CYBERDÉPENDANCE

Publié le 2 mars 2022 par Dr Martin Lanoue

- La cyberdépendance se caractérise surtout par une utilisation d'Internet plus grande que la normale, un sentiment de manque si l'accès est impossible, un besoin d'en avoir toujours plus et le tout nuisant aux activités habituelles (travail, école, relations sociales, etc.). Si un enfant se plaint d'être malheureux sans écran, que son comportement change à leur utilisation ou à leur limitation, ou qu'ils changent leur routine en fonction des jeux vidéo, c'est peut-être signe que ces technologies occupent une trop grande place.
- Chez les cyberdépendants, il y a souvent une souffrance psychologique qui s'installe, se manifestant par de la honte, de l'anxiété et des symptômes dépressifs. Un sentiment de perte de

contrôle est aussi souvent présent.

- Il existe des outils afin de mieux contrôler sa consommation d'écran et d'Internet (voir à la fin de cet article). Le plus important est de faire une analyse des raisons qui nous poussent à utiliser internet ou les écrans de façon excessive, et de tenter de combler ces besoins par autre chose qui nous fera plaisir, une activité plus saine.
- Ces technologies favorisent l'activité de la zone du plaisir immédiat dans le cerveau en libérant de la dopamine, un peu comme le font les drogues. C'est pourquoi ces dépendances sont si difficiles à gérer seul et qu'il existe des ressources. En effet, beaucoup de centres spécialisés en dépendance offrent de l'aide pour les gens atteints de cyberdépendance.

Catégories Problèmes de santé courants, Santé des enfants et adolescents, Santé selon votre âge et activités préventives, Sécurité et prévention

Étiquettes: À la une, Enfant, Habitudes de vie, Prévention, Santé préventive

La technologie a aidé la société à devenir plus performante et à faciliter certains aspects de la vie quotidienne. L'accès à l'information est incomparable. Avec les réseaux sans fils et les technologies mobiles comme les téléphones cellulaires, il est facile d'y avoir accès en tout temps, instantanément. Mais cet aspect d'instantanéité peut devenir problématique et envahissant.

On reçoit des notifications, des textos de toute part, à toute heure de la journée.

Ils favorisent l'activité de la zone du plaisir immédiat, en libérant de la dopamine notamment. Par exemple, une nouvelle vidéo sur *Facebook* ou *TikTok* qui cible nos intérêts ou qui devient virale, ou encore l'obtention de mentions « j'aime » sur une de nos publications activent le circuit de récompense dans le cerveau et ce dernier en veut toujours plus.

Il existe plusieurs formes de cyberdépendance.

- Les achats en ligne
- Les jeux en ligne
- Les activités sexuelles en ligne
- Les cyberrelations
- Les réseaux sociaux

Vous pouvez remplir le questionnaire DÉBA-Internet dans le but de dépister et évaluer le besoin d'aide et en parler avec un professionnel de la santé.

Les symptômes sont proches de ceux ressentis par les utilisateurs de drogues : **on peut noter une utilisation plus grande que la normale (excessive)**, une incapacité à se limiter, **un sentiment de manque** s'ils n'y ont pas accès (certains jeunes vont s'ennuyer ou se sentir malheureux sans écran), l'utilisation du mensonge à l'entourage concernant son utilisation d'internet, **un besoin d'en avoir toujours plus** lié à un état de satisfaction de plus en plus difficile à atteindre, une diminution de l'intérêt à faire autre chose, un repliement sur soi, etc.

Certains vont se cacher pour aller sur internet ou se lever en pleine nuit pour éviter d'éveiller les soupçons, ou simplement parce qu'ils sont incapables de s'arrêter. Le temps écran viendra donc diminuer les heures de sommeil. Chez les jeunes, il peut y avoir une forte opposition si des limites sont instaurées par le parent. Il faut savoir reconnaitre les signes quand « c'est trop » et instaurer des limites.

Ces conséquences négatives des médias numériques s'installent graduellement jusqu'à ce que le problème devienne de plus en plus envahissant, **nuisant même à un certain moment à la routine quotidienne**. Cela peut se traduire par de l'absentéisme à l'école ou au travail pour combler son besoin de naviguer sur internet ou pour jouer à des jeux vidéo, une perte d'emploi, des échecs scolaires, un

manque de sommeil, des mensonges répétés, une réduction du cercle social, des problèmes de santé physique (obésité, troubles visuels, etc.), une moins bonne alimentation (sauter des repas ou abus de la malbouffe), et même de la négligence sur le plan de l'hygiène personnelle. On remarque fréquemment une baisse de la concentration et des symptômes semblables au TDAH.

Avec la cyberdépendance, il y a souvent une souffrance psychologique et un sentiment de perte de contrôle, que les gens vont d'abord nier, car ils en ont honte. Plusieurs vont ressentir une détresse, de l'anxiété et des symptômes dépressifs.

