

# Bibliographie : Addiction numérique ?

(Mars 2025 n°295)

« Lorsque l'homme entre en interaction avec des technologies numériques, et aujourd'hui l'intelligence artificielle, quels sont les processus psychiques et cognitifs à l'œuvre, en particulier chez les plus jeunes ? La distinction entre usage courant, problématique et conduite addictive repose sur la perte de contrôle, les conséquences négatives et la détresse de l'individu. Repères pour comprendre, accompagner les usagers en difficultés et développer son « intelligence numérique »... »

## À lire

### Ouvrages

Aubert N, Bouilloud JP, Fortier I, et al. @ la recherche du temps. Erès ; 2018.

Baton-Herve Elisabeth. [Grandir avec les écrans ?](#) Qu'en pensent les professionnels ? Erès ; 2020.

Berges Bounes M, Forget JM, Calmettes S, et al. [Les écrans de nos enfants](#). Erès ; 2017.

Bossière MC. [Le bébé au temps du numérique](#). Hermann; 2021.

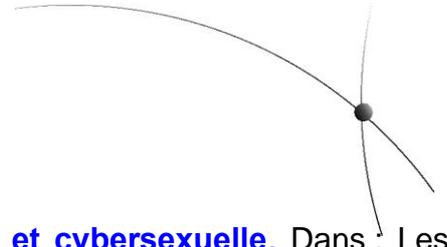
Chagnon JY, Azoulay C, Missonnier S, et al. [Écrans et apprentissages](#). In Press ; 2022

Cordier A, Erhel S. [Les enfants et les écrans](#). Retz; 2023.

Courbet D, Fourquet-Courbet MP. **Écrans chez l'adolescent : dépendance, comportements excessifs et problématiques**. Dans : Jourdan C. & Revol O. (dir.). Écrans et apprentissages - Le cerveau de nos enfants face aux défis du numérique. Sauramps Medical ; 2024. p. 50-64.

Dubasque D, Meyer V, Bouquet B. **Comprendre et maîtriser les excès de la société numérique**. Presses de l'EHESP ; 2019.

Duriez N. [Chapitre 4. Nouvelles addictions et mutations psycho-sociétales](#). Dans : Vitry, G (dir.), Comprendre et soigner les addictions avec les approches systémiques. Dunod ; 2023. p. 43-49.



Hernández-Mora M. [Chapitre 3. L'addiction sexuelle et cybersexuelle.](#) Dans : Les addictions comportementales. Mardaga ; 2022. p. 139-211.

Lachance J. **Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux.** Erès ; 2025.

Mouton S. **Humanité et Numérique.** Apogée ; 2023.

Pongy P. **La cyberdépendance : pathologie de la connexion à l'outil internet.** Sauramps médical ; 2020.

Tisseron S, Tordo F, Ballion A, al. [Comprendre et soigner l'homme connecté.](#) Dunod ; 2021.

Tisseron S. [3-6-9-12 + apprivoiser les écrans et grandir.](#) Erès ; 2024.

Tordo F. [Le Moi-Cyborg Psychanalyse et neurosciences de l'homme connecté.](#) Dunod, 2019.

### Articles de revues

Achab S. [Écrans et production stratégique d'addiction.](#) Rev méd Suisse 2024 ; (882) :1384.

Alexandre JM, Boudard M, Rassis C, et al. **Addiction aux écrans, où en est-on ?** Santé mentale 2021 ; (258) : 16-9.

Barrault S, Dourousseau F, Ballon N, Reveillere C, Brunault P. [L'addiction aux smartphones : validation française de l'échelle Internet Addiction Test-version smartphone \(IAT-smartphone\) et caractéristiques psychopathologiques associées.](#) Encéphale [Internet]. 2019;45(1):53-9.

Bernateau I, Vlachopoulou X, Tordo F, et al. [En réseau \[Dossier\]](#) Adolescence 2022 ; 40(2) : 242 p.

Borghini A, Chappuis L, Langone M, et al. **Effet de l'exposition aux écrans sur les coordinations sensorimotrices et les interactions parents-enfant chez les moins de trois ans : résultats préliminaires d'une étude dans le champ de la psychomotricité.** ANAE 2022 ; 34(178) : 364-74.

Cheng C, Lau Y Ching, Chan L, Luk JW. **Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values.** Addict Behav 2021 ; (117) : 106845.



Danet M, Miljkovitch R. **Être soi-même sur le Net : un facteur de risque à l'usage problématique d'Internet chez les personnes insécures.** Encéphale 2016 ; 42(6) :506-10.

Ding Xiaoqian, JIN Xin, Tang Yi-Yuan, et al. **Associations between mobile phone addiction and depressive symptoms in college students: A conditional process model** [Associations entre l'addiction au téléphone portable et les symptômes dépressifs chez les étudiants : un modèle de processus conditionnel]. Ann méd psychol 2024 ; 182(3) : 258-65.

Dufour M, Gagnon SR, Nadeau L, et al. [Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'internet.](#) Can J Psychiatry 2019 64(2) : 136-144.

