

## 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.