

Les addictions sans produit : état des lieux

Stanislas Spilka, Olivier Le Nézet

Les addictions sans produit ou addictions comportementales peuvent être définies de la manière suivante : il s'agit de « la focalisation sur un objet d'intérêt unique (ou très prévalent), devenu un véritable besoin plus qu'un désir, et la poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives sur la vie sociale ou affective ou sur la santé [...] ». (Reynaud *et al.* 2016). Si le concept d'addiction sans produit est relativement récent, certaines dépendances sans substance ont été rapidement identifiées, comme par exemple, celles liées aux jeux d'argent. L'expertise collective INSERM menée en 2008 sur les jeux de hasard et d'argent (INSERM 2008) rappelle que les comportements « addictifs » aux jeux d'argent se sont répandus avec le développement de la Loterie royale de France au cours du XVIII^e siècle qui a permis au plus grand nombre de s'adonner au jeu, qui était jusque-là un simple divertissement de cour. Depuis, de nombreuses addictions comportementales ont été identifiées : addiction aux jeux vidéo, achats compulsifs, addictions alimentaires, dépendance à l'activité physique, boulimie, hypersexualité, kleptomanie... Aujourd'hui, le développement des nouvelles technologies et plus particulièrement des TIC (technologies de l'information et de la communication : Internet, smartphone, protocole Bluetooth...), qui permettent de jouer et d'être connecté quasiment en tout lieu et en tout temps, génèrent – notamment auprès des plus jeunes populations – de nouvelles formes d'addiction à Internet et aux jeux vidéo. Par ailleurs, l'ouverture à la concurrence des jeux d'argent et de hasard en ligne offre, depuis 2010 (loi du 12 mai 2010), de nouvelles opportunités de jouer à des jeux d'argent susceptibles également de favoriser une dépendance.

Bien qu'aucun consensus ne se dégage aujourd'hui quant à une caractérisation des troubles constatés, les structures de prise en charge font face à une demande croissante d'intervention pour des usages problématiques de jeux vidéo, d'Internet et, plus rarement, de jeux d'argent. Les situations rencontrées décrivent des conduites de dépendance, d'évitement des relations sociales et de souffrance psychique, y compris chez des mineurs. Si de nombreux termes sont utilisés dans la littérature scientifique pour décrire ces pratiques abusives (utilisation « excessive », « problématique » ou « compulsive »), on parle plus communément « d'addictions sans produit ».

Mais quantifier ces comportements suppose dans un premier temps d'être en mesure de décrire précisément l'usage de ces supports numériques, pour la plupart nomades et multifonctions. En effet, la simultanéité des activités liées aux écrans rend hasardeuse leur quantification et, en conséquence, la mesure d'une éventuelle dépendance. Les dernières enquêtes menées en population adolescente ont intégré des questions sur divers aspects de ces pratiques et donnent l'occasion de dresser un premier état des lieux de la pratique de TIC et des jeux d'argent.

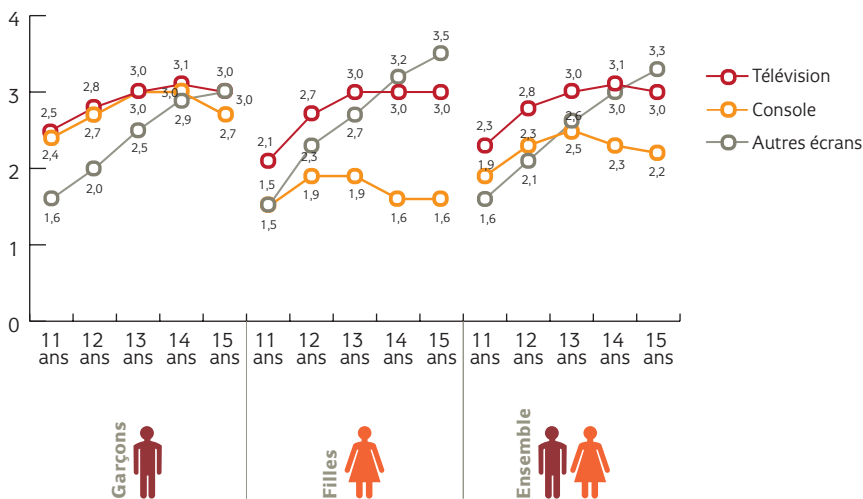
L'usage des écrans parmi les plus jeunes

