

Document de référence

La cyberdépendance



Table des matières

Introduction	2
Les causes et symptômes allégués	2
Définition	2
Comment devenons-nous dépendants d'Internet?	3
Jeux de hasard/jeu pathologique en ligne (<i>gambling</i>)	3
Les cyberrelations	4
La recherche d'information dans Internet	4
La messagerie instantanée	5
Comment décrocher?	5
Conclusion	5
Références	6

Introduction

La dépendance à Internet — ou cyberdépendance — est un phénomène relativement nouveau et n'est pas encore totalement reconnu dans le milieu médical. Il nous semble que la cyberdépendance fait partie des nouvelles problématiques de santé de la société du XXI^e siècle. Non répertoriée, la cyberdépendance tend à s'inscrire dans la rubrique des troubles mentaux du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) (5^e édition prévue en mai 2013). Les chercheurs s'entendent pour dire qu'elle est une dépendance comportementale.

Selon le Centre québécois de lutte aux dépendances (CQLD), 6 % des Québécois sont dépendants du Web; les personnes de 18 à 24 ans sont les plus touchées. Assez pour préoccuper tout gestionnaire qui ne serait pas familier avec cette problématique. La cyberdépendance représente très rarement une raison d'invalidité médicale actuellement; les personnes cyberdépendantes vont plutôt présenter des troubles d'anxiété généralisés, des dépressions ou de l'épuisement qui peuvent générer de l'invalidité.

Le gestionnaire avisé portera attention aux employés qui soudainement s'isolent, deviennent obnubilés par un jeu ou une relation virtuelle, qui s'accrochent à une application sur Internet et qui y passent de longues heures même la nuit, durant les pauses ou encore au travail. Ils semblent toujours au bout du rouleau. D'autres signes peuvent apparaître : une altération du fonctionnement habituel de la personne ou de ses performances, des difficultés sur le plan relationnel (relations familiales, amoureuses, amicales, professionnelles), une diminution de l'intérêt et du temps consacré aux autres activités de travail, des employés qui mentent alors qu'ils ne le faisaient pas avant ou encore qui doivent d'importantes sommes d'argent.

Les causes et symptômes allégués

Selon le psychiatre américain, Ivan K. Goldberg (1995), « la dépendance à Internet peut déterminer la négation ou l'évitement d'autres problèmes de la vie courante ». La situation est amplifiée par la coexistence d'un sentiment de non-valeur personnelle, de non-reconnaissance.

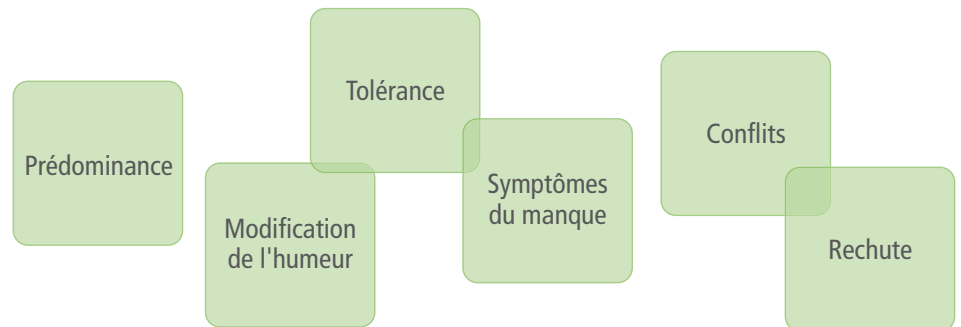
Définition

L'usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies, communément appelé cyberdépendance, se traduit par une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu.

La cyberdépendance amène un sentiment de détresse et des problèmes sur le plan psychologique, social ou professionnel (Caplan, 2002; Young, 1998, 2004).

Il touche des individus souffrant de troubles obsessionnels compulsifs. « L'individu aura, par exemple, une hantise, une idée ou une pensée, toujours omniprésente, qui amplifiera jusqu'à devenir une obsession. Elle sera suivie de la compulsion, caractérisée par un comportement répétitif, souvent irrationnel et illogique, générateur de souffrances. » Des critères sont importants à considérer lorsque l'interaction entre l'humain et la technologie devient un problème (Griffiths, 1998).

Six critères



Symptômes psychologiques allégués

- Le sentiment de bien-être et d'euphorie lors de l'utilisation d'Internet.
- L'incapacité à cesser l'utilisation d'Internet.
- Le besoin d'augmenter de plus en plus le temps d'utilisation d'Internet (le malade en vient à se lever la nuit pour utiliser Internet).
- Le manque de temps pour la famille, les amis ou d'autres loisirs.
- Les problèmes d'assiduité ou de performance au travail ou à l'école.
- Les mensonges à la famille ou aux amis sur le temps consacré à Internet.
- La dépression ou l'irritabilité lorsque la personne est privée d'Internet.

