

## STRATÉGIES POUR S'AIDER SOI-MÊME (SUITE)

### Gérer votre temps dans le cyberespace

- Utiliser une minuterie pour fixer une limite de temps de connexion et ainsi vous assurer un retour à la réalité ! ; il est si facile de se laisser absorber ou divertir par le web et perdre la notion du temps. En ayant recourt à un système de minuterie externe, la sonnerie vous permet de prendre conscience du temps qui s'est écoulé et de vous aider à arrêter.
- Se fixer des objectifs réalistes concernant les heures d'usage de l'internet. Si vous avez l'habitude de passer plusieurs heures consécutives sur une application, vous pouvez diminuer progressivement votre temps d'usage en déterminant des périodes plus courtes d'utilisation. Vous pouvez également opter pour une réduction progressive du nombre total d'heures passées sur le web par semaine.

### Alterner les plaisirs

- Intégrer à votre quotidien des activités stimulantes et nourrissantes qui pourront vous aider à décrocher d'internet.
- En élargissant votre répertoire d'activités satisfaisantes, vous aurez plus de facilité à construire un équilibre dans les différentes sphères de votre vie.

### Connaitre vos besoins sous-jacents à l'utilisation d'internet

- Prenez conscience des besoins auxquels répondent vos activités web afin de mieux comprendre ce qui vous amène à vous connecter. Notez vos émotions avant de vous brancher et refaire l'exercice pendant la connexion. Quelles sont vos observations ? Peut-être vous sentez-vous déprimé ou stressé avant d'aller sur le web ? Et pendant, avez-vous l'impression d'un regain d'énergie, d'un sentiment d'espoir, d'être compétent, etc. ?
- Ces informations sur votre état interne vous permettront de clarifier les besoins qui vous amènent à vous connecter et, par la suite, à cibler des stratégies pertinentes qui vous aideront à modifier vos habitudes indésirables.
- Par exemple, vous observez que l'étude à faire pour votre prochain examen vous rend anxieux et que cette montée de stress vous propulse dans la procrastination en vous faisant passer des heures à clavarder avec vos amis. Des stratégies de gestion du stress seraient alors indiquées pour vous aider à gérer votre anxiété devant l'étude et ainsi diminuer votre usage d'internet comme moyen de fuite.

### L'abstinence lorsque jugé nécessaire

- Si vous avez tenté de réduire sans succès le temps passé sur une application, certains auteurs proposent la stratégie de l'abstinence. Cette stratégie vise à arrêter l'utilisation problématique d'une application en particulier et non l'utilisation complète d'internet. Par exemple, si vous jugez que vous perdez trop de temps à clavarder avec vos amis, vous pourriez cesser l'utilisation de cette application mais continuer à utiliser internet pour vos recherches d'information.

### Évaluer si vous êtes à risque

- Certaines caractéristiques individuelles peuvent vous rendre plus vulnérable aux utilisations excessives du web. Par exemple, les personnes qui éprouvent de la timidité ou un inconfort dans les contacts sociaux peuvent être particulièrement attirées par le web pour tisser des relations virtuelles. Ce type de relation permet d'éviter l'anxiété relié au contact d'un face à face réel. De plus, l'option de garder son identité anonyme peut faciliter le dévoilement de soi à autrui. Des stratégies visant notamment le développement de la confiance en soi et des habiletés sociales peuvent aider les personnes à retrouver un équilibre entre le réel et le virtuel.

### Aller chercher du soutien dans le monde réel

- Parlez de vos préoccupations à quelqu'un en qui vous avez confiance
- N'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé (psychologue, médecin) pour vous aider dans votre démarche.

## OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

Nadeau, Louise, Acier, Didier, Kern, Laurence, Nadeau, Carole-Line (2012). *La Cyberdépendance: État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*. Publication du Centre Dollard-Cormier  
Sergerie, Marie-Anne (2009). *Internet: quand l'usage est problématique*, Psychologie Québec, volume 26, numéro 3.

