

Qu'est-ce que la cyberdépendance?

La cyberdépendance est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet, ou plus largement, d'utiliser son ordinateur.

La personne ne contrôle pas le temps passé sur l'ordinateur à jouer, chercher des informations, surfer sur des sites pornographiques ou encore établir une communication.

Pour la personne, l'utilisation de l'ordinateur peut devenir un besoin ingérable.

Ce besoin fait alors naître une tension interne chez elle. Tension que le cyberdépendant tentera de soulager en se connectant à Internet ou en utilisant son ordinateur.

Quels symptômes peut-on observer?

- Sentiment d'euphorie et forte excitation lors de l'utilisation de l'ordinateur
- Soulagement lors de la connexion
- Incapacité à arrêter ou à diminuer l'usage de l'ordinateur
- Mensonges sur le temps passé sur l'ordinateur
- Pensées et rêveries constantes à l'idée de se connecter
- Manque de temps pour la famille, les amis, les loisirs
- Irritabilité, agressivité lorsque la personne ne peut se connecter ou voit son temps de connexion diminué.

La cyberdépendance, des conséquences?

Lorsque la dépendance est installée plusieurs conséquences peuvent être observées:

- Scolarité ou rendement professionnel en chute libre
- Absentéisme scolaire ou professionnel
- Isolement familial avec diminution de la communication et augmentation des conflits
- Rupture(s) relationnelle(s)
- Abandon des autres loisirs
- Sentiment de tristesse, de solitude, de vide
- Délits (vol, agression pour se payer un abonnement numérique)
- Endettement dû aux sites ou aux jeux payants
- Manque de sommeil qui peut aller jusqu'à l'épuisement physique
- Sécheresse oculaire
- Perturbation et décalage des rythmes journaliers
- Hygiène corporelle négligée
- Mauvaise alimentation et/ou sous-alimentation (impasse sur les repas)

Quelques témoignages...

« Quand j'ai découvert ce fameux jeu de conquêtes sur Internet, ça m'a tout de suite plu. J'y jouais deux heures le week-end au début. Mais je me suis vite rendu compte que si je voulais avancer et faire de bons scores dans le jeu, je devais y consacrer de plus en plus de temps. Alors j'ai joué de plus en plus et de plus en plus tard. Je ne savais plus me lever pour aller travailler. Je me faisais porter malade. Aujourd'hui, j'ai été licencié. Je voudrais recommencer à travailler mais je n'arrive pas à décrocher de ce jeu. C'est plus fort que moi... »

Pierre, 37 ans.

« C'est quand j'ai enlevé les prises de l'ordinateur de mon fils que j'ai compris qu'il avait un problème. Ce jour-là, il m'a frappée de rage... On aurait dit un drogué en manque ».

Sylvie, maman d'Antoine, 14 ans.

« Je suis timide. C'est difficile pour moi de lier des amitiés. Un jour, j'ai découvert les forums de discussion. Depuis, j'ai plus de 200 amis sur Facebook. Je passe ma journée à attendre de leurs nouvelles sur Internet. Il m'arrive de me lever en pleine nuit pour vérifier s'ils ne m'ont pas écrit. Si je ne le faisais pas, je ne saurais pas dormir ».

Flora, 20 ans.

LA CYBERDEPENDANCE

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.