

Les Addictions A Internet Chez Les Etudiants De L'universite Francois-Rabelais De Tours Pendant L'annee Universitaire 2014/2015

Victor MILIMO¹

1. Introduction

L'usage excessif d'internet est une problématique émergente, en particulier parmi les populations étudiantes. En effet, l'accès à internet est aujourd'hui largement partagé: en 2012 97,9 % des étudiants y avaient accès hors de leur lieu d'enseignement. Les étudiants utilisaient alors internet principalement pour la messagerie électronique (92%), les recherches liées aux études (86%), les téléchargements (34%) et les échanges (tchat – forum sur les réseaux sociaux, 33%) [1].

Si pour les étudiants l'utilisation des médias sociaux s'avère intéressante dans la réalisation de projets d'équipe (échange d'idées, collaboration à distance), la capacité de certains à s'autoréguler est très limitée, d'autant plus que l'influence par les pairs est prédominante [2]. Ces troubles d'autorégulation peuvent amener à une cyberaddiction.

La cyberaddiction peut être définie comme l'utilisation intensive d'internet, l'incapacité à limiter son temps de connexion, l'anxiété de ne pas avoir son smartphone sur soi, la perte d'efficacité au travail ou dans les études [3]. La dépendance à internet via le smartphone est un phénomène récent qui touche tout particulièrement les pays riches. Cependant, pas de consensus sur cyberaddiction, et surtout : non reconnu dans le DSM-V[4]

Les conséquences de la cyberaddiction sont multiples, tant somatiques : qualité du sommeil altérée, obésité ; que psycho-sociales : mise en danger ou perte d'une relation affective, des mensonges pour dissimuler l'ampleur réelle de l'utilisation d'internet, l'utilisation d'internet pour échapper aux difficultés ou pour soulager une humeur dysphorique[3], la négligence des obligations scolaires ou familiales , les problèmes dans les relations sociales, la violation des règlements ou lois à cause de l'usage d'internet (Ko et al.2005) et le vol de l'identité numérique [5].

Au-delà de ces quelques éléments descriptifs, il existe peu d'études sur la cyberaddiction chez les étudiants en France. La littérature sur cette thématique porte davantage sur les usages généraux d'internet dans la famille ou chez des individus ciblés [6].

C'est pourquoi nous avons souhaité nous intéresser à la question de la cyberaddiction en milieu étudiant au sein d'une université française (université François-Rabelais de Tours), afin de cibler les actions qui favorisent l'accès à la prévention chez les étudiants. Cela permet aussi de s'inscrire dans les recommandations du plan du gouvernement français de lutte contre les drogues et les conduites addictives (avec substance et sans substance) 2013-2017. Ce plan préconise dans sa première partie la valorisation des stratégies de prévention fondées sur les preuves au niveau national et régional [7].

L'objectif principal de notre étude était d'estimer la prévalence de la cyberaddiction et de sa spécificité chez les étudiants de l'université François-Rabelais de Tours en 2015 afin de proposer des pistes de prévention appropriées.

2. Matériel et méthode

Une étude quantitative, descriptive, transversale, mono centrique et régionale a été menée auprès des étudiants de deux UFR tirées au sort de l'université François-Rabelais de Tours. Un questionnaire anonyme auto-administré a été envoyé via internet du 26 juin au 24 juillet 2015 à l'ensemble des étudiants concernés via leur

¹ Équipe de recherche EA7505-EES(Éducation Éthique et Santé), Université de Tours

adresse mail universitaire. Cette période d'étude a été choisie pour cibler les étudiants qui restent connectés, même en dehors des périodes de cours.

Le questionnaire a été élaboré à partir d'un questionnaire validé [3] et a fait l'objet d'une phase de test auprès de 13 étudiants. La saisie des données a été réalisée à l'aide du logiciel SPHINX IQ®.

Les variables recueillies étaient les caractéristiques sociodémographiques, la situation de vie des étudiants, l'état de santé et du sommeil en général, le cursus d'études, les consommations d'alcool, de tabac et d'autres produits psycho actifs.

L'analyse statistique a été réalisée à l'aide du logiciel SAS® version 9.1 pour Microsoft Windows (SAS Institute, Cary, NC). Le test du Chi2 a été utilisé pour comparer les variables qualitatives. Les moyennes pour l'âge ont été comparées en utilisant le test de Student. (Un modèle de régression logistique a été utilisé pour déterminer les facteurs associés à la cyberaddiction, toutes les covariables potentielles ($p < 0,2$) ayant été initialement testées en modèle univarié.). Pour toutes les analyses, les résultats étaient considérés significatifs au seuil $p \leq 0,05$.

3. Résultats

Après un mois d'enquête, 258 questionnaires ont été recueillis.