Symptômes physiques allégués

- Sécheresse des yeux
- Maux de tête migraineux
- Maux de dos
- Syndrome du canal carpien
- Repas irréguliers ou sautés
- Mauvaise hygiène personnelle
- Insomnies ou changements dans le cycle du sommeil

Jean-Marie Lacrosse, sociologue à l'Université catholique de Louvain, mentionne que la cyberdépendance vient à l'origine d'un paradoxe de l'hypermodernité : « En quittant la dépendance (ou l'esclavage) vis-à-vis des autres et de l'Autre (la sortie de la religion), l'homme est tombé dans la dépendance vis-à-vis de lui-même. Les "maladies du désir" croissent et embellissent du même pas que l'individualisme contemporain. »

Cette forme particulière de dépendance existe depuis que l'informatique est accessible à un nombre de plus en plus élevé de personnes.

Comment devenons-nous dépendants d'Internet?

Selon J. Garneau, psychologue (1999) :

- L'émerveillement initial
- La découverte d'une section privilégiée
- De nouvelles habitudes
- Compensation compulsive
- Invention d'un nouveau MOI

Quatre profils types du cyberdépendant / jeux vidéo

- Type 1 : Les joueurs de ce type recherchent plutôt l'excitation.
- Type 2: Ils aiment manipuler sur leur écran les figurines de pixels et les avatars qui représentent divers aspects d'eux-mêmes.
- Type 3: Ils jouent uniquement pour être reconnus.
- Type 4 : Ils aiment la compagnie.

Jeux de hasard/jeu pathologique en ligne (*gambling*)

Les jeunes se tournent de plus en plus vers les jeux de hasard en ligne en raison de leur côté anonyme et pratique. Un élève sur 10 dit avoir déjà joué en ligne pour de l'argent. De nombreux sites de paris en ligne sont gratuits : leurs participants ne jouent pas pour de l'argent, mais ils donnent cependant aux jeunes l'habitude et le goût de jouer; sur ces sites d'entraînement, il est beaucoup plus facile de « gagner », si bien que lorsque les jeunes auront des cartes de crédit, ils seront prêts à passer à des sites où l'on brasse de l'argent réel. Par ailleurs, de plus en plus de sites de réseautage social tels que *Facebook* proposent des applications de jeux de paris. Poker hold'EM en est un exemple. La starification du jeu (p. ex. : Jonathan Duhamel qui gagne 9 millions \$ au poker) accentue le phénomène.

Les sites d'enchères à un sou sur Internet

Les sites d'enchères interactives à un sou sont de plus en plus populaires. Leur nombre a progressé de 1 500 % depuis 2010. Ces sites inquiètent les analystes qui craignent l'expansion du jeu pathologique. Par ailleurs, ils ne sont régis par aucune instance gouvernementale (émission *La Facture*, SRC, n° 493).

- Chaque mise vous coûte de l'argent, même si vous ne remportez pas la mise.
- Les sites d'enchères à 1 ¢ font des heureux qui peuvent remporter une auto pour moins de 20 \$, mais ils font aussi de nombreux perdants. Chaque mise de 1 \$ ne fait monter l'enchère que d'un sou.

- Certains sites sont frauduleux.
- Est-ce une enchère ou une loterie?
- La Loi canadienne sur les enchères devrait être actualisée.

Les cyberrelations

Deux types de dépendances

Dépendance psychique (état de besoin)

Désir insistant et persistant de jouer qui peut parfois se traduire par des manifestations psychosomatiques.

Dépendance physique

État d'adaptation d'un organisme se manifestant par d'importants troubles physiques lorsque l'on suspend ou que l'on empêche l'activité. Il n'y a pas de dépendance physique aux jeux vidéo, contrairement aux drogues comme la nicotine ou l'alcool.

Les activités sexuelles en ligne/les sextos

Définition : Une relation qui a au moins débuté ou qui s'est générée en continu par le médium d'Internet pour des rencontres ou des communications.

Un sexto, mot-valise formé de sexe et de texto, est un message ou une photo de nature sexuelle qu'on envoie généralement à son amie ou ami de cœur. Selon le PEW Internet & American Life Project, 4 % des 12-17 ans en ont envoyé et 15 % en ont reçu; ces pourcentages augmentent respectivement à 8 % et 30 % pour les jeunes âgés de 17 ans.

Le sexto est utilisé par les jeunes dans trois contextes typiques : comme un substitut de l'activité sexuelle chez des jeunes qui ne sont pas encore actifs sexuellement (généralement à la fin du primaire et au début du secondaire), comme marque d'intérêt amoureux envers une personne

avec laquelle on souhaite nouer une relation amoureuse et comme une partie de la relation amoureuse chez les adolescents sexuellement actifs. Dans ce dernier cas, s'échanger des photos dénudées est une preuve de son engagement envers l'autre.

La recherche d'information dans Internet

Il peut y avoir des cyberdépendances aux textos, aux réseaux sociaux, à regarder compulsivement ses courriels... De nouvelles plateformes peuvent amener de nouveaux problèmes... (technologies peu connues, peu normées.)