## AIDE PSYCHOLOGIQUE

### Centre de santé et de consultation psychologique

Consultations psychologiques, nutritionnelles et médicales.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit

2<sup>e</sup> étage, porte 220

Tél. : 514 343-6452

[www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

## RESSOURCES HORS CAMPUS

### Centre Dollard-Cormier

Institut universitaire sur les dépendances

[www.centredollardcormier.qc.ca](http://www.centredollardcormier.qc.ca)

### Association des centres de réadaptation en dépendance du Québec

[www.acrdq.qc.ca](http://www.acrdq.qc.ca)

### [www.cyberdependance.ca](http://www.cyberdependance.ca)

Site qui présente diverses informations sur la problématique de la cyberdépendance de même que plusieurs références.

Une fiche d'auto-observation est également disponible en ligne.

### Jeu : aide et référence

Ce site est consacré aux problèmes de jeux de hasard et d'argent

[www.jeu-aiderefERENCE.qc.ca](http://www.jeu-aiderefERENCE.qc.ca)

# ÊTES-VOUS CYBER-DÉPENDANT ?

Le petit guide de prévention des usages problématiques d'internet et des nouvelles technologies.

Informations et stratégies pour s'aider soi-même ou aider un proche.



© Centre de santé et de consultation psychologique, Université de Montréal, 2012.

# LA PRÉSENCE D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES AU CŒUR DE NOTRE QUOTIDIEN

L'internet et les nouvelles technologies sont maintenant bien intégrés à nos gestes quotidiens. Véritable révolution des mœurs, le cyberespace offre des applications de plus en plus nombreuses et sophistiquées pour satisfaire nos besoins ; les sphères affective, sociale, éducative, professionnelle et récréative de notre vie peuvent s'en trouver fortement stimulées et enrichies. Par ailleurs, bien que la grande majorité des internautes fassent un usage approprié d'internet, certains se retrouvent à perdre pied dans ce cyberespace... ils peuvent alors développer un usage problématique d'internet, nommé aussi cyberdépendance.

## QU'EST-CE QUE LA CYBERDÉPENDANCE ?

La cyberdépendance est une appellation commune pour désigner les problèmes de dépendance reliés à l'utilisation d'internet. De nombreux chercheurs et cliniciens s'intéressent à ce phénomène, mais les études sont encore au stade embryonnaire et il reste encore beaucoup à faire dans ce récent domaine de recherche pour comprendre et définir les frontières du normal et du pathologique. Par conséquent, il n'y a pas de consensus au sein de la communauté scientifique concernant les critères diagnostiques de la cyberdépendance et son statut de « trouble psychologique ». Même l'appellation « cyberdépendance » ne fait pas l'unanimité pour désigner le trouble en question. Cependant, malgré l'absence de critères diagnostiques établis, le phénomène de la cyberdépendance est reconnu comme étant une problématique bien réelle qui peut engendrer une détresse psychologique importante et des problèmes significatifs dans plusieurs sphères de vie.



## LES SIGNES D'UN USAGE PROBLÉMATIQUE

Les dépendances aux substances psychotropes telles que les drogues, l'alcool et certains médicaments ont fait l'objet de nombreuses études et sont maintenant bien documentées dans la littérature. Le phénomène de la cyberdépendance a été comparé à ces dépendances mieux connues et plusieurs signes communs ont été dégagés.

Voici un bref aperçu des signes appliqués à l'usage problématique d'internet :

- **Préoccupations excessives concernant les activités en ligne.** L'internaute consacre beaucoup d'espace mental à penser aux prochains moments qu'il passera sur le web, il peut planifier ses activités quotidiennes en fonction du temps et des moments prévus en ligne. Le cyberespace devient très investi par l'internaute, au détriment des autres activités qui peuvent alors s'en trouver réduites ou négligées.
- **Symptômes de sevrage lors des tentatives de réduction ou d'arrêt.** Des sensations désagréables telles que de l'irritabilité ou des sautes d'humeur font leur apparition lorsqu'il y a cessation ou réduction dans la fréquence ou la durée des moments passés sur internet. La personne peut ressentir de l'anxiété et se sentir stressée lorsqu'elle n'est pas branchée au web ou lorsque son temps d'utilisation est plus court que prévu. L'absence d'internet ou la réduction des activités en ligne est vécue de façon répétée comme une véritable sensation de manque ; un état qui génère une souffrance marquée.
- **Connexion plus longue que prévue.** L'internaute n'arrive pas à dérocher : il a du mal à respecter le cadre de temps qu'il s'est fixé pour ses activités d'internet et se retrouve à passer plus de temps que ce qu'il souhaitait au départ. Certains peuvent également ressentir le besoin de rester quelques minutes de plus alors qu'ils avaient prévu autre chose à leur horaire. Par conséquent, les études, le travail, les activités sociales ou de loisirs hors ligne peuvent être reportés ou annulés du fait que la personne préfère rester branchée sur internet.

