

MÉMOIRE

Présenté à la commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes

De : Dre Magali Dufour, Ph.D., psychologue
Professeure département de psychologie à l'Université du Québec à
Montréal
Chercheure dans l'équipe HERMES et à l'Institut Universitaire sur les
dépendances,

L'utilisation problématique d'Internet : portrait des méfaits les plus sévères

17 septembre 2024

C'est avec grand plaisir que je participe à cette commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. Je me présente, je suis Magali Dufour, docteure en psychologie et psychologue, professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. L'utilisation des écrans, et plus spécifiquement l'utilisation problématique d'Internet, aussi nommé cyberdépendance ou dépendance à Internet, est au cœur de mes travaux de recherche depuis plus de 20 ans. Nos premiers travaux auprès des jeunes au début des années 2010, c'est-à-dire avant l'émergence d'Instagram, Tik Tok ou Fortnite, nous ont permis de tracer le premier portrait de l'utilisation problématique chez les jeunes (Dufour et al., 2016), le portrait clinique des jeunes en traitement (Dufour et al., 2019) et des adultes en traitement (Dufour et al., 2014). Alors que ces travaux ont permis de constater une prévalence significative de problèmes en lien avec Internet, l'accessibilité accrue et les nouvelles applications disponibles pour les jeunes ont modifié le portrait que nous avions il y a de cela à peine 10 ou 15 ans. Je tenterai donc, dans les prochaines pages, de vous parler de nos plus récents travaux qui, je l'espère, compléteront le portrait des jeunes présentés par d'autres collègues lors de cette commission. Ce mémoire sera séparé en quatre volets. Le premier présentera nos données sur la prévalence de la dépendance à Internet chez les jeunes. Le second s'intéressera à notre nouvelle cohorte de 250 jeunes sportifs. Le troisième volet décrira les jeunes actuellement en traitement dans les centres de réadaptation en dépendance. Enfin, le quatrième volet portera sur nos recommandations pour la commission.

La dépendance à Internet : Prévalence

Tout d'abord, dans ce mémoire, le terme « utilisation d'Internet » sera utilisé pour discuter de l'utilisation de trois familles d'applications, soit celle des jeux vidéo, celle des médias sociaux (Tik Tok, Instagram, Facebook, etc.) et celle du visionnement en continu (Youtube, Twitch, etc.). Ce terme parapluie, souvent utilisé dans la littérature, permet de capter l'utilisation des multiples utilisations simultanées que font les jeunes (Dufour et Lavoie, 2023). Il permet également de prendre en compte les différences entre les genres puisque les garçons utiliseront de façon plus importante les jeux vidéo alors que l'utilisation des filles sera plus en lien avec les médias sociaux (Dufour et al., 2014; Lavoie et al., 2023).

Dans un deuxième temps, il est important de conceptualiser les conséquences associées à l'utilisation d'Internet sur un continuum allant d'une utilisation sans problème (feu vert), à une utilisation problématique où les conséquences font leur apparition (feu jaune) à une dépendance à Internet (feu rouge) (Stevens, Delfabbro et King, 2021). Bien que le terme dépendance à Internet (cyberdépendance) soit énormément utilisé dans la littérature, il n'existe, pour l'instant, qu'un seul diagnostic reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (CIM-11, OMS, 2018) et c'est celui du trouble de jeu vidéo. Toutefois, de très nombreux chercheurs utiliseront le terme dépendance à Internet afin de pouvoir prendre en compte les différentes applications utilisées par l'utilisateur (Goyette et Nadeau, 2018; Kuss et al., 2014; Weinstein et Aboujaoude, 2015).

Que l'on parle du trouble de jeu vidéo ou de la dépendance à Internet, les critères pour définir cette problématique sont presque identiques. Plus spécifiquement, la dépendance est associée à une perte de contrôle du comportement, de l'obsession en ce qui a trait à l'utilisation de l'application ainsi qu'à de conséquences sévères causées ou

exacerbées par cette utilisation (Dufour et al., 2021; Weinstein et Lejoyeux, 2010). De plus, les conséquences vécues entravent significativement le fonctionnement et sont souvent associées à une détresse psychologique significative (Dufour et al., 2019; Weinstein et Lejoyeux, 2010).