Entre 11 et 15 ans, les garçons déclarent passer en moyenne une heure de plus chaque jour que les filles devant une console de jeux (source HBSC 2014). Après une légère augmentation entre l'âge de 11 et 13 ans, le nombre d'heures devant une console baisse jusqu'à l'âge de 15 ans au profit des autres pratiques d'écran (figure 1). Par exemple, l'utilisation d'un écran d'ordinateur pour faire des devoirs, envoyer des mails, communiquer sur des réseaux sociaux et surfer sur Internet progresse fortement avec l'âge, passant de 1,6 heure/jour chez les 11 ans pour culminer à 3,3 heures/jour chez les jeunes de 15 ans. Cet accroissement semble davantage marqué chez les filles (+ 2 heures) que chez les garçons (+ 1,5 heure).

Le temps passé devant la télévision, quant à lui, ne se différencie que très peu en fonction du sexe. Il augmente progressivement entre 11 et 13 ans mais décroît ensuite légèrement à 15 ans. L'exposition cumulée aux différents écrans au cours de la journée est en moyenne de 5,8 heures à 11 ans et de 8,4 heures¹ à 15 ans : ces estimations illustrent l'omniprésence actuelle des écrans quelle qu'en soit l'utilisation au quotidien des adolescents et la place qu'ils occupent dans la réalisation des différentes activités au cours d'une même journée (figure 1).

1. Chiffres vraisemblablement surestimés du fait de la concomitance des usages évoquée précédemment. Il est, en effet, tout à fait possible de, simultanément, regarder la télévision et de chatter, d'écouter de la musique et de surfer sur Internet en surveillant sa page Facebook ou faire un pari sportif.

Figure 1 - Moyennes quotidiennes des heures passées devant différents types d'écrans, selon le sexe, en 2014



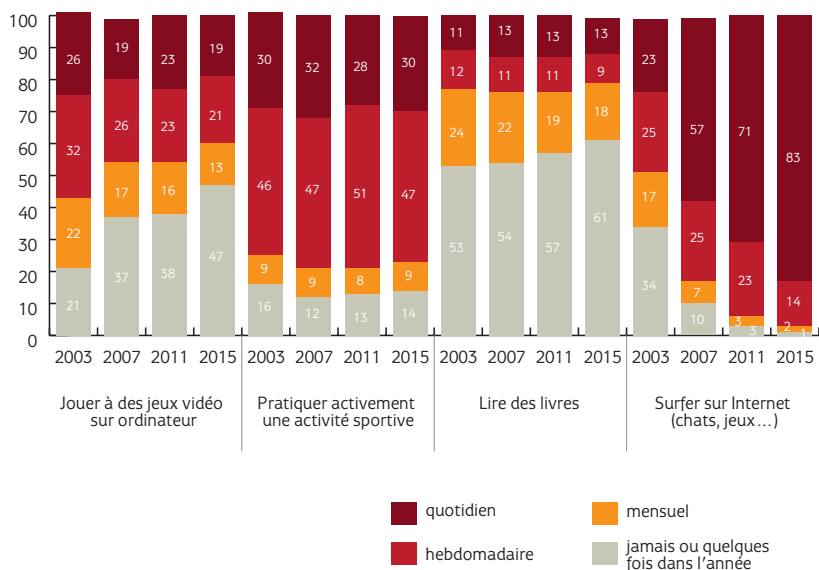
Source : HBSC 2014 (OFDT)

La pratique d'Internet à l'adolescence

La pratique d'Internet chez les adolescents de 16 ans a considérablement progressé au cours des dix dernières années : en 2003, 23 % des jeunes de 16 ans déclaraient un usage quotidien, contre 83 % en 2015 (figure 2). Bien que la question disponible dans l'enquête ESPAD soit limitée (il est impossible, par exemple, de caractériser les différents modes d'utilisation), elle permet cependant de comparer l'intensité de cette activité par rapport à d'autres loisirs comme la lecture ou les pratiques sportives. En particulier, cette très forte progression de l'usage d'Internet ne semble pas avoir eu d'impact sur la pratique d'une activité sportive. En revanche, le pourcentage de jeunes déclarant ne quasiment jamais lire est passé de 53 % en 2003 à 61 % en 2015. Quoiqu'il en soit, surfer sur Internet apparaît aujourd'hui comme la première pratique journalière, et ce très largement devant les autres loisirs.

