



La cyberdépendance vous dites?

Êtes-vous websessif et/ou courrieliste-compulsif? De nouveaux mots absents du dictionnaire, pour le moment du moins, mais bien présents dans la réalité de certains internautes qui y voit que le « Net » plus ultra des activités. Allons jeter un coup d'œil de plus près pour voir de quoi il en retourne!

Par : Nancy Tremblay



Peut-on être réellement dépendant de l'Internet? Quelles sont les personnes les plus à risque de développer une telle addiction? Comment reconnaître les symptômes qui permettent de diagnostiquer la cyberdépendance? Ce champ d'études est si récent que même sa dénomination est encore controversée. Pour tenter de mieux comprendre ce phénomène, Anne Brault-Labbé, PhD, chercheure et professeure à l'Université de Sherbrooke, a donné, en 2005, une conférence intitulée «La cyberdépendance : une problématique en croissance chez les adolescents». Depuis, les recherches se poursuivent, car il apparaît clair qu'une dépendance à l'utilisation d'Internet existe.



Qu'est-ce que la cyberdépendance?

Non répertoriée, la cyberdépendance tend à s'inscrire dans la rubrique des troubles mentaux du DSM (5^e version) prévue pour 2011. Les chercheurs s'entendent pour dire qu'elle est une dépendance comportementale. Les critères diagnostiques portent sur la dépendance de type I ou la cyberdépendance en ligne qui serait un synonyme de «dépendance internet» ou «d'usage problématique de l'Internet».

Or, il va sans dire que cette technologie se fonde dans l'environnement des adolescents au même titre que le téléviseur et le téléphone portable. Comme son utilisation est socialement acceptable, certains y retrouvent une niche pour combler un vide identificatoire. Un individu peut ainsi y trouver une sorte de refuge ou d'échappatoire à la réalité ce qui constitue une nette tendance à s'extraire du contexte réel et à développer une dépendance au cyberspace. À l'heure actuelle, la science adopte graduellement des critères afin de cerner adéquatement cette problématique. Si, pour diagnostiquer une dépendance à une substance illicite ou au jeu, il est nécessaire d'identifier trois symptômes, il en est autrement en ce qui concerne le diagnostic de la cyberdépendance, les chercheurs ont établi que l'on doit reconnaître sept symptômes chez le sujet.

Les critères diagnostiques chez les adolescents se présentent comme suit :

Les signes et les symptômes

- @ Préoccupé par Internet;
- @ Échecs répétés pour résister à l'impulsion d'utiliser l'Internet;
- @ Tolérance : augmentation marquée de la durée d'utilisation de l'Internet pour obtenir une satisfaction;
- @ Sevrage qui se manifeste par :
 - Des symptômes d'humeur dysphorique¹, d'anxiété, d'irritabilité et d'ennui lorsque privé de l'Internet;
 - L'utilisation de l'Internet pour calmer ou éviter les symptômes de sevrage.

¹ Perturbation de l'humeur caractérisée par un sentiment déplaisant et dérangeant de tristesse, d'anxiété, de tension et d'irritabilité.

- @ Usage de l'Internet pour une période de temps plus longue que prévue;
- @ Désir persistant et/ou échecs répétés pour cesser ou réduire l'usage de l'Internet;
- @ Durée excessive du temps passé à l'Internet;
- @ Effort excessif pour obtenir l'accès à l'Internet;
- @ Usage excessif de l'Internet malgré la connaissance d'un problème physique ou psychologique, persistant et récurrent, pouvant être causé ou exacerbé par l'usage de l'Internet.

Les difficultés fonctionnelles

- @ Négligence des obligations scolaires ou familiales à cause d'un usage répété de l'Internet;
- @ Problèmes au plan des relations sociales;
- @ Violation des règlements de l'école ou des lois à cause de l'usage de l'Internet.

La prévalence et les prédispositions

Il faut savoir qu'un usage excessif de l'Internet se situe à plus de 14 heures par semaine. Hormis cette considération, des chercheurs du Carnegie Mellon Institute ont découvert que l'utilisation de l'Internet affecte les relations interpersonnelles et la vie sociale. Considérons ces faits : il y a 694 millions d'internautes dans le monde et ce chiffre a doublé en 6 ans. De ce nombre, seulement 19 millions de ces usagers ont plus de 15 ans. En 2005, on dénombrait 4 Canadiens sur 10 âgés entre 9 et 17 ans qui possédaient leur propre ordinateur. Ils utilisaient l'Internet à la maison et passaient en moyenne 2 fois plus de temps en ligne que ceux qui n'en possédaient pas. Les Québécois de 15 ans et plus passaient en moyenne 11,8 heures par semaine sur le net. Or, même si ce chiffre ne démontre pas d'usage excessif, il demeure utile pour reconnaître la prédisposition, soit un signal d'alarme, qui constitue une caractéristique de la cyberdépendance et qui comporte un risque notable pour la vie sociale de ce groupe d'âge.