Le taux de remplissage était supérieur à 98% pour l'ensemble des questions posées, sauf celles portant sur la consommation des produits psycho-actifs : nombre de cigarettes fumées par jour (taux de réponse 53%), influence de l'augmentation du prix du tabac sur le changement de comportement des fumeurs (91%).

Les femmes représentaient 75 % des répondants. Les répondants avaient entre 19 et 21 ans dans 60% des cas (50% des hommes, 66% des femmes, $p = 0,01$). Huit étudiants sur 10 étaient célibataires.

La représentativité de l'échantillon a été étudiée à partir des statistiques par sexe, classe d'âge et niveau d'étude des étudiants inscrits à l'Université François-Rabelais de Tours en 2014/2015 dans les deux UFR qui ont participé à l'étude.

La répartition par sexe était similaire entre les deux populations. Le taux de féminisation à l'IUT est de 55% alors qu'il est de 61% dans les filières de Droit et AES.

La surreprésentation des femmes est plus marquée en premier cycle universitaire: en 1^{ère} année de licence (87%), en 2^{ème} année (76%) et en 3^{ème} année (73%).

Les étudiants interrogés qui sont en niveau master et plus représentent 26% des répondants. Pour tout l'échantillon, presque 9 étudiants sur 10 sont satisfaits de leur choix d'étude cursus suivi et parmi eux 58 % jugent avoir été bien informés pour choisir leur filière.

En ce qui concerne la situation du logement, 53,5% habitent dans un logement individuel, alors que ceux qui cohabitent encore avec leurs parents sont 22%. En résidence universitaire on trouve 1 étudiant sur 10 répondants. Plus de trois quart des étudiants ont déclaré être satisfaits de leur logement.

Dans notre échantillon 3,5% des répondants sont en situation de handicap.

Parmi les étudiants interrogés 17 % exercent une activité rémunérée parallèlement à leurs études cela tout au long de l'année. Néanmoins 14,7 % des répondants ont déclaré avoir des difficultés financières régulièrement alors que 5,4 % demandaient de l'aide à l'assistante sociale.

En ce qui concerne les activités physiques et sportives 55% des étudiants pratiquaient du sport au moins une fois par semaine. Parmi ceux qui ne pratiquaient pas de sport (45%), 19% ne pratiquaient pas non plus une activité physique y compris les 30 minutes de marche rapide.

3.1 Etat de santé et du sommeil en général

Les étudiants qui ont exprimé le ressenti d'être

en bon état de santé sont 63,3%. Plus de la moitié disait bien dormir, cependant 20% ont exprimé mal dormir et 14 % dormaient moins de 6 heures par nuit. Puis 22% ont déclaré somnoler régulièrement pendant la journée et la moitié des répondants se sentaient fatigués après une nuit de sommeil habituelle.

En ce qui concerne les troubles anxieux 7 étudiants sur 10 ont déclaré avoir eu des sensations d'angoisse et d'anxiété pendant les 12 derniers mois et pendant la même période 18% des étudiants ont répondu avoir pensé au suicide.

3.2 Consommation de produits psycho-actifs

Interrogés sur leur consommation de produits illicites 24% ont répondu avoir consommé au moins un de ces produits au cours de leur vie. Toutefois 2 étudiants sur 10 fumaient du cannabis au moins une fois par mois, 85% disaient boire de l'alcool uniquement pour participer à des moments de convivialité et 14 % pour oublier des problèmes personnels. La moitié des interrogés disaient boire de l'alcool 2 à 4 fois par mois. Dans l'échantillon 18% des répondants étaient fumeurs de tabac et fumaient en moyenne 9 cigarettes par jour.

3.3 Les pratiques des écrans et des jeux par internet

Notre étude a montré que la totalité des répondants utilisait l'internet et 88 % possédaient un téléphone portable avec accès internet. Parmi eux, 60% déclaraient ne pas pouvoir se passer d'utiliser leur téléphone plusieurs fois pendant la journée. D'autre part, 97% des étudiants possédaient un ordinateur personnel (fixe ou portable) et 33% une tablette numérique.

En ce qui concerne l'usage intensif d'internet nous avons récolté les chiffres suivants:

-56% des répondants lisaient et envoyaient des mails et utilisaient la messagerie instantanée plusieurs fois par jour.

-36 % des répondants consommaient des contenus multimédia (musique, film, télévision, radio...) via internet plusieurs fois par jour.

-35 % consultaient en permanence des sites d'information et d'actualité.

-65,5% consultaient plusieurs fois par jour les sites de réseaux sociaux, parmi eux 38% consultaient entre 1 à 3 fois par jour et 26% consultent en permanence.

-12 % jouaient en ligne, en réseau plusieurs fois par jour (entre 1 à 6 fois par jour).