Une large majorité (85 %) des jeunes de 17 ans interrogés en 2011 dans l'enquête ESCAPAD ont déclaré avoir la possibilité de se connecter quotidiennement à Internet, la quasi-totalité surfant depuis leur domicile (tableau 1).

Figure 2 – Évolution de la pratique des loisirs chez les jeunes de 16 ans entre 2003 et 2015 (%)



Sources : ESPAD 2003, 2007, 2011, 2015 (OFDT)

Tableau 1 - Part des adolescents de 17 ans qui se connectent à Internet occasionnellement ou tous les jours, selon le sexe et la situation scolaire ou professionnelle en 2011 (%)

	Ensemble (n = 27402)	Garçons (n = 13 615)	Filles (n = 13 787)	Élèves (n = 23 282)	Apprentissage (n = 2 830)	Autres (n = 1 290)
Jamais	0,8	1	0,5	0,4	1,8	5
Occasionnellement	14	15	13	13	21	25
Tous les jours	85	84	86	87	77	73

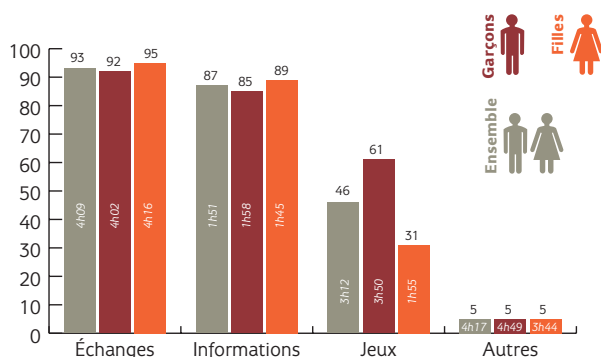
Source : ESCAPAD 2011 (OFDT)

Lecture : à la question « avez-vous la possibilité de vous connecter sur Internet ? [chez vous]/[à l'école]/[autre lieu] », seuls 0,8 % des adolescents ont répondu « jamais » pour tous les lieux proposés.

La possibilité d'accéder à Internet est similaire pour les filles et les garçons mais varie selon la situation scolaire ou professionnelle des adolescents. Les jeunes en apprentissage ou sortis du système scolaire ont plus de difficultés à se connecter quotidiennement (respectivement 77 % et 73 %, contre 87 % parmi les élèves).

Passer du temps avec ses amis sur Internet pour échanger avec ses pairs (messageries, réseaux sociaux, forums de discussion, blogs...) apparaît comme la pratique d'écran la plus chronophage : les jeunes y consacrent en moyenne plus de 4 heures par semaine (figure 3). Suivent les activités d'information (actualité, recherches documentaires), qui concernent près de neuf jeunes sur dix en 2011. Cependant, le volume horaire hebdomadaire est nettement plus faible, les adolescents n'y consacrant environ que 1 h 50 par semaine. La pratique des jeux vidéo (en réseau, de rôle, de stratégie, de combat, etc.) constitue l'activité la plus susceptible de générer un usage problématique (Obradovic et al. 2014). Elle concerne 46 % des adolescents qui y jouent un peu plus de 3 heures en moyenne chaque semaine. De plus, il s'agit de l'activité Internet la plus sexuée : 61 % des garçons ont déclaré y avoir joué, contre 31 % des filles. Enfin, une proportion minime (5 %) des jeunes a déclaré avoir utilisé d'autres applications.


Figure 3 – Fréquence d'utilisation d'Internet et durée moyenne au cours des 7 derniers jours selon les types d'utilisation chez les jeunes de 17 ans en 2011 (%)



Source : ESCAPAD 2011 (OFDT)

Si l'omniprésence des TIC dans le quotidien des plus jeunes marque vraisemblablement une rupture culturelle et générationnelle dont les effets sont encore mal connus, ces résultats soulignent la nécessité de différencier les circonstances, les contextes, tout autant que les types de pratiques qui se révèlent plurielles (voir encadré ci-dessous). Il convient donc d'éviter de « pathologiser » la pratique d'Internet ou des écrans, qui ne constitue bien sûr pas en soi un comportement problématique à l'adolescence.

