

DR MICHEL HAUTEFEUILLE - DR DAN VÉLÉA

## *Les Addictions à Internet* *De l'ennui à la dépendance*

### LE LIVRE

Notre société hyperactive a une obsession : échapper à la réalité, synonyme d'ennui et de frustration. Internet le lui permet en rendant possible un monde virtuel, accessible, maîtrisable, apparemment facile à vivre et à supporter. Aujourd'hui, en France, près de 30 millions de personnes utilisent cet outil. Le problème c'est que l'Internet possède un potentiel addictif et que plus il y a d'utilisateurs, plus il y a d'utilisations pathologiques.

L'addiction à Internet est devenue une question de société. Elle concerne les jeunes comme les adultes et doit être définie, comprise, soignée. Tel est l'objet de ce livre destiné aux praticiens comme aux parents et qui jette sur cette « toxicomanie sans drogue » un regard lucide.

### LES AUTEURS

MICHEL HAUTEFEUILLE, psychiatre, auteur de nombreuses publications et rédacteur en chef de la revue *Psychotropes*, est praticien hospitalier au Centre médical Marmottan de Paris. Il est l'auteur de *Dopage et vie quotidienne* (PBP n° 715).

DAN VÉLÉA, psychiatre, addictologue exerçant à Paris, est l'auteur de *Toxicomanie et conduites addictives* (2005) et, avec Michel Hautefeuille, d'un « Que sais-je » consacré aux *Drogues de synthèse* (2002).

### CONTACT PRESSE ÉDITIONS PAYOT

Emmanuelle Roederer - Éditions Payot & Rivages - 106, boulevard St Germain - 75006 Paris - tél. : 01 44 41 39 77 - E-mail : [emmanuelle.roederer@payotrivages.com](mailto:emmanuelle.roederer@payotrivages.com)



**Parution : 12 mai 2010**  
208 pages, 18 €  
I.S.B.N. : 978-2-228-90551-0

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
<i>L'enfer, ce sont les autres : les dangers inhérents aux « rencontres » sur Internet.....</i>	<i>12</i>
<i>L'enfer, c'est soi-même : les dangers inhérents à la personnalité de l'utilisateur.....</i>	<i>13</i>
<i>La loi de Ledermann : et pourtant, certains n'en font pas une maladie.....</i>	<i>15</i>
<i>Cyberdépendance et dépendances cyberassistées.....</i>	<i>17</i>
<b>CHAPITRE PREMIER. Les toxicomanies sans drogues.....</b>	<b>21</b>
<i>La notion d'addiction : comment le piège se construit.....</i>	<i>22</i>
<i>La notion de dépendance : comment le piège se referme.....</i>	<i>25</i>
<i>Usage et mésusage : la pathologie ne naît pas de l'objet, mais de celui qui s'en sert.....</i>	<i>30</i>
<b>CHAPITRE II. L'addiction Internet ou cyberdépendance.....</b>	<b>35</b>
<i>Les jeux vidéo : l'aventure au coin de l'écran.....</i>	<i>36</i>
<i>Les jeux vidéo en ligne, 36. – Les jeux de rôle en ligne, 47.</i>	
<i>Les chats.....</i>	<i>51</i>
<i>L'infolisme et les informateurs : la recherche du scoop en permanence.....</i>	<i>63</i>
<i>Les blogs : faire savoir ce qu'on pense, ce qu'on est, ce qu'on fait.....</i>	<i>68</i>
<b>CHAPITRE III. Les addictions cyberassistées.....</b>	<b>71</b>
<i>IRC et ICQ.....</i>	<i>72</i>
<i>Sexe et pédophilie.....</i>	<i>74</i>
<i>Cyberdélinquance et cybercriminalité.....</i>	<i>82</i>
<i>Web et faits de société, 85. – web et drogues, 87.</i>	
<i>Les sectes.....</i>	<i>89</i>
<i>Les pactes suicidaires.....</i>	<i>94</i>
<i>Voyeurisme et exhibitionnisme.....</i>	<i>99</i>
<i>Jeu pathologique.....</i>	<i>100</i>
<i>Workaholisme.....</i>	<i>101</i>
<i>Achats compulsifs.....</i>	<i>103</i>
<i>Les no life.....</i>	<i>106</i>
<b>CHAPITRE IV. La cyberdépendance : une dépendance socialement acceptée... 109</b>	
<i>L'addiction est une solution avant d'être un problème.....</i>	<i>110</i>
<i>Addiction et tolérance sociale : la société ne traite pas toutes ses addictions avec la même sévérité.....</i>	<i>112</i>
<i>La construction sociale d'une addiction : une addiction n'existe que lorsque son existence est reconnue par tous.....</i>	<i>115</i>
<i>Société, ennui et amortisseurs sociaux.....</i>	<i>117</i>
<b>CHAPITRE V. L'exploitation commerciale de la cyberdépendance.....</b>	<b>125</b>
<i>La publicité.....</i>	<i>125</i>

