

# La cyberdépendance

Par Éducation-Coup-de-Fil

Cyberdépendance... un nouveau terme que tout le monde comprend même s'il ne fait pas encore consensus, et pour cause : dépendance à quoi ? À quelle substance ? On sait qu'Internet, c'est tout et rien...

Au-delà du terme se profile toutefois une réalité qui n'est plus contestable : un nombre de plus en plus important de personnes « consomment » Internet de façon telle qu'elles présentent les mêmes comportements et symptômes psychologiques qu'une dépendance à toute autre drogue. Mariane Sergerie définit la cyberdépendance comme suit : « Une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés (problèmes sociaux, psychologiques, scolaires et professionnels) et qui amène un sentiment de détresse chez l'individu ». (Sergerie 2010)

L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée! Internet arrive de façon quasi universelle dans l'espace vital de chaque personne. En plus d'être abordable, socialement désirable et d'une grande efficacité, il peut être une source inépuisable de plaisir et de gratification spontanée, particulièrement dans les jeux de rôle où l'on devient celui qu'on rêve d'être, dans un monde sans fin... Il offre l'anonymat nécessaire pour être visible, se raconter, se fabriquer une personnalité « virtuelle », un espace où tous les discours ont la même valeur. En un mot, l'offre d'Internet est sans mesure...

**L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée!**



Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux devant les grandes vertus d'Internet... Certains facteurs de risque présents chez des individus peuvent les précipiter dans cet « ailleurs » où les difficultés de la vie, le stress, les souffrances font une pause. Au Centre Dollard-Cormier, on parle de trois catégories de facteurs de risque : biologiques, tels que dépression, anxiété, etc.; psychologiques, tels que faible estime de soi, personnalité dépendante, narcissisme, évitante, etc.; et finalement, environnementaux, tels que faible réseau social, écran « gardienne », adolescence et importance des relations intimes, caractéristiques très attirantes des jeux, accessibilité, anonymat, etc.

Comme disait ce grand sage : « Trop d'une bonne chose devient une mauvaise chose. » Les parents d'aujourd'hui n'ont pas le choix de se positionner par rapport à cette réalité et de prendre conscience qu'Internet peut offrir le meilleur, mais aussi le pire...

Il existe d'excellents écrits pour les parents sur ce vaste sujet, impossible à traiter ici en quelques mots. Voici cependant trois points qui peuvent nourrir votre réflexion : pour les parents dont les enfants sont encore jeunes, la prévention est la règle d'or et elle commence par l'exemple parental. Comment transmettre à son enfant l'importance d'une utilisation sobre et contrôlée des technologies de communication lorsque l'on est soi-même « connecté » à chaque instant ? Les enfants nous regardent beaucoup plus qu'ils ne nous écoutent... Le second point concerne l'importance d'instaurer des règles qui reflètent notre position personnelle face à ces technologies et d'être fermes et constants par la suite : cela représente tout un défi, particulièrement lorsque l'écran pourrait nous apporter le calme dont nous aurions besoin... Enfin, en troisième lieu, en prévision de la période de l'adolescence, il vaut la peine d'aider les enfants à développer des intérêts nombreux et variés qui pourront devenir éventuellement des alternatives à l'écran... ■

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.



Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223  
www.education-coup-de-fil.com