Des circonstances et des types de jeux vidéo plus ou moins pathogènes ?



Les joueurs problématiques se singularisent par leur pratique : ils jouent la plupart du temps seuls et en ligne (en mode MMO, c'est-à-dire multijoueurs et en ligne). On sait par ailleurs que les jeux de rôle, de type MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*), et les jeux de stratégie, tels que les MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy*), ou jeux de stratégie en temps réel en ligne massivement multijoueurs), sont régulièrement pointés du doigt pour leur caractère « addictif ». En effet, le temps de jeu, comme les qualités technologiques des jeux vidéo, n'ont cessé d'augmenter, entraînant une plus grande accroche du joueur, maintenu en état de stimulation par des règles de jeu de plus en plus engageantes (Trepte et Reinecke 2010). Les joueurs problématiques jouent à presque tous les types de jeux mais beaucoup plus souvent que les autres aux jeux de rôle et aux jeux de stratégie. Parmi les amateurs de jeux de stratégie, on compte ainsi davantage de joueurs problématiques, tant parmi les garçons, notamment au collège, que parmi les filles, surtout au lycée. Par ailleurs, les filles identifiées comme joueuses problématiques s'adonnent plus souvent à des jeux réputés masculins (simulation, aventures, tir et action, rôle, stratégie) que les autres joueuses. Elles sont aussi moins fréquemment amatrices de jeux d'application (*Candy Crush Saga*, *Angry Birds*, *Solitaire...*) (Obradovic et al. 2014).

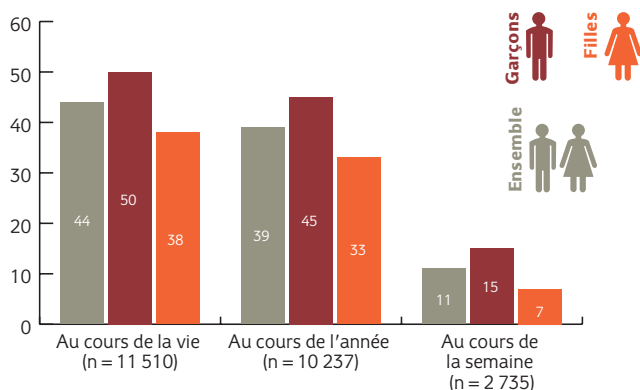
Les jeux d'argent et de hasard à l'adolescence

Les jeux d'argent et de hasard (JAH) sont [des] « jeux payants où le hasard prédomine sur l'habileté et les combinaisons de l'intelligence pour l'obtention du gain » (Article 2 de la loi du 12 mai 2010). Ils se sont fortement développés ces dernières années grâce notamment à Internet. En effet, à la suite de la loi du 12 mai 2010 relative à l'ouverture à la concurrence et à la régulation du secteur des jeux de hasard et d'argent en ligne, de nombreux sites de paris sportifs ou de jeux de casino se sont créés, offrant de la sorte la possibilité de jouer partout et en permanence. Bien que ces sites aient été dès le départ réservés aux adultes, le risque que les adolescents puissent s'y connecter demeure : le contrôle se fait par une simple déclaration, alors que la vente des jeux de grattage, de tirage ou de pronostic chez les buralistes est interdite, tout comme l'accès aux casinos. Comme pour les jeux vidéo, il y a donc un enjeu à identifier si ces activités sont répandues chez les adolescents, en particulier sur Internet.

En 2011, près de la moitié des jeunes Français de 17 ans (44 %) ont répondu positivement à la question « Avez-vous déjà joué à un jeu d'argent quel que soit le type de jeu » (ESCAPAD 2011). Ils sont quasiment aussi nombreux (39 %) à avoir pratiqué un JAH au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête et un sur dix à avoir joué durant la semaine précédant l'enquête (11 %) (figure 4). Les écarts observés entre les niveaux de fréquence des filles et des garçons sont statistiquement significatifs et toujours en faveur de ces derniers. Ils sont particulièrement marqués parmi les joueurs dont la pratique est récente (15 % vs 7 %). Néanmoins, les niveaux observés varient fortement selon le type et les modalités de jeu (l'importance des sommes engagées, l'espérance de gain, l'apprentissage plus ou moins long que nécessite le jeu, la régularité...). Deux tiers des adolescents ayant joué dans l'année (66 %) n'ont pratiqué qu'un seul type de jeu. Il s'agit dans ce cas essentiellement des jeux de grattage et tirage, qui regroupent 83 % des joueurs. Le dernier tiers est composé principalement des joueurs qui ont pratiqué deux types de jeu (dans la majorité des cas, il s'agit d'un jeu de tirage et de pronostic). Seule une petite minorité (6 %) a joué à plusieurs types de jeux.