Selon Csikszentmihalyi (traduit par Barth, 1993, p. 155), l'expérience optimale comporte huit caractéristiques majeures :

- La tâche entreprise est réalisable.
- La tâche exige une concentration profonde.
- L'activité a un but précis et bien compris.
- L'activité donne lieu à une rétroaction immédiate.
- On agit en s'impliquant complètement, mais sans vraiment ressentir l'effort.
- Le sentiment d'exercer un contrôle sur son action.
- Le souci de soi disparaît.
- La notion du temps est altérée.

Cela peut être vrai pour d'autres cyberdépendances.

Cybermassage

Le cybermassage constitue aussi une forme de cyberdépendance. Il se caractérise par les éléments suivants :

- Période de temps significative consacrée à la recherche d'information dans Internet
- Réduction de la productivité (tâches professionnelles, scolaires)
- Réduction du temps pour les tâches en général
- Surcharge des heures de travail
- Augmentation des facteurs de stress

Partage de fichiers en ligne/Poste à poste

Dans les sites de partage de fichiers, on ne partage pas que des fichiers...

L'accès à un réseau de partage de fichiers implique le téléchargement d'un type particulier de logiciels. Même si c'est gratuit, il y a un prix à payer.

Cyberdépendance à l'information (l'effet YouTube...)

Le partage de vidéos est un phénomène mondial : selon YouTube, 20 heures de vidéo sont postées sur ce site chaque minute et un milliard de vidéos sont visionnées chaque jour. **Ce type de site est immensément populaire auprès des jeunes qui les utilisent massivement en tant que spectateurs.**

La cyberdésinformation

La désinformation est une **méthode de manipulation de l'opinion** qui s'appuie sur tout type de moyen de communication et qui consiste à présenter :

- une information fausse comme vraie (p. ex : avoir vu un ovni);
- une partie d'information vraie comme une totalité indépendante et vraie pour elle-même (p. ex : collier pur noisetier/sans danger mais pas de preuve scientifique qu'il aide à réduire les maux d'estomac/affaire Marcel Leboeuf/La Fracture SRC 2010-2011);

- une partie d'information fausse comme une totalité indépendante et vraie pour elle-même (Raéliens capables de cloner des humains/affaire Brigitte Boisselier, déc. 2002);
- une information vraie comme fausse (p. ex. : écrire que les camps de concentration d'Auschwitz-Birkenau n'ont pas existé!).

La messagerie instantanée

La messagerie instantanée est l'un des moyens d'intimidation et de harcèlement sexuel ou de victimisation psychologique les plus répandus en ligne.

Comment décrocher?

Selon Kimberly Young (2009) de Netaddiction.com , voici quelques façons d'échapper à la cyberdépendance :

- Pratiquer l'opposé
- Utiliser des alarmes externes
- Établir des objectifs réalistes
- Utiliser des cartes de rappel
- Intégrer des activités plaisantes, sociales ou de détente
- S'abstenir d'utiliser certains logiciels ou applications

Conclusion

Il faut d'abord se rappeler que l'ordinateur est avant tout un outil, comme une pioche ou une pelle. Le médium utilisé n'est pas le problème en soi. La problématique réside principalement dans l'utilisation excessive du médium.

Il est nécessaire d'établir et de diffuser une politique claire quant à l'utilisation d'Internet au travail, quant aux limites acceptables ou non acceptables au sujet des équipements ou des plateformes utilisées dans l'entreprise.

Enfin, lorsqu'on fait face à un problème de cyberdépendance, il faut garder en tête de se questionner quant aux attraits affectifs et psychologiques pour l'employé qui en est atteint ou se questionner sur ce que la personne essaie d'éviter ou encore sur les besoins qui en découlent (p. ex : permet de se soustraire aux problèmes liés au travail, aux problèmes familiaux, permet de briser l'isolement, permet de gérer son anxiété, etc.)

Références

Goldberg, I. (1995) Internet Addiction Support Group. (Online), Available: <http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>

Young, K. S. (1996) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, Paper presented at the *104th Annual Meeting of the American Psychological Association*, Toronto.

Caplan, S. E. (2002) Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument, *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.

Psychologie Québec, magazine de l'Ordre des psychologues du Québec, « **La cyberdépendance : l'autre côté de la réalité des branchés** », vol. 13, no. 3, mai 1996

Autres adresses utiles

<http://www.cyberdependance.ca/>

Marie-Anne Sergerie, psychologue : <http://www.masergerie.com/>

Jean-Pierre Rochon : <http://www.psynternaute.com/>

Le Centre Dollard-Cormier à Montréal : <http://www.centredollardcormier.qc.ca/>

Un document numérique édité par le Centre Dollard-Cormier peut être téléchargé gratuitement à l'URL suivante : <http://www.centredollardcormier.qc.ca/cdc/documents/cybercomplet.pdf>

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit pour gérer la cyberdépendance :

- Parcourir la FAQ
- Se prévaloir du service Tandem
- Avoir recours au PAE de votre entreprise
- Confier le cas à un professionnel qualifié en cas d'urgence