

Régulation émotionnelle et comportements problématiques liés à l'utilisation des technologies numériques : une revue systématique de littérature

Mémoire de Master présenté par Alyssa Reichert

Directeur : Billieux Joël

Experte : Flayelle Maèva

Table des matières

Résumé	3
1. Introduction	3
1.1 Révolution numérique de ces 15 dernières années	3
1.2 Comportements problématiques liés à l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TICs)	5
1.2.1 Utilisation problématique d'Internet	6
1.2.2 Utilisation problématique du téléphone portable	7
1.2.3 Utilisation problématique des réseaux sociaux	9
1.2.4 Trouble lié aux jeux vidéo.....	10
1.2.5 Activités sexuelles problématiques en ligne	11
1.2.6 Binge-watching.....	12
1.2.7 Jeux d'argent en ligne	14
1.3 La régulation émotionnelle en tant que potentiel processus psychologique clé	15
1.3.1 Dérégulation émotionnelle	16
1.3.2 Stratégies de régulation émotionnelle	18
1.4 Le concept de régulation émotionnelle digitale	20
1.5 Question de recherche et présente étude	22
2. Méthode	22
3. Résultats	28
3.1 Caractéristiques principales des études	48
3.2 Design méthodologique des études	49
3.2.1 Mesures principales de la régulation émotionnelle	50
3.2 Résultats et conclusions principales des études incluses dans la présente revue systématique de littérature	51
3.2.1 Utilisation problématique d'Internet	51
3.2.2 Utilisation problématique du smartphone.....	53
3.2.3 Utilisation problématique des réseaux sociaux	55
3.2.4 Utilisation problématique des jeux vidéo	58
3.2.5 Comportements sexuels problématiques en ligne	59
3.2.6 Binge-watching problématique.....	60
3.2.7 Utilisation problématique des jeux d'argent en ligne	60
4. Discussion	60
5.1 Limites et perspectives de recherches futures	65
5. Conclusion	67
6. Références	69

Résumé

L'expansion des technologies de l'information et de la communication (TICs) fait émerger divers comportements problématiques. On retrouve un usage excessif ou une addiction aux médiums Internet et téléphone portable ou à d'autres activités liées aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo, aux contenus sexuelles en ligne, au binge-watching et aux jeux d'argent en ligne. Divers auteurs, inclus dans cette revue systématique de littérature, ont montré une association positive entre une dérégulation émotionnelle et une utilisation problématique de ces technologies de l'information et de la communication. Plus précisément, différentes études montrent que certaines stratégies de régulation émotionnelle inadaptées sont impliquées dans des comportements problématiques liés aux TICs, mais il n'y a cependant pas de consensus. Diverses raisons à l'emploi de ces outils technologiques sont relevées par les auteurs de cette revue systématique de littérature, notamment pour échapper à ses problèmes et à ses affects ou pour soulager ou pour supprimer une certaine émotion non souhaitée. Ces stratégies peuvent ensuite mener à des conséquences négatives, comme une utilisation excessive des TICs.

1. Introduction

Dans cette présente revue systématique de littérature, il est décrit l'association que peut avoir une dérégulation émotionnelle avec des comportements problématiques liés aux technologies de l'information et de la communication (TICs). Diverses stratégies de régulation émotionnelle et plusieurs outils technologiques sont donc présentés dans cette étude afin de comprendre l'influence qu'ils peuvent avoir les uns envers les autres.

Pour commencer, il est important de comprendre le contexte technologique dans lequel nous vivons en 2022.

1.1 Révolution numérique de ces 15 dernières années

Selon Beckouche (2017), la révolution numérique a débuté lorsque des avancées technologiques, telles qu'Internet en 1973 ou encore Google en 1998, nous ont introduit dans un système comprenant l'augmentation de la production d'information. Il est par exemple composé de la transmission des données, qui permet à l'utilisateur de consulter ses informations, mais également à l'opérateur numérique d'y

avoir accès. La conservation des données et leur traitement, qui échappe à la capacité humaine, font également partie de ce système. Finalement, il comprend la création de diverses plateformes numériques pour répondre à des besoins sociaux, que ce soit dans l'univers économique ou culturel, par exemple (Beckouche, 2017).

Actuellement, nous vivons dans un monde hyper-connecté, qui a révolutionné la façon dont nous fonctionnons au quotidien. Par exemple, il est exigé de plus en plus aux étudiants d'employer des ordinateurs pour pouvoir entreprendre leurs études. En 2012, la faculté de médecine de Nancy a offert 350 iPad à leurs étudiants pour qu'ils puissent avoir accès à un logiciel, dont ils avaient besoin pour travailler (Laporte, 2012). De 1998 à 2013 le taux d'équipement en ordinateur, en tablette tactile et pour installer Internet à domicile n'a fait que d'augmenter en France (Bigot et al., 2013). Ainsi, en 2007, 21% de la population française possédait un ordinateur portable pour 61% en 2013. Corrélativement, 89% de cette même population possédait un téléphone mobile en 2013 alors que seulement 47% en avaient un durant l'année 2000 (Bigot et al., 2013).

Ces outils technologiques permettent aux individus de travailler plus rapidement et depuis la maison, ce qui donne l'avantage aux entreprises d'économiser de l'argent par rapport à la location de bureaux (Entreprise Et Compagnie, 2020). Au niveau de la santé, elles permettent de guérir diverses pathologies grâce aux progrès technologiques médicaux (Entreprise Et Compagnie, 2020). Par exemple, il existe des appareils simulateurs du corps humain sur lesquels les chirurgiens s'entraînent à opérer avant de réaliser une intervention chirurgicale sur un patient. La technologie permet également d'améliorer la vie quotidienne d'autrui, notamment grâce au smartphone qui donne la possibilité d'organiser des loisirs en programmant un réveil, par exemple, ou encore de garder le contact avec des personnes habitant à l'étranger (Entreprise Et Compagnie, 2020).

Cependant, dans un monde où désormais tout est accessible à la demande, l'auto-régulation de l'utilisation de ces technologies par les individus peut apparaître compliquée. Une mauvaise capacité de régulation de son emploi du smartphone, des jeux vidéo et des réseaux sociaux, par exemple, peut engendrer des conduites problématiques, telles que des conduites addictives.

1.2 Comportements problématiques liés à l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TICs)

Les technologies de l'information et de la communication (TICs), qui font désormais intégralement partie du quotidien, peuvent cependant engendrer des usages problématiques, caractérisés par une perte de contrôle et des conséquences négatives dans la vie d'une personne (Haddouk et al., 2019). Par exemple, l'utilisation problématique d'Internet est associée à diverses conséquences négatives sur la santé, telles que migraines ou surpoids, mais est également liée à certains troubles psychopathologiques. En effet, des troubles dépressifs et du comportement alimentaire ont quatre fois plus de chance d'apparaître lorsqu'une personne présente une utilisation problématique d'Internet (Fernández-Villa et al., 2015). Fernández-Villa et al. (2015) montrent également une différence entre hommes et femmes en termes d'utilisation d'Internet. Ainsi la population masculine présente une préférence pour les jeux et les achats en ligne, tandis que les femmes tendent plutôt à employer Internet à des fins de socialisation (p.ex., réseaux sociaux, chats).

Ainsi, de nouveaux troubles sont apparus avec l'avènement d'Internet, durant la fin des années 1990. En 2013, le *Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux* (DSM-5) reconnaît comme trouble le jeu d'argent pathologique, comprenant le jeu d'argent sur Internet (APA, 2013). Durant cette même année, le trouble de l'utilisation des jeux vidéo sur Internet est introduit dans le DSM-5 dans la section 3, qui inclut des diagnostics qui ne sont pas encore établis et pour lesquels il faut encore de la recherche (Bowditch, 2018 ; APA, 2013). Ainsi, le « jeu sur Internet » pourrait donc être reconnu comme un trouble addictif. En effet, une préoccupation pour les jeux sur Internet, une incapacité à en contrôler son utilisation et une perte d'intérêt pour des passe-temps antérieurs, à l'exception des jeux sur Internet, sont des critères du trouble du jeu sur Internet. De plus, il comprend encore une utilisation des jeux sur Internet pour échapper ou soulager une humeur dysphorique et une dissimulation à ses proches du nombre de jeux sur Internet auxquels la personne joue. Finalement, il inclut une perte d'un travail ou d'une opportunité parce que la personne présente une utilisation problématique des jeux sur Internet (King et al., 2013).

D'autres diagnostics vont donc être créés, notamment sous la demande de l'Organisation mondiale de la santé, qui souhaite intégrer le trouble du jeu vidéo à la

classification internationale des maladies (CIM-11) (Reed et al., 2022). Il est défini par « un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou digitaux, qui se caractérisent par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables » (WHO, 2019). Pour qu'il soit diagnostiqué en tant que trouble, « le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois » (WHO, 2019).

Il y a en effet un manque de données scientifiques pour créer de nouveaux diagnostics concernant les comportements problématiques relatifs aux diverses nouvelles technologies, telles que les réseaux sociaux. Courbet et al. (2020) expliquent que les recherches sur l'utilisation problématique de ces derniers, par exemple, nécessitent d'avoir davantage de données biologiques, cliniques, psychologiques et sociales et que les études soient réalisées sur un échantillon plus large pour que l'on puisse considérer cette utilisation problématique des réseaux sociaux comme une addiction.

Divers comportements en lien avec l'utilisation problématique des technologies de l'information et de la communication vont être présentés dans les sections suivantes.

1.2.1 Utilisation problématique d'Internet

Comme mentionné dans l'étude de Fernández-Villa et al. (2015), l'utilisation d'Internet peut être problématique pour différentes populations et peut engendrer diverses difficultés d'ordre psychologique (p.ex., symptômes de dépendance), sociale (p.ex., isolation) ou professionnel (p.ex., perte d'un emploi) (Beard & Wolf, 2001). Plusieurs activités (réseaux sociaux, jeux vidéo, jeux d'argent, binge-watching, activités sexuelles en ligne), qui vont être présentées dans cette revue systématique de littérature, peuvent ainsi être entreprises sur Internet. Cependant, diverses études ont étudié le construit de l'utilisation problématique d'Internet. C'est pourquoi une section lui est dédiée dans cette présente étude.

Toutefois, divers auteurs ont critiqué l'utilisation de ce construit, car il est considéré comme un construit « parapluie » (umbrella) englobant différents

comportements problématiques, tels que l'addiction aux jeux vidéo, au cybersexe et au téléphone portable, pour lesquels Internet est le vecteur commun (Baggio et al., 2018). En effet, la dépendance à Internet partage des symptômes communs à ces derniers, c'est pourquoi ce concept est inadéquat (Baggio et al., 2018). De plus, selon Starcevic (2013), l'addiction à Internet représenterait une addiction à un médium par lequel on peut réaliser d'autres activités, telles que les jeux d'argent en ligne. Il rajoute donc que si l'addiction à Internet existe, alors elle représenterait l'addiction à diverses activités (jeux vidéo, jeux d'argent, pornographie et d'autres comportements sexuels, shopping, discussions en ligne, etc.) liées à ce dernier et non pas à Internet lui-même. Ce construit devrait ainsi être remplacé par des addictions à des utilisations distinctes en ligne (Starcevic, 2013).

Le modèle triple A de Young (1999) montre également qu'à travers une utilisation problématique d'Internet, les personnes peuvent présenter une addiction sexuelle en ligne via la visite de sites pornographiques ou la pratique de cybersexe. De plus, les individus pourraient souffrir d'une addiction aux relations en ligne, de comportements de compulsions en ligne (shopping, paris, trading) et de surcharge d'informations. Cette dernière est due à une navigation compulsive ou à des recherches fréquentes dans des bases de données Internet. Finalement, il inclut une addiction aux ordinateurs, qui signifie une utilisation problématique des jeux vidéo.

Dans une étude de Wu et al. (2019), un échantillon de la population estudiantine taïwanaise montre que 95,2% (n = 250) d'entre eux utilisent Internet et 4,4% y présentent une addiction. Cette dernière est évaluée à l'aide des critères diagnostiques du trouble du jeu vidéo, qui ont été adaptés pour développer une échelle du trouble de l'addiction à Internet. Dans une seconde étude, réalisée en Chine par Chi et al. (2016), on constate que 15,2% des participants (n = 1'172), étant étudiants et ayant une moyenne d'âge de 19,65 ans, présentent une addiction à Internet, mesurée à l'aide des 10 items du *Internet Addiction Test (IAT)* de Young (Young, 1998, cité par Chi et al., 2016). Les étudiants et les adolescents seraient donc les plus à risque de présenter une addiction à Internet (Chi et al., 2016).

1.2.2 Utilisation problématique du téléphone portable

À nouveau, le téléphone portable représente un médium par lequel on accède à Internet, aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo, aux activités sexuelles en ligne, à des plateformes de streaming, etc. Il représente donc également un construit

« parapluie », dans lequel on retrouve aussi différents comportements problématiques, comme ceux mentionnés pour le construit « parapluie » d'Internet (par ex., addiction aux jeux vidéo, au cybersexe) (Baggio et al., 2018). Diverses études ont toutefois étudié le construit de l'utilisation problématique du smartphone. C'est pourquoi une section lui est aussi dédiée dans cette présente étude.

Le nombre d'utilisateurs du téléphone portable ne fait que croître ainsi que les problèmes qui y sont reliés. Par exemple, parmi 573 étudiants japonais, 22,8% des hommes et 28% des femmes souffrent d'une addiction problématique au téléphone portable, évaluée à l'aide du questionnaire *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* (Kwon et al., 2013, cité par Tateno et al., 2019). Les auteurs constatent également que dans ce même échantillon, 4,5 % d'entre eux présentent une addiction sévère à Internet (Tateno et al., 2019).

Le téléphone portable a l'avantage et le problème d'être facile d'accès, car il est portable, de permettre un accès à Internet et de communiquer immédiatement avec autrui (Lin et al., 2014). De plus, il propose différentes fonctionnalités, comme regarder des vidéos ou jouer à des jeux virtuels (Tateno et al., 2019). Ces derniers s'avèrent être des facteurs prédictifs d'une addiction au téléphone portable chez les hommes (Chen et al., 2017), mesurée à l'aide du SAS-SV (Kwon et al., 2013, cité par Chen et al., 2017). Alors que chez les femmes, les facteurs prédictifs d'une addiction au téléphone portable sont les applications de réseaux sociaux et du smartphone (Chen et al., 2017). Ces mêmes auteurs montrent également qu'une utilisation excessive de cet outil technologique peut engendrer une dépression, une anxiété et des problèmes de sommeil (Chen et al., 2017). De plus, dans une revue systématique de littérature de Busch et McCarthy (2021), ils montrent qu'une utilisation problématique du téléphone portable peut mener des hommes à ressentir de l'anxiété, à négliger leur travail et à perdre leur contrôle (Nayak, 2018, cité par Busch & McCarthy, 2021). Cependant, Nayak (2018, cité par Busch & McCarthy, 2021) montre qu'une utilisation problématique du smartphone n'engendre presque pas d'effets sur les femmes. La santé physique peut également être impactée par ce comportement, notamment car les individus, ayant une utilisation problématique du téléphone, réalisent moins de pas par jour et présentent donc des différences au niveau de la masse musculaire et grasseuse (Kim et al., 2015, cité par Busch & McCarthy, 2021). Les individus, adoptant cet emploi problématique du smartphone, tendent à perdre le contrôle dans différents domaines de leur vie. Par exemple, ils

peuvent présenter des difficultés financières, car ils dépensent plus d'argent lorsqu'ils utilisent leur téléphone portable de façon excessive (Chen et al., 2016 ; Soror et al., 2012, cité par Busch & McCarthy, 2021).

1.2.3 Utilisation problématique des réseaux sociaux

L'émergence d'Internet a également contribué à la création de sites de réseaux sociaux (Facebook, Instagram, etc.) où les individus ont la possibilité d'échanger entre eux de manière interactive. Ces sites sont définis comme des formes de communication électronique permettant à des internautes de créer des communautés en ligne avec qui ils peuvent partager du contenu, notamment à travers la diffusion de leurs idées ou de leurs vidéos (Merriam-Webster, s.d.). Actuellement, parmi les 4,5 billions d'utilisateurs Internet dans le monde, 3,8 billions de personnes utilisent les réseaux sociaux. De plus, aux États-Unis, 80% des utilisateurs disent utiliser leurs réseaux sociaux tous les jours et 59% déclarent s'y connecter plusieurs fois dans la journée. Dans ce même pays, les individus emploient les réseaux sociaux pour différentes raisons, mais majoritairement pour écouter de la musique. Par contre, au Brésil les utilisateurs se rendraient sur les réseaux sociaux principalement pour lire ou regarder les nouvelles informations (Westcott et al., 2022).

Cette connexion constante à ces différentes plateformes (par ex., Facebook) engendre l'isolation des individus, ce qui réduit leurs interactions sociales dans la vraie vie et provoque graduellement une préférence pour celles en ligne (Turkle, 2011, cité par LaRose et al., 2014). En effet, les notifications d'Instagram, par exemple, peuvent détourner l'attention d'une personne lors d'un événement familial. L'utilisation des réseaux sociaux peut donc engendrer des comportements problématiques, tels qu'une addiction. Hormes et al. (2014) expliquent que certaines caractéristiques sont susceptibles de favoriser l'émergence d'une dépendance. En effet, de nouveaux contenus sont publiés régulièrement et l'utilisateur en est notifié, ce qui peut encourager le développement d'une addiction par le besoin de se rendre sur les réseaux sociaux pour découvrir la dernière nouveauté mise en ligne.

Dans une étude menée en Chine, 29,5% des étudiants (n = 1'110) sont considérés addicts à ces plateformes, selon l'échelle à 6 items *Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)* (Andreassen et al., 2012, cité par Tang et Koh, 2017), qui a été adaptée en modifiant les termes « utilisation de Facebook » par « réseau social en ligne ». Ces mêmes personnes présentent diverses comorbidités comme des troubles anxieux, des

troubles thymiques ou encore une addiction au shopping en ligne (Tang & Koh, 2017).

1.2.4 Trouble lié aux jeux vidéo

Depuis plusieurs années, l'industrie des jeux vidéo, comprenant ceux en ligne (Massively Multiplayer online role-playing games), sur console, sur des bornes arcades ou encore ceux hors ligne, est une des plus rentables dans le domaine des loisirs, dû aux millions de joueurs dans le monde (Fuster et al., 2012). Parmi ces jeux sur Internet, se trouvent donc les jeux de rôles en ligne où les individus peuvent combattre ou coopérer à plusieurs (MMORPG) et interagir dans un univers virtuel (Blasi et al., 2019). Sur ces plateformes de jeux de rôles en ligne, dont les plus populaires sont *Archlord*, *EverQuest*, *Lineage*, *Final Fantasy*, *Ultima Online* et *World of Warcraft*, près de 20 millions de joueurs sont inscrits en 2012, selon l'étude de Fuster et al. (2012). Cela permet aux personnes d'avoir une stimulation sociale (Blasi et al., 2019). L'enquête réalisée par Westcott et al. (2022) montre que 80% des répondants américains disent jouer aux jeux vidéo et que la génération millenium (1983-1996) et la génération Z (1997-2004) y jouent environ 11 à 13 heures par semaine. De plus, ils rajoutent que 75% des participants anglais, 78% des répondants allemands, 89% de l'échantillon brésilien et 63% des participants japonais jouent aux jeux vidéo de façon régulière.

