

La cyberdépendance



Qu'est-ce que la cyberdépendance?

La cyberdépendance, comme toute autre forme de dépendance, se manifeste par le besoin incontrôlable et insatiable d'utiliser l'Internet. Observez par exemple des personnes qui dès leur réveil courent à l'ordinateur pour voir s'ils ont reçu des messages ou pour en envoyer des nouveaux. D'autres se précipitent pour vérifier les sites qu'ils fréquentent et voir s'il y a d'autres conquêtes possibles. Tout comme pour les joueurs compulsifs où l'emprise du jeu qui, en plus d'occuper une partie sans cesse croissante de son temps, en accapare aussi l'esprit, devient de plus en plus axé sur le jeu et en finit par oublier tout le reste. La cyberdépendance obéit à la même logique. L'obsession pour l'Internet finit par clouer l'internaute au clavier pendant des heures et l'éloigne sournoisement de la réalité.

Il existe au moins cinq types de cyberdépendance :

- la cyberdépendance à caractère sexuelle (dépendance au clavardage entre adulte et à la pornographie)
- la cyberdépendance à caractère relationnelle (sites de rencontres amicales individuelles ou de groupes qui remplacent les amis rencontrés en personne)
- la compulsion Internet (gambling compulsif sur Internet, encaen ou comportement obsessionnel de ventes)
- la surcharge d'informations (recherche de données et navigation obsessionnelle)
- la dépendance à l'ordinateur (jeux obsessionnels ou dépendance à la programmation)

Quels sont les signes indicateurs de cyberdépendance?

Il est possible, à partir de certaines questions, de déterminer si vous êtes cyberdépendant. Les voici :



- Êtes-vous préoccupé par l'Internet (vous pensez aux activités en ligne précédentes ou vous anticipez la prochaine session en ligne)?
- Vous sentez-vous fatigué, irritable, de mauvaise humeur ou déprimé lorsque vous tentez de diminuer ou de cesser l'usage de l'Internet?
- Demeurez-vous sur l'Internet plus longtemps que prévu?

- Avez-vous compromis ou risqué la perte de relations significatives, d'un emploi, d'opportunités éducatives ou de carrière à cause de l'Internet?
- Mentez-vous aux membres de votre famille ou à d'autres personnes pour masquer votre utilisation de l'Internet?
- Utilisez-vous l'Internet comme un moyen de vous échapper de vos problèmes ou encore pour soulager des malaises (exemple : sentiment d'impuissance, de culpabilité, de colère, de dépression)?
- Avez-vous manqué à vos obligations à cause des heures passées devant l'ordinateur?
- Avez-vous déjà décidé d'arrêter l'usage de l'Internet sans pouvoir tenir plus que quelques jours?
- Avez-vous eu déjà l'impression que votre vie serait plus simple si ce n'était de l'envahissement de l'Internet?

Chez les étudiantes et étudiants universitaires, certains signes sont à surveiller :

- manque de sommeil et fatigue excessive
- rendement académique en régression
- moins d'investissement dans la relation de couple
- retrait des activités sociales et des événements du campus
- apathie, nervosité et irritabilité quand il n'est pas sur l'Internet
- rationalise que ce qu'il voit sur l'Internet est supérieur à ce qu'il apprend en classe.
- ment quant au temps passé sur l'Internet et ce qu'il y fait

Qui devient dépendant de l'Internet?

Bien que nous pouvons tous devenir dépendant de l'Internet, certains éléments peuvent favoriser la dépendance. Certaines personnes bénéficient de beaucoup de temps libre tels que les étudiants du niveau universitaire qui ont un horaire plus flexible. D'autres personnes peuvent entretenir plusieurs cyber-relations de manière anonyme et se créer une ou plusieurs identités en ligne.



Il semble aussi que les hommes utilisent l'Internet pour obtenir du pouvoir, dominer et mettre à exécution leurs fantaisies sexuelles par l'emploi de jeux interactifs agressifs, de sites de pornographie et les clavardages explicites au niveau sexuel. Les femmes recherchent davantage les relations amicales de soutien, des partenaires

romantiques et préfèrent les communications anonymes à partir desquelles elles peuvent camoufler leur apparence.

