





Capsule santé

Santé publique

Novembre 2016

Cyberdépendance



Qu'est-ce que la cyberdépendance?

La cyberdépendance, c'est la dépendance à l'univers informatique. C'est le besoin incontrôlable de vouloir sans cesse consulter les réseaux sociaux, aller sur des sites pornographiques ou jouer en ligne.



Quels sont les différents types de cyberdépendance?

- Cyberrelations

Elles concernent les sites de rencontres, le clavardage, les textos sur messagerie mobile, les courriels et le réseautage social (Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter, etc.).

- Jeux en ligne

Il s'agit des jeux vidéo, jeux de hasard et transactions en ligne (p.ex. poker en ligne, enchères, achats en ligne, etc.).



Quels sont les différents types de cyberdépendance?

- Recherche d'information
Elle concerne la navigation ("surfing") sur Internet et le cyberamassage (amasser d'importantes quantités de contenu et d'information en ligne).
- Activités sexuelles en ligne
Elles concernent le cybersexe, l'échange, le visionnement et le téléchargement de matériel pornographique .



Les symptômes physiques

Voici quelques **symptômes physiques** de la cyberdépendance:

- sécheresse des yeux;
- maux de tête et migraines chroniques;
- négligence de l'hygiène personnelle;
- alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité;
- insomnies ou modifications du sommeil.



Les symptômes psychologiques

Voici quelques **symptômes psychologiques** de la cyberdépendance:

- sentiment de bien-être pendant l'utilisation d'Internet;
- pensées obsédantes à propos d'Internet ou anticipation des prochaines sessions sur Internet;
- sentiment de vide, dépression, anxiété, irritabilité hors ligne ou quand l'accès à Internet est impossible;



Les symptômes psychologiques..suite

- diminution de l'intérêt ou du temps consacré aux autres activités hors ligne;
- difficultés avec les relations (relations amoureuses, les relations avec la famille et les amis);
- mensonges à propos de l'utilisation d'Internet (durée, activités en ligne, etc.);
- baisse du rendement scolaire.



Comment décrocher?

- **Modifie ta routine pour diminuer le temps que tu passes sur Internet. Exemple: Si tu te connectes habituellement en sortant du lit, prends plutôt ta douche et déjeune avant de te connecter.**
- **Augmente le temps que tu passes à faire des activités agréables hors ligne avec tes amis.**



Comment décrocher?

- Pour ton bien-être, donne toi une limite de temps quand tu commences tes activités sur Internet.
- La nuit, range tes appareils technologiques en dehors de ta chambre.



La technologie c'est
plaisant, mais il faut savoir
l'utiliser judicieusement!