Mon équipe et moi documentons l'utilisation de différentes applications d'Internet depuis 2015, bien avant que les adolescents aient tous des téléphones intelligents avec eux. Chaque année, le temps de loisir passé sur Internet rapporté par les jeunes du secondaire (n= 4 000) augmente d'environ 30 minutes par année. Ainsi, le temps passé sur Internet en 2012 était d'environ 18 hrs (Dufour et al., 2016) alors qu'il est maintenant d'environ 20hrs/sem (Lavoie et al., 2023).

Cette augmentation a également été observée, de façon plus marquée, dans la proportion des jeunes qui présentent des problèmes. En fait, ces deux mêmes études ont permis de documenter les jeunes considérés à risque de développer une dépendance à Internet. En 2012, 20 % des jeunes du secondaire (âge moyen 14 ans) étaient considérés à risque de développer une dépendance (Dufour et al., 2016) alors que les données les plus récentes, avec le même instrument validé, laissent penser que 31,5% des jeunes adolescents (âge moyen 15 ans) sont considérés à risque (Lavoie et al., 2023). Parmi ces jeunes à risque, deux profils émergent. De fait, 17,6 % des jeunes seraient à risque d'utilisation problématique des réseaux sociaux tandis que 13,8 % seraient à risque d'utilisation problématique de jeux vidéo (Lavoie et al., 2024). Les jeunes considérés à risque d'un problème avec les réseaux sociaux passeraient en moyenne 24,85 heures par semaine sur Internet alors que ceux à risque pour les jeux vidéo consacraient 29,18 heures.

Par ailleurs, une augmentation importante semble également s'observer dans le groupe le plus sévère soit chez ceux présentant potentiellement une dépendance à Internet (feu rouge) nécessitant des soins spécialisés. Ainsi, les données les plus récentes rapportent que 3,3 % des adolescents seraient considérés comme présentant une dépendance à Internet (Lavoie et al., 2023). Ce taux est 2,5 fois plus élevé que celui rapporté en 2012 avec le même instrument qui était de 1,32 % (Dufour et al., 2016). Cette prévalence de problèmes sévères est semblable à celle rencontrée ailleurs dans le monde où la dépendance à Internet touche entre 4 et 7 % de la population (Durkee et al, 2012; Pan et al., 2020).

En résumé, un petit nombre de jeunes, soit environ 3%, présentent des problèmes sévères en lien avec leur utilisation d'Internet. À ce nombre s'ajoutent près de 27% qui ont une utilisation présentant des méfaits et qui pourraient bénéficier d'une intervention. Parmi les jeunes à risque, deux groupes se dégagent, le premier en lien avec les jeux vidéo tandis que le deuxième est en lien avec les réseaux sociaux.

Le trouble du jeu vidéo et le eSport

Si près de 3% des jeunes présentent une dépendance à Internet ou un trouble de jeu vidéo, qu'en est-il de la prévalence dans des populations qui joue de façon plus intensive, notamment les sportifs. Le sport électronique, ou « *eSport* », se définit comme étant la pratique compétitive des JV, professionnelle ou amatrice, coordonnée par différents tournois et ligues où les joueurs, seuls ou en équipe, compétitionnent (Hamari et Sjöblom, 2017; Hollist, 2015). Dans les dernières années, les compétitions structurées de JV, notamment dans les milieux scolaires de niveau secondaire, collégial et universitaire ont pris de l'ampleur, rassemblant de plus en plus de joueurs.

Nous avons fait deux études auprès des eSportifs. La première s'intéressait à un petit groupe de 67 jeunes faisant du eSports dans un milieu scolaire (Lemay et al., 2024). La seconde, qui est présentement en cours, s'intéresse à un plus grand nombre de eSportif (n = 250) et souhaite tracer le portrait longitudinal de leurs habitudes de jeu vidéo (Dufour et al., 2024b).