Mais pourquoi internet est-il si intéressant?

La Théorie du flow est le concept central pour étudier la navigation sur le Web. Les chercheurs expliquent ce phénomène comme un état qui se caractérise par une séquence de réponses interactives facilitées par la machine, une sensation intérieure agréable, accompagnée par la perte de la conscience de soi et un auto-renforcement d'une certaine image que l'on veut bien donner de sa propre personne. Pour mieux comprendre cette sensation, voyons les propos de Mihaly Csikszentmihalyi, précurseur de cette théorie: « Beethoven expliquait que lorsqu'il composait, il était sous l'emprise d'un *esprit* qui lui dictait la musique. Cette expérience est perçue comme une sensation de facilité évidente mêlée à un état de conscience *suraigu* et que neuf éléments sous-tendent: à chaque étape du processus l'objectif est clair, chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate, la difficulté de l'entreprise et les capacités de la mener à bien s'équilibrent, la conscience et l'action sont intimement mêlées, les distractions sont exclues de la conscience, la peur de l'échec disparaît, l'image de soi a moins d'importance, la notion du temps se modifie et enfin, l'activité devient autotélique c'est-à-dire que plus la maîtrise du nouveau savoir-faire s'élève, plus l'individu apprécie s'en servir. »



Les éléments qui inhibent cette sensation de flow sont le temps de *téléchargement*, les *plug-ins*², les défauts de navigations, les longs formulaires à remplir, l'ennui sur un site peu convivial, les réponses lentes, les défis techniques, la ligne de branchement téléphonique, Internet au travail et les coûts liés son utilisation. Il va sans dire que leur impact est minime et facilement contournable par l'utilisateur.

Alors, si un individu ressent autant de plaisir comment peut-il s'en passer? Épicure (342-270 avant J.C.) associait étroitement la notion de plaisir avec la nature de l'Homme, il en parlait comme la base de l'essence de sa vitalité. Selon lui, la limite du plaisir se situe là où celle de l'autre commence, car ne procure plus de plaisir le fait de voir le déplaisir de l'autre comme il a été mentionné plus haut.

Internet est socialement acceptable et il est évident que son utilisation procure du plaisir. L'utilisateur se retrouve dans un état d'expérience optimale lorsqu'il est en ligne et qui plus est, dès l'apparition du déplaisir, rien ne l'empêche de changer de page; la limite de l'autre n'existant plus. Or, s'il n'y a plus de limites face à l'autre dans un ce monde virtuel, tout est alors permis : le cybersexe, le cyberjeu, le cyberflirt, la cyberviolence, la cyberintimidation, etc.

Comment s'en sortir avec son adolescent alors?

C'est connu, au début de l'adolescence, les jeunes peuvent passer par une période de manque de confiance en eux-mêmes et ont besoin de l'approbation de leurs pairs. Ils répondent moins aux attentes de leurs parents. Plus tard, ils ont besoin d'indépendance et de s'identifier à un groupe ainsi commence à s'établir un équilibre entre les valeurs de leurs parents et celles des jeunes de leur âge. À la fin de l'adolescence, ils sont plus mûrs et davantage prêts à interagir au plan intellectuel avec le monde qui les entoure. La plupart des adolescents sont ouverts aux idées nouvelles, mais n'ont pas encore une expérience suffisante de la vie pour juger de leur validité.



« Chère Sabrina, comment vas-tu ? Ta mère et moi allons bien. Tu nous manques. S.V.P. ferme ton ordi et descend à la cuisine, on t'attend pour souper. Je t'aime, ton père. »

Ce qu'ils font? Allons espionner un peu...

Ils téléchargent de la musique, utilisent courriels et messageries instantanées pour communiquer avec leurs pairs et se passionnent pour les jeux vidéos. Ils font aussi régulièrement usage des moteurs de recherche pour trouver de l'information sur Internet. La plupart des jeunes fréquentent des forums et s'aventurent parfois dans les salles privées ou les bavardoirs pour adultes. À cet âge, ils sont plus attirés à transgresser les interdits et de visiter des sites présentant des blagues grossières, des scènes sanglantes, des jeux de hasard ou de la pornographie. Toutefois, il est possible pour les parents d'exercer une vigilance qui permettra d'éviter les pires pièges.

Le contrôle parental... Communiquer, communiquer et encore communiquer. Discutez avec eux de l'Internet comme s'il s'agissait de leurs fréquentations. Toutes les valeurs que vous inculquez au quotidien valent également pour le Net.

