

INFO-TOXICO

LA CYBERDÉPENDANCE, NOUVEAU MAL DU SIÈCLE RESTANT À DÉFINIR ET À TRAITER

Pierre Vaugeois, directeur du CQLD (Centre québécois de lutte aux dépendances) mentionne dans une entrevue au Devoir que « **Plus la population est exposée aux outils de communication moderne, plus les comportements problématiques avec ces outils vont se multiplier. Or, actuellement, nous ne disposons pas vraiment de moyens pour bien cerner ces nouvelles dépendances et, du même coup, y répondre efficacement** ».

- La cyberdépendance sous toutes ses formes est négligée et sous-estimée à l'heure actuelle;
- Près de 6 % des quatre millions d'utilisateurs d'Internet au Québec seraient atteints de cyberdépendance, soit environ 240 000 personnes;
- Peu de programmes sérieux de traitement actuellement.

Pour ne citer que quelques exemples, la cyberdépendance est associée...

- aux promenades sur la Toile;
- à la consultation des courriels;
- à l'envoi de texte sur son cellulaire (textos);
- à l'usage d'un Blackberry;
- à l'utilisation de jeux vidéos sur console ou en réseau...



- La cyberdépendance touche principalement les hommes célibataires --- ou sur le point de le devenir --- âgés d'une trentaine d'années. Elle se caractérise souvent par un abus de ces technologies et par une difficulté à s'en passer qui s'accompagne aussi d'isolement social. Le manque d'intérêt pour sa santé ou son apparence, une diminution de ses relations en tête à tête ainsi que des douleurs aux mains font également partie des symptômes.

L'EXCÈS, partenaire de la passion

Le fait de passer beaucoup de temps sur Internet n'est pas nécessairement un problème; il s'agit simplement d'excès. Être passionné nous amène à investir plus que la moyenne; on y met plus de cœur, de temps, d'énergie...

L'ABUS, question de point de vue

Plus complexe, l'abus est un genre d'excès ou une lutte s'amorce entre les buts, les désirs, les actions de la personne qui est excessive pour une augmentation de sa satisfaction. L'accent est mis sur une dimension ou il a des conséquences pour les autres.

LA COMPULSION, excès involontaire

La compulsion (obligation de faire l'action) fait que la personne ne peut s'empêcher d'aller sur Internet. Elle perd sa liberté. Si elle s'empêche de le faire, elle devient rapidement victime d'une angoisse qui ne cesse que lorsqu'elle cède à son impulsion. Ce n'est pas une question de passion mais une obligation.

La compulsion n'est qu'un symptôme : ce sont les causes qu'il est important de comprendre pour identifier le vrai problème que la compulsion sert à dissimuler.



LA CYBERDÉPENDANCE ET L'ADOLESCENCE

- L'adolescence est considérée comme un terrain favorable pour l'émergence de la cyberdépendance. A cette période, les adolescents éprouvent des difficultés à trouver leur autonomie, ils cherchent à construire un monde où les parents ont un minimum d'influence sur eux. Pour les adolescents, les jeux en réseau sont des repères incertains ; un chemin vers une société plus satisfaisante que la société réelle. Dans ses jeux, ils trouvent les conditions d'une bonne valorisation de soi. Ils coupent les liens avec leur autonomie, le monde réel pour chercher à montrer leurs différences, leur autonomie et leur indépendance.

La cyberdépendance ne dépend pas de la classe sociale. La plupart des personnes qui ont une personnalité dépendante ont des problèmes de gestion émotionnelle. L'anxiété et la dépression sont souvent associées à la cyberdépendance car cela amène des problèmes dans les sphères relationnelles.

La cyberdépendance est en majeure partie due à l'abus des jeux en ligne. On distingue différents modes d'usage ou de consommation qui amènent des problèmes plus ou moins importants selon le degré de la consommation.

PETIT TEST PERSONNEL

- ➡ Sauter « un ou deux tours » sur Internet et remarquez l'effet que cela vous fait ;
 - Un jour sans courrier électronique, sans « aller « chatter » ;
 - Trois jours sans faire de placements ;
 - Une semaine sans...