Les résultats préliminaires de notre cohorte de jeunes sportifs âgés entre 15 et 25 ans (moyenne 18 ans), démontrent qu'ils consacrent un temps important à jouer à des jeux vidéo. Plus spécifiquement, ils passent en moyenne 12,19 hrs à faire du eSports en plus d'un autre 13hrs consacrées à jouer à des jeux vidéo pour le plaisir. Au total, c'est plus de 31 hrs qui est consacré aux jeux vidéo (pratique, loisir, streaming). Dans notre précédente étude, les jeunes eSportifs rapportaient passés près de 50hrs sur Internet alors que les non-sportifs y passaient 31 hrs (Lemay et al., 2024). La pratique du eSport semble donc faire augmenter significativement le temps passé devant les écrans, notamment parce que le temps consacré au eSport s'ajoute au temps consacré au jeux vidéo pour le loisir (Lemay et al., 2024).

Cette activité est également associée avec des dépenses monétaires importantes. Ces jeunes consacrent plus de 1678\$, chaque année, à l'achat de matériel, abonnement et microtransactions, etc. (Dufour et al., 2024).

Les jeunes rapportent de nombreux bienfaits associés à cette activité notamment en ce qui a trait à leur bien-être (73%), leurs relations d'amitié (66%) et quant à la diminution du sentiment d'ennui (54,7%). À l'inverse, ils rapportent également des méfaits surtout associés au manque de temps pour faire d'autres loisirs (49%), la diminution du temps de sommeil (47%) et un certain impact sur les études ou le travail (33%).

Dans cette cohorte de 250 sportifs, 44% indiquent avoir essayé de diminuer le temps de jeu sans vraiment réussir. De façon intéressante, 22% de ces jeunes considèrent avoir un problème de jeu vidéo alors que seulement 5,6% sont considérés, par les instruments diagnostiques, comme présentant un trouble de jeu vidéo. Cet écart entre leur perception et nos instruments est probablement en lien avec une certaine culpabilité vécue en raison du temps consacré aux jeux vidéo. Dans les prochaines années, nos entrevues avec les sportifs permettront peut-être de mieux comprendre cet écart entre leur perception et celle de nos instruments d'évaluation.

Enfin, 39% des jeunes eSportifs ont reçu un diagnostic de santé mentale, 49,4% présentent une estime de soi faible ou très faible et 11,6% ont eu des idées suicidaires avec scénario dans la dernière année. Ces premières données préliminaires soulignent donc que certains des jeunes inscrits dans cette activité ont potentiellement un problème de santé mentale pour lequel ils devraient recevoir de l'aide. Il est important que les profils des jeunes plus à risque soient mieux identifiés afin de leur venir en aide rapidement.

Qui sont les adolescents en traitement pour une problématique de dépendance à Internet?

Nos premiers travaux de recherche avaient permis de tracer le portrait des personnes demandant de l'aide pour un problème de dépendance à Internet (Dufour et coll., 2014; 2018). Près de dix ans plus tard, alors que le nombre d'applications a explosé et que l'accessibilité à Internet s'est accrue, nous avons de nouveau la chance de documenter le portrait clinique des jeunes de 15-25 demandant des services pour un problème d'utilisation d'Internet dans un centre de réadaptation en dépendance (CRD) (Dufour et al., 2024a).

C'est dans le cadre de l'implantation de la nouvelle intervention spécialisée pour les cyberdépendants, le projet Virtu-A (subventionné par le MSSS), que nous en sommes venus à constater le portrait clinique complexe que présentent les jeunes demandant des services (Dufour et al., 2024a). Dans le cadre de ce projet, nous avons rencontré 62 jeunes demandant de l'aide dans les CRD qui sont âgés en moyenne de 20 ans. Ces jeunes sont majoritairement des hommes (74%), célibataires, vivant avec un membre de la famille. Ils demandent de l'aide en raison des problèmes de communication et des conflits avec leurs parents. Ils consultent majoritairement en raison des problèmes d'utilisation des jeux vidéo (68,6%), des réseaux sociaux (13,9%) ou encore pour de multiples applications (8,3%).