On remarque que ce « phénomène » touche de plus en plus les jeunes de moins de 20 ans qui sont peut-être moins aptes à gérer leur temps de connexion. On observe des jeunes qui passent des nuits blanches à jouer des jeux vidéos. Grâce à l'Internet, cette passion pour les jeux se trouve amplifiée par le fait que l'on en joue plus seulement contre l'ordinateur, mais contre d'autres personnes, ce qui rend plus interactif et imprévisible le jeu.

Quels sont les comportements du cyberdépendant?

Le cyberdépendant a tendance à s'isoler du monde réel, afin de pouvoir rejoindre son monde virtuel. Ce monde nouveau possède des avantages sur le monde réel car il permet au cyberdépendant d'assouvir ses envies sans les contraintes du monde extérieur. Par conséquent, il a le sentiment de contrôler son environnement au gré de ses désirs. Il va donc avoir recours de plus en plus à ce moyen qui lui permet de se soustraire aux contingences de la vie. La personne cyberdépendante se réfugie dans le déni et devient même agressive lorsque son entourage tente de la confronter à la réalité.

Le cyberdépendant va développer des obsessions vis-à-vis de l'Internet en ne pensant plus qu'à sa prochaine connexion, ce qu'il va trouver ou encore penser à ce qu'il a déjà trouvé. Cette connexion va entraîner une baisse de son anxiété. Généralement le cyberdépendant va en vouloir encore plus. Il lui faut des sensations de plus en plus fortes, ce qui entraîne un besoin d'établir de plus en plus de connexions et sur des périodes de plus en plus longues. Il y a, par conséquent, une augmentation du seuil de tolérance.

Quelles sont les dynamiques particulières qui font en sorte que les campus universitaires utilisent de façon excessive l'Internet?

- Accès illimité et gratuit à l'Internet
- Plusieurs périodes de temps non-structurées
- Nouvelle expérience de liberté face au contrôle parental
- Pas de censure ou de contrôle sur ce qui se dit en ligne
- Les étudiants sont déjà familiers avec l'utilisation de l'ordinateur
- Le désir de s'échapper du stress universitaire
- L'intimidation et l'aliénation sociale

Comment s'en sortir?

Les stratégies de rétablissement sont les suivantes :

- ❖ **Il faut tout d'abord reconnaître les activités qui sont pénalisées par l'usage excessif de l'Internet** tels que :



- les cours et les études
 - le temps disponible avec les amis, le partenaire ou la famille
 - les tâches quotidiennes
 - le sommeil
 - les activités physiques, sociales et les loisirs.
- ❖ **Évaluez le temps passé sur l'Internet permet de voir l'étendue réelle du temps pris par l'usage de l'Internet et rend par conséquent difficile pour le consommateur de nier cette implication.** Il faut donc décrire :
- **Clavardage.** Combien de temps par semaine sont consacrez pour le clavardage? Combien de sites de clavardage visitez-vous?
 - **Jeux interactifs :** Combien d'heures? Nommer les différents jeux auxquels vous jouez.
 - **Courriel :** Combien d'heures? Retracer combien de courriel vous envoyez et recevez par jour.
 - **Rencontre de groupes :** Combien d'heures? Faites une liste des différents groupes auxquels vous participez.
 - **World Wide Web :** Combien d'heures? Identifier vos sujets préférés sur l'Internet.
 - **Nouvelles découvertes sur l'Internet :** Calculer le nombre d'heures consacré.
- ❖ **Utilisez des techniques de gestion du temps.**
- Commencez une activité alternative. Pensez à un loisir ou une activité que vous souhaitez commencer et compromettez-vous à la commencer durant certaines des heures que vous passez habituellement sur l'Internet. Si cette activité vous plaît, vous aurez moins tendance à vouloir retourner sur l'Internet.
 - Identifiez vos habitudes d'usage de l'Internet. Quels jours de la semaine? À quelles heures? Combien de temps y consacrez-vous durant une session typique? Où utilisez-vous l'Internet? Afin d'ébranler vos habitudes, faites le contraire.
 - Trouvez des manières externes de vous inciter à terminer votre session d'Internet. Utiliser un alarme de réveil et placez-le de manière à ce que vous devrez vous levez pour le fermer.
 - Planifiez vos heures d'usage de l'Internet à l'intérieur de votre horaire hebdomadaire. Vous n'avez pas à cesser complètement l'usage de

