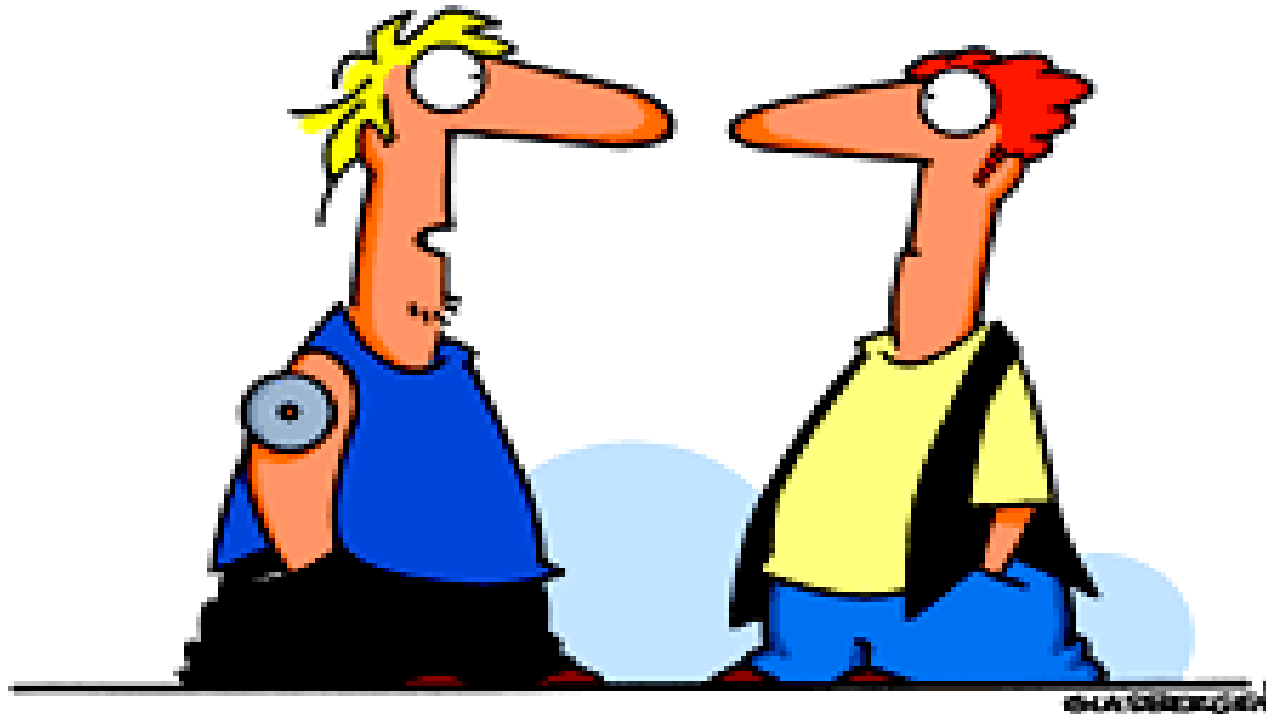
- Troubles thymiques : dépression
- Troubles anxieux : phobie sociale, troubles paniques avec agoraphobie, troubles anxieux généralisés
- Troubles de la personnalité
- Les co-addictions sont très rares ! (tabac, cannabis)

Conséquences scolaires probables

- Somnolence au fond de la classe
- Absentéisme (d'abord les premières heures de la matinée)
- Effondrement des résultats scolaires
- Classe redoublée
- Rupture scolaire



© 2000 Randy Glasbergen, www.glasbergen.com



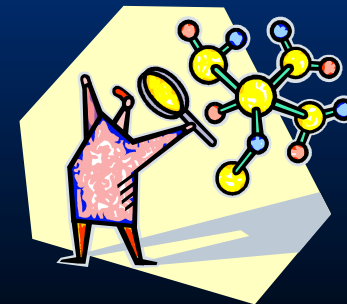
« It's not a nicotine patch, it's a CD-ROM
I'm trying to overcome computer addiction. »

Objectifs thérapeutiques

1. Identifier l'insatisfaction, le manque, ou la faiblesse à laquelle Internet cherche à répondre
2. Maîtrise et contrôle du temps passé devant l'écran
3. Prise de position claire avec monitoring des parents à l'égard de la gestion de l'écran
4. Développement d'autres réseaux d'amis et de connaissances

« Modèle Phénix »

1. Traitement ambulatoire
(pas de « séjour de rupture »)
2. Traitement intensif
3. Traitement multifocal et intégratif sur quatre domaines d'intervention : individuel, parental, familial, extra familial



« Modèle Phénix »

Les phases de traitement

- L'évaluation (3 bilans)
- La motivation
- La thérapie individuelle et familiale



Thérapies individuelles

- Thérapies individuelles de type cognitivo-comportemental
- Thérapies d'approche psychanalytique
- Thérapies à médiation corporelle : sophrologie, réflexologie, relaxation...