À leur arrivée en traitement, ces jeunes passaient en moyenne 51hrs par semaine sur Internet. C'est plus de deux fois le temps rapporté dans les études auprès des jeunes dans la population générale (aux alentours de 20hrs).

Comme observé dans les précédentes études (Dufour et al., 2018), ces jeunes présentent un haut taux de comorbidité, 42% présentant un TDAH, 28% de la dépression et 21% de l'anxiété. Seuls 16% de ces jeunes ne semblent pas présenter d'autre trouble comorbide. À nouveau, plusieurs d'entre eux présentent une grande souffrance s'exprimant notamment pas de la détresse psychologique (72,4%), des idéations suicidaires dans le dernier mois (19,6%), des comportements suicidaires (4% dans les derniers 30 jours) et 51% ont reçu des services en santé mentale dans les derniers 12 mois. Enfin, plus de 80% présentent une estime de soi faible ou très faible.

Le portrait clinique des jeunes demandant des services pour un problème en lien avec l'utilisation d'Internet (que ce soit les jeux vidéo ou les réseaux sociaux) est très complexe et sévère. Ces jeunes, et leur famille ont besoin d'aide. S'il est encore trop tôt pour parler de l'efficacité de la nouvelle intervention Virtu-A (Dufour et al., 2024 a), les interventions prodiguées par les intervenants des CRD semblent aider significativement ces jeunes notamment en permettant une diminution de la détresse et du temps d'écran. Toutefois, les résultats très préliminaires laissent penser que même après six mois d'intervention, ces jeunes présentent encore de la souffrance et auront probablement besoin de d'autres services.

Bref, bien que ce portrait clinique ne soit pas nécessairement représentatif de tous les jeunes présentant des problèmes de dépendance à Internet, les données obtenues permettent de penser que leur utilisation d'Internet amène des conséquences significatives sur leur vie et qu'ils ont besoin d'aide.

La souffrance des parents dont les jeunes a une utilisation potentiellement problématique d'Internet.

De nombreux parents nous ont contactés pour nous faire part de leur grand besoin d'aide et de leur désarroi devant l'utilisation d'Internet de leur jeune. Afin de mieux comprendre leurs besoins et leur souffrance, nous débutons une étude auprès des jeunes de 10-14 ans, et de leurs parents, demandant de l'aide dans les CRD (subvention FRQSC Action-concertée écrans). Alors que cette étude n'en est qu'à ses débuts et que les résultats seront disponibles dans trois ans, les entrevues qualitatives réalisées par une de mes doctorantes dans le cadre de sa thèse laissent clairement voir la souffrance des parents (Gatineau et al., en rédaction). En fait, la rencontre avec ces parents permet de constater un immense sentiment de culpabilité face à l'utilisation des écrans de leur jeune. Ils se sentent jugés et abandonnés par les professionnels de la santé et demandent d'avoir des outils pour

les soutenir dans l'encadrement de leur jeune. Voici quelques extraits de verbatim illustrant bien la souffrance de ces parents :

« Je suis triste, déçue, fâchée contre moi-même. Je me demande des fois comment j'ai pu en arriver là, en tant que parent. Comment j'ai pu créer un monstre, c'est ouais. C'est pas mal décevant, c'est dur à vivre justement les nombreuses chicanes que ça peut nous créer. On dirait que ça rajoute une couche à notre mauvaise relation. » (Parent 11)

« ... c'est tellement pelleté dans la cour des parents le temps d'écran que c'est culpabilisant parce que tu te dis : Oh mon Dieu là mon enfant il en fait trop, c'est mauvais pour son développement, tous les médecins le disent fait que je suis un mauvais parent parce que je ne limite pas assez. » (Parent 14)

« Je suis fâchée contre le gouvernement qui ne fait rien. Puis tu sais, je veux dire, c'est, moi je considère que c'est vraiment un problème de santé publique là où on en est là. Puis c'est pelleté dans la cour des parents comme si c'était nous qui ne mettons pas des limites ou qui n'élevons pas nos enfants correctement. » (Parent 8)