Avec 12 % des adolescents concernés, les jeux de pronostic, c'est-à-dire les paris sportifs, apparaissent moins souvent pratiqués par les adolescents que les jeux de tirage. Mais, ils présentent la double caractéristique d'être principalement joués par les garçons (20 % vs 3 % parmi les jeunes filles) et d'être les jeux d'argent dont la pratique hebdomadaire ou quotidienne se révèle la plus importante : 24 % des parieurs dans l'année jouent chaque semaine et près de 3 % d'entre eux tous les jours (figure 5).

Figure 4 - Proportion de joueurs de JAH au cours de la vie, de l'année et de la semaine à 17 ans, selon le sexe, en 2011 (%)

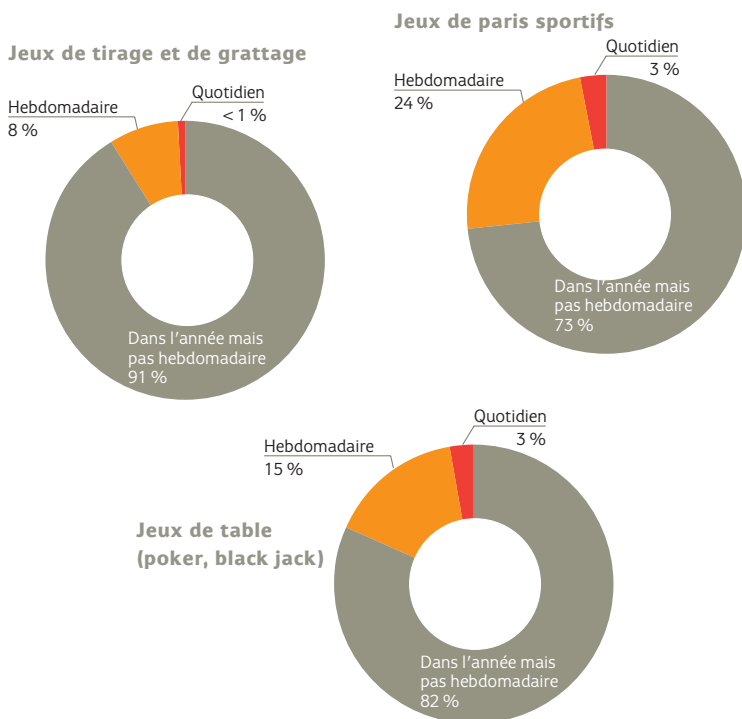


Source : ESCAPAD 2011 (OFDT)

Enfin, la pratique d'un JAH en ligne n'est déclarée que par 14 % des joueurs dans l'année, soit 4 % des jeunes de 17 ans. Elle s'avère plus particulièrement répandue chez les jeunes pronostiqueurs (23 %) et les joueurs de poker ou autres jeux de table, pour lesquels 39 % ont déclaré jouer généralement sur Internet. En comparaison, ceux qui pratiquent les jeux de tirage ne sont que 13 % dans ce cas.

Ces chiffres doivent être considérés avec prudence car, à ce jour, l'étude ESCAPAD 2011 restant la seule enquête d'envergure à avoir abordé ce thème, aucune évolution n'est disponible. Il est impossible de savoir comment la pratique des jeux d'argent parmi les adolescents s'est développée ou transformée au cours de ces cinq dernières années. Quoi qu'il en soit, ces résultats n'indiquent pas d'engouement particulier, même si les garçons affichent un attrait marqué pour les paris sportifs. En outre, la pratique des jeux d'argent et de hasard sur Internet est marginale, sans qu'il soit possible de savoir si cela traduit un réel désintérêt ou une difficulté d'accès.

Figure 5 - Fréquence de JAH par type de jeux en 2011 (%)



Source : ESCAPAD 2011 (OFDT)