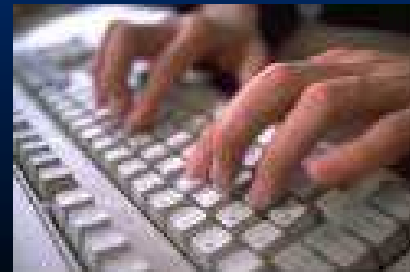
Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (1)

- Prise en charge ambulatoire (pas de « séjour de rupture »)
- Travail sur la consommation contrôlée mais pas sur l'abstinence !
- Utilisation du support des jeux et écran pour lancer la réflexion personnelle
- Utilisation de l'avatar comme objet intermédiaire



Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (2)

- Travail sur les conséquences individuelles, familiales, sociales
- Travail sur les co-addictions sous-jacentes éventuelles
- Travail sur d'éventuelles comorbidités (anxiété, dépression, phobies,...)
- Travail sur la motivation de changement





Quelques bons ingrédients de la prise en charge TCC (3)

- Travail sur les différences entre les deux mondes
- Travail sur la socialisation en dehors d'Internet
- Apprendre à contrôler les déterminants internes de l'envie de jouer (ennui, tensions, dépression)
- Apprendre à contrôler les facteurs externes (publicités, entraînement par les autres joueurs)
- Bibliothérapie
- Prévention de rechute (« séances de rappel »)

Quelques questions que nous pouvons nous poser en tant que parent(s) :

- Quelle est la place des écrans dans notre foyer ?
- Quelles sont les règles d'utilisation des écrans ? Quelles sont les sanctions ?
- Combien de temps passé-je devant l'écran ?
- Comment l'enfant apprend-il à gérer le temps libre et l'ennui ?
- Quelles sont les valeurs fortes de notre famille et comment sont-elles transmises dans le quotidien ?

Objectifs thérapeutiques sur le plan familial

- Augmentation de l'expression émotionnelle dans la famille. Diminution d'échanges d'affects négatifs
- Augmentation de la capacité familiale à résoudre des conflits et à négocier
- Prise de position claire avec monitoring des parents à l'égard de la gestion des écrans
- Explorer l'ambivalence parfois insoutenable entre protéger et laisser partir l'enfant



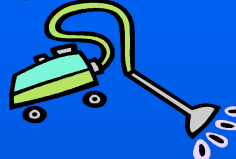


Charte familiale

- Permettra d'aborder ce qui est possible, souhaitable ou interdit sur Internet
- Les thèmes qui peuvent être abordés :
 - ◆ Durée et horaire d'utilisation d'Internet
 - ◆ Types de sites autorisés, tolérés et interdits
- Usage en l'absence des parents
- Informations échangées et protection de sa vie privée

Recommandations aux parents (1)

1. N'interdisez pas Internet à vos enfants !
2. Les jeunes suivraient davantage les conseils des parents s'ils constataient que ceux-ci s'intéressent à leurs jeux.
3. Il ne faut pas hésiter à interdire les jeux qui nous paraissent trop violents ou sexistes.
4. Choisir les jeux ensemble.
5. Établir un horaire avec eux.

Recommandations aux parents (2)

6. Établir des règles claires en cas de non respect des horaires. 
7. Leur rappeler qu'ils ont d'autres choses à faire aussi (sport, tâches ménagères). 
8. Le travail scolaire est la priorité absolue.
9. Observez l'attitude de votre enfant ! Si vous avez l'impression qu'il se réfugie dans son monde à lui en jouant, engagez une conversation avec lui ! 
10. Installez l'ordinateur dans un endroit de passage !

Consultation pour la cyberaddiction

01.01.2005 au 31.12.2007

- 3 thérapeutes (1 médecin, 2 psychologues)
- 126 évaluations effectuées
(123 garçons et 3 filles)
- Adolescents de 13 à 18 ans
(excepté 2 enfants de 8 et 10 ans)
- 115 personnes prises en charge
- Durée de traitement : 3 à 18 mois