Différentes motivations peuvent pousser les individus à jouer aux jeux vidéo et ainsi en avoir une utilisation problématique. Par exemple, dans l'étude de Fuster et al. (2012), 253 hommes espagnols ont montré la présence de quatre motivations à jouer à *World of Warcraft*, c'est-à-dire la motivation à socialiser, à explorer, à accomplir et à dissocier. Pour ce faire, les auteurs ont administré un questionnaire à 32 items sur la motivation à jouer aux jeux vidéo, qui évalue des motivations échappatoires en plus de celles mentionnées précédemment. Carbonell et al. (2009, cité par Fuster et al., 2012) expliquent que les joueurs de jeux vidéo, ayant comme motivation la dissociation, chercheraient à créer une nouvelle identité dans le monde virtuel pour satisfaire des besoins et ainsi oublier les frustrations de la vie quotidienne. Ce comportement, associé à une forte immersion dans les jeux vidéo, peut donc devenir inadapté (Carbonell et al., 2009, cité par Fuster et al., 2012).

De plus, jouer aux jeux vidéo peut provoquer d'autres comportements délétères, tels que s'isoler socialement et ainsi empêcher les joueurs de rencontrer de nouvelles

personnes, ce qui peut renforcer le comportement de jeux en ligne pour retrouver des amis et donc induire une addiction (Karddefelt-Winther, 2014). Selon Billieux et al. (2011), des joueurs aux jeux vidéo, s'immergeant dans le monde virtuel, vivraient des conséquences négatives, telles que la procrastination et la fuite de problèmes rencontrés dans la vie « réelle ». Une différence est également montrée par Smyth (2007) entre les joueurs de jeux vidéo en ligne (MMORPG), les joueurs sur des bornes d'arcade, les joueurs aux consoles et les joueurs solitaires sur l'ordinateur. En effet, les joueurs MMORPG présentent une moins bonne santé, car ils font moins d'exercices physiques et fument plus de cigarettes, par exemple (Smyth, 2007). De plus, ils ont une moins bonne qualité de sommeil, jouent significativement plus d'heures et présentent plus d'interférences dans leur vie sociale « réelle » et dans leur travail académique durant le mois, qui a suivi l'administration des derniers questionnaires (Smyth, 2007).

1.2.5 Activités sexuelles problématiques en ligne

Les activités sexuelles en ligne sont définies comme une utilisation d'Internet pour consulter du contenu impliquant de la sexualité notamment à travers des audio, des messages et des vidéos (Cooper et al., 2011). Elles peuvent impliquer une activité seule, ce qui est le plus fréquent, ou à plusieurs (Ballester-Arnal et al., 2017). Parmi celles que les individus peuvent entretenir seuls se trouvent la lecture de messages érotiques, le téléchargement de photos connotées sexuellement et la lecture de vidéos pornographiques (Ballester-Arnal et al., 2017).

Döring et al. (2015) expliquent que la pornographie orientée pour les hommes est plus visible sur Internet et que son utilisation est plus conforme au rôle de genre masculin que féminin. Cependant, ces résultats indiquent que les femmes de l'échantillon, originaires de Suède, d'Allemagne, du Canada et des États-Unis, rapportent entreprendre à la même fréquence et à la même prévalence des activités sexuelles en ligne similaires aux hommes. Diverses motivations peuvent conduire à des activités sexuelles en ligne, telles que satisfaire une curiosité sexuelle et augmenter les connaissances autour de la sexualité ou pour répondre à une pression sociale, liée à l'idée d'améliorer ses relations sociales et non pas pour satisfaire un quelconque désir (Castro-Calvo et al., 2018). De plus, les individus, engagés dans ce genre d'activités, peuvent également souhaiter atteindre un certain plaisir, améliorer leur vie sexuelle de couple en ligne et hors ligne (par ex., cybersexe) et gérer leur

humeur (Castro-Calvo et al., 2018). Par exemple, une personne pourrait regarder une vidéo à connotation pornographique pour passer le temps au lieu de s'ennuyer. Finalement, les participants de cette même revue systématique de littérature s'engagent dans des activités sexuelles en ligne, car le médium (Internet) permet l'anonymat, des avantages qu'ils ne rencontrent pas dans la vie « réelle » (par ex., plus rapide de rencontrer quelqu'un en ligne) et l'exploration de leur sexualité sans se soucier de leur sécurité (par ex., ne pas craindre d'être abusé sexuellement) (Castro-Calvo et al., 2018).

Ces activités peuvent devenir problématiques, notamment si elles impliquent une perte de contrôle (Cooper et al., 2011). Dans une étude réalisée auprès de personnes espagnoles (n = 1'557), 0,7% de l'échantillon, âgé entre 18 et 25 ans, présente une addiction à la pornographie en ligne et 8,6% des participants sont à risque de développer cette pathologie (Ballester-Arnal et al., 2017). Dans une seconde étude, 27,6% des participants masculins, parlant le français (n = 5111) et ayant un âge moyen de 29,5 ans, s'inquiètent de leur implication dans les activités sexuelles en ligne (Wéry & Billieux, 2016). Les auteurs montrent également une association entre ce comportement problématique et divers facteurs, tels qu'une fantasmagorie anonyme. Le contenu sexuel sur Internet, étant potentiellement tabou, permettrait ainsi aux individus de satisfaire divers fantasmes (Wéry & Billieux, 2016). Dans une étude de Grov et al. (2011), les femmes indiquent avoir moins de rapports sexuels avec leurs compagnons, engagés dans des activités sexuelles en ligne. Ces mêmes hommes, quant à eux, déclarent ressentir moins d'excitation pour les rapports sexuels « réels » dus à leurs activités sexuelles en ligne.

1.2.6 Binge-watching

Depuis quelques années, l'expansion significative de différentes plateformes de streaming comme Netflix, Disney+ ou Amazon Prime permet aux utilisateurs d'avoir accès à une grande variété de contenu disponible en tout temps. L'usage de ces plateformes fait ainsi désormais partie de la routine des consommateurs, représentant les personnes qui paient un abonnement mensuel ou annuel à ces services (par ex., à Netflix) pour bénéficier de leur accès (Netflix Media Center, 2022).

En 2017, 55% des foyers aux États-Unis avaient souscrit un abonnement à une plateforme de streaming en ligne avec, en moyenne, des abonnements à trois services simultanés (Deloitte's digital trend survey 12th edition, 2018).

L'arrivée de ces nouvelles plateformes est allée de pair avec le développement et la popularisation du comportement de binge-watching, pouvant être défini comme le visionnage de plusieurs épisodes de la même série télévisée durant une même session (Walton-Pattison et al., 2018). Walton-Pattison et al. (2018) montrent que leurs participants ont ce comportement au moins une fois par semaine. Différentes raisons peuvent donc pousser les utilisateurs à regarder plusieurs épisodes d'une même série en une session, telles que passer le temps ou vivre une meilleure expérience de suspense et d'anticipations (Flayelle et al., 2020). Dans la revue systématique de littérature de Flayelle et al. (2020), ils identifient différents facteurs, tels que la perte de contrôle dans le visionnage d'épisodes (Orsoz et al., 2016, cité par Flayelle et al., 2020), être célibataire (Ahmed, 2017, cité par Flayelle et al., 2020) et être une femme (Pittman & Sheehan, 2015, cité par Flayelle et al., 2020), qui rendent compte du profil d'une personne, ayant ce comportement de binge-watching. De plus, Flayelle et al. (2020) montrent différentes motivations à adopter ce comportement, comme être plus engagé dans le contenu (Pittman & Sheehan, 2015, cité par Flayelle et al., 2020), vivre une meilleure expérience en tant que fan (Shim & Kim, 2018, cité par Flayelle et al., 2020), mieux ressentir le suspense et l'anticipation (Rubenking & Bracken, 2018, cité par Flayelle et al., 2020) ou encore avoir l'impression d'être transporté dans l'histoire (Pittman & Steiner, 2019, cité par Flayelle et al., 2020).

Les personnes, présentant un comportement de binge-watching, ressentiraient un niveau plus élevé de divertissement (Granow et al., 2018, cité par Flayelle et al., 2020), seraient plus transportées dans l'histoire (Sung et al., 2018, cité par Flayelle et al., 2020), s'identifieraient davantage aux personnages de la série, et développeraient plus de relations parasociales (Tukachinsky & Eyal, 2018, cité par Flayelle et al., 2020). Ces dernières sont définies par une relation à sens unique avec des personnes (acteurs, chanteurs, youtubeurs) qui ne connaissent pas l'individu, mais que lui rencontre à travers le contenu qu'elles produisent (La langue française, s.d).

Ce comportement peut cependant provoquer des conséquences délétères comme une sédentarité et un style de vie malsain (Vaterlaus et al., 2019), une réduction des relations sociales (de Feijter et al., 2016) ou encore une diminution de la qualité du sommeil, qui mène à de la fatigue journalière et à des insomnies (Exelmans & Van den Bulck, 2017, cité par Flayelle et al., 2020). De plus, les personnes, présentant ce comportement, ressentiraient de la culpabilité et du regret à la fin de ce dernier,

représentant des prédicteurs positifs de séances ultérieures de binge-watching (Shim et al., 2018, cité par Flayelle et al., 2020). Il est en effet difficile pour certaines personnes d'arrêter de regarder une série, car une plateforme, telle que Netflix, pousse l'utilisateur à visionner la suite en projetant immédiatement l'épisode suivant sans que l'individu ait à cliquer ou que ce soit.

Finalement, le binge-watching représente un construit complexe et non pas un comportement unique et uniforme (Flayelle et al., 2020). Il est donc important de le distinguer d'un engagement élevé, mais sain d'un engagement problématique dans le visionnage de séries télévisées pour éviter de rendre pathologique cette activité populaire (Flayelle et al., 2020).

1.2.7 Jeux d'argent en ligne

L'accès répandu à Internet et au téléphone portable a également permis à un plus grand nombre d'individus de se rendre sur des sites de jeux d'argent en ligne. Ces jeux d'argent comprennent des jeux de casino, de poker et de paris sportifs qui sont émis sur Internet (Lock, 2022). Les parieurs peuvent donc parier à distance et n'ont plus la nécessité de se déplacer dans un lieu spécifique pour entreprendre une telle activité (Mora-Salgueiro et al., 2021). Griffiths et Parks (2002, cité par Bonnaire, 2012) soulèvent les principaux impacts sociaux des jeux sur Internet, comme le fait que des personnes vulnérables (par ex., des joueurs à problèmes) ne se rendent plus compte des risques liés aux jeux d'argent face à leur ordinateur alors que dans un environnement de jeu « réel », ils en auraient pris conscience. De plus, ces jeux d'argent, étant sur Internet, peuvent s'entreprendre partout, notamment au travail et impliquent également de dépenser de l'argent virtuel, ce qui représente une valeur psychologique plus faible pour la plupart des joueurs comparée à la valeur psychologique de l'argent « réel » (Griffiths & Parks, 2002, cité par Bonnaire, 2012).

Parmi ces personnes, Castrén et al. (2013) rapportent que 11,11% des parieurs en ligne pourraient être diagnostiqués comme ayant un trouble du jeu de paris sur Internet. Dans une revue systématique de littérature, Mora-Salgueiro et al. (2021) identifient que le pourcentage d'hommes pratiquant ces jeux varie de 81,3% (Potenza et al., 2011, cité par Mora-Salgueiro et al., 2021) à 98,3% (Hing et al., 2017, cité par Mora-Salgueiro et al., 2021) entre les différentes études. Ces mêmes auteurs montrent que le profil typique d'un parieur sur Internet est de type masculin, âgé entre 30 et 40 ans, et présentant un niveau d'éducation secondaire.

Ce comportement problématique est également considéré comme un trouble dans la classification internationale des maladies (CIM-11), comprenant les mêmes critères que le trouble du jeu d'argent hors ligne. On retrouve une altération du contrôle sur les jeux, notamment à travers la fréquence ou l'intensité de ce comportement et une priorité à jouer aux jeux de hasards ou d'argent, ce qui entrave d'autres activités du quotidien. Finalement, ces personnes auraient tendance à poursuivre ce comportement malgré les conséquences néfastes qu'ils vivent (WHO, 2019). Parmi ces conséquences, Bonnaire (2012) explique que les personnes, pariant en ligne, perdent du temps à réaliser cette activité, car elles peuvent jouer par exemple à plusieurs tables de poker en même temps, ce qui est impossible dans la vie « réelle ». Les parieurs sportifs en ligne, qui s'exposent longtemps à ces jeux en ligne, dépensent et perdent également plus d'argent que s'ils y avaient passé moins de temps (Bonnaire, 2012). Scholes-Balog et Hemphill (2012) montrent, dans leur revue systématique de littérature, que les joueurs d'argent problématiques en ligne présentent une santé mentale plus faible (par ex., humeur négative) et utilisent plus de substances (par ex., alcool), comparés aux joueurs d'argent dans la vie « réelle ». Par exemple, le prédicteur le plus fort du jeu d'argent problématique, parmi les joueurs de poker en ligne, est l'humeur négative engendrée après avoir joué (Griffiths et Parke, 2007, cité par Scholes-Balog et Hemphill, 2012). Ainsi Griffiths et Parke (2007, cité par Scholes-Balog et Hemphill, 2012) déclarent que cette association reflète une conséquence que provoque le jeu d'argent en ligne.

1.3 La régulation émotionnelle en tant que potentiel processus psychologique clé

La régulation émotionnelle peut être définie par « le processus par lequel les individus reconnaissent, différencient et modulent leurs expériences émotionnelles » (Fonagy et al., 2002). Elle fait donc référence à la tentative de l'individu d'influencer ses émotions ou celles des autres (McRae & Gross, 2020). La régulation émotionnelle implique également différents processus psychologiques, tels que l'attention ou les cognitions, qui aident l'individu à organiser, moduler ou gérer ses émotions pour répondre aux contraintes de l'environnement et atteindre ses objectifs (Hilt et al., 2011, cité par D'Agostino et al., 2017). Il peut s'agir de ressentir des émotions plaisantes ou d'éviter d'autres plus pénibles. De plus, la personne peut également être

motivée par la croyance que maintenir ou augmenter un certain état affectif leur permettra d'accomplir certains buts (Tamir, 2016). Ainsi, les individus pourraient délibérément maximiser leur colère pour les aider à gagner un match dans un certain sport, par exemple.

Ils peuvent en effet réguler leurs émotions dans une certaine situation, caractérisée par un état émotionnel positif ou négatif. La personne ne se limite pas à influencer ses émotions négatives (peurs, stress, angoisses), mais peut également réguler ses émotions positives en fonction des objectifs liés à la régulation (McRae & Gross, 2020). Par exemple, un étudiant écoute de la musique pour favoriser l'apparition d'émotions positives, qui lui permettent d'augmenter sa motivation à réviser. La poursuite de ses buts peut s'entreprendre de manière volontaire, mais elle peut également se réaliser implicitement, c'est-à-dire sans que la personne n'en ait conscience. Par exemple, l'extinction illustre ce procédé automatique, car la personne apprend qu'un certain stimulus ne prédit plus un certain résultat précédemment associé, comme le choc. Elle supprime donc ses réponses affectives (par ex., la peur) face à ce stimulus (Braunstein et al., 2017).

Gross (2015) propose un modèle processuel de la régulation émotionnelle distinguant la *génération d'émotions* et la *régulation d'émotions*. La *génération d'émotions* rend compte de la manière dont les individus rencontrent, perçoivent, évaluent et répondent émotionnellement au contexte. Quant à la *régulation d'émotions*, elle permet aux personnes de choisir une stratégie de régulation émotionnelle suite à l'évaluation de leurs émotions et à la modification potentielle de leurs objectifs, ce qui leur permet de mettre en œuvre une stratégie qui soit la plus adaptée à ces derniers.

1.3.1 Dérégulation émotionnelle

D'Agostino et al. (2017) expliquent qu'il n'y a pas de consensus concernant la définition de la dérégulation émotionnelle. Cependant, ils proposent que cinq dimensions puissent être identifiées. Premièrement une réduction de la conscience émotionnelle, aussi nommée dans la littérature « clarté émotionnelle » (Salovey et al., 2002), qui représente la capacité à reconnaître et à évoquer une expérience émotionnelle interne (Penza-Clyve et al., 2002). Deuxièmement, une réactivité émotionnelle inadéquate qui représente la réaction inappropriée de l'individu face à des émotions intenses et accablantes (Linehan et al., 2007, cité par D'Agostino et al.,

2017). Troisièmement, des expériences et des expressions émotionnelles intenses. Finalement, une rigidité émotionnelle et une difficulté de réévaluation cognitive composent les dernières dimensions de la dérégulation émotionnelle (D'Agostino et al., 2017). La rigidité émotionnelle peut être comprise sous deux versants. Le premier est qu'elle peut provoquer l'incapacité à ressentir une autre émotion que celle qui domine l'expérience actuelle de la personne. La seconde représente une émotion qui n'est pas adéquate pour le contexte (Thompson et al., 2011, cité par D'Agostino et al., 2017). Par exemple, une personne ayant un trouble du stress post-traumatique pourrait ressentir une forte angoisse dans un environnement lui rappelant son traumatisme, alors que des personnes n'ayant pas ce trouble ne devraient pas présenter cette anxiété. Une réévaluation cognitive déficitaire, quant à elle, représente une difficulté pour la personne à évaluer à nouveau ses émotions et à leurs attribuer un sens pertinent si le contexte le demande (Scherer, 1984, cité par D'Agostino et al., 2017). Par exemple, une personne en situation d'examen peinerait à réévaluer la situation émotionnelle en s'auto-déclarant que le professeur est obligé de ne pas aider les élèves.

Cicchetti et al. (1995) distinguent la dérégulation émotionnelle et des problèmes de régulation émotionnelle. En effet, la dérégulation émotionnelle correspond, selon eux, à une mauvaise mise en action des stratégies de régulation émotionnelle, qui sont cependant toujours disponibles pour être utilisées correctement. Les problèmes de régulation émotionnelle signifient pour leur part une absence de stratégies. D'Agostino et al. (2017) relèvent donc que les outils actuels pour mesurer de tels concepts ne permettent pas d'identifier si une personne emploie de manière inadaptée des stratégies de régulation émotionnelle ou si elle n'en possède plutôt aucune. Pour cette raison, nous ne ferons pas de distinction entre ces deux expressions dans la présente revue systématique de littérature.

Des difficultés à réguler ses émotions, c'est-à-dire une dérégulation émotionnelle, représentent un construit transdiagnostique, caractéristique de différentes psychopathologies (Beauchaine et al., 2007). L'étude d'Aldao et al. (2010) précise qu'une difficulté à réguler ses émotions est liée à l'anxiété, à la dépression, au trouble alimentaire et à celui lié à la consommation de substances. Sloan et al. (2017), quant à eux, montrent que la dérégulation émotionnelle a un rôle dans le développement et le maintien de divers troubles psychopathologies, tels que l'anxiété, la dépression, la consommation de substances, le trouble alimentaire et la personnalité borderline.

De plus, la dérégulation émotionnelle représente une vulnérabilité dans plusieurs comportements d'addiction. Par exemple, Gioia et al. (2021) montrent que les individus, présentant une dérégulation émotionnelle, sont plus à risque de développer une utilisation problématique d'Internet. De plus, Marchica et al. (2019) indiquent que 90% des études, de leur revue systématique de littérature, montrent une plus faible capacité de régulation émotionnelle chez les participants lorsqu'ils rapportent jouer aux jeux vidéo ou aux jeux d'argent.

