

## LA CYBERDÉPENDANCE

La cyberdépendance se manifeste par le besoin incontrôlable d'utiliser l'Internet. L'usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies se traduit par une utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communications offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu. 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 à l'écran ou à son appareil pendant des heures et l'éloigne surnoisement de la réalité. L'obsession peut être envers les réseaux sociaux, les médias sociaux, ou toute autre forme de navigation web. La cyberdépendance amène un sentiment de détresse et des problèmes au niveau psychologique, social, académique ou professionnel.

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

**L'engagement** : Tu commences à accéder à l'ordinateur ou à tout autre appareil électronique, tu te renseignes et tu te familiarise avec des applications en ligne qui t'attirent et tu commences un usage régulier. Tu développes une identité pour les sessions de clavardage, les réseaux sociaux. Tu es engagé sur l'Internet.

**La substitution** : Tu plonges dans l'univers de l'Internet pour substituer à ce que tu n'as pas ou ne peut pas trouver dans la vie. En peu de temps, tu as un ami ou plusieurs. Tu as de la confiance, du soutien et de l'affection. Tu as un endroit où te rendre et des choses à faire. Tu ignores les gens et les activités que tu avais auparavant. Le monde de l'Internet est devenu un substitut irrésistible.

**L'échappatoire** : Tu utilises l'Internet de plus en plus souvent pour des périodes de plus en plus longues. Tu es calme, paisible et heureux lorsque tu es devant l'écran, l'ordinateur, la tablette, l'appareil mobile. Tu n'as plus à te préoccuper de la solitude, des échéanciers, du stress, des problèmes de relations de la « vraie vie ». Tu utilises l'Internet pour paralyser les sentiments négatifs, tu veux passer plus de temps en ligne et il n'y a jamais de bon temps pour terminer la session.

## COMMENT S'EN SORTIR

- **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
- **Évaluer 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 le fait de nier cette implication.
- **Utilise des techniques de gestion du temps**
  - Commence une activité alternative. Pense à un loisir ou une activité que tu souhaites commencer et compromet-toi à la commencer durant certaines des heures que tu passes habituellement sur l'Internet. Si cette te plaît, tu auras moins tendance à vouloir retourner sur l'Internet.
  - Identifie tes habitudes d'usage de l'Internet. Quels jours de la semaine? À quelles heures? Combien de temps y consacres-tu durant une session typique? Où utilises-tu l'Internet? Afin d'ébranler tes habitudes, fais le contraire.
  - Trouve des manières externes de t'inciter à terminer ta session d'Internet. Utilise une alarme de réveil et place-le de manière à ce que tu doives te lever pour le fermer.
  - Planifie tes heures d'usage de l'Internet à l'intérieur de ton horaire hebdomadaire. Tu n'as pas à cesser complètement l'usage de l'Internet. Limite plutôt le temps que tu y consacres.

- **Cherche 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 rencontres sociales et de nouvelles expériences.

- **Apprends à reconnaître les éléments déclencheurs**

- Considère tes propres sentiments lorsque tu te rends à l'ordinateur. Complète 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 ta réponse de dépendance.
- Ensuite, complète 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, content, confiant, compétent, respecté, calme, aimé, supporté.
- Reconnais ces deux sentiments. Ce que tu ressens avant de te rendre sur l'Internet te permet de constater ce que tu fuis et recherche à partir de l'Internet. Chaque fois que tu décides d'utiliser l'Internet comme réponse à ces sentiments déclencheurs, tu effectues un choix.
- Tes efforts de rétablissement doivent tenir compte de ce choix crucial afin de changer tes comportements et tes pensées.

- **Utilise une carte de rappel**

- Prépare une liste de cinq problèmes majeurs occasionnés par ta dépendance à l'Internet.
- Prépare une liste séparée des bénéfices de diminuer l'usage de l'Internet.
- Lorsque tu dois effectuer un choix entre l'usage de l'Internet au lieu d'une activité plus saine et productive, réfères-toi à ta carte pour te rappeler ce que tu évites et ce que tu veux faire pour toi-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 ou encore l'évitement de la cause de ton anxiété. Des exemples de bénéfices majeurs sont de te trouver un emploi, de profiter de plus de temps de sommeil, d'entretenir des relations réelles et de trouver de nouveaux moyens de réduire le stress.

- **Adopte 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 tu manques de sommeil, il faut te discipliner à éteindre l'ordinateur à 23h00 au lieu de 2h00 du matin pour pouvoir aller au lit. Divise ton horaire afin de te permettre d'initier plus facilement des changements de comportements. Si tu dois, par exemple, trouver du travail, téléphone, fixe des rendez-vous, visite le centre d'emploi et révise ton CV.

- **Confronte ta solitude**

- Transfère les qualités que tu as découvertes ou développées à partir de l'Internet dans les expériences réelles de ta vie. Ne limite pas ta vie sociale, recherche le soutien et l'affection de personnes que tu peux voir et toucher. Si tu es intelligent, affectueux et spirituel sur l'Internet, tu peux l'être dans la vraie vie. Imagine-toi avec les mêmes qualités dans tes expériences sociales.
- Effectue des changements. Prends le temps d'examiner ce qui contribue à ta solitude et change ton environnement de vie. Prends des actions concrètes pour vraiment améliorer ton bien-être et ta vie.
- Explore les sentiments difficiles. Le seul moyen est de pouvoir parler à une personne de confiance, d'écrire tes 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.