Interrogé sur leur ressenti vis-à-vis de leurs habitudes d'utilisation de l'écran, 1 étudiant sur 10 juge que son usage des écrans et des jeux est problématique. Cependant la majorité des étudiants c'est-à-dire 64% déclaraient que des personnes de leur entourage ont déjà critiqué leurs habitudes d'utilisation excessive des écrans et de pratiques de jeux vidéo.

4. Discussion

4.1 Intérêts de l'étude :

Le phénomène de la dépendance à internet et aux jeux vidéo émerge depuis une quinzaine d'années au sein de la population générale [15]. Cependant les données sur la population étudiante sont rares alors que les étudiants sont nombreux parmi ceux qui utilisent des TIC au quotidien en faisant des recherches sur internet, en utilisant les messageries en ligne, les réseaux sociaux, les forums de discussion, les chats sans oublier les jeux en ligne ou sur console. Les outils des TIC présentent un développement rapide [16-17].

Ce champ de recherche est nouveau au sein du SUMPPS de Tours mais également au niveau régional.

Beaucoup de questions soulevées par les TIC nous concernent tous, autant dans le cadre de la vie scolaire, universitaire, professionnelle que dans la vie privée. C'est ainsi que la direction du SUMPPS a souhaité inclure la prévention des cyberaddictions dans ses projets à venir de prévention contre les conduites addictives chez les étudiants.

Cela a généré par ailleurs des questionnements sur la mise en place des actions de prévention à partir des connaissances spécifiques de cette problématique au sein de la population étudiante de l'université François-Rabelais de Tours. Nous rappelons que nous avons été motivés également par les préoccupations des pouvoirs publics qui financent les projets du SUMPPS à partir des appels à projet. Nous rappelons également que les pouvoirs publics ont une préoccupation croissante devant l'augmentation de l'offre des TIC, le jeu problématique et le jeu pathologique ou les usages abusifs ou problématiques d'internet. Le plan de prise en charge et de prévention des addictions 2007-2011 du Ministère de la Santé [18] a marqué la volonté des pouvoirs publics de promouvoir désormais une approche globale des conduites addictives, il a intégré les addictions aux substances psycho-actives, y compris les drogues licites (alcool, tabac, médicaments psychotropes), mais aussi les « Addictions sans produit », qui correspondent à un investissement excessif, compulsif et nocif dans des activités d'ordinaire anodines : la problématique du jeu et d'internet. Et pour pouvoir orienter les stratégies d'actions, il est nécessaire d'apporter une meilleure connaissance du phénomène.

Ce travail s'est inscrit dans un contexte alliant inquiétudes et questionnements sur ces problématiques en milieu étudiant. L'étude a été une opportunité d'accroître les connaissances sur le sujet et de contribuer à renforcer la prise de conscience des professionnels, des décideurs sur ce type d'addictions comportementales.

La démarche a été bien accueillie par les professionnels et les étudiants qui ont été sollicités pour participer à la mise en place de l'enquête sur cette thématique.

Par ailleurs 258 étudiants ont participé à l'étude avec un taux de remplissage supérieur à 98% pour l'ensemble des questions posées.

4.2 Les limites de l'étude

4.2.1 Les difficultés d'ordre méthodologique

-les biais de sélection : pour des raisons de calendrier, d'autorisation et de logistique, il a été nécessaire de s'orienter vers une porte d'entrée plus accessible. Nous avons ainsi décidé de mener l'enquête auprès des étudiants de l'Université François-Rabelais de Tours mais seulement dans deux UFR.

Cette population d'étude n'est pas injustifiée pour autant, dans la mesure où les données de la littérature décrivent largement que les jeunes de 18-25 ans (jeunes adultes) constituent la population la plus à risque en termes de troubles liés à internet ou aux jeux vidéo, et représentent de manière générale une population particulièrement vulnérable aux conduites addictives.

Par ailleurs, leurs liens et leur facilités d'adaptation aux nouvelles technologies et leurs facilités d'accès à ces technologies semblent en faire un groupe particulièrement exposé à ces addictions. Néanmoins, notre échantillon d'enquête est sélectif dans la mesure où, pour des raisons de faisabilité, ont été interrogés les étudiants ayant accepté de répondre au questionnaire.

Par conséquent, notre enquête, comme de nombreuses autres études, a ciblé une population spécifique, auto-sélectionnée de surcroît. Même si l'enquête a été proposée à tout étudiant fréquentant les filières de droit, AES et PIUT, l'étudiant était libre d'y participer ou pas. De plus, cette méthode de recrutement a entraîné nécessairement des biais de sélection. Il faut ainsi préciser que l'enquête s'est déroulée de fin juin à mi-juillet 2015 (période de fin d'année universitaire).

Et il est également probable que notre échantillon d'enquête n'intègre pas tous les groupes de population étudiante utilisatrice permanente de jeux ou d'internet.