Gillioz E, Lejeune F, Gentaz E. **Les effets des écrans sur le développement psychologique des très jeunes enfants : une revue critique des recherches récentes.** ANAE 2022 ; 34(178) ; 9-20.

Hautefeuille M, Achab S, Zullino D, et al. [Comment Internet modifie la clinique des addictions \[dossier\].](#) Psychotropes 2017 ; 23(3) : 5-80.

Khazaal Y, Vera Cruz G. **Le bien-être numérique, un enjeu de santé mentale technologique : la place du téléphone intelligent.** Santé mentale au Québec 2024 ; 49(2) : 127-39., Vol. 49(2), 127-139. <https://shs.cairn.info/revue-sante-mentale-au-quebec-2024-2-page-127?lang=fr>.

Laconi S, Andréoletti A, Chauchard E, et al. **Utilisation problématique d'Internet, temps passé en ligne et traits de personnalité.** Encéphale 2016 ; 42 (3) : 214-8.

Mbamé JP, Moté A, Kouemo Sopdom LB, et al. [Déterminants de l'usage problématique des réseaux sociaux.](#) Psychotropes 2025 ; 30(4) : 39-56.

Plessis C, Altintas E, Romo L, Guerrien A. **Validation française d'une échelle de mesure de l'utilisation problématique des jeux vidéo en ligne: l'Internet Gaming Disorder-20.** Can J Psychiatry [Internet]. déc 2021 [cité 4 févr 2025];66(12):1051-8. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8689452/>

Poudat FX, Lagadec M. **Cybersexualité addictive et thérapie comportementale et cognitive.** J théor comport cogn 2017 ; 27(3) : 138-146.

Ternay J de, Franc N, Rolland B. **Prise en charge du trouble du jeu vidéo et autres usages numériques problématiques chez l'enfant et l'adolescent.** EMC Psychiatrie 2025 ; ( 37-200-E-20) :1-12.



Tordo F, Darchis É, Duris O. [Quand les écrans « font écran » dans la famille. D'une transparence digitale qui favorise les liens à une technoférence qui les appauvrit.](#) Cah cri thérapie réseaux 2023 ; 71(2) : 21-36.

Touitou Y. [Surconsommation des écrans par l'enfant et l'adolescent : usage problématique ou addiction ?](#) Bull Acad natl méd 2024 ; 208(7) : 901-10.

Touitou Y. [Horloge interne, sommeil et médias électroniques : le comportement à risque des adolescents.](#) Neuropsychiatr enfance adolesc 2020 ; 68(3) : 150-2.

Vlachopoulou X, Bittolo C, Vicente C, et al. [Le numérique, interférence avec le processus adolescent.](#) Adolescence 2020 ; 38(1) : 89-101.

### Thèses ou mémoires

Gallan C. [Addiction à Internet à l'adolescence et chez le jeune adulte: Déterminants cliniques de l'usage problématique.](#) Tours : Thèse de psychologie ; 2019.

Thomas H. [Le soin et l'accompagnement des addictions liées aux nouvelles technologies.](#) Toulouse 1 : Master 2 Ethique du soin et recherche 2017.

### Sur internet

Commission de travail sur les écrans. [Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu.](#) 2024.

Courbet D. [Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique.](#) Rev fr sci inf commun ; 2017.

Courbet D, Fourquet-Courbet MP, Amato S. [« Addictions » et comportements problématiques liés à Internet et aux réseaux sociaux.](#) ESSACHESS. Journal for Communication Studies 2020 ; 13(1) : 209-35.

Givron H, Berrewaerts J, Houbeau G, [Utilisation problématique d'Internet et des jeux vidéo chez des étudiants en médecine.](#) Santé ment Qué 2018 ; 43(1) : 101-21.

Institut Français d'opinion publique. [Les Français et l'addiction au numérique.](#) 2024.

Parlement Européen. [Résolution du Parlement européen du 12 décembre 2023 sur la conception addictive des services en ligne et la protection des consommateurs sur le marché unique de l'UE.](#) N°2023/2043.

Storme N, Morgiève M, Notredame CH. [Réseaux sociaux et santé mentale en 2021.](#) Psychiatrie française 2021 ; (3) : 16 p.



ascodocpsy

À écouter

Muhlmann G. [Notre attention soumise à l'hyperstimulation numérique : philosophie d'un mode de vie](#). Radio France ; 12/05/2023.

Pare C, Toledano A, Fall L, et al. [Les addictions aux écrans](#). RFI ; 2024.

Rozier PE. [Addiction aux écrans et aux jeux vidéos](#). Psychiatrie du soleil ; 2024.

*Recherche coordonnée par : Carine Herbez (CH Montfavet), Katia Escoffier (CH Charles Perrens) et Laura Cecotti (ASM13) avec la participation de Sophie Karavokyros(CH Valvert), Elsa Derivry (MGEN La Verrière), Céline Girard (ARHM Lyon), Florence Eon (CH Guillaume Régnier)*