1.3.2 Stratégies de régulation émotionnelle

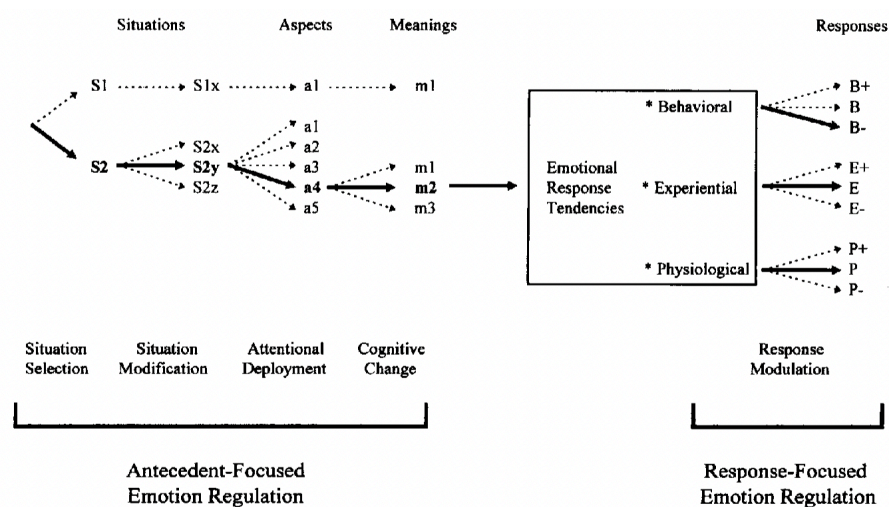


Figure 1 : Un modèle processuel de régulation émotionnelle. Reproduit à partir de « The emerging field of emotion regulation: an integrative review » par Gross, J.J., 1998, *Review of general psychology*, 2(3), p. 282.

Le modèle processuel de Gross (1998) classe différentes stratégies de régulation émotionnelle parmi cinq familles différentes. La première famille représente la *sélection de situations*, qui réfère à l'approche d'une situation provoquant des émotions désirées, comme rendre visite à un ami, car la personne sait que cette situation lui provoquera de la joie, et à l'évitement de contextes provoquant des émotions non souhaitables (par ex., de la peur). Ainsi, une personne préférerait rester à la maison plutôt que de réaliser une présentation à l'école, pour laquelle elle n'est pas prête. La deuxième correspond à la *modification de situation*. Ainsi, un individu, dans une certaine situation, peut changer des aspects du contexte avant qu'une réponse émotionnelle se soit entièrement développée (Gross, 1998). Il pourrait se mettre à faire du sport pour éviter de se mettre en colère (Wadley et al., 2020). Il peut

également changer des aspects d'une situation en dirigeant son attention dans la direction ou à l'opposé de caractéristiques émotionnelles, c'est-à-dire en se distrayant d'une émotion ou en ruminant. Ce comportement représente la troisième famille nommée *déploiement émotionnel*. Par exemple, une personne qui consulterait son téléphone portable durant une réunion de travail particulièrement ennuyeuse (Wadley et al., 2020). L'individu peut également modifier la situation en la réévaluant pour changer son impact émotionnel, ce qui réfère à la famille du *changement cognitif* (Gross, 1998). Pour ce faire, un individu peut se rendre sur un site médical l'informant sur sa maladie et ainsi apaiser l'angoisse qu'il avait face à sa désinformation sur cette dernière. Finalement, la dernière famille réfère à la *modulation de la réponse* qui permet d'intervenir sur les ressentis physiques ou composantes comportementales/expérientielles, en inhibant une expression faciale par exemple (Gross, 1998).

Parmi ces familles sont proposées différentes stratégies de régulation émotionnelle adaptées, telles que la *réévaluation cognitive*, qui consiste en une réinterprétation ou une réévaluation de situations impliquant des émotions et/ou des buts de la personne. Par exemple, un individu en situation d'entretien d'embauche pourrait réévaluer la situation émotionnelle en s'autodéclarant que l'interviewer est obligé de ne pas donner de feedbacks positifs aux postulants (McRae & Gross, 2020). Les personnes utiliseraient notamment cette stratégie lorsque le stimulus à réguler est peu intense, comme une angoisse modérée (Doré et al., 2017, cités par McRae & Gross, 2020). Si ce dernier génère une émotion forte, telle qu'une forte anxiété, la *suppression expressive* ou *l'évitement* sont plus généralement privilégiés en tant que stratégies de régulation émotionnelle (McRae & Gross, 2020).

La *suppression expressive* et *l'évitement* sont parfois des stratégies inadaptées face à différents stressors. La *suppression expressive* reflète la dissimulation d'une expression provenant d'une émotion interne. Ainsi, quelqu'un de déçu pourrait souhaiter cacher cette émotion et donc afficher une expression faciale neutre. *L'évitement*, quant à lui, représente le refus de s'engager dans des situations émotionnelles potentiellement éprouvantes, comme par exemple le fait de ne pas accepter de se rendre à un entretien d'embauche (McRae & Gross, 2020). En effet, ces deux stratégies inadaptées sont des facteurs de risque reconnus pour le développement de symptômes psychopathologiques, tels que dépression ou anxiété,

et de comportements problématiques, comme l'abus de substances (Carver et al., 1989).

McRae & Ross (2020) évoquent encore cinq autres stratégies de régulation émotionnelle adaptées et inadaptées, étant la *requête directe*, la *distraction*, la *rumination*, *l'acceptation* et *l'intervention physiologique*. La *requête directe* signifie l'influence qu'a l'individu pour modifier la situation une fois qu'il est déjà engagé dans celle-ci. Ainsi, il peut par exemple demander à modifier un lieu de rencontre. La *distraction*, quant à elle, reflète la nouvelle direction que va donner l'individu à son attention interne ou externe, c'est-à-dire qu'il va plutôt se concentrer sur des aspects non émotionnels de la situation. Par exemple, regarder des documents devant soi plutôt que de fixer un interviewer. Rediriger fréquemment son attention fait également partie de la *rumination* sauf qu'elle implique de se concentrer sur les causes et les conséquences de l'émotion. Par exemple, se rejouer mentalement un moment où l'interviewer a froncé les sourcils face à une réponse que l'individu a donnée. Concernant *l'acceptation*, elle reflète l'accueil de ses émotions sans émettre de jugements sur ces dernières. Une personne peut, par exemple, remarquer qu'elle ressent de l'anxiété lors d'une interview et accueillir simplement cette émotion. Finalement, *l'intervention physiologique* reflète une intervention qu'un individu peut avoir sur ses réponses physiologiques, liées à l'état émotionnel, en utilisant des substances ou en entreprenant des actions concrètes. Par exemple, il peut chercher à contrôler activement sa respiration.

Aldao et al. (2010) évoquent également la *résolution de problème* comme étant une stratégie de régulation émotionnelle. Elle consiste en la mise en place d'une action pour résoudre un problème, tel que réaliser un plan. Les auteures expliquent que cette stratégie n'est pas en soi directement liée aux émotions, mais qu'elle peut malgré tout avoir des effets bénéfiques sur ces dernières en éliminant ou en modifiant certaines sources de stress.

1.4 Le concept de régulation émotionnelle digitale

Il a été proposé très récemment que les technologies numériques représenteraient d'innombrables possibilités pour les utilisateurs de réguler au quotidien leurs états émotionnels, humeur et niveau du stress (Wadley et al., 2020). Par exemple, certaines études ont pu démontrer que les plateformes en ligne de musique sont utilisées par

les individus pour augmenter certaines émotions souhaitées (par ex., la joie), gérer le stress, se distraire des soucis et augmenter l'excitation (Randall & Rickard, 2017 ; Wadley et al., 2019, cité par Wadley et al., 2020). Les jeux vidéo sont eux aussi fréquemment pratiqués pour se distraire d'émotions négatives, permettant ainsi aux individus de se relaxer (Villani et al., 2018). Le shopping en ligne est également une activité reconnue comme pouvant être employée pour façonner son humeur (Bui & Kemp, 2013). Toutes ces activités en ligne étant, de nos jours, largement disponibles via les technologies numériques (p.ex., smartphones, tablettes), les personnes ont ainsi en tout temps à portée de main des outils potentiellement utiles pour réguler leurs émotions (Wadley et al., 2020).

Les différentes stratégies de régulation émotionnelle adaptées et inadaptées, mentionnées à la section précédente, pourraient ainsi également être employées à travers ces divers outils digitaux. Par exemple, la *ruminantion* pourrait revenir à se préoccuper du statut d'un ex-partenaire sur un réseau social (Marshall, 2012). La *suppression expressive*, quant à elle, pourrait être utilisée lorsqu'un individu se rend sur des sites de réseaux sociaux, car il peut choisir de partager un certain contenu et de dissimuler certaines émotions (Bazarova et al., 2015).

Réguler ses émotions à travers des outils technologiques peut avoir des effets délétères sur le comportement, comme nous avons pu le mentionner auparavant. Cependant, Wadley et al. (2020) soulignent les conséquences positives qu'amènent ce genre de stratégies psychologiques. Par exemple, un individu utiliserait une technologie pour des raisons initialement non productives, telles que la *distraction*, mais ce comportement pourrait finalement lui permettre d'augmenter sa performance de travail ou son harmonie sociale. Selon Troy et al. (2013) la régulation émotionnelle peut donc soit engendrer des effets néfastes soit des conséquences bénéfiques, mais cela dépendra de facteurs personnels et contextuels. Wadley et al. (2020) rajoutent que d'un comportement peut résulter des bénéfices, s'il ne dure pas dans le temps, alors que s'il persiste, il peut engendrer des conséquences néfastes. Employer son téléphone portable pour soulager une frustration peut engendrer à long terme une incapacité à réaliser un certain travail dû à la distraction fréquente de ce dernier. Nous remarquons donc les effets positifs, mais aussi potentiellement négatifs qu'engendre la régulation émotionnelle digitale. Comme vu précédemment, la dérégulation émotionnelle est un processus psychologique caractéristique de diverses formes de comportements problématiques. Ce constat mène donc à la question

suivante : qu'en est-il alors des liens entre régulation émotionnelle digitale et utilisation problématique des TICs ?

1.5 Question de recherche et présente étude

Par la réalisation d'une revue systématique de littérature, cette étude a ainsi pour objectif de rendre compte des connaissances actuelles sur les liens existants entre l'utilisation problématique des technologies de l'information et de la communication (TICs) et la régulation émotionnelle. Les TICs comprennent les médiums Internet et téléphone portable et différentes activités en ligne, telles que les réseaux sociaux, les jeux vidéo, les activités sexuelles en ligne, le binge-watching et les jeux d'argent.

2. Méthode

Cette revue systématique de littérature a été réalisée selon les recommandations PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-Analyses) (Moher et al., 2009). Pour identifier des articles éligibles, les moteurs de recherches utilisés ont été « *PsycINFO* », « *Pubmed* », et finalement « *Web of science* ». Ils permettaient d'avoir accès à une grande quantité d'études révisées par les pairs. Afin de garantir l'exhaustivité de notre recherche, l'algorithme de recherche fût composé des termes suivants : ["Emotion regulation" OR "Mood regulation" OR "Affect regulation" OR "Emotion dysregulation" OR "Mood management" OR "Mood modification" OR "Negative emotions" OR "Positive emotions" OR "Positive affect" OR "Negative affect" AND "smartphone addiction" OR "problematic smartphone use" OR "mobile phone addiction" OR "problematic mobile phone use" OR "problematic Internet use" OR "Internet addiction" OR "problematic mobile gambling" OR "problematic online gambling" OR "problematic Internet gambling" OR "problematic online shopping" OR "problematic Internet shopping" OR "online shopping addiction" OR "problematic gaming" OR "problematic online gaming" OR "problematic Internet gaming" OR "problematic online game use" OR "online gaming addiction" OR "Internet gaming addiction" OR "problematic pornography use" OR "problematic online sexual behaviors" OR "problematic cybersex use" OR "cybersex addiction" OR "problematic instant messaging use" OR "problematic binge-watching" OR "problematic TV series viewing" OR "problematic social media use" OR "problematic social network use" OR "social media addiction"]. Pour que les articles soient inclus dans cette revue systématique de littérature, il était nécessaire

qu'ils soient : (1) publiés en anglais ; (2) publiés entre 2007 (année du lancement du premier iPhone ayant permis à une grande majorité de la population d'avoir accès rapidement à une variété d'applications en ligne) et 2022 ; (3) publiés dans une revue scientifique révisée par des pairs ; (4) composés de données quantitatives (les études de cas, les études qualitatives et les articles théoriques par conséquent ont été exclus) ; (5) axés sur des conduites problématiques liées à l'utilisation d'Internet, des sites de streaming, des réseaux sociaux, de shopping en ligne, de jeux vidéo, du pari en ligne, de cybersexe, des applications de messagerie instantanée, et du smartphone, ainsi que la régulation émotionnelle (comprenant au moins une mesure de dérégulation émotionnelle ou de stratégies de régulation émotionnelle).

Ce faisant, 11'768 articles ont initialement été identifiés (3'524 dans *PsycINFO*, 2'419 dans *Pubmed* et 5'825 dans *Web of Science*), puis traités selon la procédure PRISMA en plusieurs étapes illustrée à la Fig. 1. Après avoir premièrement supprimé les doublons, 7'085 articles restaient à examiner (par la lecture du résumé) pour déterminer s'ils étaient potentiellement éligibles. Ainsi, 16 articles remplissaient les critères d'inclusion des études détaillées plus haut. Finalement, après lecture intégrale de ces articles, 14 études supplémentaires pertinentes ont pu être identifiées sur la base des références, ce qui porte à 30 le nombre final d'études ayant été retenues dans cette revue systématique de littérature (voir Fig. 2).

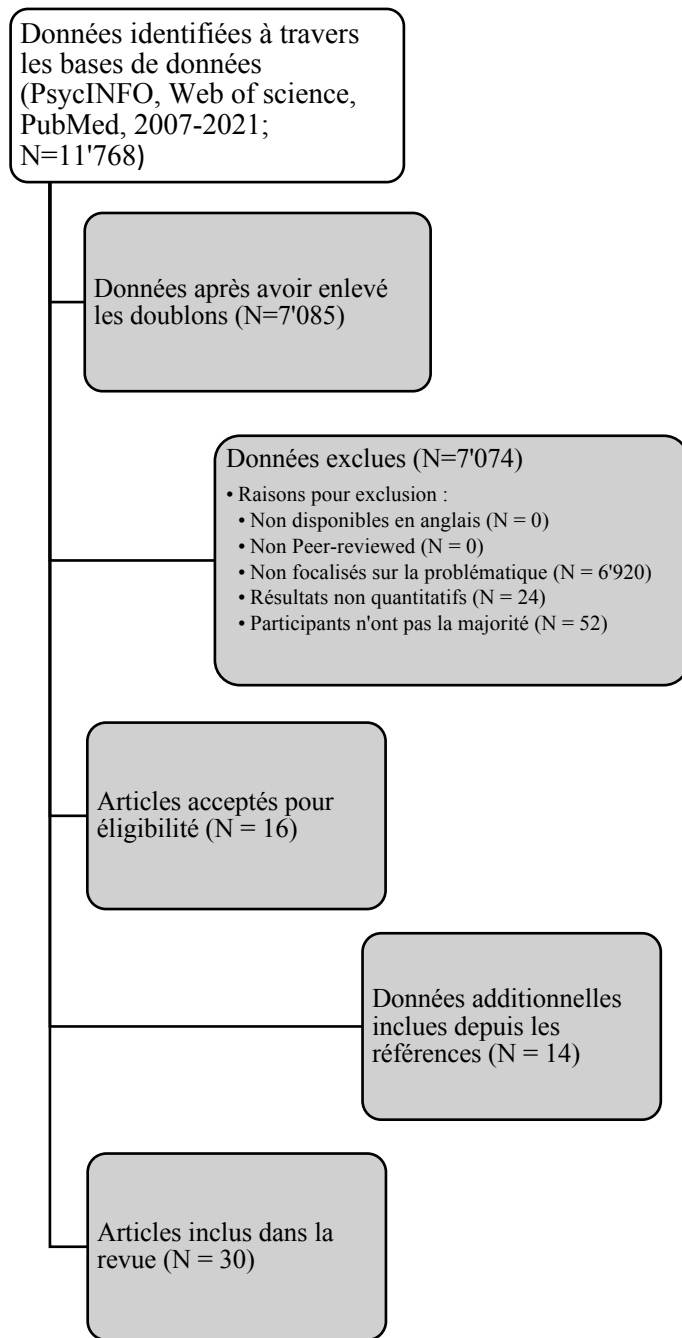


Figure 2 : Flowchart du filtrage des études et procédures de sélection

Pour ces 30 articles, les données suivantes ont été extraites de façon systématique et renseignées dans le Tableau 2 : (1) informations d'identification de l'étude (auteurs, année de publication, pays) ; (2) informations sur l'échantillon (effectif, âge moyen, ratio hommes/femmes) ; (3) but de l'étude ; (4) design de l'étude (méthodologie, mesures utilisées) ; (5) résultats de l'étude concernant les associations identifiées entre conduites problématiques en ligne et régulation émotionnelle ; et (6) message clé de l'étude.

De plus, une évaluation de la qualité méthodologique des études retenues a été réalisée avec l'outil « Appraisal tool for Cross-Sectional Studies » (AXIS) (Downes, 2016), car il était adapté pour la majorité des études sélectionnées (pour la plupart, transversales). La version courte de Sacolo, Chimbari et Kalinda (2018) a été utilisée, comprenant dix questions où il est demandé de répondre par « oui » ou par « non ». Il est ensuite indiqué de rendre compte du nombre total de réponses « oui » pour une même étude afin d'en juger la qualité méthodologique. Ainsi, un score compris entre 1 et 4 est considéré comme témoignant d'une étude de qualité faible, un score entre 5 et 7 indique une qualité modérée et, finalement, un score entre 8 et 10 témoigne d'un article de qualité élevée. Le détail des scores de qualité méthodologique pour les études retenues dans cette revue systématique de littérature se trouvent dans le tableau 1.

Tableau 1 : qualité méthodologique des études retenues réalisées avec la version courte de l’outil « Appraisal tool for Cross-Sectional Studies » (AXIS) (Sacolo et al., 2018)

Auteurs (années)	Scores pour chaque item										Score total	Qualité de mesure
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Akbari (2017)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	N	7	Modérée
Barbar et al. (2020)	O	O	N	O	O	O	N	O	O	O	8	Élevée
Blasi et al. (2019)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Bowditch et al. (2018)	O	O	N	O	O	O	O	O	N	O	8	Élevée
Casale et al. (2016)	O	O	N	N	O	O	O	O	N	O	7	Modérée
Drach et al. (2021)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Elhai, Hall et al. (2018)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Elhai, Tiamiyu et al. (2018)	O	O	N	O	N	O	O	O	O	O	8	Élevée
Evren et al. (2018)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Hollet et Harris (2020)	O	O	N	N	O	N	O	O	O	O	7	Modérée
Hormes et al. (2014)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	N	8	Élevée
Horwood et Anglim (2021)	O	O	N	N	O	N	O	O	O	O	7	Modérée
Khoshakhlagh et Faramarzi (2012)	O	O	N	N	O	N	O	O	N	N	5	Modérée
Liese et al. (2020)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Love et al. (2022)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Marino et al. (2019)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Molavi et al. (2018)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	N	8	Élevée
Moretta et Buodo (2018)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Pettorruso et al. (2020)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Quagliari et al. (2022)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Rozgonjuk et Elhai (2021)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Sancho et al. (2021)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Starosta et al. (2021)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Squires et al. (2020)	O	O	N	N	O	N	O	O	O	O	7	Modérée
Sriwilai et Charoensukmongkol (2015)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	N	7	Modérée
Süral et al. (2019)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
Tsai et al. (2020)	O	O	N	N	O	O	O	O	O	O	8	Élevée
van Deursen et al. (2015)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Wéry et al. (2018)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée
Yen et al. (2018)	O	O	N	O	O	O	O	O	O	O	9	Élevée

Questions liées à chaque item :

Introduction

- (1) Est-ce que les objectifs de l'étude sont clairs ?

Méthode

- (2) Est-ce que le design de l'étude est approprié selon les buts énoncés ?
- (3) Est-ce que le nombre de participants a été justifié ?
- (4) Est-ce que la population visée a clairement été définie ? (Pour répondre « oui », les critères d'inclusions et d'exclusions devaient être mentionnés)
- (5) Est-ce que les variables des facteurs de risques et des résultats ont été mesurées correctement à l'aide d'instruments/mesures qui avaient été testés, pilotés ou publiés précédemment ?
- (6) Les méthodes (y compris les méthodes statistiques) ont-elles été suffisamment décrites pour permettre leur répétition ?