Les réseaux sociaux, par exemple, amènent chez certaines personnes un sentiment de manque si elles ne peuvent pas consulter leur téléphone, allant jusqu'à développer de l'anxiété importante à l'idée de manquer une information ou une publication virale. Un terme a même été créé pour en parler, le FOMO (*Fear Of Missing Out*).

De l'aide et des solutions

Ce genre de problème peut arriver à tout le monde, et heureusement, certaines personnes ont décidé d'en parler ouvertement.

En 2016, on estimait environ à 1,5 à 2% la proportion des personnes qui en souffrent.

Vous pouvez remplir le questionnaire DÉBA-Internet dans le but de dépister et évaluer le besoin d'aide et en parler avec un professionnel de la santé.

Des outils sont disponibles pour aider la gestion du temps écran. Certains téléphones intelligents permettent de limiter l'utilisation de certaines applications dans les paramètres.

Il y a aussi des applications qui font le même travail et vont même un peu plus loin en fixant des objectifs.

On peut aussi désactiver les alertes sur le téléphone et tenter de vérifier les messages à heure ou intervalle fixe. Il serait aussi prudent d'activer l'option « ne pas déranger » lorsque nous conduisons, pour éviter de se faire distraire par un texto ou une alerte quelconque.

Il peut être intéressant aussi d'aviser les gens autour de nous que s'ils désirent nous parler d'un problème important, qu'ils devraient nous appeler directement, et laisser les textos pour les nouvelles moins urgentes, ce qui pourrait alors diminuer l'envie de consulter ses messages dès qu'ils arrivent.

Sortir le téléphone cellulaire ou tout autre appareil électronique ou de messagerie et toute console de jeu de la chambre est aussi une bonne idée pour éviter que ces appareils ne nuisent à notre sommeil.

Afin de vérifier la progression et d'avoir une vue sur notre utilisation du téléphone, nous pouvons

consulter le temps d'utilisation à même l'appareil, et ce pour chaque application, ce qui permet de mieux cibler les éléments à corriger.

Le plus important est de faire une analyse des raisons qui nous poussent à utiliser internet ou les écrans de façon excessive, et de tenter de combler ces besoins par autre chose qui nous fera plaisir. C'est la clé pour changer une habitude. On peut commencer par changer les mauvaises habitudes qui nous semblent les plus faciles à changer et qui ont le plus de chances de succès, puis progresser graduellement. Il faut changer de petites choses à la fois, par autre chose qui fait du sens pour nous, par une autre habitude, plus saine celle-là, que nous pourrons conserver à long-terme.

Par exemple, remplacer du temps d'écran par de l'activité physique (voir nos articles sur le sujet pour les enfants et les adultes), ou encore des activités de détente ou de relaxation.

(Nous vous invitons à lire notre article sur les écrans pour d'autres conseils)

Ressources importantes à connaître

Malgré tout, les éléments mentionnés plus tôt sont efficaces pour éviter de développer de mauvaises habitudes numériques. Mais lorsque les symptômes sont présents depuis un certain temps ou qu'ils sont trop importants, il n'est pas rare de constater que ces moyens ne sont pas suffisants ou qu'ils sont difficiles à mettre en place.

C'est pourquoi il existe des ressources et de l'aide pour gérer cette souffrance. **Il faut en parler et éviter de s'isoler**.

Questionnaire DÉBA-Internet dans le but de dépister et évaluer le besoin d'aide et en parler avec un professionnel de la santé.

Site web Pause ton écran

Cyberdépendance.ca

Habilo Médias

Soins de nos enfants

- Ce que les parents devraient savoir sur les médias sociaux
- Conseils généraux pour la prise en charge du TDAH (autre que la médication)
- Renseignements sur le temps écran

Tel-Jeunes

Aide-jeu (site web pour de l'aide lié aux dépendances)

http://testezvous.ca/

Centres pour aider les personnes dépendantes

Il existe des ressources en milieu scolaire pour sensibiliser les jeunes et les aider; recherchez-les. Le CLSC aussi (811) peut vous aider.

Centre Le Grand Chemin (reconnu pour son expertise en cyberdépendance depuis 2014, mais offre aussi des services pour d'autres types de dépendance)

Centre l'Arc-en-Ciel (prévention des dépendances – voir les autres ressources à la fin de l'article sur leur site web)

Centre Le Passage

Répertoire des ressources en dépendance (recherchez votre région, et ensuite le pictogramme du dé près du nom des centres qui offrent de l'aide pour le jeu pathologique dont la cyberdépendance)

Livres suggérés

Enfants difficiles; La faute aux écrans? De Victoria Dunckley

La cyberdépendance. Quand l'usage des technologies devient un problème, De Dre Marie-Anne Sergerie

Les écrans : Usages et effets de l'enfance à l'âge adulte, de Stéphane Labbé