Le mode de recrutement ôte ainsi un des caractères représentatifs de notre échantillon d'enquêtés. L'échantillon est ainsi représentatif de la population étudiante sur le sexe, sur les critères d'âge et de niveau d'enseignement mais s'éloigne des critères de la méthode probabiliste(ou aléatoire).

Pour les différentes raisons évoquées ci-dessus, il est donc difficile d'extrapoler les résultats à la population étudiante même si l'échantillon représente 7% du public étudiant des filières sélectionnées.

L'extrapolation de nos résultats est encore moins envisageable à la population plus vaste des étudiants tourangeaux.

-les biais de déclaration : cette étude s'appuie sur le principe d'auto-remplissage des questionnaires par les étudiants. Comme toute enquête de ce type, notre étude est exposée au biais de déclaration. Mais afin de garantir au maximum la fiabilité des données, le principe d'anonymat a été rappelé aux étudiants.

De plus afin de limiter la longueur du questionnaire pour favoriser la participation des étudiants, plusieurs questions ont été délaissées au détriment de la pertinence de certaines analyses.

De même, au moment de la mise en place de l'enquête, les outils permettant de repérer les usages problématiques des jeux de hasard et d'argent paraissaient trop longs pour être intégrés dans le questionnaire. L'absence dans notre questionnaire d'outils de diagnostic a rendu difficile notre travail d'analyse.

4.2.2 Les difficultés d'ordre conceptuel

En ce qui concerne les difficultés d'ordre conceptuel, dans notre étude, comme dans les autres études menées sur cette problématique au niveau national ou international, nous nous sommes heurtés certainement à des difficultés théoriques comme des outils de diagnostic, des éléments de définition du concept.

Plusieurs questions autour de ce sujet persistent et les réponses ne sont pas claires. Il n'y a pas de consensus sur le sujet même si les auteurs restent d'accord sur l'existence d'un usage pathologique et ayant des répercussions sociales, scolaires, familiales ou professionnelles.

Il existe plusieurs appellations pour plusieurs définitions et il n'y a pas de consensus terminologique. L'intérêt porté à l'usage excessif d'internet et aux jeux vidéo se reflète dans la richesse des appellations retrouvées dans la littérature pour décrire ces pratiques problématiques. En France, il existe plusieurs appellations pour désigner les difficultés liées aux usages d'internet : cyberdépendance, cyberaddiction,

dépendance à Internet, usage excessif, abusif, pathologique ou problématique d'internet, trouble de dépendance à internet [20].

Au sujet des activités numériques le peu de recherches ayant abordé sérieusement la question fait que des divergences apparaissent entre les experts. Dans l'exemple particulier d'internet, le champ de la cyberdépendance fait encore débat. Les auteurs divergent dans leur évaluation et leur analyse [21].

Concernant l'usage d'internet, il est pour nous cohérent de penser que la variété d'activités qu'offre internet oblige à reconnaître que le terme « addictions à internet » est devenu un concept trop large.

Il paraît de plus en plus pertinent de dissocier les addictions selon les usages de l'internet.

Nous signalons qu'il n'y a pas de consensus ou de validation pour les outils sur les critères diagnostiques de l'usage problématique de l'internet ou des jeux vidéo et les travaux de recherche se poursuivent.

La généralisation des pratiques rend nécessaire l'évolution et l'adaptation des outils. Le nombre de symptômes qui sert à décider si la personne souffre ou non de cyberdépendance en ligne, semble tendre à devenir plus élevé avec le temps, la présence de problèmes dans les sphères sociales, scolaires et professionnelles.

N'y aurait-il pas d'addiction particulière chez les étudiants ? Nous pouvons lire dans certains travaux que l'utilisation excessive de ces outils multimédia chez les jeunes en général peut être révélatrice de problèmes préexistants (troubles familiaux, échec universitaire, conduites à risques, ...) et néfastes jusqu'à provoquer dans les cas les plus extrêmes une désocialisation (rupture avec la famille, les amis) au point que l'on puisse légitimement parler de véritable conduite addictive.

Nous pouvons dire que l'usage abusif des TIC est généralement le symptôme d'une problématique sous-jacente telle que, par exemple, les troubles anxieux qui peuvent apparaître de manière plus fréquente pendant la période des études universitaires.

Mais faisons attention à la stigmatisation : à ce niveau de notre réflexion, il convient de relativiser les opinions en rappelant le fait que tous les joueurs (étudiants ou autres jeunes) de jeux vidéo ainsi que les internautes en général ne développent pas systématiquement d'usages abusifs ou problématiques. La stigmatisation de ces nouvelles pratiques ludiques, technologiques et incontestablement sociales est un écueil à éviter notamment dans les actions de prévention et dans les messages à adresser aux étudiants. Il faudra donc veiller à ne pas diaboliser les jeux vidéo et internet, tout en prenant en compte le risque potentiel induit par les pratiques devant écran.