Conclusion

Les dernières années nous ont permis de commencer à comprendre le profil des jeunes présentant des problèmes de dépendance à Internet. Depuis dix ans, nous travaillons également au développement d'outils de détection (DEBA Internet, Dufour et al., 2020) et de traitement pour les jeunes présentant une utilisation problématique d'Internet (Virtu-A, Dufour et al., 2024a). Toutefois, le travail ne fait que commencer. En fait, de nombreuses questions sont encore sans réponse et certains soins ne sont pas encore développés dans le continuum de service. Plus spécifiquement, bien qu'un nombre important de jeunes présentent des méfaits (feu jaune), il n'existe aucune intervention brève ou précoce développée pouvant être prodiguée dans les milieux scolaires.

Nous devons également développer des outils, faciles d'utilisation et intégrés aux applications afin de permettre aux jeunes et à leurs parents de contrôler leur utilisation d'Internet. S'inspirant des outils de gestion du temps d'écran disponibles sur les sites de jeux de hasard et d'argent, ces outils devraient être intégrés directement dans les plateformes de jeux vidéo et des réseaux sociaux. Plusieurs jeunes souhaitent modifier leur temps sur les applications, mais ont peu d'outils pour le faire. De même, les parents se sentent impuissants à encadrer l'utilisation. Il est donc primordial que le gouverne oblige l'industrie, voire même les opérateurs d'Internet, afin que le développement d'outils permettant l'autocontrôle puisse voir le jour et soit facile d'utilisation.

Par ailleurs, les applications sur Internet évoluent rapidement. Nous devons donc développer une structure agile qui permettra de répondre et de développer des outils pour prévenir les méfaits. Pour ce faire, le développement d'un observatoire sur les effets des écrans devrait prendre place. S'inspirant des observatoires sur les drogues ou sur les jeux de hasard et d'argent comme en France, cet observatoire pourrait avoir comme mandat de documenter de façon longitudinale les effets des écrans chez l'ensemble de la population. Ce faisant, d'ici quelques années, il sera peut-être possible d'établir des normes d'utilisation à faible risque. Par ailleurs, cet observatoire pourrait avoir le mandat d'évaluer les futures actions qui seront établies par les écoles ou par le gouvernement, etc. Ce faisant, les décideurs seraient à même de pouvoir prendre rapidement des décisions éclairées sur les enjeux en lien avec l'utilisation des écrans.

Enfin, il est urgent de réguler les sites de jeux vidéo et des réseaux sociaux afin de protéger les jeunes, mais également l'ensemble de la société des pratiques commerciales et autres mécanismes favorisant la perte de contrôle qui sont utilisées par l'industrie. Seules, les familles se sentent sans ressource et complètement démunies face à ces géants aux moyens immenses. Ils ont l'impression d'un combat contre Goliath. Il est donc primordial d'unir nos forces afin de soutenir l'ensemble des utilisateurs qui souhaitent utiliser de façon contrôlée Internet et surtout de pouvoir le faire sans craindre le développement de méfaits. Internet est un phénomène global et mondial. Ce faisant, les solutions doivent également dépasser le cadre individuel et s'intégrer dans une vision sociétale où différents outils sont disponibles pour nous permettre de conserver l'équilibre de notre utilisation.