l'Internet. Limitez plutôt le temps que vous y consacrez. Au lieu de vous dire « Un jour à la fois », dites plutôt « Une fois par jour ».

❖ **Cherchez du soutien dans le monde réel.**

- Fréquemment les usagers de l'Internet se sont coupés de leurs familles, leurs amis, de leurs activités sociales et de leurs loisirs qu'ils appréciaient auparavant. Il est donc recommandé de chercher intentionnellement à renouer avec les êtres aimés et à rechercher des opportunités de rencontre sociales et de nouvelles expériences.
- Les groupes d'appui sont un bon moyen pour les dépendants d'obtenir du soutien.

❖ **Apprenez à reconnaître les éléments déclencheurs.**

- Considérez vos propres sentiments lorsque vous vous rendez à l'ordinateur. Complétez la phrase suivante. Avant de me tourner vers l'Internet, je me sens _____. Quelques réponses typiques sont : tanné, misérable, déprimé, anxieux, stressé. Il est important de reconnaître les sentiments qui incitent votre réponse de dépendance.
- Ensuite, complétez la phrase suivante : Lorsque je m'engage dans mes activités favorites sur l'Internet, je me sens _____. Des réponses typiques à cette question sont : relaxe, plein d'espoir, excité, content, confiant, compétent, respecté, calme, aimé, supporté, sexy.
- Reconnaissez ces deux sentiments. Ce que vous ressentez avant de vous rendre sur l'Internet vous permet de constater ce que vous fuyez et recherchez à partir de l'Internet. Chaque fois que vous décidez d'utiliser l'Internet comme réponse à ces sentiments déclencheurs, vous effectuez un choix.
- Vos efforts de rétablissement doivent tenir compte de ce choix crucial afin de changer vos comportements et vos pensées.

❖ **Employez une carte de rappel.**

- Préparez une liste de cinq problèmes majeurs occasionnés par votre dépendance à l'Internet.
- Préparez une liste séparée des bénéfices de diminuer l'usage de l'Internet.
- Transférez ces deux listes sur une carte index de 3 X 5 pouces et conservez là dans votre porte monnaie ou votre sac à main.



- Lorsque vous devez effectuer un choix entre l'usage de l'Internet au lieu d'une activité plus saine et productive, référez-vous à votre carte index pour vous rappeler ce que vous évitez et ce que vous voulez faire pour vous-même.
- Des exemples de problèmes liés à l'usage excessif de l'Internet sont d'éviter la recherche d'emplois, la perte de sommeil, la perte de contacts avec des amis réels, l'évitement de la cause de votre anxiété ou encore l'utilisation de secret des personnes proches de vous. Des exemples de bénéfices majeurs sont la recherche d'emplois, de profiter de plus de temps de sommeil, d'entretenir des relations réelles, de trouver de nouveaux moyens de réduire le stress.

❖ **Adoptez des moyens concrets pour adresser le problème.**

- Pour se rétablir de toute forme de dépendance, il faut avoir un plan concret des étapes à accomplir. Le mot clé est « concret ». Si vous manquez de sommeil, il faut vous discipliner à éteindre l'ordinateur à 23h00 au lieu de 2h00 du matin pour pouvoir aller au lit. Divisez votre horaire afin de vous permettre d'initier plus facilement des changements de comportements. Si vous devez trouver du travail, téléphonez, fixez des rendez-vous, visitez le centre d'emploi et révisez votre CV.
- L'objectif principal du rétablissement est votre bien-être.