4.3 Eléments de discussion sur les résultats et les perspectives d'action

4.3.1 Les résultats

Comme nous l'avons indiqué dans la partie résultat de l'analyse, nous avons gardé comme critère de détection des cyberaddictions, le fait d'être critiqué sur les habitudes face aux écrans mais également lorsque l'on n'arrive pas à se passer de son smartphone pendant la journée pour consulter en permanence l'internet en se connectant sur les réseaux sociaux ou en consommant les contenus multimédias.

Le terme de la dépendance à internet est aujourd'hui utilisé principalement pour désigner une dépendance qui s'instaure chez une personne faisant un usage distordu des moyens de communication offerts par internet. Cette personne est dans la recherche constante de connexion au réseau informatique afin d'y établir une communication, d'y trouver une information, du sexe ou du jeu virtuel. Elle éprouve une anxiété désorganisatrice si elle ne peut pas se connecter, et sa vie personnelle et sociale s'organise autour de la connexion. À l'image d'une toxicodépendance, le cyberdépendant manifeste un phénomène de manque et peut recourir au mensonge pour réduire l'importance de son addiction.

La typologie de la cyberdépendance se décline en 4 quatre types majeurs :

- 1-La cyberjeu dépendance ou la forme de dépendance à internet qui concerne les joueurs sur l'ordinateur en réseau.
- 2-La cyberdépendance relationnelle qui concerne l'établissement des relations via internet et le suivi de ces relations par les moyens offerts par la technologie d'internet.
- 3-La cybersexe dépendance qui concerne la fréquentation assidue des sites pour adultes à contenu pornographique.
- 4- Le cyberamassage, ou « cyberhoarding », une addiction qui concerne le comportement d'amassage des contenus et des informations sur le réseau.

Il y a aussi la cyberdépendance dépensière qui concerne la traduction Hi Tech de ce que nous connaissons, au préalable, comme le jeu pathologique, l'achat pathologique et le boursicotage compulsif. Cette cyberdépendance est parfois considérée, par certains auteurs, comme une catégorie à part entière, exemple: eBay dépendance [19].

Même si l'échantillon n'est pas représentatif de l'ensemble de la population étudiante de l'université François-Rabelais de Tours, ni même des étudiants tourangeaux, et malgré les difficultés théoriques et méthodologiques rencontrées, l'étude est une première étape pour prendre la mesure du problème à l'université.

Et ces premières connaissances du phénomène sont indispensables pour toute élaboration d'un plan d'action cohérent en prévention et promotion de la santé.

Les résultats confirment que la tranche d'âge des étudiants (18-25 ans) est très utilisatrice des multimédias. Près de la moitié des étudiants jouent aux jeux vidéo, la totalité utilise internet et près de 88% de ces utilisateurs surfent sur le net par le biais de leur téléphone mobile.

Le lieu principal de connexion est le domicile de l'étudiant. Les étudiants utilisent internet pour communiquer en direct avec les amis ou via une messagerie instantanée, et pour échanger des informations via les réseaux sociaux. La part des étudiants téléchargeant de la musique, des jeux ou des vidéos est de 87%, et celle des étudiants participant à des jeux en ligne est de 45%.

Ces proportions sont moindres dans la population générale. Par conséquent les résultats confirment la surexposition de certaines utilisations d'internet et de jeux en ligne chez les étudiants.

La prévalence de l'usage problématique est plus élevée en ce qui concerne l'utilisation des réseaux sociaux.

Si l'on considère simultanément les 2 pratiques (jeux en ligne et utilisation des réseaux sociaux), ce sont 12% des étudiants qui peuvent être considérés en situation problématique.

Selon les résultats retrouvés dans d'autres travaux, des comportements nouveaux semblent apparaître sur internet, les sites pornographiques et les jeux d'argent sont les plus fréquents. On observe aussi de plus en plus d'étudiants, qui jouent au poker en ligne et aux paris sportifs [23].

En ce qui concerne les facteurs associés à l'usage à problème, les analyses bivariées à tri croisé ont été réalisées et ont permis de mettre en évidence des relations qui existent ou pas, entre un usage prolongé ou intensif d'internet et les autres variables de l'étude. Il nous semble important de compléter cette analyse par une autre analyse qui intégrera les variables dans le modèle de régression logistique en utilisant un logiciel ad hoc. Ce modèle multivariable utilisé en épidémiologie permettra de quantifier la force d'association entre un mésusage d'internet et les autres variables de l'étude.

Le lien entre l'usage problématique de l'internet et l'usage problématique des jeux vidéo est logiquement à relativiser dans la mesure où l'usage problématique des jeux vidéo en ligne répond déjà aux critères de la dépendance à internet.