<i>Le paneling.....</i>	<i>127</i>
<i>Les casino.....</i>	<i>128</i>
<i>Le commerce de biens virtuels.....</i>	<i>129</i>
<i>Jeux et prestations associées.....</i>	<i>132</i>
<i>Les nouvelles cibles.....</i>	<i>133</i>
<i>Les sites de socialisation ou social network.....</i>	<i>134</i>
<i>Les machinimas.....</i>	<i>135</i>
<i>Internet et les drogues.....</i>	<i>137</i>
<i>La conception addictive des sites et des jeux.....</i>	<i>138</i>
<b>CHAPITRE VI. Ce qu'Internet change à notre vie quotidienne.....</b>	<b>141</b>
<i>La culture d'écran : en à peine cinquante ans, la planète s'est couverte d'écrans, interfaces indispensables et omniprésents.....</i>	<i>141</i>
<i>Le test d'Orman : répondre au test, est-ce déjà être addict ?.....</i>	<i>143</i>
<i>Le rapport à la réalité : où la réalité n'est qu'une illusion, et l'illusion plus que réelle.....</i>	<i>144</i>
<i>La quête d'identité permet de se choisir un nom, une vie, une appartenance, et de dire enfin qui nous sommes.....</i>	<i>150</i>
<i>La course à la vitesse : la loi de Moore : l'escalade du matériel, soigneusement entretenue par les fabricants, permet de cultiver le besoin de consommer.....</i>	<i>153</i>
<i>À peine acheté, votre ordinateur est déjà dépassé.....</i>	<i>153</i>
<i>Internet et pédagogie : Internet est la plus grande bibliothèque imaginable, encore faut-il apprendre à s'en servir et savoir valider les informations que l'on y trouve.....</i>	<i>154</i>
<i>Utilisation thérapeutique d'Internet ou TAO (thérapie assistée par ordinateur) : en abolissant les distances, en partageant les savoirs, Internet peut devenir le SAMU mondial permettant d'agir à tout instant en tout lieu.....</i>	<i>157</i>
<i>TAO et cyberaddiction, 158. – TAO et stress-angoisse, 160. – TAO et phobie sociale, 162. – TAO et stress post-traumatique, 164.</i>	
<b>CHAPITRE VII. Clinique et prise en charge.....</b>	<b>167</b>
<i>La pathologie de l'excès.....</i>	<i>167</i>
<i>Les dangers d'Internet et la pathologie du lien.....</i>	<i>169</i>
<i>Vignettes cliniques.....</i>	<i>171</i>
<i>Aymeric ou la cyberaddiction comme réparation, 174. – Brice ou la cyberaddiction comme compensation, 178. – Daniel ou la cyberaddiction comme évitement de la réalité, 184. – Antoine ou la cyberaddiction comme sexualité de remplacement, 187.</i>	
<b>NOTES.....</b>	<b>191</b>