❖ **Écoutez la voix du déni.**

- Comme toutes les dépendances, les cyberdépendants résistent au besoin de rechercher de l'aide car ils nient le problème. Voici une liste d'affirmations de déni :
 - « *Laisse-moi tranquille, ce que je fais avec mon ordinateur, c'est mon affaire.* »
 - « *Ce n'est pas vraiment une aventure extra-maritale, ce sont seulement des mots.* »
 - « *Même si je manque des heures de sommeil, ce n'est pas grave, c'est du temps perdu de toute façon.* »

Le déni est souvent une manière de s'échapper de la vraie vie. Voici les raisons les plus fréquentes : la solitude, les problèmes de couple, le stress, l'ennui, la dépression, les problèmes financiers, l'insécurité par rapport à son apparence physique, l'anxiété, les difficultés à se rétablir de d'autres dépendances et une vie sociale limitée.

Il est possible d'identifier trois phases distinctes que les usagers de l'Internet vont expérimenter avant d'arriver à la dépendance :



- i. L'engagement- Vous commencez à accéder à l'ordinateur, vous vous renseignez et vous vous familiarisez avec des applications en ligne qui vous attirent et vous commencez un usage régulier. Vous développez une identité pour les sessions de clavardage. Vous êtes engagé sur l'Internet.
- ii. La substitution : Vous plongez dans l'univers de l'Internet pour substituer à ce que vous n'avez pas ou ne pouvez pas trouver dans la vie. En peu de temps, vous avez un ami ou plusieurs. Vous avez trouvé de la confiance, du soutien et de l'affection. Vous avez un endroit où vous rendre et des choses à faire. Vous ignorez les gens et les activités que vous aviez auparavant. Le monde de l'Internet est devenu un substitut irrésistible.
- iii. L'échappatoire : Vous utilisez l'Internet de plus en plus souvent pour des périodes de plus en plus longues. Vous êtes calme, paisible et heureux lorsque vous êtes devant votre ordinateur. Vous n'avez plus à vous préoccuper de la solitude, des échéanciers, du stress, des problèmes de relations de la « vraie vie ». Vous utilisez l'Internet pour paralyser les sentiments négatifs, vous voulez et vous passez plus de temps en ligne et il n'y a jamais de bon temps pour terminer la session.

Quand vous vous tournez vers l'Internet, vous négligez toute autre présence. Vous ne vivez que dans une dimension de la vie dans laquelle vous voyez et répondez non seulement à des images déformées des gens rencontrés mais à une image déformée de la vie.

Comprendre le lien entre le déni, l'évitement et l'échappatoire permet aux usagers de l'Internet de devenir conscient du niveau de dépendance entre l'usage de l'Internet et le niveau auquel ils s'échappent au travail difficile de la vraie vie.

❖ Confrontez votre solitude.

- Transférer les qualités positives que vous avez découvertes ou développées à partir de l'Internet dans les expériences réelles de votre vie. Ne limitez pas votre vie sociale, recherchez le soutien et l'affection de personnes que vous pouvez voir et toucher. Si vous êtes intelligent, affectueux et spirituel sur l'Internet, vous pouvez l'être dans la vraie vie. Imaginez-vous avec les mêmes qualités positives dans vos expériences sociales.
- Effectuez des changements. Prenez le temps d'examiner ce qui contribue à votre solitude et changez votre environnement de vie. Participez à un groupe social ou encore réglez votre problème de poids. Prenez des actions positives pour vraiment améliorer votre bien-être et votre vie.

- Explorez les sentiments difficiles. Le seul moyen est de pouvoir parler à une personne de confiance, d'écrire vos sentiments ou de diminuer leur intensité pour pouvoir les dépasser. Il faut être capable de sortir de ce patron de pensées destructives qui conduit à la dépendance.



Référence :

Coulombe, M. (2003). Les dangers du clavardage. Les Éditions Québecor, Canada