Actuellement, les travaux tant qualitatifs que quantitatifs sur le sujet remarquent la prépondérance de la population masculine dans la pratique des jeux vidéo. Cette surreprésentation masculine s'explique pour certains auteurs pour l'essentiel, par le type de jeux proposés qui correspond plus à la socialisation masculine (valorisant les jeux violents ou l'agressivité). Pour l'usage d'internet, les travaux sont plus nuancés notamment en raison d'une pratique croissante des femmes à internet. Et en effet, les études récentes sur les usages médias des jeunes montrent qu'aujourd'hui le sexe et les critères sociodémographiques de manière générale ne segmentent plus les pratiques multimédias alors qu'il y avait encore de nettes disparités il y a quelques années [24].

Dans notre étude la population étudiée présente des consommations de produits psychoactifs, les liens avec les usages problématiques devant écran n'ont pu être mis en évidence.

Pour autant, les données de la littérature montrent que le jeu pathologique et les addictions aux produits psycho actifs sont fréquemment associés. De nombreux auteurs retrouvent que 25 à 65% des joueurs pathologiques consomment ou abusent de l'alcool. A l'inverse, les personnes prises en charge dans les services d'addictologie ont un risque multiplié par 3 de présenter une conduite addictive au jeu de hasard et d'argent [25].

Même chez les adolescents, les travaux disponibles décrivent également que les conduites addictives ayant comme objet les jeux vidéo sur console ou internet sont souvent accompagnées d'une ou plusieurs conduites problématiques de consommation de produits, ce qui fait penser à une conduite de polyconsommation comme chez les dépendants aux drogues ou à l'alcool [25].

Nous insistons sur le fait qu'il faut parler ici de facteurs associés à l'usage intensif d'internet ou des jeux vidéo sans impliquer de relation de causalité. La relation de cause à effet entre le facteur associé et l'usage excessif, ne peut être confirmée dans cette étude.

Par conséquent rien ne prouve que les facteurs associés qui pourraient être mis en évidence préexistaient au phénomène de cyberaddiction.

Les résultats de notre enquête mettent en évidence que les étudiants enquêtés ne sont pas systématiquement conscients de leurs usages problématiques. Il existe ainsi dans notre enquête un réel décalage entre les pratiques et les perceptions. Une proportion non négligeable d'étudiants présentant des pratiques problématiques juge leurs usages normaux, et ce constat est d'autant plus visible pour les jeux en ligne.

Nos résultats sont à interpréter avec prudence car les difficultés pour la réalisation d'étude sur ce thème sont nombreuses et de tous ordres comme en témoignent aussi bien notre expérience que la littérature à ce sujet.

Les travaux sur ces thématiques sont difficiles dans la mesure où dès le départ, les concepts permettant d'aborder la question des conduites addictives dans ce champ ne sont pas encore stabilisés. Comme nous l'avons déjà évoqué plusieurs interrogations n'ont pas encore trouvé de réponses, et plusieurs aspects sont en cours de validation scientifique. Ces éléments obligent la précaution dans l'interprétation des résultats. D'autant plus que les résultats présentés ici n'offrent actuellement qu'une vision partielle du phénomène sur la population étudiante.

En faisant une comparaison des prévalences nous pouvons dire que des prévalences sont hétérogènes. Notre étude a mis en évidence un public d'étudiant présentant des usages problématiques face aux jeux et à internet. Néanmoins il n'est pas possible de dire si les prévalences observées ici sont plus élevées ou au contraire moins élevées qu'ailleurs.

Nous savons que la prévalence de l'addiction à internet en population générale, dans les pays à forte utilisation d'internet, se situe entre 1 et 6%. Cette prévalence apparaît comme plus importante dans la « net génération ». Les chiffres plus bas observés dans la tranche d'âge 12-16 ans (autour de 1% vers 12 ans), augmentent très significativement dès que l'utilisation devient régulière, témoignant de l'intégration progressive de l'usage d'internet dans les comportements au cours de cette période de la vie. Une fois l'usage d'internet adopté et assimilé dans les comportements quotidiens, la classe d'âge des étudiants 16-24 ans paraît être la plus touchée avec une fréquence d'usage variant entre 4 et 6% [26].

La prévalence de l'usage problématique retrouvée dans notre enquête est donc cohérente avec les résultats décrits ailleurs

4.3.2 Les perspectives d'actions

Pour les perspectives d'avenir, nous soulignons que cette étude est avant tout exploratoire, elle permet d'apporter des connaissances nouvelles sur la thématique jusqu'alors insuffisamment documentée au niveau du SUMPPS et de l'université François-Rabelais de Tours. Néanmoins, les données recueillies et la taille de l'échantillon ont toutefois permis de prolonger certaines analyses visant à rechercher des facteurs associés aux pratiques problématiques des étudiants enquêtés afin d'apporter des éléments complémentaires sur les profils des usagers problématiques d'internet et des jeux vidéo.

La bonne connaissance du phénomène permettra de proposer des actions destinées à améliorer la prévention et la prise en charge de ce phénomène.