Références : Fabien Deglise, *Le Devoir*, 3 novembre 2006; Jean Garneau, psychologue, Infopsy

JOCELYNE ALLAIRE
Responsable en toxicomanie
2011-06-03

INFO-TOXICO

LES RISQUES DE LA CYBERDÉPENDANCE À CAUSE DES TÉLÉPHONES INTELLIGENTS



Avec l'arrivée en force des téléphones intelligents et le déploiement de tous ces réseaux internet sans fil, doit-on s'inquiéter du phénomène de la cyberdépendance?

Aux dires de Magali Dufour, professeure à l'Université de Sherbrooke en toxicomanie, **la porte vers la cyberdépendance devient soudainement grande ouverte.**

Parions que plusieurs téléphones intelligents et mini-portables ont été les cadeaux favoris de plusieurs jeunes du Québec au cours des derniers jours.

Si les jeunes d'aujourd'hui envoient un texto à la minute et consultent leur page **Facebook** à tout moment, **s'il** est maintenant possible de jouer au poker en ligne dans l'autobus et **si** le maniaque de jeu vidéo peut maintenant s'adonner en tout temps à son jeu de rôles favori, il faudra bientôt se pencher sur la question de la cyberdépendance.

Au Québec, peu de spécialistes s'y intéressent. Or, à l'Université de Sherbrooke, l'enseignante en toxicomanie Magali Dufour s'attarde sur ce phénomène grandissant.

Selon elle, aucun diagnostic n'est aujourd'hui reconnu. Il serait même très difficile de spécifier ce qu'est exactement la cyberdépendance.

À première vue, on assiste à un cas de cyberdépendance lorsqu'il y a une **perte de contrôle** chez les individus, une **obsession** et des **conséquences** à la suite d'une trop grande présence dans le cyberspace.

«Quelqu'un qui envoie des textos ou qui «tweete» partout, on ne peut pas vraiment dire qu'il est nécessairement dépendant, précise-t-elle. Toutefois, si cette personne ne peut plus se contrôler, on peut sérieusement s'interroger.»

Contrairement aux croyances populaires, ce ne sont pas les adolescents qui sont les plus susceptibles de développer une dépendance au cyberspace.

«Les jeux de rôles comme WorldCraft entraînent souvent les jeunes adultes à plonger dans ce monde et ils auront ensuite toutes les difficultés à s'en sortir. Pour s'abonner à ces jeux de rôles, il faut posséder une carte de crédit. Les cyberdépendants joueront toute la nuit et lorsque viendra le temps d'aller à l'école ou au travail, ils seront très fatigués et certains continueront même à jouer ailleurs qu'à la maison!» informe M^{me} Dufour.

MAIS COMMENT CES JEUX DEVIENNENT UNE RÉELLE DROGUE?

«Dans le cas des jeux de rôles, la personne se sent très valorisée: elle y adoptera un rôle bien précis en devenant un chef de groupe par exemple. Chaque bonne action dans ce jeu est récompensée d'une quelconque façon. L'adepte est parfois incompetent dans son monde social, mais lorsqu'il joue en ligne, il devient compétent et restera accroché. Ce monde devient rapidement le sien.»

GÉRER LES TECHNOLOGIES

Magali Dufour croit qu'il sera nécessaire d'établir des normes concernant l'utilisation des téléphones intelligents. Des règles qui seront à l'image de celles entourant les cellulaires.

«Il faudra un jour limiter l'utilisation de ces objets technologiques. Il y aura des règles de savoir vivre à respecter. Est ce que c'est approprié de texter 20 fois par jour et de consulter ses courriels à chaque heure lorsqu'on est en vacances? Je ne crois pas!»

Et pour ce qui est de la **sur-utilisation de l'internet** chez les jeunes, les **parents** ont aussi un **grand rôle à jouer**. Et ce, même si la toile demeure encore un mystère à leurs yeux.

«Pas besoin d'être un «geek» pour appliquer un certain contrôle parental. Il suffit de s'intéresser à ce que fait l'enfant sur l'internet. Le laisser seul avec un ordinateur dans sa chambre n'est pas la meilleure idée. Et maintenant, il faudra aussi surveiller les cellulaires», rappelle Magali Dufour.