Résultats

- (7) Les résultats ont-ils été présentés pour toutes les analyses décrites dans les méthodes ?

Discussion

- (8) Est-ce que les discussions et les conclusions des auteurs ont été justifiées par les résultats ?
- (9) Est-ce que les limitations de l'étude ont été discutées ?

Autres

- (10) Est-ce que l'approbation éthique ou le consentement des participants ont été obtenus

3. Résultats

Tableau 2 : description et résultats principaux des études incluses dans cette revue systématique de littérature

Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Utilisation problématique d'Internet (PIU)
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Akbari (2017)	Iran	413	20,13	48,9	Découvrir si les métacognitions ou l'intolérance à la détresse influencent le lien entre la dérégulation émotionnelle et PIU	Enquête
Casale et al. (2016)	Italie	293	21,73	51,6	Découvrir si certaines métacognitions positives, concernant l'utilisation d'Internet, auraient un rôle médiateur dans la relation entre PIU et la dérégulation émotionnelle	Enquête
Evren et al. (2018)	Turquie	820 / 190	21,89 / 21,67	59,5 / 62,10	Étudier la relation entre l'addiction à Internet, les difficultés de régulation émotionnelle et le trouble de l'attention avec/sans hyperactivité (TDAH)	Enquête en ligne
Khoshakhlagh & Faramarzi (2012)	Iran	200		44,5	Étudier le lien entre différents troubles mentaux, l'intelligence émotionnelle et une addiction à Internet	Enquête
Love et al. (2022)	USA	257	20,18	92,1	Étudier le lien entre l'utilisation problématique d'Internet et la surparentalité et l'éventuel rôle de la dérégulation émotionnelle	Enquête en ligne
Molavi et al. (2018)	Iran	358	21	56,4	Explorer le lien entre l'anxiété sociale et les "self-disclosures" avec le potentiel rôle médiateur de la sensibilité au rejet, de l'auto-régulation et de la dépendance à Internet	Enquête
Pettoruso et al. (2020)	USA	428	22,3	35,3	Évaluer les trajectoires de facteurs impliqués dans l'utilisation problématique d'Internet	Questionnaires + interview + des tests neuropsychologiques

Tsai et al. (2020)	Taïwan	500	22,1	52,4	Étudier l'effet prédictif, une année après la première enquête, de la dérégulation émotionnelle dans le cas d'une apparition d'une addiction à Internet et dans le cas de la rémission de cette dernière	Enquête
Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Utilisation problématique du téléphone (UPT)
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Elhai et al. (2018)	USA	68	19,75	64,7	Examiner durant une semaine la fréquence d'utilisation du téléphone portable et regarder ses associations avec la dépression et la régulation émotionnelle	Enquête en ligne + suivi via une application du temps passé sur le téléphone portable
Horwood & Anglim (2021)	Australie	692	25,23	81	Découvrir si des difficultés de régulation émotionnelle et la personnalité prédiraient une utilisation problématique du téléphone portable	Enquête en ligne
Rozgonjuk & Elhai (2021)	USA	300	19,45	76	Explorer le lien entre la suppression émotionnelle expressive et l'utilisation problématique du téléphone portable	Enquête en ligne
Squires et al. (2020)	Canada	204	20,6	84,2	Présenter un modèle de dérégulation émotionnelle de l'utilisation du téléphone portable dans lequel se trouve une association entre la détresse psychologique et une utilisation problématique du téléphone portable	Enquête en ligne
van Deursen et al. (2015)	Pays-Bas	386	35,2	67	Étudier le rôle de l'usage du téléphone pour des raisons sociales ou d'autres activités non sociales, de l'intelligence émotionnelle, du stress social, de l'auto-régulation, du genre et de l'âge dans l'addiction au téléphone portable	Enquête en ligne

Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Utilisation problématique des réseaux sociaux (UPRS)
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Barbar et al. (2020)	Liban	466	27,29	38,2	Évaluer les liens entre la consommation d'alcool et des cigarettes, l'alexithymie, l'estime de soi, l'anxiété, la dépression, le stress, la phobie sociale, l'intelligence émotionnelle, l'impulsivité, l'insomnie, la santé physique, la solitude et l'utilisation problématique des réseaux sociaux	Interview face à face
Drach et al. (2021)	USA	139	19,03	53,2	Découvrir si un lien existe entre la régulation émotionnelle et l'utilisation des sites de réseaux sociaux	Enquête + expérience en laboratoire
Elhai et al. (2018)	USA	359	19,01	74,9	Observer si des symptômes de dépression, d'anxiété et de stress apparaissent lorsque les participants imaginent perdre accès au téléphone portable ou aux réseaux sociaux	Enquête en ligne
Hormes et al. (2014)	USA	253	19,68	62,8	Étudier les liens entre l'utilisation problématique des réseaux sociaux, l'addiction à Internet, les problèmes liés à la consommation d'alcool et la dérégulation émotionnelle	Enquête
Marino et al. (2019)	Italie	750	23,38	71,9	Étudier le rôle de la régulation émotionnelle, de l'état de manque et du "desire thinking" dans le rôle de l'utilisation problématique de Facebook	Enquête en ligne
Moretta & Buodo (2018)	Italie	815	23,2	49,8	Élucider si le modèle cognitivo-comportemental de l'utilisation problématique d'Internet peut être utilisé pour rendre compte de l'utilisation problématique de Facebook	Enquête en ligne
Quagliari et al. (2022)	Italie	397	22	69,02	Étudier le lien entre l'addiction à Internet, la dérégulation émotionnelle, les traits de personnalité et les variables liées à l'utilisation problématique des réseaux sociaux	Enquête en ligne

Sriwilai & Charoensukmongkol (2015)	Thaïlande	211	31,56	50	Explorer l'influence des réseaux sociaux sur la pleine conscience, sur les stratégies de coping utilisées et sur l'épuisement émotionnel	Enquête
Süral et al. (2019)	Turquie	444	20,45	75	Tester un modèle de médiation complexe qui investigate la relation directe et indirecte entre l'intelligence émotionnelle et l'utilisation problématique des réseaux sociaux	Enquête en ligne
Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Utilisation problématique des jeux vidéo (UPJV)
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Blasi et al. (2019)		390	28,28	25,9	Étudier la manière dont la dérégulation émotionnelle influencerait les motivations échappatoires et l'utilisation problématique des jeux vidéo	Enquête en ligne
Bowditch et al. (2018)		217	35,91	72,40	Étudier la relation entre les motivations échappatoires et les conséquences négatives dues aux jeux vidéo et les différentes stratégies de coping	Enquête en ligne
Hollett & Harris (2020)		928	25,6	38,2	Découvrir quelles stratégies de régulation émotionnelle sont liées à l'utilisation problématique des jeux vidéo	Enquête en ligne
Liese et al. (2020)	USA	689	18,99	65,2	Découvrir si la dérégulation émotionnelle a un rôle médiateur dans la relation entre l'attachement insécurité et quatre addictions différentes dont les jeux vidéo en ligne	Enquête en ligne

Yen et al. (2018)	Taiwan	87 / 87	23,29 / 23,38	19,5 / 19,5	Étudier le lien entre la régulation émotionnelle, la dépression, l'anxiété et l'hostilité chez les jeunes adultes diagnostiqués avec un trouble du jeu sur Internet	Interview + enquête
Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Comportements sexuels problématiques en ligne
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Wéry et al. (2018)	Belgique, France, Canada, Suisse, autres pays. Les participants doivent être francophones	182	29,17	0	Étudier le lien entre les activités sexuelles en ligne, les affects et les traits de l'impulsivité	Enquête en ligne
Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Binge-watching
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Starosta et al. (2021)	Pologne	645	20	83	Explorer les associations entre l'impulsivité, la régulation émotionnelle et la motivation des personnes à regarder plusieurs épisodes d'une série	Enquête en ligne
Auteurs (années)	Pays	Caractéristiques des participants			But de l'étude	Design de l'étude
						Comportements problématiques de jeux d'argent en ligne
		N	Âge (Moy)	Femmes (%)		Type de l'étude
Sancho et al. (2021)	Espagne	26 / 62	38,42 / 48,48	19,2 / 14,5	Découvrir les différences en matière de dérégulation émotionnelle, d'impulsivité, de distorsions cognitives et de biais attentionnels entre les joueurs aux jeux d'argent en ligne et dans la vraie vie	Interview semi-structurée + évaluation psychométrique + enquête + traitement

Auteurs (années)	Utilisation problématique d'Internet (PIU)	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Akbari (2017)	The Internet Addiction Test (IAT)	Corrélation positive entre la dérégulation émotionnelle et l'utilisation problématique d'Internet	Les métacognitions peuvent conduire à utiliser des stratégies de coping inadaptées, telles que la rumination. Par conséquent, les personnes tendraient à utiliser Internet pour gérer des émotions non souhaitées
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Relation entre la dérégulation émotionnelle et l'PIU est médiée par les métacognitions et la tolérance à la détresse	
	Distress Tolerance Scale (DTS)		
	Metacognitions questionnaire 30 (MCQ-30)		
Casale et al. (2016)	Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)	Les affects négatifs et la dérégulation émotionnelle sont positivement corrélés avec l'utilisation problématique d'Internet	La relation entre l'PIU et la dérégulation émotionnelle peut être expliquée par certaines métacognitions concernant Internet. En effet, la croyance qu'Internet réduirait les affects négatifs par la distraction, prédirait une PIU
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Relation indirecte entre la dérégulation émotionnelle et l'PIU qui est médiée par les métacognitions positives	
	Positive and Negative Affect Scale (PANAS)	Effet direct significatif de la dérégulation émotionnelle sur l'PIU	
	Positive Metacognitions about Internet use		
Evren et al. (2018)	Young's Internet addiction test - Short Form (YIAT-SF)	Les personnes ayant une addiction à Internet ont tendance à rapporter des problèmes pour réguler leurs émotions	Les personnes, vivant des émotions négatives, utiliseraient Internet pour soulager ces dernières, ce qui augmenterait la probabilité de développer une addiction à Internet

	Adult Self-Report Survey (ASRS) : questionnaire autoreporté pour les adultes ayant un TDAH	La dérégulation émotionnelle est un médiateur partiel de la relation entre l'addiction à Internet et un TDAH potentiel ainsi qu'avec la sévérité des symptômes du TDAH	
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Eysenck personality questionnaire revised abbreviated form (EPQR-A)		
	Beck depression inventory (BDI) - Beck anxiety inventory (BAI)		
Khoshakhlagh & Faramarzi (2012)	Inventaire de symptômes psychologiques en auto-questionnaire : SCL-90-R questionnaires	L'intelligence émotionnelle est un des meilleurs prédicteurs négatifs de l'addiction à Internet	
	Emotional intelligence questionnaires (EIQ) : <i>réponses empathiques, régulation de l'humeur, compétences interpersonnelles, motivations internes et la conscience de soi</i>	Corrélation significative négative entre l'addiction à Internet et l'intelligence émotionnelle	
	Internet Addiction Test (IAT)		
	Caractéristiques démographiques		
Love et al. (2022)	The Domain Specific Overparenting Scale (DSOS)	La dérégulation émotionnelle corrèle positivement avec la publication de contenus risqués sur les réseaux sociaux et avec l'addiction à Internet	Les individus n'ayant pas développé des stratégies de régulation émotionnelle adaptées peuvent prendre l'habitude d'utiliser les médias pour atténuer leurs émotions négatives. Cette stratégie peut donc devenir une addiction
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	La dérégulation émotionnelle est un médiateur significatif entre la surparentalité dans le domaine personnel / social, l'addiction à Internet et la publication de contenus risqués sur les réseaux sociaux	Les personnes peuvent également ressentir de la détresse face aux interférences de leurs parents dans leurs relations personnelles. C'est pourquoi elles tendraient à utiliser Internet pour s'échapper de ces situations
	Internet Addiction Test (IAT)		
	Risqué Social Media Measure (RSMM)		

Molavi et al. (2018)	Internet Addiction Test (IAT)	L'auto-régulation a un impact direct négatif sur l'addiction à Internet	L'auto-régulation peut être une bonne médiation pour réduire les conduites à risque chez les individus souffrant d'anxiété sociale et d'une sensibilité accrue au rejet et ainsi permettre de diminuer les risques d'une addiction à Internet
	Social Phobia Inventory (SPI)		
	Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ)		
	Affective Style Questionnaire (ASQ) : <i>ajuster son affect pour s'adapter aux demandes des situations, annuler ou supprimer un affect, tolérer et accepter les émotions y compris les réactions indésirables et aversives</i>		
	Online self-disclosure questionnaire (OSDQ)		
Pettorruo et al. (2020)	Internet Addiction Questionnaire (IADQ)	Les cinq échelles du <i>DERS</i> sauf la difficulté à être conscient de ses émotions, corrélient avec l' <i>IAQ</i>	L'utilisation problématique d'Internet peut être définie comme un comportement échappatoire, qui permet de se détacher de la pression d'être constamment en lien avec la réalité. Les individus ayant des difficultés à réguler leurs émotions auraient tendance à avoir une utilisation problématique d'Internet, car c'est une stratégie pour réguler ses émotions
	Tridimensional Personality Questionnaire (TPQ)		
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Barratt Impulsiveness Scale Version 11 (BIS-11)		
	Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D)		
	Hamilton Anxiety Scale (HAM-A)		
	Caractéristiques démographiques		
Tsai et al. (2020)	Chen Internet Addiction Scale (CIAS)	Le groupe addict à Internet a un score plus élevé à toutes les échelles du <i>DERS</i> comparé à l'autre groupe	Des difficultés à contrôler ses impulsions ont prédit une addiction à Internet durant l'année qui a suivi la première mesure. De plus, l'addiction à Internet ne prédit pas le changement de la dérégulation émotionnelle

	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Pas d'évidences sur un effet prédictif des difficultés de régulation émotionnelle sur la rémission d'une addiction à Internet	
	Caractéristiques démographiques	Pas de différences significatives au niveau de la dérégulation émotionnelle du stade 1 au stade 2 entre le groupe addict à Internet et celui qui ne l'est pas	
		La clarté émotionnelle diminue du stade 1 au stade 2 dans le groupe addict à Internet	
		Chez les participants masculins, la difficulté à contrôler leur impulsivité fut un prédicteur de l'addiction à Internet au stade 2	
Auteurs (années)	Utilisation problématique du téléphone portable (UPT)	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Elhai et al. (2018)	Caractéristiques socio-démographiques	Une plus grande utilisation du téléphone portable a été observée au départ chez les participants qui utilisaient la suppression expressive. Cependant, durant la semaine, une suppression expressive moindre est associée avec une augmentation de l'usage du smartphone	Les individus, faisant moins preuve de suppression expressive, seraient indifférents à l'utilisation du smartphone parce qu'ils pourraient mieux réguler leurs émotions
	Moment app validity testing	La dépression et la suppression expressive des émotions expliquent une variabilité significative de l'utilisation du téléphone portable	
	Smartphone usage : questions sur la fréquence d'utilisation de 11 fonctions du téléphone portable, telles que les appels vidéo, les emails ou regarder des films/TV/vidéos		
	Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)		

	Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)		
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) : <i>réévaluation cognitive et la suppression expressive</i>		
	Moment app : évaluer la fréquence d'utilisation du téléphone		
Horwood & Anglim (2021)	IPIP-NEO	La dérégulation émotionnelle est corrélée positivement avec l'utilisation problématique du téléphone portable	Les personnes, ayant des difficultés à contrôler leurs impulsions et vivant des émotions négatives, pourraient utiliser un téléphone portable pour se distraire ou pour supprimer cette émotion. De plus, les personnes ayant un faible accès aux stratégies de régulation émotionnelle tendent à penser que peu de choses peuvent être réalisées pour améliorer la situation. Ils auraient donc tendance à utiliser le smartphone comme stratégie de coping
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Les stratégies de régulation émotionnelle ayant les plus hautes corrélations avec l'utilisation problématique du smartphone sont : des difficultés à contrôler son impulsivité et un accès réduit à des stratégies de régulation émotionnelle	
	Adolescent Preoccupation with Screen Scale (APSS) adapté pour les adultes	Le plus fort prédicteur de l'utilisation problématique du téléphone portable est la difficulté à contrôler ses impulsions	
Rozgonjuk & Elhai (2021)	Caractéristiques socio-démographiques	L'utilisation problématique du téléphone portable est corrélée positivement avec la suppression expressive	Les personnes qui internaliseraient leurs émotions auraient plus tendance à utiliser leur téléphone portable pour se divertir, ce qui peut augmenter l'utilisation problématique de ce dernier
	Smartphone Addiction Scale (SAS)	"Process smartphone" est corrélé positivement avec la suppression expressive alors que "social features of smartphone" ne corrèle pas avec cette dernière	
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) : <i>réévaluation cognitive et la suppression expressive</i>	"Process smartphone" a un rôle médiateur entre la suppression expressive et le degré d'utilisation problématique du téléphone portable	

	Process Vs Social Smartphone Usage Scale (PSSU) : "process" signifie qu'on utilise son téléphone portable pour se divertir alors que "social" signifie qu'on utilise son téléphone portable pour communiquer		
Squires et al. (2020)	Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)	Corrélation positive entre la dérégulation émotionnelle et l'UPT	La détresse psychologique est associée avec des tentatives inadaptées pour réduire l'affect négatif
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	La dérégulation émotionnelle a un rôle médiateur entre la détresse psychologique (dépression, anxiété et stress) et l'UPT	
	Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)		
van Deursen et al. (2015)	Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS)	Pas d'effet direct et indirect de l'intelligence émotionnelle sur l'addiction au smartphone	De futures recherches devraient mesurer les sous-échelles de l'intelligence émotionnelle séparément, car elles peuvent chacune avoir des effets différents sur l'utilisation du téléphone portable
	Habitual Internet Use modifié pour l'utilisation du téléphone	Corrélation significative négative entre l'intelligence émotionnelle et l'addiction au téléphone portable	
	Création d'une échelle pour mesurer le type d'utilisation du téléphone		
	Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SS-REIT) : <i>la perception des émotions, l'utilisation des émotions, la gestion de ses émotions et de celles des autres</i>		
	Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNES)		
	Self-Regulation Scale (SRS)		

Auteurs (années)	Utilisation problématique des réseaux sociaux (UPRS)	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Barbar et al. (2020)	Social Media Disorder Scale (SMD)	Intelligence émotionnelle a un rôle médiateur entre l'alexithymie et UPRS	Pour gérer leurs émotions et leurs problèmes, les individus avec une faible intelligence émotionnelle utiliseraient les réseaux sociaux
	Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)	Les personnes ayant une intelligence émotionnelle faible ont également plus de ruminations, ce qui pourrait expliquer partiellement le modèle de médiation entre UPRS et l'alexithymie	
	The quick emotional intelligence self-assessment (QEISA) : <i>la gestion des émotions, conscience émotionnelle, capacité à gérer ses relations, conscience sociale émotionnelle</i>		
	Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)		
	The Barratt Impulsiveness Scale (BIS)		
	The Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)		
	The Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)		
	The Perceived Stress Scale (PSS)		
	The Lebanese Insomnia Scale (LIS)		
	The Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)		
	The Loneliness Scale (LS)		
	The Lebanon Waterpipe Dependence Scale-11 (LWDS)		
	The Hamilton Anxiety Scale (HAS)		
	The Rosenberg Self-esteem Scale (RSE)		
Drach et al. (2021)	Caractéristiques démographiques	Les participants, ayant une utilisation problématique des sites de réseaux sociaux, ont tendance à avoir des difficultés à réguler leurs émotions, notamment à s'engager dans des comportements centrés sur les buts, à gérer leur impulsivité et ils ont un accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle	Les participants ressentant de l'ennui auraient tendance à utiliser les réseaux sociaux pour contrer ce sentiment