² Petits logiciels disponibles sur le net qui permettent de faire fonctionner d'autres logiciels comme d'afficher des images

Quelques outils préventifs pour les parents d'adolescents (14-17 ans)

- @ Établissez avec eux une liste de règles d'utilisation de l'Internet qui devraient spécifier le genre de sites leur étant interdit.
- @ Installez les ordinateurs branchés sur Internet dans des endroits passants de la maison, jamais dans leur chambre.
- @ Discutez de leurs amis et de leurs activités en ligne exactement comme vous le feriez pour toutes autres activités quotidiennes.
- @ Sachez quels bavardoirs et babillards électroniques ils fréquentent et à qui ils parlent. Encouragez-les à s'en tenir à des bavardoirs supervisés.
- @ Discutez avec eux de leur liste de messagerie instantanée et assurez-vous qu'ils ne parlent pas à des inconnus.
- @ Insistez auprès d'eux pour qu'ils vous préviennent avant de rencontrer en personne des « amis » qu'ils se sont faits en ligne.
- @ Apprenez-leur à ne jamais divulguer sans votre autorisation des renseignements personnels dans les courriels, bavardoirs, messageries instantanées, formulaires d'inscription, profils personnels et concours de sites Web.
- @ Encouragez-les à venir vous voir si des messages ou des contenus les mettent mal à l'aise ou leur font peur. (Gardez votre calme. Ne vous énervez pas, sinon ils ne vous diront rien la prochaine fois qu'ils auront besoin de vous.)
- @ Abordez avec eux la question de la pornographie en ligne et orientez-les vers de bons sites sur la santé et la sexualité.
- @ Insistez pour qu'ils restent toujours dans les salles publiques des bavardoirs.
- @ Aidez-les à se protéger des pourriels. Dites-leur de ne pas donner en ligne leur adresse de courriel, de ne jamais répondre à un pourriel et d'utiliser les filtres des courriels.
- @ Tenez-vous au courant des sites Web qu'ils fréquentent et assurez-vous qu'on n'y trouve ni contenus offensants, ni photos et informations personnelles.
- @ Parlez-leur de l'importance d'adopter une attitude responsable en ligne. Ils peuvent enfreindre la loi du droit d'auteur par le biais des partages de fichiers ou en copiant photos, illustrations ou textes trouvés sur un autre site Web.
- @ Discutez également avec eux de la nécessité d'une conduite éthique. Ils ne devraient jamais se servir d'Internet pour répandre des rumeurs, harceler ou menacer les autres.
- @ Exigez de vos adolescents qu'ils vous préviennent avant toute transaction financière en ligne, commande, vente ou achat.
- @ Discutez avec eux des jeux de hasard, des risques qu'ils comportent, et rappelez-leur que la loi interdit aux mineurs de parier de l'argent en ligne.

En conclusion

En définitive, pour qui est prédisposé à la cyberdépendance il devient peu aisé de s'en sortir seul. Il existe des cliniques de désintoxication aux technologies de l'information à Taiwan, en France et aux Pays-Bas. Aux États-Unis, il est possible de remplir des questionnaires sur Internet et d'obtenir de l'aide. Notez que ces liens ne sont basés sur rien d'empirique encore, la science ne s'y attardant que depuis peu. Ici au Québec, nous traitons ce genre de troubles à l'aide de thérapies équivalentes à celles du jeu et quelques thérapeutes font leur place sur le net. Il est donc tout indiqué de consulter un psychologue membre de l'Ordre des Psychologues pour obtenir des soins de qualité.



Source : Nancy Tremblay, étudiante au baccalauréat en psychologie de l'Université du Québec à Chicoutimi. Extrait d'une production écrite dans le cadre du cours « Psychologie des adolescents ». Participation au Bulletin « La Route de Sam », édition de mai 2008, de l'Association canadienne pour la santé mentale – section Saguenay.

Êtes-vous cyberdépendant?

1. Vous sentez-vous préoccupé par Internet (en pensant à votre dernière activité sur le Net et en anticipant la prochaine session) ?
2. Éprouvez-vous le besoin de naviguer sur le Net pendant des périodes de plus en plus longues avant d'être rassasié ?
3. Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter votre utilisation de l'Internet ?
4. Vous sentez-vous fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque vous tentez de limiter ou arrêter votre utilisation de l'Internet ?
5. Restez-vous sur le Net plus longtemps que ce que vous aviez prévu au départ ?
6. Avez-vous mis en danger ou risquez-vous de perdre une relation significative, un travail, une opportunité de carrière ou d'affaire à cause de l'utilisation d'Internet ?
7. Avez-vous menti à votre famille, votre thérapeute, ou d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour utiliser l'Internet ?
8. Utilisez-vous Internet pour vous évader et échapper à vos problèmes ou à des émotions négatives telles que l'abandon, la culpabilité, l'anxiété ou la déprime ?

Pour les besoins de l'étude de Kimberly Young, les sujets qui répondaient « oui » à 5 ou plus de ces questions étaient considérés comme des utilisateurs souffrant d'addiction à l'Internet.

Toutefois, si vous avez répondu « oui » à plus de 3 de ces questions, il convient de vous poser de sérieuses questions sur l'utilisation que vous faites de l'Internet.

Source : Alain Rioux, Ph.D., Psychologie, Gestionnaire de Psycho-Ressources,
Le bottin des professionnels de la psychologie- www.psycho-ressources.com