Il semble important d'informer la population étudiante, pour lui permettre de mieux connaître le phénomène afin de mieux agir par la suite en faisant des choix quant aux activités multimédias ou numériques mises à disposition, et connaître aussi les risques potentiels pour sa santé.

Et comme pour les addictions avec produit, l'âge d'entrée dans la cyberdépendance diminuerait du fait, certainement, d'une absence de prévention.

L'information est actuellement insuffisante et ne permet pas d'appréhender les dérives de certains étudiants face à leur usage d'internet ou des jeux. L'entourage des étudiants, ainsi que les professionnels s'interrogent sur ces pratiques mais il n'est pas certain que d'une manière générale la population ait pris conscience des méfaits négatifs que peuvent générer les usages excessifs de ces activités.

En effet, bien que ces pratiques deviennent des préoccupations de plus en plus croissantes, les éventuels méfaits pour la santé sont probablement sous-estimés. Dans l'esprit des étudiants, la notion de santé est opposée à celle du plaisir retrouvé dans ces pratiques.

Il est donc important de permettre à la population étudiante de faire des choix éclairés quant à ses usages d'internet et des jeux, en lui donnant les éléments pour évaluer ses pratiques et guider ses choix par des repères quantifiés et des conseils simples.

La prévention sur ce sujet ne vise pas l'arrêt de ces activités bénéfiques pour la grande majorité des étudiants qui ne présentent aucun problème face à leurs pratiques mais bien de limiter les risques de dommages causés par des comportements excessifs.

Une information basée sur une approche globale des addictions est nécessaire en se basant sur les résultats de notre enquête et sur ceux issus de la littérature. Il apparaît que les usages problématiques d'internet et/ou des jeux vidéo sont souvent associés à des comorbidités addictives aux produits psychoactifs. D'un autre point de vue, la prévention qui devra être mise en place nécessitera de promouvoir une approche globale des addictions, avec et sans substance, s'appuyant sur le principe de la réduction des risques.

La formation des professionnels de l'université de différentes catégories sur ces sujets est nécessaire.

Nous savons qu'il est essentiel que les adultes qui accompagnent les jeunes soient à même de les aider à donner du sens à leurs pratiques. Ainsi, des actions de formation auprès des professionnels pourraient ainsi consister à apporter des informations sur le phénomène (nature, contenu, durée) mais aussi sur sa dimension pathologique. L'organisation de colloques, de séminaires est un exemple d'événements susceptibles d'apporter des informations sur ces problématiques.

D'autres événements ou autres actions de partage et d'échange d'informations peuvent être envisagés sur la problématique de mésusages des TIC.

Dans l'agglomération tourangelle, le travail en réseau de prise en charge avec des professionnels formés à cette problématique pourrait être envisagé

Il est essentiel d'organiser le réseau de prise en charge et de communiquer sur l'existence de ce réseau au plus grand nombre, en particulier aux professionnels de premier recours qui sont quotidiennement au contact des étudiants.

L'élaboration d'un annuaire diffusable, à l'ensemble des acteurs, professionnels, centre de soins susceptibles de prendre en charge les étudiants concernés par ce phénomène nous semble incontournable.

Des premières actions de prévention à l'université peuvent être mise en place par le SUMPPS à plusieurs niveaux :

- Il est d'ores et déjà indispensable d'apporter aide et prise en charge aux étudiants cyberaddicts de l'université.

- Des actions d'informations et de sensibilisation auprès des différents personnels médicaux et paramédicaux de l'université doivent également être envisagées afin qu'ils puissent au mieux écouter, aider, diagnostiquer et orienter les étudiants vers les structures les plus adaptées si nécessaire.

- Des actions d'informations et de sensibilisation auprès de l'ensemble des étudiants de l'université en commençant par des étudiants relais santé, afin de favoriser la prise de conscience du risque potentiel des usages excessifs d'internet et des jeux vidéo.

5. Conclusion

Devant le développement très rapide de l'internet et de ses fonctionnalités, les étudiants sont de plus en plus nombreux à utiliser facilement et abondamment cet outil des nouvelles technologies de l'information et de la communication. Parfois ils en abusent.

Face à ce contexte l'université François-Rabelais de Tours par le biais de son service de médecine préventive a souhaité développer des actions de prévention sur le thème de la cyberaddiction auprès de ses étudiants.

Mais avant de réaliser ces actions il semblait important de disposer de connaissances sur cette thématique jusqu'à ce jour insuffisantes au sein de cette université.

Dès le début de notre stage au sein du SUMPPS la mission de répondre à ce réel besoin d'information nous a été confiée.

Notre enquête a été menée à partir de fin juin jusqu'à fin juillet 2015 afin de toucher les étudiants qui utilisent réellement l'internet même en dehors des périodes de leurs cours.