	Problematic social networking site use (PSNSU)	Une augmentation de l'affect positif et négatif (par des clips vidéo joyeux ou tristes) est corrélée négativement avec l'envie de se rendre sur des sites en ligne	
	Young Internet Addiction Test (YIAT)	Passer du temps sur les réseaux sociaux, durant l'expérience en laboratoire, a augmenté les états affectifs positifs, mais n'a pas produit d'effets significatifs sur les états affectifs négatifs. Malgré cet effet, le besoin d'aller sur les réseaux sociaux n'a pas diminué	
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Positive and Negative Affect Scale (PANAS)		
	Subjective urge to use SNS and the Internet		
Elhai et al. (2018)	Depression Anxiety Stress Scale (DASS)	Chez les participants devant imaginer perdre accès à leurs réseaux sociaux, la suppression expressive prédit les échelles du <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> liées à la perte. La réévaluation cognitive prédit négativement les échelles de dépression et de stress	La dérégulation émotionnelle est associée avec des psychopathologies liées à l'imagination de perdre accès aux réseaux sociaux. Cependant, elle ne semble pas faire de différence par rapport aux psychopathologies liées à la perte imaginaire du smartphone
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) : <i>réévaluation cognitive et la suppression expressive</i>	Les échelles de régulation émotionnelle ne prédisent pas les échelles du <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> dans le groupe devant imaginer perdre accès à leur smartphone	
	Devices and online services : <i>questions posées aux participants sur les appareils électroniques et les services en ligne qu'ils utilisent, tels que les appels vocaux et vidéos, la messagerie instantanée, les médias sociaux, les appareils informatiques et mobiles</i>		

Hormes et al. (2014)	Les sept critères du DSM-IV-TR pour la dépendance à l'alcool ont été adaptés relativement à l'utilisation de Facebook	Les participants, rapportant avoir une utilisation problématique des réseaux sociaux, ont des difficultés à réguler leurs émotions, telles que la non-acceptation de ses émotions, des difficultés à accéder aux stratégies de régulation émotionnelle, un faible contrôle de ses impulsions et des difficultés à gérer les buts lorsqu'ils ressentent une certaine émotion	Il est donc possible que l'utilisation de Facebook soit maintenue due à un renforcement négatif
	The Penn Alcohol Craving Scale (PACS) modifié pour identifier l'urgence à se connecter à Facebook		
	The Cut-down, Annoyed, Guilt, Eye-opener (CAGE) modifié pour identifier des problèmes liés à l'utilisation de Facebook		
	Disordered online social networking use (DOSNU)		
	Young Internet Addiction Test (YIAT)		
	Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)		
	Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)		
	White Bear Suppression Inventory (WBSI)		
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
Marino et al. (2019)	Problematic Facebook Use Scale (PFUS) : <i>une préférence pour les interactions sociales en ligne, la régulation de l'humeur, des préoccupations cognitives, une utilisation compulsive et des conséquences négatives</i>	L'utilisation problématique de Facebook est associée positivement avec des difficultés à réguler ses émotions	Les individus pourraient aller sur ce réseau social pour changer leur humeur, mais cela ne ferait que maintenir le comportement problématique par renforcement négatif
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Modified Penn Alcohol Craving Scale (PACS-FB)		
	Desire Thinking Questionnaire (DTQ)		

Moretta & Buodo (2018)	Problematic Facebook Use Scale (PFUS) : <i>une préférence pour les interactions sociales en ligne, la régulation de l'humeur, des préoccupations cognitives, une utilisation compulsive et des conséquences négatives</i>	La manière dont les participants auto-régulent leur utilisation de Facebook est prédite significativement par la quantité d'utilisation de cette application pour réguler leurs humeurs	Plus les participants utilisent Facebook pour réguler leurs humeurs, plus il y a des résultats négatifs liés son utilisation
		La relation significative entre la préférence pour les interactions sociales en ligne et l'incapacité à auto-réguler son utilisation de Facebook est médiée par l'utilisation de cette plateforme pour réguler son humeur	
		La difficulté à auto-réguler son utilisation Facebook a un rôle médiateur significatif dans la relation que la régulation de son humeur et la préférence pour les interactions sociales en ligne ont avec les conséquences négatives liées à l'utilisation de cette application	
		La difficulté à auto-réguler son utilisation de Facebook est plus significativement reliée à l'emploi de cette plateforme pour réguler ses humeurs que la préférence pour les interactions sociales en ligne	
		La préférence pour les interactions sociales en ligne est fortement liée à l'utilisation de cette application pour réguler les humeurs	
Quagliari et al. (2022)	Internet Addiction Test (IAT)	L'addiction à Internet est positivement corrélée au score total de la dérégulation émotionnelle. De plus, le modèle de médiation révèle un lien direct entre l'addiction à Internet et la dérégulation émotionnelle	Les individus participeraient à des activités en ligne pour échapper à la réalité et améliorer leur humeur
	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Un effet indirect positif et significatif est observé entre la dérégulation émotionnelle et l'addiction à Internet via l'addiction aux réseaux sociaux et la peur de passer à côté de quelque chose (FoMos)	La dérégulation émotionnelle augmenterait l'utilisation problématique des réseaux sociaux et exacerberait l'appréhension omniprésente que les autres s'adonneraient à des activités exclusivement positives, ce qui engendrerait une addiction à Internet

	Fear of Missing Out Scale (FoMOs)	La dérégulation émotionnelle a un effet direct positif sur l'addiction aux réseaux sociaux	
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Big Five Inventory-10 (BFI-10)		
Sriwilai & Charoensukmongkol (2015)	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) : modifié en remplaçant "Facebook" par "réseaux sociaux"	Corrélation positive entre l'addiction aux réseaux sociaux et la stratégie de coping centrée sur les émotions	Les participants, addicts aux réseaux sociaux, choisissent préférentiellement une stratégie de coping centrée sur les émotions pour faire face au stress
	Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)		
	Coping Strategies : <i>stratégie de coping centrée sur le problème, stratégie de coping centrée sur l'émotion</i>		
	Maslach Burnout Inventory (MBI)		
	Facteurs organisationnels + démographiques		
Süral et al. (2019)	Social Media Use Questionnaire (SMUQ)	Corrélation négative entre l'intelligence émotionnelle et l'utilisation problématique des réseaux sociaux	Les personnes ayant une faible intelligence émotionnelle auraient une utilisation problématique des réseaux sociaux, car elles les utiliseraient comme une stratégie de coping pour faire face aux difficultés de la vie
	Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) : <i>émotivité, maîtrise de soi, bien-être et sociabilité</i>	L'intelligence émotionnelle est directement associée avec l'utilisation problématique des réseaux sociaux et indirectement via ces derniers pour présenter une image de soi populaire et passer le temps	
	Social Media Use Motives (SMUM)		

Auteurs (années)	Utilisation problématique des jeux vidéo (UPJV)	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Blasi et al. (2019)	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	La dérégulation émotionnelle est positivement corrélée à des motivations échappatoires et à l'utilisation problématique des jeux vidéo	Les personnes ayant des difficultés à réguler leurs émotions pourraient utiliser les jeux vidéo comme une échappatoire à leurs problèmes passés et présents et donc utiliser cette stratégie de coping pour échapper à toutes sortes de stressseurs.
	Internet Addiction Test - WoW Version (IAT-WoW)	Les dimensions du <i>DERS</i> sont corrélées positivement avec l'utilisation problématique des jeux vidéo	
	Motivation to Play in Online Games Questionnaire (MPOGQ-WoW version)	La dérégulation émotionnelle influence directement et indirectement l'utilisation problématique des jeux vidéo et les motivations échappatoires ont un rôle médiateur dans cette relation	
Bowditch et al. (2018)	Motivation to escape : items provenant du questionnaire "Immersion in Yee's Motivation to Play Inventory" et "Negative escapism scale"	Le désengagement focalisé sur l'émotion est corrélé positivement aux conséquences négatives dues aux jeux vidéo et aux stratégies échappatoires	L'utilisation problématique des jeux vidéo est associée avec des stratégies d'adaptations pauvres. Pour échapper à ses émotions, certaines personnes joueraient aux jeux vidéo.
	The Negative outcomes scale (NOS)	Le soutien social corrèle négativement avec les conséquences négatives dues aux jeux vidéo	
	Coping Strategies Inventory (CSI) : <i>engagement focalisé sur le problème (résolution de problèmes et la restructuration cognitive), engagement focalisé sur l'émotion (exprimer ses émotions et le soutien social), désengagement focalisé sur le problème (éviter le problème et la pensée magique), le désengagement focalisé sur l'émotion (l'auto-critique et le retrait social)</i>		
Hollett & Harris (2020)	The Problem Video Game Playing Scale (PVGPS)	Les six dimensions de la dérégulation émotionnelle corréleront positivement avec l'échelle de l'utilisation problématique des jeux vidéo	La dérégulation émotionnelle, chez les personnes ayant une utilisation problématique des jeux vidéo, provoquerait des difficultés à réguler les émotions désagréables plutôt que de les comprendre et de les accepter

	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Des difficultés à gérer ses impulsions et un accès limité à des stratégies de régulation émotionnelles sont identifiés comme des prédicteurs uniques de l'utilisation problématique des jeux vidéo	
		Avoir des difficultés à contrôler ses impulsions est le prédicteur le plus fort de l'utilisation problématique des jeux vidéo	
Liese et al. (2020)	Experiences in Close Relationships scale (ECR)	La dérégulation émotionnelle est un médiateur significatif entre un attachement anxieux et des symptômes DSM-5 liés aux jeux vidéo sur Internet et au texting	Les individus qui rapportent un attachement anxieux auraient tendance à avoir des comportements addictifs pour gérer leur détresse émotionnelle. Par contre, les personnes rapportant un attachement évitant n'expérimenteraient pas la détresse émotionnelle, car leur stratégie de régulation émotionnelle serait la désactivation des émotions
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	La dérégulation émotionnelle est un médiateur significatif entre un attachement évitant et des symptômes DSM-5 liés au texting	
	Potentially addictive behaviors : 11 items auto-rapportés correspondant aux symptômes des troubles de consommation de substances du DSM-5		
Yen et al. (2018)	Critères du DSM-V pour le trouble du jeu sur Internet	Corrélation négative entre la réévaluation cognitive et le trouble du jeu sur Internet. La réévaluation cognitive prédit négativement le trouble du jeu sur Internet	Les participants, pratiquant moins la réévaluation cognitive et la suppression expressive, souffrent plus de dépression, d'anxiété et d'hostilité. Ceci suggère que la dérégulation émotionnelle accentuerait l'humeur négative chez les personnes ayant un trouble du jeu sur Internet
	La version chinoise du questionnaire Mini International Neuropsychiatric Interview	Corrélation positive entre la suppression expressive et le trouble du jeu sur Internet. La suppression expressive prédit positivement le trouble du jeu sur Internet	
	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) : <i>réévaluation cognitive et la suppression expressive</i>		
	Center for Epidemiological Studies' Depression Scale (CES-D)		
	Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)		

	Buss-Durkee Hostility Inventory Chinese Version- Short Form (BDHIC-SF)		
Auteurs (années)	Comportements sexuels problématique en ligne	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Wéry et al. (2018)	Short Internet Addiction Test adapted for cybersex (s-IAT-sex)	Interaction positive entre l'urgence négative et l'affect négatif pour une utilisation addictive des activités sexuelles en ligne	Un niveau élevé d'urgence négative peut engendrer une utilisation addictive des activités sexuelles en ligne en relation avec la régulation des émotions ou des affects négatifs. Ainsi, les activités sexuelles en ligne soulageraient les émotions négatives intenses
	Short UPPS-P Impulsive Behavior Scale	Lorsque cette interaction est considérée, l'urgence négative reste le seul prédicteur significatif de l'utilisation addictive des activités sexuelles en ligne, soutenant le rôle central de la dérégulation émotionnelle	
	Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)		
Auteurs (années)	Binge-watching	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Starosta et al. (2021)	Impulsive Behavior Scale (UPPS-P)	Le manque de clarté émotionnelle, un accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle et des difficultés à contrôler son impulsivité sont des prédicteurs du nombre d'épisodes qu'un individu regarde durant une session	Des difficultés à contrôler ses impulsions et le binge-watching comme manière d'échapper à ses émotions et de les réguler peuvent être des facteurs de risques pour que ce comportement devienne nuisible et excessif
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>	Le manque de conscience de ses émotions est un prédicteur du nombre d'épisodes visionnés durant une session de binge-watching	
	Viewing Motivation Scale (VMS)		
	The Survey of Binge-watching Behavior (SBWB) : <i>la fréquence de sessions de binge-watching et le nombre d'épisodes que les participants regardent durant chaque session</i>		
	Questionnaire of Excessive Binge-watching (QEBW) : <i>intensité du binge-watching problématique</i>		

Auteurs (années)	Comportements problématiques de jeux d'argent en ligne	Associations avec régulation émotionnelle	
	Mesures utilisées	Résultats	Message clé
Sancho et al. (2021)	Caractéristiques socio-démographiques	Pas de différences significatives au niveau de la régulation émotionnelle entre le groupe de joueurs d'argent en ligne et de joueurs d'argent dans la réalité. La dérégulation émotionnelle est un facteur de risque pour ces deux populations	Les joueurs d'argent se rendraient en ligne pour réguler leurs émotions négatives, telles que la fatigue et l'ennui
	Urgency, Premeditation, Perseverance, Sensation Seeking, Positive Urgency (UPPS-P), Impulsive Behavior Scale		
	Gambling-Related Cognitions Scale (GRCS)		
	Difficulties in emotion regulation scale (DERS) → <i>difficultés dans : la conscience de ses émotions, la clarté émotionnelle, la manière de gérer les buts lorsqu'on ressent une certaine émotion, le contrôle de l'impulsivité, l'acceptation de ses émotions et les stratégies de régulation émotionnelle</i>		
	Dot Probe Task adapté pour les paris en ligne		

3.1 Caractéristiques principales des études

Un résumé des informations retirées des 30 articles se trouve dans le tableau 2. Les études incluses dans la présente revue systématique de littérature portent sur : (1) l'investigation des facteurs psychologiques liés à l'utilisation problématique des TICs en lien à la dérégulation émotionnelle (73% des études) ; (2) l'identification des motivations sous-tendant l'utilisation problématique des TICs (10% des études) ; (3) l'évaluation des trajectoires des facteurs psychologiques sous-tendant l'utilisation problématique des TICs (7% des études) ; (4) le développement d'un modèle pour rendre compte de l'utilisation problématique des TICs (3% des études) ; (5) la fréquence d'utilisation des TICs (3% des études) ; et (6) le test expérimental de l'impact des TICs, en lien avec la dérégulation émotionnelle, lorsque des participants imaginent perdre accès à leur téléphone portable ou à leurs réseaux sociaux (3% des études).

Ces études ont été réalisées aux États-Unis (n = 8), en Italie (n = 4), en Iran (n = 3), à Taïwan (n = 2), en Turquie (n = 2), dans des pays francophones (Belgique, France, Canada, Suisse, et d'autres endroits où les participants parlaient le français) (n = 2), en Australie (n = 1), en Espagne (n = 1), au Liban (n = 1), au Pays-Bas (n = 1), en Pologne (n = 1), et en Thaïlande (n = 1). Trois études se distinguent cependant par le fait d'avoir impliqué une population en ligne présentant des nationalités multiples (Blasi et al., 2019 ; Bowditch et al., 2018 ; Hollett & Harris, 2020).

Un total de 12'256 personnes ont participé à ces 30 études avec un pourcentage de femmes représentant 58,3% (n = 7'145) et un âge moyen de 24,1 ans (âge indiqué allant de 18 à 88 ans), calculé sur la base des articles ayant reporté l'information (n= 29) (Akbari, 2017 ; Barbar et al, 2020 ; Blasi et al., 2019 ; Bowditch et al., 2018 ; Casale et al., 2016 ; Drach et al., 2021 ; Elhai et al., 2018 ; Elhai et al., 2018 ; Evren et al., 2018 ; Hollett & Harris, 2020 ; Hormes et al., 2014 ; Horwood & Anglim, 2021 ; Liese et al., 2020 ; Love et al., 2022 ; Marino et al., 2019 ; Molavi et al., 2018 ; Moretta et Buodo, 2018 ; Pettorruso et al., 2020 ; Quagliari et al., 2022 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021 ; Sancho et al., 2021 ; Squires et al., 2020 ; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015 ; Starosta et

al., 2021 ; Süral et al., 2019 ; Tsai et al., 2020 ; van Deursen et al., 2015 ; Wéry et al., 2018 ; Yen et al., 2018).

Comme indiqué dans le tableau 1, la qualité des études varie de « modérée » à « élevée », avec 77% d'entre elles présentant une qualité méthodologique « élevée » (Barbar et al., 2020 ; Blasi et al., 2019 ; Bowditch et al., 2018 ; Drach et al., 2021 ; Elhai et al., 2018 ; Elhai et al., 2018 ; Evren et al., 2018 ; Hormes et al., 2014 ; Liese et al., 2020 ; Love et al., 2022 ; Marino et al., 2019 ; Molavi et al., 2018 ; Moretta et Buodo, 2018 ; Pettorruso et al., 2020 ; Quagliari et al., 2022 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021 ; Sancho et al., 2021 ; Starosta et al., 2021 ; Süral et al., 2019 ; Tsai et al., 2020 ; van Deursen et al., 2015 ; Wéry et al., 2018 ; Yen et al., 2018).

3.2 Design méthodologique des études

La majorité des auteurs des articles ont employé comme design d'études des enquêtes en ligne (n = 17) (Blasi et al., 2019 ; Bowditch et al., 2018 ; van Deursen et al., 2015 ; Elhai et al., 2018 ; Evren et al., 2018 ; Hollett & Harris, 2020 ; Horwood & Anglim, 2021 ; Liese et al., 2020 ; Love et al., 2022 ; Marino et al., 2019 ; Moretta & Buodo, 2018 ; Quagliari et al., 2022 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021 ; Squires et al., 2020 ; Starosta et al., 2021 ; Süral et al., 2019 ; Wéry et al., 2018) et des enquêtes papiers/crayons (n = 7) (Akbari, 2017 ; Casale et al., 2016 ; Khoshakhlagh & Faramarzi, 2012 ; Molavi et al., 2018 ; Tsai et al., 2020 ; Hormes et al., 2014 ; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015). Alors que les autres ont adopté d'autres approches telles que : méthode comprenant des interviews cliniques et des enquêtes papiers crayons (n = 1) (Pettorruso et al., 2020), méthode comprenant une interview clinique face à face et une évaluation psychométrique (n = 1) (Sancho et al., 2021), méthode comprenant une interview diagnostic basée sur les critères du DSM-5 et une enquête papier crayon (n = 1) (APA, 2013 ; Yen et al., 2018), méthode expérimentale en laboratoire (n = 1) (Drach et al., 2021), évaluation écologique à mesures répétées du temps passé sur le téléphone portable (n = 1) (Elhai et al., 2018), et interview face-à-face uniquement (n = 1) (Barbar et al., 2020).

