



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



ARTICLE DE JANVIER 2026 - Usage excessif d'internet : est-ce que le type d'activité sur Internet a une influence sur le lien entre TDAH et usage excessif ?

Cet article explore la relation entre les symptômes du trouble déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), notamment les difficultés attentionnelles, et l'addiction à Internet chez les adultes, en se demandant si le type d'activité en ligne (jeux vidéo, réseaux sociaux, vidéos ...) influence cette relation. Les auteurs s'intéressent également à l'impact des fonctions exécutives – qui nous aident à nous organiser, à nous contrôler et à atteindre un objectif –, notamment l'inhibition cognitive, c'est-à-dire la capacité à inhiber une réponse automatique et donc à contrôler ses impulsions, sur ce lien.

Pourquoi avoir fait cette recherche ?

Des études antérieures ont montré une association entre les symptômes du TDAH (surtout les troubles de l'attention) et l'addiction à Internet, mais les mécanismes sous-jacents restent encore mal compris. Il n'est pas clair si certaines activités en ligne spécifiques expliquent mieux cette relation (par exemple le jeu en ligne versus le visionnage de vidéos).

Les capacités d'inhibition pourraient moduler l'impact des symptômes d'inattention sur le développement d'une addiction à Internet, et sont donc des éléments à étudier plus précisément et à prendre en compte lorsque l'on analyse le lien entre TDAH et addiction à Internet.

Quel est le but de cette recherche ?

Le but principal était de déterminer comment différents types d'activités en ligne influencent (ou non) la relation entre :

- les symptômes d'inattention liés au TDAH,

- l'addiction à Internet,
- les capacités d'inhibition cognitive chez les adultes.

Autrement dit, les chercheurs voulaient savoir si certains usages spécifiques d'Internet rendent la relation entre inattention et addiction plus forte ou différente.

Comment les chercheurs ont-ils fait pour répondre à cet objectif ?

Les chercheurs ont réalisé une étude auprès de 205 adultes âgés de 18 à 49 ans. Plusieurs outils ont été choisis : Un questionnaire pour mesurer les symptômes du TDAH, en particulier les difficultés d'attention ; un questionnaire standardisé pour évaluer le niveau d'addiction à Internet ; un test cognitif simple pour estimer l'inhibition cognitive ; un questionnaire explorant les activités en ligne les plus fréquemment utilisées et le temps quotidien passé sur chacune.

Quels sont les principaux résultats à retenir ?

Les résultats montrent tout d'abord que plus les troubles attentionnels sont importants, plus le risque d'un usage excessif et problématique d'Internet est élevé. Chez les personnes ayant une faible capacité d'inhibition, le lien entre inattention et addiction à Internet est encore plus fort.

En revanche, les résultats montrent que le type d'activité en ligne n'a pas d'influence majeure sur ce lien. Que les participants utilisent surtout les réseaux sociaux, regardent des vidéos ou jouent en ligne, aucune activité spécifique ne se distingue. C'est donc essentiellement le fonctionnement attentionnel et cognitif de la personne qui compte dans le fait de développer une addiction à Internet, et non l'activité en elle-même.

Les points clés à retenir

- Les troubles de l'attention liés au TDAH sont associés à des niveaux plus élevés d'addiction à Internet chez l'adulte.
- Les déficits des fonctions exécutives renforcent cette association.
- Aucune activité spécifique sur Internet n'explique à elle seule cette relation.

Plus d'informations sur cette recherche :

Tuba Aydın, Benjamin A. Parris, Gizem Arabacı, Marina Kilintari & Jacqui Taylor

On the relationship between internet addiction and ADHD symptoms in adults: does the type of online activity matter? ; BMC Public Health, 2025

[» Lien](#)