Les données ont été recueillies sur un échantillon de 258 étudiants des filières de droit, AES et de l'IUT de la même université.

Bien que l'échantillon de notre étude ne soit pas strictement représentatif de la population étudiante de l'université François-Rabelais de Tours, plusieurs résultats intéressants permettront de nourrir la réflexion sur les actions de prévention et de promotion de la santé à mettre en place.

Cette enquête a montré que la proportion des étudiants chez lesquels il y a des utilisations problématiques d'internet représente 12% des interrogés en associant les critères de détection des cyberaddictions choisis ($p=0.007$). Parmi la population d'étude 65% ne peuvent pas se passer d'internet pour consulter les réseaux sociaux en permanence et 19.4% jouent aux jeux vidéos tous les jours plusieurs fois pendant la journée.

Au-delà de ces résultats nous avons trouvé un décalage entre les autocritiques et les critiques par l'entourage sur l'usage d'internet chez les étudiants en situation d'usage excessif. Les résultats montrent que beaucoup d'étudiants n'ont pas conscience de leur mésusage de l'internet.

Un certain nombre d'étudiants cyberaddicts présente également des problèmes de qualité de sommeil ou de manque d'heures de sommeil par nuit, de troubles anxieux et des problèmes de consommation de produits psychoactifs. Néanmoins la relation n'est pas statistiquement significative ($p>0.05$).

Notre travail de type exploratoire a rencontré certaines limites d'ordre méthodologique et conceptuel.

Malgré ces difficultés, l'étude a apporté des connaissances qui favorisent une prise de conscience sur les addictions à internet chez les étudiants et ces connaissances valent d'attirer l'attention des responsables de l'université afin de continuer la recherche pour mieux connaître cette complexe et nouvelle problématique des TIC.

Les résultats permettront également la mise en place d'actions de prévention et de prise en charge avec une approche globale pluridisciplinaire impliquant les professionnels et les étudiants relais santé.

Bibliographie

- Bigot R, CRoUttE P, DAUDEY E. La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française (2013). CREDOC report [Internet]. 2013 [cité 24 févr 2017]; Disponible sur: http://www.veillemarketingdc.com/images/stories/NL/GrandPublic/etude/etude-credoc-diffusion-des-technologies-de-l-information-et-de-la-communication-dans-la-societe-francaise-resultats-2013/rapport_CREDOC_2013_dec2013.pdf
- L'OVE: Observatoire de la vie étudiante / Enquête « Conditions de vie » - Présentation [Internet]. [cité 24 févr 2017]. Disponiblesur: <http://www.ove-national.education.fr/enquete/presentation>
- Vayre É, Croity-Belz S, Dupuy R. Usages d'Internet chez les étudiants à l'université: effets des dispositifs de formation en ligne et rôle du soutien social. *L'orientation scolaire et professionnelle*. 15 juin 2009;(38/2):231- 57.
- Faurie I, Almudever B, Hajjar V. Les usages d'internet des étudiants : facteurs affectant l'intensité, l'orientation et la signification des pratiques. *L'orientation scolaire et professionnelle*. 15 sept 2004;(33/3):429- 52.
- Gross EF, Juvonen J, Gable SL. Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*. 1 janv 2002;58(1):75- 90.
- Common Sense Media. (2009) «Is Social Networking Changing Childhood?. National Poll Reveals a Disconnect Between Parents and Teens on the Role That Social Networking Plays in Their Lives Monday, August 10, 2009
- O'Keeffe, G.S. et K. Clarke-Pearson (2011). «Clinical Report – The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families». *American Academy of Pediatric Pediatrics*, vol. 127, no 4. p. 799-805.
- Ghaddar SF, Valerio MA, Garcia CM, Hansen L. Adolescent Health Literacy: The Importance of Credible Sources for Online Health Information. *Journal of School Health*. 1 janv 2012;82(1):28- 36.
- KreDens É, Fontar B. Les jeunes et Internet: De quoi avons-nous peur? Synthèse de l'étude réalisée auprès de 1000 enfants et adolescents [Internet]. 2010 [cité 24 févr 2017];1000. Disponible sur: https://ijbourgogne.com/IMG/pdf/synthese_jeunesetinternet_2010.pdf
- Christophe Dubois, Catherine Chatet, Aude Thepault [Centre Régional de Documentation Pédagogique d'Aquitaine], [août 2011] « Les dangers des réseaux sociaux et du Web en général »
- Plan gouvernemental de lutte contre les drogues et les conduites addictives 2013-2017 | Mildeca [Internet]. [cité 24 févr 2017]. Disponible sur: <http://www.drogues.gouv.fr/la-mildeca/le-plan-gouvernemental/priorite-2013-2017>
- Les cyberaddictions des étudiants en 2013 [Internet]. [cité 24 févr 2017]. Disponible sur: [/actualites/les-cyberaddictions-des-etudiants-en-2013](#)