Bibliographie

- Dufour, M., Gatineau, C., Barubé, L., Gaudet, L., Van Mourik, V., Gagnon, S.R.G, Ferland, F., Blanchette-Martin, N. (2024a). Viru-a treatment. Preliminary results. 9th International Conference on behavioral Addictions (ICBA), 8-10 juillet, Gibraltar.
- Dufour, M., Lelièvre, A., Lemay, A., Goyette, M., Berrigan, F. et Morvannou, A. (2024b). Projet Esport : trajectoires des jeunes sportifs et sportives. Résultats préliminaires du temps I. Colloque Mésusage et addictions comportementales liés aux jeux et aux divertissements. 91^{ème} congrès de l'ACFAS, 14 mai, Ottawa, Canada.
- Dufour, M. et Lavoie, C. (2023). L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon. *Psychologie Québec*, vol 40, no. 4, décembre, 28-31 <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/anxiete-utilisation-problematique-reseaux-sociaux-jeunes>.
- Dufour, M., Barubé, L., Gatineau, C., Lavoie, C., Ferland, F., Blanchette-Martin, N. et Gagnon, S.R. (2022). Virtua-A: A new manualized treatment for 15-25 year olds addicted to video games [Résumé], *Journal of Behavioral Addictions*, 11(suppl. 1), 30. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00700>.
- Dufour, M., Lavoie, C., Gatineau, C., Barubé, L. et Gagnon, S.R. (2021). L'utilisation problématique d'Internet chez les jeunes : Une problématique en émergence? État de la question. *La Pratique en mouvement*, 21, 11-15. <https://ordrepsed.qc.ca/wp-content/uploads/2022/03/LaPratiqueno21finalWeb.pdf>.
- Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L., Légaré, A-A, Laverdière, E. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet *Canadian Journal of psychiatry*, 64(2), 136-144.
- Dufour, M, Brunelle, N., Khazaal, Y., Tremblay, J., Leclerc, D. , Cousineau, M-M, Rousseau, M., Légaré, A-A et Berbiche. D. (2017). Gender difference in online activities that determine problematic Internet use category. *Journal of behavioral and cognitive Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.05.002>
- Dufour, M., Brunelle, N., Leclerc, D., Tremblay, J., Cousineau, M-M, Khazaal, Y., Legaré, A-A., Rousseau, M et Berbiche, D. (2016). Gender difference in Internet use and Internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Dufour, M., Nadeau, L. et Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance du Québec. *Santé mentale au Québec* 39 (2), 149-168.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222. <http://doi.org/10.1111/j.1360->

- 0443.2012.03946.x
- Goyette, M. & Nadeau, L. (2008). Utilisation pathologique d'Internet: une intégration des connaissances. *Alcoologie et Addictologie*, 30(3), 275-283
- Hamari, J., et Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
- Hinić, D. (2011). Problems with “internet addiction” diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23(2), 145-151.
- Hollist, K. E. (2015). Time to be grown-ups about video gaming: the rising esports industry and the need for regulation. *Arizona Law Review*, 57(3), 823-847.
- Jelenchick, L.A., Hawk, S.T., Moreno, M.A., (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 119–121. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0068>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Bilieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuss, D.J. & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. Doi: 10.5498/wjp.v6.i1.143
- Lane, J., Therriault, D., Dupuis, A., Gosselin, P., Smith, J., Ziam, S., Roy, M., Roberge, P., Drapeau, M., Morin, P., Berrigan, F., Thibault, I. et Dufour, M. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the anxiety of adolescents in Québec: a nuanced outlook. *Child & Youth Care Forum*, 51(4), 811–833. <http://dx.doi.org/10.1007/s10566-021-09655-9>.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D. et Lane, J. (2023). The relationship between problematic Internet Use and Anxiety Disorder Symptoms in Youth: Specificity of the Type of Application and Gender. *Computers in Human Behavior*, 140, article 107604. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>.
- Lemay, A., Dufour, M., Goyette, M., Berbiche, D. (2024). ESport programs in high school: What’s at play? *Frontiers in psychiatry*, 15, 1-14. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2024.1306450>.
- Organisation Mondiale de la Santé [OMS]. (2018). Trouble du jeu vidéo. Repéré à: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/>
- Pan, Y.-C., Chiu, Y.-C. et Lin, Y.-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Stevens, M. W. R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Prevention Strategies to Address Problematic Gaming : An Evaluation of Strategy Support Among Habitual and Problem Gamers. *The Journal of Primary Prevention*, 42(2), 183-201. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00629-0>
- Weinstein, A., & Aboujaoude, E. (2015). Problematic Internet Use: An Overview. In E. Aboujaoude & V. Starcevic (Eds.), *Mental Health in the Digital Age: Grave Dangers, Great Promise* (pp. 3-26). Oxford University Press.
- Weinstein, A. et Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. DOI: 10.3109/00952990.2010.491880