3.2.1 Mesures principales de la régulation émotionnelle

En tant que construit central considéré par la présente revue systématique de littérature, il est important de noter que les mesures de dérégulation émotionnelle utilisées varient entre les différentes études retenues. La grande majorité (n = 17) d'entre elles a employé le questionnaire *Difficulties in emotion regulation scale (DERS ; Gratz & Roemer, 2004)* (Akbari, 2017 ; Blasi et al., 2019 ; Casale et al., 2016 ; Drach et al., 2021 ; Evren et al., 2018 ; Hollett & Harris, 2020 ; Hormes et al., 2014 ; Horwood & Anglim, 2021 ; Liese et al., 2020 ; Love et al., 2022 ; Marino et al., 2019 ; Pettorruso et al., 2020 ; Quagliari et al., 2022 ; Sancho et al., 2021 ; Squires et al., 2020 ; Starosta et al., 2021 ; Tsai et al., 2020). Il est composé de six échelles comprenant 1) le manque de conscience émotionnelle, 2) le manque de clarté émotionnelle, 3) la difficulté à s'engager dans des comportements dirigés vers des buts lorsqu'on ressent une certaine détresse, 4) la difficulté à contrôler des comportements d'impulsivité lorsque de la détresse est ressentie, 5) la non-acceptation des émotions négatives et 6) un accès réduit aux différentes stratégies de régulation émotionnelle (Gratz & Roemer, 2004). Un second questionnaire utilisé est *l'Emotion Regulation Questionnaire (ERQ ; Gross & John, 2003)* (n = 4) (Elhai et al., 2018 ; Elhai et al., 2018 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021 ; Yen et al., 2018). Ce dernier est composé de deux sous-échelles évaluant respectivement la réévaluation cognitive et la suppression expressive (Gross & John, 2003). *L'Emotional intelligence questionnaire (EIQ ; Carson et al., 2016)* a également été administré lors d'une étude (Khoshakhlagh & Faramarzi, 2012) et est composé de cinq échelles. Ainsi, les réponses empathiques, la régulation de l'humeur, les compétences interpersonnelles, les motivations internes et la conscience de soi composent ce dernier (Carson et al., 2016). *The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment (QEISA ; Mohapel cité par Barbar et al., 2020)* a été utilisé par Barbar et al. (2020) évaluant les quatre domaines suivants : la gestion émotionnelle, la conscience émotionnelle, la gestion des relations et la conscience sociale émotionnelle. De plus, le *Trait emotional intelligence questionnaire-short form (TEIQue-SF ; (Deniz et al., 2013)* a également été administré par Süral et al. (2018) et est composé de quatre échelles évaluant l'émotionnalité, la maîtrise de soi, le bien-être et la sociabilité. Molavi et al. (2018) ont, quant à eux, employé *l'Affective Style Questionnaire (ASQ ; Hofmann & Kashdan, 2010)* comprenant trois sous-échelles :

l'ajustement de son affect pour s'adapter aux demandes des situations, l'annulation ou la suppression d'un affect, et la tolérance et l'acceptation d'émotions y compris les réactions indésirables et aversives. Certains auteurs (Marino et al., 2019 ; Moretta & Buodo, 2018) ont également administré un questionnaire évaluant à la fois l'utilisation problématique des réseaux sociaux et la régulation émotionnelle (*Problematic Facebook Use Scale, PFUS* ; Marino et al., 2016), composé de cinq sous-échelles dont l'une est axée sur la régulation de l'humeur. Deux études ont utilisé des questionnaires évaluant les stratégies de coping axées soit sur les émotions soit sur « le problème » (Bowditch et al., 2018 ; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015). Finalement, Wéry et al. (2018) ont utilisé la version courte et française du questionnaire *UPPS-P Impulsive Behavior Scale (UPPS-P* ; Billieux et al., 2012) mesurant cinq facettes de l'impulsivité, parmi lesquelles l'urgence négative et l'urgence positive. Ces deux composantes reflètent une tendance de l'individu à se comporter de manière impensée lorsqu'il ressent un état affectif positif / négatif fort (Cyders & Smith, 2008).

3.2 Résultats et conclusions principales des études incluses dans la présente revue systématique de littérature

3.2.1 Utilisation problématique d'Internet

Les auteurs des études s'intéressant à l'utilisation problématique d'Internet convergent sur l'observation que la dérégulation émotionnelle corrèle positivement avec l'addiction à Internet (Love et al., 2022 ; Quagliari et al., 2022 ; Tsai et al., 2020) ou avec une utilisation problématique de ce dernier (Akbari, 2017 ; Casale et al., 2016). Cette relation est notamment médiée par une augmentation des métacognitions et une diminution de la tolérance à la détresse (Akbari (2017). Ces métacognitions, comme des croyances positives concernant une inquiétude ou des croyances qu'il est indispensable de contrôler ses pensées, peuvent en effet conduire à utiliser des stratégies de coping inadaptées, telles que la rumination. Par conséquent, les personnes tendraient à utiliser Internet pour réguler leurs émotions négatives (Akbari, 2017). Casale et al. (2016) rajoutent que ce sont les métacognitions positives qui jouent un rôle médiateur dans la relation indirecte entre dérégulation émotionnelle et utilisation

problématique d'Internet. Ces croyances positives reflètent la pensée qu'Internet est utile pour réguler des émotions négatives et qu'il permet un meilleur contrôle. Ainsi, la croyance qu'Internet réduirait les affects négatifs par la distraction prédit une utilisation problématique (Casale et al., 2016).

Certaines études ont examiné quelles sous-échelles du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) en particulier corrélaient avec une addiction à Internet (Pettorruso et al., 2020 ; Tsai et al., 2020). Pettorruso et al. (2020) apportent comme résultat que quatre échelles du *DEERS*, notamment une difficulté : de clarté émotionnelle, à gérer les buts lorsque l'individu ressent une certaine émotion, à contrôler son impulsivité, à accepter ses émotions et à employer des stratégies de régulation émotionnelle adaptées (Gratz & Roemer, 2004) corrélaient avec l'*Internet Addiction Questionnaire* (évaluant le mode d'utilisation d'Internet et s'il entraîne une déficience ou une détresse clinique) (Young, 1998). Ainsi la conscience de ses émotions n'a pas montré une corrélation significative. Alors que Tsai et al. (2020) trouvent un score élevé à toutes les échelles du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) parmi les participants présentant une addiction à Internet. Ces auteurs observent cependant qu'il n'y a pas d'effets prédictifs de la dérégulation émotionnelle sur la rémission d'une addiction à Internet. De plus, il n'y a pas de différences significatives au niveau de la dérégulation émotionnelle entre la première enquête et celle réalisée l'année d'après entre le groupe d'utilisateurs problématiques d'Internet et le groupe contrôle. La clarté émotionnelle, quant à elle, a diminué entre la première enquête et la seconde dans le groupe d'utilisateurs problématiques d'Internet. Par contre, les participants masculins ont comme facteur prédictif d'une addiction à Internet, dans l'année qui a suivi la première enquête, une difficulté à contrôler leur impulsivité.

La dérégulation émotionnelle montre également un rôle médiateur dans deux études évaluant l'utilisation problématique d'Internet (Evren et al., 2018 ; Love et al., 2022). En effet, Evren et al. (2018) montrent son rôle de médiateur partiel entre une addiction à Internet et un trouble de l'attention avec / sans hyperactivité ainsi qu'avec la sévérité des symptômes de ce dernier. Ils avancent que les personnes ressentant des émotions négatives pourraient utiliser Internet pour les soulager, ce qui augmenterait la probabilité de développer une addiction à Internet (Spada & Marino, 2017). Love et al. (2022) démontrent également que

la dérégulation émotionnelle est un médiateur entre la surparentalité dans le domaine personnel / social (parents qui sont très impliqués, protecteurs et contrôlants dans les relations sociales et personnelles de leurs enfants), l'addiction à Internet et la publication de contenus risqués sur les réseaux sociaux, comme partager sur ces plateformes un contenu suggérant de la sexualité ou employer un langage discriminatoire sur ces derniers. Ainsi, les adultes émergents (18-29 ans) ressentant de la détresse face aux interférences de leurs parents dans leurs relations personnelles, utiliseraient Internet comme échappatoire à ces situations. Les individus n'ayant pas développé de stratégies de régulation émotionnelle adaptées pourraient également prendre l'habitude d'utiliser les médias (jeux vidéo, réseaux sociaux, shopping, pornographie en ligne, streaming sur Internet) pour atténuer leurs émotions négatives, ce qui peut favoriser à terme le développement d'une utilisation problématique/addictive d'Internet (Pettorruso et al., 2020).

Molavi et al. (2018) démontrent également que l'auto-régulation, mesurée par le questionnaire *ASQ* (Hofmann & Kashdan, 2010), permettrait de réduire les conduites à risque chez les individus présentant une anxiété sociale et ayant une sensibilité accrue au rejet, ce qui diminuerait les risques d'une addiction à Internet. Ce questionnaire évalue la manière dont les individus ajustent leur affect pour s'adapter aux exigences des situations, s'ils suppriment ou annulent un affect et s'ils acceptent des émotions y compris les réactions indésirables (Hofmann & Kashdan, 2010).

Finalement, Khoshakhlagh & Faramarzi (2012) rapportent que l'intelligence émotionnelle est un des meilleurs prédicteurs négatifs de l'addiction à Internet et qu'une corrélation négative significative existe entre ces deux construits.

3.2.2 Utilisation problématique du smartphone

Une corrélation positive existe également entre la dérégulation émotionnelle et l'utilisation problématique du smartphone (Horwood & Anglim, 2021 ; Squires et al., 2020). En effet, Horwood & Anglim (2021) démontrent que les difficultés à contrôler son impulsivité en contexte émotionnel (prédicteur le plus fort) et un accès réduit à des stratégies de régulation émotionnelle ont les plus hautes corrélations avec l'utilisation problématique du téléphone portable. Ainsi, les individus ayant des difficultés à contrôler leurs impulsions et ressentant des

émotions négatives, pourraient utiliser le téléphone portable pour se distraire ou pour supprimer ces émotions. De plus, les personnes présentant un accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle adaptées tendraient à penser que peu d'actions peuvent être entreprises pour améliorer la situation alors ils auraient tendance à utiliser le téléphone portable comme stratégie de coping (Rozgonjuk & Elhai, 2021).

Squires et al. (2020) démontrent également une corrélation positive entre la dérégulation émotionnelle et l'utilisation problématique du téléphone portable. Leurs résultats attestent que la difficulté à réguler ses émotions joue un rôle médiateur entre la détresse psychologique (dépression, anxiété et stress) et l'utilisation problématique de cet outil technologique. La détresse psychologique donnerait lieu à des tentatives inadaptées pour réduire les affects négatifs, comme l'utilisation problématique du téléphone portable.

Deux autres études ont mesuré la régulation émotionnelle avec le questionnaire *ERQ* (Gross & John, 2003), ce qui a engendré des résultats différents (Elhai et al., 2018 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021). En effet, Elhai et al. (2018) observent que les participants, utilisant la suppression expressive des émotions comme stratégie de régulation émotionnelle, emploient également plus souvent le téléphone portable. De plus, la dépression et la suppression expressive des émotions expliquent une variabilité significative de l'utilisation de cet outil technologique. Une forte dépression a provoqué la diminution de l'utilisation du téléphone portable durant la semaine alors qu'une faible dépression a augmenté l'utilisation de ce dernier. Ils émettent plusieurs hypothèses face à ces résultats, notamment que la dépression provoquerait un engagement dans une isolation sociale ou dans des comportements d'évitements (Da Silva et al., 2005). Une augmentation de l'utilisation de la suppression expressive induit une plus grande utilisation du téléphone portable au début de la semaine. Cependant, plus les jours passaient, moins les individus, utilisant fréquemment la suppression expressive, employaient leur téléphone portable. Ils concluent donc que les individus, pratiquant moins cette stratégie de régulation émotionnelle, seraient indifférents à l'utilisation du téléphone portable, car ils pourraient mieux réguler leurs émotions.

Rozgonjuk & Elhai (2021), quant à eux, démontrent également que l'utilisation problématique du téléphone portable corrèle positivement avec la

suppression expressive. Ils distinguent cependant deux aspects liés à l'utilisation du téléphone portable : « process smartphone » et « social features of smartphones ». Ainsi, le premier signifie un usage du téléphone pour le divertissement alors que le second reflète une utilisation de cet outil davantage pour communiquer. Les auteurs rapportent que « process smartphone » corrèle positivement avec la suppression expressive alors que « social features of smartphones » ne corrèle pas avec cette dernière. De plus, « process smartphone » joue un rôle médiateur entre la suppression expressive et le degré d'utilisation problématique du téléphone portable. Ainsi, les personnes, qui internaliseraient leurs émotions, auraient plus tendance à utiliser leur téléphone portable pour se divertir (social features of smartphones), ce qui peut augmenter l'utilisation problématique de ce dernier.

Cependant, les résultats d'une étude semblent contredire ceux des précédentes (van Deursen et al., 2015). En effet, l'intelligence émotionnelle, comprenant la perception des émotions, l'utilisation des émotions, la gestion de ses émotions et celles des autres, n'a pas d'effet direct ou indirect significatif sur l'addiction au téléphone. Par contre, ils trouvent une corrélation négative significative entre l'intelligence émotionnelle et l'addiction au téléphone portable. Les auteurs incitent par conséquent les futures recherches à mesurer les sous-échelles de l'intelligence émotionnelle séparément, car elles peuvent chacune présenter des effets différents sur l'utilisation problématique du téléphone portable.

3.2.3 Utilisation problématique des réseaux sociaux

L'utilisation problématique des réseaux sociaux est également associée positivement à la dérégulation émotionnelle (Barbar et al., 2020 ; Drach et al., 2021 ; Elhai et al., 2018 ; Hormes et al., 2014 ; Marino et al., 2019 ; Moretta & Buodo, 2018 ; Quagliari et al., 2022 ; Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015 ; Süral et al., 2019). Ainsi, Barbar et al. (2020) démontrent que l'intelligence émotionnelle joue un rôle médiateur entre l'alexithymie, définie par Ciarrochi et al. comme « une difficulté à identifier et à décrire les émotions » (2003), et l'utilisation problématique des réseaux sociaux. Ainsi, les personnes présentant une intelligence émotionnelle faible, présenteraient également plus de ruminations, ce qui rendrait compte du modèle partiel de médiation entre

l'alexithymie et l'utilisation problématique de ces plateformes. C'est-à-dire que les individus avec une faible intelligence émotionnelle utiliseraient les réseaux sociaux pour gérer leurs émotions et leurs problèmes. Süral et al. (2019) rapportent également des données en ce sens avec une corrélation négative entre l'intelligence émotionnelle et l'utilisation problématique des réseaux sociaux. De plus, l'intelligence émotionnelle est directement associée à l'utilisation problématique des réseaux sociaux et indirectement liée à cette dernière lorsque les motifs principaux d'utilisation sont liés à la présentation d'une image de soi populaire et au fait de passer le temps. Ils concluent donc que les personnes, présentant une faible intelligence émotionnelle, utiliseraient les réseaux sociaux pour pallier aux difficultés de la vie (Petrides et al., 2007). Des études précédentes ont effectivement montré que les personnes, ayant une intelligence émotionnelle faible, présentent aussi plus de problèmes de santé, psychologiques et comportementaux (Austin et al., 2005 ; Gugliandolo et al., 2015).

Sriwilai & Charoensukmongkol (2015) s'intéressent aux stratégies de coping centrées sur l'émotion et rapportent une corrélation positive entre l'addiction aux réseaux sociaux et les stratégies de coping centrées sur l'émotion. Ainsi, les participants « addicts » aux réseaux sociaux choisiraient préférentiellement une stratégie centrée sur les émotions pour faire face au stress. Marino et al. (2019) proposent qu'en effet les individus pourraient se connecter aux réseaux sociaux pour modifier leur humeur, mais cette stratégie ne ferait que maintenir le comportement problématique par renforcement négatif. Cependant, dans une expérience de Drach et al. (2021), ils ont demandé aux participants de regarder des clips vidéo induisant une humeur soit positive, soit négative ou neutre. Ils les ont ensuite fait naviguer sur des sites de réseaux sociaux ou sur des sites Internet et ils ont finalement dû répondre à des questionnaires concernant leur humeur et leur envie urgente d'employer ces outils technologiques. Ces auteurs obtiennent comme résultats que passer du temps sur les réseaux sociaux augmente les états affectifs positifs, comme l'excitation ou l'enthousiasme, mais ne produit pas pour autant d'effets significatifs sur les états affectifs négatifs, tels que l'irritabilité ou la peur (Drach et al., 2021 ; Gaudreau et al., 2006). Par contre, le besoin de se connecter à ces sites n'a pas diminué. De plus, ils indiquent qu'une augmentation de l'affect positif ou négatif via le visionnage de clips vidéo, connotés tristes, joyeux ou neutres, est corrélée négativement avec

l'envie de se rendre sur les réseaux sociaux. Les participants ressentant de l'ennui auraient donc tendance à utiliser les réseaux sociaux pour contrer ce sentiment.

Ces mêmes auteurs ont, avec d'autres, également étudié quelles stratégies de régulation émotionnelle étaient impliquées dans l'utilisation problématique des réseaux sociaux (Drach et al., 2021 ; Elhai et al., 2018 ; Hormes et al., 2014). Drach et al. (2021) et Hormes et al. (2014) se rejoignent sur les stratégies impliquées dans ce comportement problématique. Ainsi, un accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle, un faible contrôle des impulsions et des difficultés à s'engager dans des comportements centrés sur les buts sont impliqués lors d'une utilisation problématique des réseaux sociaux. Cependant, Hormes et al. (2014) rapportent également que la non-acceptation de ses émotions est liée à ce comportement. Elhai et al. (2018) montrent que la suppression expressive prédit un score élevé aux échelles du *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* (Lovibond & Lovibond, 1995), lorsque les participants doivent imaginer perdre accès à leurs réseaux sociaux, alors que la réévaluation cognitive prédit négativement les échelles de dépression et de stress. Cependant, la dérégulation émotionnelle ne prédit pas les échelles du *DASS* dans le groupe devant imaginer perdre accès à leur téléphone portable.

Quaglieri et al. (2022) observent également un effet direct positif de la dérégulation émotionnelle sur l'addiction aux réseaux sociaux. De plus, ils trouvent un effet indirect positif et significatif entre la dérégulation émotionnelle et l'addiction à Internet via l'addiction aux réseaux sociaux et via la peur de passer à côté de quelque chose (Fear Of Missing Out). Ils expliquent que leurs résultats rejoignent le modèle de « l'utilisation compensatoire d'Internet » (Kardefelt-Winther, 2014) indiquant que les personnes participeraient à des activités en ligne (jeux vidéo, sites Internet) pour échapper à la réalité et améliorer leur humeur. La dérégulation émotionnelle augmenterait aussi l'utilisation problématique des réseaux sociaux et exacerberait l'appréhension omniprésente que les autres puissent s'adonner à des activités positives, ce qui faciliterait le développement d'une utilisation problématique/addictive d'Internet.

Finalement, Moretta & Buodo (2018) démontrent également qu'une difficulté à auto-réguler son utilisation de Facebook est plus significativement liée à

l'emploi de cette plateforme pour réguler ses humeurs que la préférence pour des interactions sociales en ligne. Ces dernières sont également fortement liées à l'utilisation de cette application pour réguler les humeurs. De plus, une difficulté d'auto-régulation de l'usage de Facebook a un rôle médiateur significatif dans la relation que la régulation de son humeur et la préférence pour les interactions sociales en ligne ont avec les conséquences négatives liées à l'utilisation de cette application. Plus les participants utilisent Facebook pour réguler leurs humeurs, plus il y a des conséquences négatives liées à son utilisation.

3.2.4 Utilisation problématique des jeux vidéo

Les données concernant l'utilisation problématique des jeux vidéo rejoignent les résultats précédents. Ainsi, la dérégulation émotionnelle corrèle positivement avec l'utilisation problématique des jeux vidéo (Blasi et al., 2019 ; Hollett & Harris, 2020 ; Yen et al., 2018). Blasi et al. (2019) démontrent que cette dernière corrèle positivement avec toutes les dimensions du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) et qu'elle est influencée directement et indirectement par la dérégulation émotionnelle. Ils ajoutent que cette difficulté à réguler les émotions est aussi corrélée positivement à des motivations échappatoires jouant un rôle médiateur entre la dérégulation émotionnelle et l'utilisation problématique des jeux vidéo. Ainsi, les personnes souhaitant échapper à toutes sortes de stressors utiliseraient également les jeux vidéo comme échappatoire.

