

L'utilisation problématique d'Internet (UPI) et l'anxiété chez les jeunes : Données et réflexion clinique

Christine Lavoie, B. Sc., Doctorante en psychologie (D.Psy), Université du Québec à Montréal



Au Québec, la dernière enquête populationnelle (2018) révèle que 19% des adolescents et 40% des adolescentes du secondaire ressentent un niveau élevé de détresse psychologique. De plus, 17% d'entre eux ont un diagnostic d'anxiété.

Le trouble d'anxiété sociale (TAS): peur marquée de situations impliquant l'observation et le jugement des autres. Cela peut entraîner des difficultés à développer des relations interpersonnelles et de l'évitement comportemental.

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG): inquiétudes excessives, incontrôlables et injustifiées découlant d'une intolérance à l'incertitude. Cela peut entraîner des comportements de retrait et de l'évitement cognitif.

EST-CE QUE LES JEUNES AUX PRISES AVEC UN PROBLÈME D'ANXIÉTÉ SONT PLUS À RISQUE DE DÉVELOPPER UNE UPI ?

L'étude menée auprès de 2883 jeunes âgés d'entre 12 et 18 ans visait à évaluer l'influence du TAG, du TAS, de l'estime de soi, du genre et des événements stressants sur le développement d'une utilisation à risque d'Internet. Pour cela, les chercheurs ont évalué le rôle de ces facteurs dans le développement de l'utilisation problématique des réseaux sociaux et des jeux vidéo.

RÉSEAUX SOCIAUX

**17,6% ont une utilisation à risque
1,4% ont une utilisation problématique**

83% de ce profil est féminin

L'estime de soi est plus faible

Ces jeunes rapportent plus d'événements stressants actuels que les non-UPI ou UPI-JV. Les symptômes de TAG augmentent les risques de présenter un usage à risque des réseaux sociaux. L'hypothèse : ils cherchent à se distraire ou à se rassurer.



JEUX VIDÉO

**13,8 % ont une utilisation à risque
1,9% ont une utilisation problématique**

85% de ce profil est masculin

Vivre des événements stressants actuels et avoir une faible estime de soi accentue le risque de présenter une UPI-JV. Les symptômes TAS augmentent les risques de présenter un usage à risque des jeux vidéo. L'hypothèse : ils cherchent à combler leurs besoins sociaux en réduisant les risques subjectifs d'humiliation.



L'utilisation problématique d'Internet (UPI) et l'anxiété chez les jeunes : Données et réflexion clinique (suite)

Les pistes pour l'intervention :

- **Évaluer systématiquement les comorbidités** et plus spécifiquement les troubles anxieux pour les intégrer dans le traitement de l'utilisation problématique d'Internet.
- **Viser une perspective de santé globale** puisque l'anxiété et l'UPI interagissent dans leur développement. Ainsi, l'intervention sur l'anxiété va apporter des améliorations sur l'UPI et l'intervention sur l'UPI, va aider la gestion de l'anxiété.
- **Explorer la fonction de l'utilisation d'Internet.** Par exemple, si l'utilisation d'Internet a pour fonction l'évitement cognitif et qu'on diminue le temps d'écran, il faut tenir compte du fait que les symptômes anxieux peuvent augmenter.
- **Questionner les possibles événements stressants et l'anxiété** que le jeune peut avoir vécu tout comme l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi puisque ces facteurs accentuent le risque de présenter une UPI.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Comment évaluer le trouble d'anxiété sociale et le trouble d'anxiété généralisé :

On peut questionner l'objet de peur ainsi que les scénarios catastrophes. Est-ce le regard des autres (TAS)? Des inquiétudes excessives sur les relations interpersonnelles, le rendement scolaire, leur santé ou celle de leurs proches (TAG)?

Si vos compétences professionnelles le permettent, voici les instruments pour évaluer ou confirmer :

Le TAG chez les ados

- Le Questionnaire sur les inquiétudes de Penn State-Enfant/Adolescent (QIPS-E/A)
- Le Questionnaire des domaines d'inquiétudes pour les Adolescents (QDI-ado)

Le TAS chez les ados :

- L'échelle de peur du jugement négatif d'autrui (PJNA)
- L'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz adaptée à l'enfant et l'adolescent (LSAS-CA)

Cette étude s'inscrit dans le cadre du programme HORS-PISTE visant la prévention des troubles anxieux des adolescents en milieu scolaire piloté par le Centre RBC de l'université de Sherbrooke.