## RÉPERCUSSIONS NÉGATIVES LIÉES À L'USAGE D'INTERNET

### - Difficultés à fonctionner dans ses études / son travail.

L'internaute s'investit de plus en plus dans ses activités sur le web et se retrouve à se couper progressivement de ses autres activités hors ligne. Ainsi, il peut s'absenter de ses cours à l'université ou arriver en retard à son boulot à cause de ses activités en ligne. Le manque de sommeil relié à la poursuite des activités en ligne durant la nuit peut amener des difficultés de concentration qui nuisent au fonctionnement de l'internaute durant le jour. Par conséquent, les tâches scolaires ou professionnelles peuvent être affectées et négligées.

### - Répercussions dans les relations interpersonnelles.

L'internaute s'investit de façon excessive dans ses activités web et ses relations sociales hors ligne peuvent en souffrir. A force de préférer l'espace virtuel à ses autres activités quotidiennes, il peut en venir à abandonner des relations ou à perdre des liens significatifs avec les autres. Des difficultés relationnelles peuvent également surgir avec la famille ou les proches ; l'entourage peut reprocher à l'internaute de ne plus être « comme avant ».

### - Continuer à utiliser l'internet en sachant que son utilisation est une source de problème.

L'internaute est conscient qu'il éprouve des difficultés en lien avec l'utilisation d'internet, mais il ne peut s'empêcher de continuer ses activités sur le web. Par exemple, une étudiante qui reste fixée sur Facebook pendant plusieurs heures en sachant qu'elle va manquer de temps pour rédiger un travail dont la remise est pour le lendemain.

### - Mensonges aux autres pour masquer la réalité sur les habitudes d'utilisation.

La personne veut cacher son utilisation excessive. Ainsi, elle peut se retrouver à mentir sur sa conduite « addictive », notamment concernant le temps réel qu'elle a consacré à ses activités en ligne ou sur le type d'application utilisée. La personne peut également ressentir de la honte et de la culpabilité devant ses comportements d'internaute qu'elle juge inappropriés.

## QUAND L'USAGE DEVIENT-IL PROBLÉMATIQUE ?

Les signes décrits précédemment peuvent nous aider à distinguer un usage problématique d'internet d'un usage approprié. Il faut toutefois garder en tête que la présence de ces signes doit être évaluée en fonction de leur intensité, leur fréquence et leur durée dans la vie de l'internaute afin de déterminer si l'utilisation a franchi le cap du dysfonctionnel. Le calcul du nombre d'heures passées en ligne n'est pas un indice suffisant pour déterminer si l'utilisation d'internet est abusive, il s'agit aussi d'évaluer le fonctionnement global de l'internaute et la place qu'il occupe le web dans sa vie.

## STRATÉGIES POUR S'AIDER SOI-MÊME OU AIDER UN PROCHE

Reconnaître les signes : voici quelques questions à se poser pour évaluer si son utilisation d'internet est problématique ou non

- Demeurez-vous connecté plus longtemps que prévu ?
- Avez-vous négligé vos autres responsabilités (étude, emploi, famille, amis) en raison de vos activités en ligne ?
- Avez-vous tenté sans succès de réduire ou de cesser l'utilisation d'internet ?
- Vivez-vous des difficultés avec les autres en raison de l'utilisation d'internet ?
- Vous sentez-vous anxieux, irritable ou préoccupé de façon excessive lorsque vous n'êtes pas connecté ?

### Briser la routine

- Modifier la séquence habituelle de votre routine internet peut vous aider à apporter un changement souhaité dans vos habitudes d'usager. Par exemple, si vous avez développé le réflexe de consulter vos courriels chaque fois que vous entendez la sonnerie typique annonçant un nouveau message, vous pourriez désormais décider de consulter vos courriels à des moments stratégiques en fonction des blocs horaires de votre journée.