Bowditch et al. (2018) révèlent également le rôle des motivations échappatoires dans le jeu vidéo problématique. En effet, ils démontrent que la stratégie de coping du désengagement focalisé sur l'émotion est corrélée positivement aux conséquences négatives dues aux jeux vidéo et aux stratégies échappatoires. Cette stratégie comprend deux sous-échelles dans le questionnaire *Coping Strategies Inventory (CSI)* (Tobin, 1984) : l'auto-critique et le retrait social. Par conséquent, les auteurs ajoutent que le soutien social corrèle négativement avec les conséquences négatives dues à l'utilisation problématique des jeux vidéo. Pour échapper à leurs émotions, les personnes joueraient donc aux jeux vidéo.

Les six dimensions du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) corrèlent également positivement avec l'utilisation problématique des jeux vidéo dans l'étude de

Hollett & Harris (2020). De plus, ils identifient deux stratégies inadaptées de régulation émotionnelle comme prédicteurs de l'utilisation problématique des jeux vidéo : la difficulté à gérer ses impulsions (le prédicteur le plus fort) et un accès limité à des stratégies de régulation émotionnelle.

Yen et al. (2018) rapportent également que la dérégulation émotionnelle corrèle positivement avec l'utilisation problématique des jeux vidéo. Cependant, ils utilisent le questionnaire *ERQ* pour évaluer la réévaluation cognitive et la suppression expressive, étant des stratégies de régulation émotionnelle (Gross & John, 2003), ce qui engendre des résultats différents par rapport aux auteurs précédents. Ainsi, ils démontrent une corrélation négative entre la réévaluation cognitive et l'utilisation problématique des jeux vidéo, qui est également prédite négativement par la réévaluation cognitive. Une corrélation positive est également rapportée entre la suppression expressive et l'utilisation problématique des jeux vidéo. Yen et al. (2018) proposent que les participants utilisant moins ces deux dimensions de régulation émotionnelle (réévaluation cognitive et suppression expressive), souffriraient plus de dépression, d'anxiété et d'hostilité. Ainsi, la dérégulation émotionnelle accentuerait l'humeur négative chez ces individus présentant une utilisation problématique des jeux vidéo.

Finalement, un lien a également été démontré entre un attachement anxieux, des symptômes auto-rapportés du DSM-5 (APA, 2013) liés aux jeux vidéo (heures et jours passés sur ces derniers, inquiétude de la famille, perception des participants d'avoir ou non un problème concernant leur utilisation), et la dérégulation émotionnelle. Liese et al. (2020) montrent un modèle de médiation entre une dérégulation émotionnelle, un attachement anxieux et le nombre de symptômes auto-rapportés du DSM-5 (APA, 2013) liés aux jeux vidéo sur Internet et liés au texting. Les individus, qui rapportent ce type d'attachement, auraient donc tendance à présenter des comportements addictifs en ligne pour gérer leur détresse émotionnelle.

3.2.5 Comportements sexuels problématiques en ligne

L'unique étude portant à la fois sur les comportements sexuels problématiques en ligne et des aspects de dérégulation émotionnelle atteste du rôle central de la dérégulation émotionnelle pour une implication addictive dans des activités sexuelles en ligne (Wéry et al., 2018). En effet, l'urgence négative,

référant à la tendance de l'individu de se comporter de manière impensée lorsqu'il ressent un état affectif négatif fort, est le seul prédicteur positif significatif de l'utilisation addictive des activités sexuelles en ligne (Wéry et al., 2018 ; Cyders & Smith, 2008). De plus, les auteurs rapportent une interaction positive entre l'urgence négative et les affects négatifs pour une utilisation addictive des activités sexuelles en ligne. Ainsi, une implication problématique dans les activités sexuelles en ligne viserait à soulager les émotions négatives intenses.

3.2.6 Binge-watching problématique

L'unique étude portant sur le binge-watching identifiée dans cette revue systématique de littérature rapporte que le manque de conscience de ses émotions est un prédicteur du nombre d'épisodes visionnés durant une session de binge-watching. De plus, le manque de clarté émotionnelle, un accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle et des difficultés à contrôler son impulsivité en contexte émotionnel sont des prédicteurs du nombre d'épisodes qu'un individu regarde durant une session (Starosta et al., 2021). Ainsi, des difficultés à contrôler ses impulsions en contexte émotionnel et l'intensité du visionnage d'épisodes de séries TV comme manière d'échapper à ses émotions et de les réguler peuvent s'avérer des facteurs de risques pour que ce comportement devienne nuisible et excessif.

3.2.7 Utilisation problématique des jeux d'argent en ligne

Sancho et al. (2021) rejoignent la majorité des résultats précédents en démontrant que la dérégulation émotionnelle est aussi un facteur de risque dans le contexte des jeux d'argent en ligne, en postulant que les joueurs d'argent se rendraient en ligne pour réguler leurs émotions négatives, telles que la fatigue et l'ennui (Goldstein et al., 2016).

4. Discussion

Le but principal de cette étude est de rendre compte des connaissances actuelles sur les liens existants entre l'utilisation problématique des technologies de l'information et de la communication (TICs), notamment les médiums Internet et téléphone portable et dans le cadre de diverses activités en ligne

(réseaux sociaux, jeux vidéo, activités sexuelles en ligne, binge-watching, jeux d'argent) et la régulation émotionnelle. Pour ce faire, une revue systématique de la littérature a été réalisée regroupant des articles publiés en anglais et dans une revue scientifique révisée par des pairs, de 2007 à 2022 et composés de données quantitatives. Ils devaient également inclure une mesure de dérégulation émotionnelle ou de stratégies de régulation émotionnelle et une mesure de comportements problématiques liés à l'utilisation des TICs. Pour identifier ces différentes études, trois moteurs de recherche ont été employés : « PsycINFO », « Pubmed » et finalement « Web of science ».

Il ressort principalement de cette revue systématique de littérature que la dérégulation émotionnelle semble effectivement impliquée dans l'utilisation problématique des technologies de l'information et de la communication (TICs) liée à l'usage d'Internet et du téléphone portable, ainsi qu'à certaines conduites en ligne spécifiques telles que l'utilisation des réseaux sociaux, jeux vidéo, jeux d'argent en ligne, activités sexuelles en ligne et binge-watching d'épisodes de séries TV.

Cependant, une seule étude parmi les 30 examinées ne rejoint pas totalement cette conclusion. Si van Deursen et al. (2015) rapportent effectivement une corrélation négative entre une addiction au téléphone portable et l'intelligence émotionnelle (comprenant la perception des émotions, l'utilisation des émotions et la gestion de ses émotions et de celles des autres). Pour mesurer l'addiction au smartphone, les auteurs ont utilisé le *Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS)* mesurant « la tolérance, la fuite des problèmes, un besoin fort d'utiliser le téléphone, le manque, les conséquences négatives et les motivations sociales » (Bianchi & Phillips, 2005, cité par van Deursen et al., 2015), l'*Habitual Internet Use (HIU)* (Limayem et al., 2003, cité par van Deursen et al., 2015) adapté pour mesurer l'utilisation du téléphone portable et d'une échelle créée pour mesurer le type d'utilisation du smartphone. Van Deursen et al. (2015) n'identifient pour autant pas d'effet direct et indirect de l'intelligence émotionnelle sur l'addiction au téléphone portable. La contribution de l'intelligence émotionnelle à l'utilisation problématique des TICs a néanmoins été démontrée dans diverses études. Khoshakhlagh & Faramarzi (2012) montrent par exemple que l'intelligence émotionnelle est l'un des meilleurs prédicteurs négatifs de l'addiction à Internet. De plus, Barbar et al. (2020)

rapportent que l'intelligence émotionnelle joue un rôle médiateur entre l'alexithymie (définie par « une difficulté à identifier et à décrire les émotions ») (Ciarrochi et al., 2003) et l'utilisation problématique des réseaux sociaux. Süral et al. (2019), quant à eux, montrent également une influence directe de l'intelligence émotionnelle sur cette même conduite. La différence de résultat que nous constatons entre ces études et celle de van Deursen et al. (2015) serait peut-être due aux questionnaires utilisés qui diffèrent dans chacun de ces articles. Les auteurs proposent donc qu'il serait pertinent de mesurer séparément les construits de l'intelligence émotionnelle (perception des émotions, utilisation des émotions, gestion de ses émotions et de celles des autres) pour voir lesquels sont spécifiquement impliqués dans l'utilisation problématique des TICs (van Deursen et al., 2015).

Des études ne mesurant pas directement le construit de dérégulation émotionnelle, mais utilisant des sous-échelles proches de ce concept, ont montré des résultats similaires à toutes celles qui emploient des questionnaires tels que le *DERs*, mesurant un manque de conscience et de clarté émotionnelle, une difficulté à s'engager dans des comportements dirigés vers des buts et à contrôler des comportements d'impulsivité lorsqu'on ressent une certaine détresse, la non-acceptation des émotions négatives et un accès réduit aux différentes stratégies de régulation émotionnelle (Gratz & Roemer, 2004), ou le *EIQ*, évaluant les réponses empathiques, la régulation de l'humeur, les compétences interpersonnelles, les motivations internes et la conscience de soi (Carson et al., 2016). Par exemple, Molavi et al. (2018), qui ont utilisé une échelle de mesure des affects (*ASQ*; Hofmann & Kashdan, 2010), démontrent que l'auto-régulation caractérisée par l'ajustement de ses affects en fonction des demandes du contexte, la suppression d'un affect et la tolérance et l'acceptation des émotions, ont un impact direct négatif sur l'addiction à Internet. Sriwilai & Charoensukmongkol (2015) ont, quant à eux, utilisé encore une autre échelle pour évaluer les stratégies de coping centrées sur le problème ou axées sur l'émotion. À nouveau, ils rapportent une corrélation positive entre addiction aux réseaux sociaux et l'utilisation de stratégies de coping centrées sur les émotions. Finalement, une étude comprenant une mesure de l'impulsivité a également été prise en compte, car certaines des sous-facettes évaluées reflètent la difficulté à contrôler son impulsivité dans des contextes émotionnels forts. Ainsi, Wéry et

al. (2018) démontrent une interaction positive entre l'urgence négative, représentant dans quelle mesure un individu se comporte impulsivement lorsqu'il ressent un affect négatif fort (Cyders & Smith, 2008), et les affects négatifs au sens général pour une utilisation problématique des activités sexuelles en ligne.

La dérégulation émotionnelle est associée de manières diverses à des comportements problématiques liés à l'utilisation des TICs. Dans l'étude de Sancho et al. (2021), elle représente un facteur de risque pour le développement de comportements problématiques de jeux d'argent en ligne. Moretta & Buodo (2018) mettent également en évidence qu'elle est un prédicteur significatif de la manière dont des individus auto-régulent leur utilisation de Facebook. Dans plusieurs autres articles, elle joue un rôle de médiateur entre une conduite en ligne problématique spécifique et d'autres facteurs psychologiques, tels que dépression, stress, anxiété, ou attachement anxieux (Liese et al., 2020 ; Squires et al., 2020).

Plus précisément, des stratégies spécifiques de régulation émotionnelle ont été associées à l'utilisation problématique des TICs. Pettorruso et al. (2020) montrent que, hormis la facette évaluant les difficultés à être conscient de ses émotions, les cinq sous-échelles du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) corrèlent positivement avec l'addiction à Internet. Tsai et al. (2020), quant à eux, rapportent qu'un score élevé est obtenu à toutes les sous-échelles du *DEERS* (Gratz & Roemer, 2004) parmi un groupe de participants présentant une addiction à Internet. De plus, dans l'étude de Drach et al. (2021) et Hormes et al. (2014), des difficultés à s'engager dans des comportements orientés vers des buts, une gestion difficile de l'impulsivité et un accès limité aux stratégies adaptées de régulation émotionnelle sont associés à une utilisation problématique des réseaux sociaux. Ici encore, une différence émerge entre ces études. En effet, Hormes et al. (2014) rapportent, en plus de ces résultats, que la non-acceptation de ses émotions est liée positivement à une utilisation problématique des réseaux sociaux.

Diverses raisons relatives à la régulation émotionnelle poussent les individus à employer les TICs, notamment pour gérer des émotions non souhaitées (Akbari, 2017 ; Barbar et al., 2020 ; Sancho et al., 2021), soulager des émotions négatives (Evren et al., 2018 ; Love et al., 2022 ; Squires et al., 2020 ; Wéry et

al., 2018), échapper à des situations non désirables (Blasi et al., 2019 ; Love et al., 2022 ; Pettorruso et al., 2020 ; Quagliari et al., 2022 ; Süral et al., 2019), se distraire du ressenti de certains affects (Bowditch et al., 2018 ; Casale et al., 2016 ; Horwood & Anglim, 2021 ; Rozgonjuk & Elhai, 2021 ; Starosta et al., 2021), modifier une humeur (Marino et al., 2019 ; Moretta & Buodo, 2018 ; Quagliari et al., 2022) et désactiver des émotions négatives (Horwood & Anglim, 2021 ; Liese et al., 2020). Le recours à ces diverses stratégies peut alors favoriser une utilisation problématique des TICs. Hormes et al. (2014) proposent par exemple que les individus, souhaitant modifier leur humeur à travers l'utilisation de Facebook, maintiendraient leur utilisation problématique de ce réseau social par renforcement négatif.

Ainsi, ces résultats rejoignent le concept de régulation émotionnelle digitale, présentée dans l'introduction, qui stipule que les différentes stratégies de régulation émotionnelle adaptées et inadaptées sont employées à travers l'utilisation des TICs (Wadley et al., 2020). De plus, les résultats montrent également que réguler ses émotions à travers des outils technologiques peut avoir des effets délétères sur le comportement, tel qu'une addiction, comme l'ont également expliqué Wadley et al. (2020) lorsqu'ils ont présenté le concept de régulation émotionnelle digitale.

Certains modèles de la littérature proposent que l'utilisation problématique des TICs s'explique par une logique de compensation, c'est-à-dire que les individus se rendraient en ligne pour soulager une humeur dysphorique ou pour fuir des problèmes de la vie quotidienne et que ces stratégies entraînent parfois des conséquences négatives (Kardefelt-Winther, 2014). Par exemple, un individu, cherchant de la stimulation sociale et n'en possédant que peu dans la vie « réelle », se rendra sur les réseaux sociaux pour l'obtenir, mais la conséquence sera qu'il n'ira pas rencontrer de nouvelles personnes dans la vie « réelle ». Ainsi, Kardefelt-Winther (2014) propose, dans son modèle compensatoire d'Internet, de comprendre les motivations des personnes à se rendre en ligne et ainsi les raisons pour lesquelles, malgré les conséquences négatives, elles continuent d'adopter une certaine conduite problématique (par ex., jouer excessivement aux jeux vidéo). Il rajoute que de futures recherches devraient se concentrer sur l'association entre les motivations et le bien-être psychosocial des personnes, dans un contexte où Internet est employé de manière

excessive (Kardefelt-Winther, 2014). Par exemple, évaluer si un individu utilise Internet pour des motivations sociales, ce qui pourrait indiquer qu'il ressent de la solitude, référant à un bien-être psychosocial faible (Kardefelt-Winther, 2014).

Certaines études de cette présente revue systématique de la littérature émettent des hypothèses quant aux motivations des personnes à employer des TICs. Par exemple Blasi et al. (2019) expliquent que les individus, ayant des difficultés à réguler leurs émotions, utiliseraient les jeux vidéo pour fuir leurs problèmes passés et présents.

5.1 Limites et perspectives de recherches futures

Plusieurs limites sont à souligner dans cette présente revue systématique de littérature. Premièrement, les études incluses étaient limitées aux participants ayant plus de 18 ans, ce qui a écarté 52 études réalisées sur des mineurs. Par exemple, Karaer & Akdemir (2019) montrent que des participants âgés de 12 à 17 ans ($n = 176$), présentant une addiction à Internet, mesurée à l'aide du *Internet Addiction Test (IAT)* (Young, 1998) et des critères diagnostiques du DSM-IV pour une addiction à Internet (Young, 1996, cité par Karaer & Akdemir, 2019), présentent des difficultés importantes de régulation émotionnelle, évaluée à l'aide du *DERS* (Gratz & Roemer, 2004). Il serait alors pertinent de mener une revue systématique de la littérature sur des adolescents, car ils sont également fortement concernés par l'utilisation problématique des technologies (Estévez et al., 2017 ; Kökönyei et al., 2019 ; Mo et al., 2018).

Deuxièmement, Internet, le smartphone et toutes les activités liées aux jeux vidéo, aux jeux d'argent, au sexe en ligne, au binge-watching et aux réseaux sociaux ont été inclus dans cette revue systématique de littérature. Il est donc probable que les résultats soient différents si ces activités n'étaient pas combinées, c'est-à-dire si les auteurs évaluaient séparément les jeux vidéo en ligne, ceux entrepris de manière solitaire sur une console ou ceux sur un ordinateur, etc. Binde et al. (2017) ont montré que les formes problématiques de jeux d'argent en ligne sont davantage liées à certains types de jeux, tels que le poker ou le bingo. Cependant, le champ de recherche dans la dérégulation émotionnelle et les comportements problématiques liés aux TICs étant limité, il

était nécessaire d'inclure tous types d'activités. Ainsi, au lieu d'évaluer séparément les activités liées au sexe en ligne (visionner des vidéos pornographiques, cybersexe, etc.), par exemple, les auteurs les ont regroupées et ont testé le construit global « activités sexuelles problématiques ». Il est toutefois possible que ces activités distinctes soient davantage reliées à une dérégulation émotionnelle que le construit global. En effet, certaines conduites très émergentes ne sont ici pas prises en compte alors qu'elles peuvent être analysées de la même manière. Par exemple, Kircaburun et al. (2021) étudient une activité proposée sur YouTube, le visionnage de mukbang, consistant à regarder quelqu'un qui mange de la nourriture en face d'une caméra et qui interagit parallèlement avec des utilisateurs de la plateforme. Ces auteurs trouvent que le visionnage problématique de mukbang est associé positivement à la solitude et à l'utilisation problématique de YouTube mais n'est pas lié à la dépression. À mon sens, il serait donc pertinent de réaliser des recherches où les auteurs mesurent des comportements problématiques liés à des activités spécifiques en ligne (jouer au bingo ou jouer au poker) et leurs associations avec une dérégulation émotionnelle.

Troisièmement, diverses mesures de régulation émotionnelle et de comportements problématiques liés à l'utilisation des TICs ont été incluses dans cette présente étude. Comme expliqué précédemment, les auteurs ne s'accordent pas tous sur les conclusions de l'influence de la dérégulation émotionnelle dans différents comportements liés à l'emploi problématique de ces outils digitaux. Il est donc possible que ces outils de mesure évaluent des construits légèrement différents (Marchica et al., 2019). Un effet d'autant plus accentué par les multiples définitions données de la régulation émotionnelle (Gross, 2015) et l'absence de diagnostic établi pour des comportements problématiques liés à l'utilisation du téléphone portable, des réseaux sociaux, des activités sexuelles en ligne ou du binge-watching (APA, 2013). Il serait alors pertinent d'employer des instruments et des méthodologies standardisés dans les recherches portant sur la régulation émotionnelle et les comportements liés à l'utilisation problématique des TICs (Marchica et al., 2019).

Finalement, la majorité des études de cette revue systématique de la littérature utilise des questionnaires auto-rapportés et n'emploie pas de mesures objectives, telles que des applications, par exemple pour mesurer un comportement

problématique. Elhai et al. (2018) sont en effet les seuls à avoir employé ce genre d'outil pour estimer la fréquence d'utilisation du smartphone. Ils observent donc des différences entre une utilisation du téléphone portable au début de la semaine et durant la semaine. Ces résultats indiquent qu'il pourrait être pertinent d'utiliser des mesures plus objectives pour éviter le biais de l'information auto-rapportée, potentiellement erronée due à la subjectivité du répondant.

Les futures recherches pourraient donc utiliser des mesures objectives d'une certaine activité en ligne (par ex., le poker en ligne) et regarder l'association de cette dernière avec une dérégulation émotionnelle. De plus, elles pourraient évaluer les motivations des individus à utiliser ces technologies et leur bien-être psychosocial pour mieux comprendre les raisons pour lesquelles ils poursuivent certaines conduites problématiques, telles qu'un jeu excessif aux jeux vidéo.

5. Conclusion

Les résultats de cette revue systématique de la littérature convergent sur la conclusion qu'une association positive est à l'œuvre entre une dérégulation émotionnelle et des comportements problématiques liés à l'utilisation des TICs. En effet, l'utilisation problématique d'Internet, des réseaux sociaux, du smartphone, des jeux vidéo, des activités sexuelles en ligne, du binge-watching et des jeux d'argent semble à chaque fois liée à une dérégulation émotionnelle, qui peut jouer un rôle de facteur prédictif comme médiateur dans plusieurs des comportements cités auparavant. Ainsi, les technologies numériques représentent effectivement d'innombrables possibilités pour les utilisateurs de réguler leurs états émotionnels dans la vie quotidienne. Les résultats de cette présente étude rejoignent donc le concept de « régulation émotionnelle digitale » qu'a présenté Wadley et al. (2020). Les individus ayant des difficultés à réguler leurs émotions emploient donc ces outils technologiques pour diverses raisons, identifiées par les études de cette revue systématique de littérature. Notamment, pour échapper à ses problèmes et à ses affects ou pour soulager ou pour supprimer une certaine émotion non souhaitée. Cependant, ces stratégies inadaptées peuvent conduire à une utilisation problématique des TICs, telle qu'une addiction. Ce constat rejoint le modèle compensatoire d'Internet de Kardefelt-Winther (2014), qui explique que les personnes se rendraient en ligne

pour fuir des problèmes de la vie « réelle » et pour soulager leur humeur dysphorique, ce qui génère potentiellement des conséquences négatives, comme une utilisation excessive d'Internet. Ainsi, comme dans les études de cette revue systématique de littérature, les TICs sont utilisées pour des motivations similaires et peuvent également aboutir à des conséquences néfastes.

6. Références

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5* (5^e éd.). <https://www.psychiatry.org>
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance : The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic Internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128-133.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004>
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, 38(3), 547-558.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Baggio, S., Starcevic, V., Studer, J., Simon, O., Gainsbury, S. M., Gmel, G., & Billieux, J. (2018). Technology-mediated addictive behaviors constitute a spectrum of related yet distinct conditions: A network perspective. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(5), 564.
<http://dx.doi.org/10.1037/adb0000379>
- Ballester-Arnal, R., Castro Calvo, J., Gil-Llario, M. D., & Gil-Julia, B. (2017). Cybersex addiction: A study on Spanish college students. *Journal of sex & marital therapy*, 43(6), 567-585.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1208700>

- Barbar, S., Haddad, C., Sacre, H., Dagher, D., Akel, M., Kheir, N., Salameh, P., Hallit, S., & Obeid, S. (2020). Factors associated with problematic social media use among a sample of Lebanese adults : The mediating role of emotional intelligence. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12692>
- Bazarova, N. N., Choi, Y. H., Schwanda Sosik, V., Cosley, D., & Whitlock, J. (2015, February). Social sharing of emotions on Facebook: Channel differences, satisfaction, and replies. In *Proceedings of the 18th ACM conference on computer supported cooperative work & social computing* (pp. 154-164). <https://doi.org/10.1145/2675133.2675297>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). Polyvagal theory and developmental psychopathology: Emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence. *Biological psychology*, 74(2), 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.008>
- Beckouche, P. (2017). La révolution numérique est-elle un tournant anthropologique ? *Le Debat*, 193(1), 153-166. <https://www.cairn.info/revue-le-debat-2017-1-page-153.htm>
- Bigot, R., Croutte, P., & Daudey, E. (2013). *La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française* (N° 297; Collection des rapports, p. 1-288). Crédoc. <https://www.credoc.fr/download/pdf/Rapp/R297.pdf>

- Billieux, J., Chanal, J., Khazaal, Y., Rochat, L., Gay, P., Zullino, D., & Van der Linden, M. (2011). Psychological predictors of problematic involvement in massively multiplayer online role-playing games: illustration in a sample of male cybercafé players. *Psychopathology*, *44*(3), 165-171.
<https://doi.org/10.1159/000322525>
- Billieux, J., Lagrange, G., Van der Linden, M., Lançon, C., Adida, M., & Jeanningros, R. (2012). Investigation of impulsivity in a sample of treatment-seeking pathological gamblers: A multidimensional perspective. *Psychiatry research*, *198*(2), 291-296.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.01.001>
- Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A. C., ... & Van der Linden, M. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive psychiatry*, *53*(5), 609-615.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.09.001>
- Binde, P., Romild, U., & Volberg, R. A. (2017). Forms of gambling, gambling involvement and problem gambling: evidence from a Swedish population survey. *International Gambling Studies*, *17*(3), 490-507.
<https://doi.org/10.1080/14459795.2017.1360928>
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy : Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(1), 25-34.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>

- Bonnaire, C. (2011). Internet gambling: what are the risks?. *L'encephale*, 38(1), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2011.01.014>
- Bowditch, L., Chapman, J., & Naweed, A. (2018). Do coping strategies moderate the relationship between escapism and negative gaming outcomes in World of Warcraft (MMORPG) players? *Computers in Human Behavior*, 86, 69-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.030>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Bui, M., & Kemp, E. (2013). E-tail emotion regulation: examining online hedonic product purchases. *International Journal of Retail & Distribution Management*. <https://doi.org/10.1108/09590551311304338>
- Carson, K. D., Carson, P. P., & Birkenmeier, B. J. (2016). Measuring emotional intelligence: Development and validation of an instrument. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 2(1), 810. <https://jbam.scholasticahq.com/article/810.pdf>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use : The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>

- Castrén, S., Basnet, S., Pankakoski, M., Ronkainen, J. E., Helakorpi, S., Uutela, A., ... & Lahti, T. (2013). An analysis of problem gambling among the Finnish working-age population: A population survey. *BMC Public Health*, *13*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-519>
- Castro-Calvo, J., Gimenez-Garcia, C., Gil-Llario, M. D., & Ballester-Arnal, R. (2018). Motives to engage in online sexual activities and their links to excessive and problematic use: A systematic review. *Current Addiction Reports*, *5*(4), 491-510. <https://doi.org/10.1007/s40429-018-0230-y>
- Cooper, A., Griffin-Shelley, E., Delmonico, D. L., & Mathy, R. M. (2001). Online sexual problems: Assessment and predictive variables. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, *8*(3-4), 267-285. <https://doi.org/10.1080/107201601753459964>
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, *35*(8), 1947-1963. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00043-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00043-6)
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, *7*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC psychiatry*, *17*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>

- Chi, X., Lin, L., & Zhang, P. (2016). Internet Addiction Among College Students in China: Prevalence and Psychosocial Correlates. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(9), 567-573. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0234>
- Courbet, D., Fourquet-Courbet, M. P., & Amato, S. (2020). «Addictions» et comportements problématiques liés à Internet et aux réseaux sociaux. Synthèse critique des recherches et nouvelles perspectives. *ESSACHESS–Journal for Communication Studies*, 13(1 (25)), 209-235. <http://www.essachess.com/index.php/jcs/article/download/486/505>
- D’Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807-825. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9499-6>
- De Silva, M. J., McKenzie, K., Harpham, T., & Huttly, S. R. (2005). Social capital and mental illness: a systematic review. *Journal of epidemiology & community health*, 59(8), 619-627. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.029678>
- Deloitte’s digital media trends survey 12th edition. A new world of choice for digital consumers 2018. https://www2.deloitte.com/content/dam/insights/us/articles/4479_Digital-media-trends/4479_Digital_media%20trends_Exec%20Sum_vFINAL.pdf. Consulté le 28 avril 2022.
- Deniz, M. E., Özer, E., & Isik, E. (2013). Trait emotional intelligence questionnaire-short form: Validity and reliability studies. *Egitim ve Bilim*, 38(169).

<https://www.proquest.com/openview/6adf89caa56fae9ca01947f10083b607/1?cbl=1056401&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=J%2Fbc4mVKNAk%2FGZ11%2F9PTCsz12sbasWjszCbpJxY1968%3D>

- Döring, N., Daneback, K., Shaughnessy, K., Grov, C., & Byers, E. S. (2015). Online sexual activity experiences among college students: A four-country comparison. *Archives of sexual behavior, 46*(6), 1641-1652. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0656-4>
- Downes, M. J., Brennan, M. L., Williams, H. C., & Dean, R. S. (2016). Development of a critical appraisal tool to assess the quality of cross-sectional studies (AXIS). *BMJ Open, 6*(12), e011458. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011458>
- Drach RD, Orloff NC, Hormes JM. The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence, *Addict Behav.* 2021; 112: 106559. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research, 261*, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences, 133*, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>
- Entreprise Et Compagnie. (2020, 10 septembre). Quels sont les impacts des nouvelles technologies dans la société actuelle ?. *Entreprise et*

compagnie. <https://www.entreprise-et-compagnie.fr/quels-sont-les-impacts-des-nouvelles-technologies-dans-la-societe-actuelle%E2%80%89/>

- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2018). Relationship of Internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.112>
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., CARRAL, J., CANCELA, M., Delgado-Rodríguez, M., ... & Martín, V. (2015). Problematic Internet Use in University Students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27(4). https://www.researchgate.net/profile/J-Cancela-Carral/publication/298914453_Uso_problemativo_de_Internet_en_estudiantes_universitarios_factores_asociados_y_diferencias_de_genero/links/57065e9708aec668ed95cc83/Usoproblemativo-de-Internet-en-estudiantes-universitarios-factores-asociados-y-diferencias-de-genero.pdf
- de Feijter, D., Khan, V.-J., & van Gisbergen, M. (2016). Confessions of A « Guilty » Couch Potato Understanding and Using Context to Optimize Binge-watching Behavior. *Proceedings of the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video*, 59-67. <https://doi.org/10.1145/2932206.2932216>

- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7(1), 44-60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M., Carbonell, X., Chamarro, A., & Talam, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales de psicología*, 28(1), 274-280. <https://revistas.um.es/analesps/article/download/140752/126832/0>
- Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J. P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting: Testing the factorial structure of the PANAS across two samples of French-Canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(4), 240-249. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.4.240>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of treatment Evaluation*. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>
- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N., & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 68-76. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.003>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale.

- Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
<https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T., & Lever, J. (2011). Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A US online survey. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 429-439.
<https://doi.org/10.1007/s10508-010-9598-z>
- Gugliandolo, M. C., Costa, S., Cuzzocrea, F., Larcán, R., & Petrides, K. V. (2015). Trait emotional intelligence and behavioral problems among adolescents: A cross-informant design. *Personality and Individual Differences*, 74, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.032>
- Haddouk, L., Zebdi, R., Mörch, C., Lignier, B., & Fouques, D. (2019). USAGES DES TIC CHEZ LES ÉTUDIANTS : RISQUES ET RESSOURCES. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 85-113.
<https://doi.org/10.7202/1065905ar>

- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire : Development and Psychometric Properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(2), 255-263. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>
- Hollett KB, Harris N. Dimensions of emotion dysregulation associated with problem video gaming. *Addict Res & Theory*. 2020; 28: 38–45. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1579801>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion Regulation Difficulties, Personality, and Problematic Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>
- Inc, H. (s. d.). *Digital 2020*. Hootsuite. Consulté 25 avril 2022, à l'adresse <https://www.hootsuite.com/resources/digital-2020>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Meeting the unique challenges of assessing Internet gaming disorder. *Addiction (Abingdon, England)*, 109(9), 1568-1570. <https://doi.org/10.1111/add.12645>

- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with Internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, *92*, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Khoshakhlagh, H., & Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with Internet addiction in Internet users university students. *Addiction & Health*, *4*(3-4), 133-141. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905545/>
- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, *51*, 440-447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming : A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, *33*(3), 331-342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.002>
- Kircaburun, K., Balta, S., Emirtekin, E., Tosuntas, Ş. B., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2021). Compensatory Usage of the Internet: The Case of Mukbang Watching on YouTube. *Psychiatry investigation*, *18*(4), 269–276. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0340>
- Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., ... & Demetrovics, Z. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies in problem gaming among adolescents: A nationally

- representative survey study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 273.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00273>
- La langue française. (s.d). Relation parasociale. Dans *Dictionnaire en ligne*.
Consulté le 22 mai 2022 sur
<https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/relation-parasociale>
- Laporte, C. (2012, 31 janvier). 350 iPad pour les étudiants de la faculté de médecine de Nancy. *iGeneration*. <https://www.igen.fr/ipad/350-ipad-pour-les-etudiants-de-la-faculte-de-medecine-de-nancy-76672>
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73.
<http://dx.doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>
- Lewin, J. E., & Sager, J. K. (2008). Salesperson burnout: A test of the coping-mediational model of social support. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 28(3), 233-246. <https://doi.org/10.2753/PSS0885-3134280302>
- Liese, B. S., Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2020). Insecure attachment and addiction : Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 107, 106432.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>

- Lock, S. (2022). *Global online gambling industry size 2009-2024*. Statista.
<https://www.statista.com/statistics/270728/market-volume-of-online-gaming-worldwide/>
- Love, H., May, R. W., Shafer, J., Fincham, F. D., & Cui, M. (2022). Overparenting, emotion dysregulation, and problematic Internet use among female emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology, 79*, 101376. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101376>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy, 33*(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 15*(10), 521-526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
- Marchica, L. A., Mills, D. J., Derevensky, J. L., & Montreuil, T. C. (2019). The role of emotion regulation in video gaming and gambling disorder: A systematic review. *Canadian Journal of Addiction, 10*(4), 19-29. <https://doi.org/10.1097/CXA.0000000000000070>
- Marino, C., Vieno, A., Moss, A. C., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2016). Personality, motives and metacognitions as predictors of problematic Facebook use in university students. *Personality and Individual Differences, 101*, 70-77. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09628-1>

- Marino C, Caselli G, Lenzi M, Monaci MG, Vieno A, Nikcevic AV, et al. Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic facebook use. *Psychiatr Q.* 2019; 90: 405–411. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09628-1>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Merriam-Webster. (s.d). Social media. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 25 avril 2022 sur <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media>
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Group, T. P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses : The PRISMA Statement. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Molavi, P., Mikaeili, N., Ghaseminejad, M. A., Kazemi, Z., & Pourdonya, M. (2018). Social Anxiety and Benign and Toxic Online Self-Disclosures : An Investigation Into the Role of Rejection Sensitivity, Self-Regulation, and Internet Addiction in College Students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(8), 598-605 https://journals.lww.com/jonmd/Fulltext/2018/08000/Social_Anxiety_and_Benign_and_Toxic_Online.5.aspx

- Mora-Salgueiro, J., García-Estela, A., Hogg, B., Angarita-Osorio, N., Amann, B. L., Carlbring, P., ... & Colom, F. (2021). The prevalence and clinical and sociodemographic factors of problem online gambling: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 37(3), 899-926. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-09999-w>
- Moretta, T., & Buodo, G. (2018). Modeling Problematic Facebook Use : Highlighting the role of mood regulation and preference for online social interaction. *Addictive Behaviors*, 87, 214-221. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.07.014>
- Netflix Media Center. About Netflix 2022. <https://about.netflix.com/en>. Accédé le 28 avril 2022.
- Penza-Clyve, S., & Zeman, J. (2002). Initial validation of the emotion expression scale for children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 540-547. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3104_12
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*, 98(2), 273-289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults : Trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Marti-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A.,

- Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). From Emotional (Dys)Regulation to Internet Addiction : A mediation Model of Problematic Social Media Use among Italian Young Adults. *Journal of clinical medicine*, 11, 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2017). Reasons for personal music listening: A mobile experience sampling study of emotional outcomes. *Psychology of Music*, 45(4), 479-495. <https://doi.org/10.1177%2F0305735616666939>
- Reed, G. M., First, M. B., Billieux, J., Cloitre, M., Briken, P., Achab, S., ... & Bryant, R. A. (2022). Emerging experience with selected new categories in the ICD-11: complex PTSD, prolonged grief disorder, gaming disorder, and compulsive sexual behaviour disorder. *World Psychiatry*, 21(2), 189-213. <https://doi.org/10.1002/wps.20960>
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use : Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40(7), 3246-3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Sacolo, H., Chimbari, M., & Kalinda, C. (2018). Knowledge, attitudes and practices on Schistosomiasis in sub-Saharan Africa : A systematic review. *BMC Infectious Diseases*, 18(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12879-017-2923-6>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further

- explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sancho M, Bonnaire C, Costa S, Casalé-Salayet G, Vera-Igual J, Rodríguez RC, Duran-Sindreu S, Trujols J. Impulsivity, emotion regulation, cognitive distortions and attentional bias in a spanish sample of gambling disorder patients: Comparison between online and land-based gambling. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18: 48–69. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094869>
- Scholes-Balog, K. E., & Hemphill, S. A. (2012). Relationships between online gambling, mental health, and substance use: a review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(12), 688-692. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0232>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Smyth, J. M. (2007). Beyond self-selection in video game play: An experimental examination of the consequences of massively multiplayer online role-playing game play. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 717-721. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9963>
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63. <http://www.clinicalneuropsychiatry.org/pdf/09SpadaMarino.pdf>

- Squires, L. R., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2020). Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour : A Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept?. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19. <https://doi.org/10.1177%2F0004867412461693>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and Difficulties in Emotional Regulation as Predictors of Binge-Watching Behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.743870>
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it : Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32(4), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Sural, I., Griffiths, M. D., Kircaburun, K., & Emirtekin, E. (2019). Trait Emotional Intelligence and Problematic Social Media Use Among Adults : The Mediating Role of Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 336-345. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0022-6>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and social psychology review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177%2F1088868315586325>

- Tang, C. S., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore : Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25, 175-178. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.10.027>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult : Social Isolation and Social Network. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., & Reynolds, R. V. C. (1984). User's manual for the Coping Strategies Inventory. *Athens, OH: Ohio University*. <http://docplayer.net/9504132-User-manual-for-the-coping-strategies-inventory.html>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological science*, 24(12), 2505-2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tsai, J.-K., Lu, W.-H., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students : A One-Year Prospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior : The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-

- regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching : Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479.
<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health journal*, 7(2), 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412-418.
<https://doi.org/10.1177%2F0963721420920592>
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., & Proulx, J. (2018). ‘Just one more episode’: Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of health psychology*, 23(1), 17-24.
<https://doi.org/10.1177%2F1359105316643379>
- Wéry, A., & Billieux, J. (2016). Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 56, 257-266.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.046>
- Wéry, A., Deleuze, J., Canale, N., & Billieux, J. (2018). Emotionally laden impulsivity interacts with affect in predicting addictive use of online sexual activity in men. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 192-201.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.10.004>

- Westcott, K., Arkenberg, C., Arbanas, J., Auxier, B., Loucks, J., Downs, K. (2022). *2022 Digital media trends, 16th edition : Toward the metaverse*. Deloitte Insights. Consulté 28 avril 2022, à l'adresse <https://www2.deloitte.com/global/en/insights/industry/technology/digital-media-trends-consumption-habits-survey/summary.html>
- World Health Organization. (2019). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). Consulté le 29 avril 2022 à l'adresse <https://icd.who.int/browse11/l-m/fr#/http://id.who.int/icd/entity/1939508018>
- Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Ko, C.-H. (2019). A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of Internet addictive disorders in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association = Taiwan Yi Zhi*, 118(1 Pt 3), 514-523. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2018.10.022>
- Yen, J.-Y., Yeh, Y.-C., Wang, P.-W., Liu, T.-L., Chen, Y.-Y., & Ko, C.-H. (2018). Emotional Regulation in Young Adults with Internet Gaming Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, 319(Suppl S4), 9910351. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>