

Définition de la cyberdépendance

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.

Utilisation problématique de l'internet (UPI)

SELON L'ÉTUDE DUFOUR ET COLL 2016-2017

1. L'augmentation du nombre d'heures par semaine concorderait avec l'arrivée des applications comme Facebook depuis 2007

2. Les adolescents québécois passent plus de temps sur Internet comparativement aux jeunes européens

3. Les adolescents québécois passent en moyenne 17 heures par semaine en ligne (jeux vidéo, médias sociaux, YouTube, téléchargement de musique et de films)

4. Les garçons = 19,65 heures par semaine, principalement pour des jeux vidéo

Cycle de la dépendance

Recherche de solution

Utilisation problématique

Soulagement temporaire

Détresse psychologique

Conséquences physiques

1. Mauvaise alimentation (qualité, fréquence), perte de poids

2. Problèmes de sommeil, changement du cycle du sommeil jour / nuit / fatigue

3. Problèmes de concentration, mémoire

4. Négligence de l'hygiène personnelle.

Conséquences psychologiques

1. Euphorie et bien-être lorsqu'il y a utilisation

2. Incapacité de s'arrêter, pensées obsédantes

3. Besoin d'augmenter le temps passé à jouer

4. Sentiment de vide, de déprime, d'ennui, d'irritabilité ou d'agressivité lorsque privé de jouer, de naviguer

Conséquences sociales/familiales

1. Appauvrissement des liens avec les pairs

2. Diminution des liens significatifs, isolement social

3. Difficultés relationnelles (conflits, tensions, communication, interactions), perte de confiance des parents

4. Diminution de la participation aux activités familiales, isolement familial

COMMENT PEUT-ON RECONNAÎTRE UNE UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET?

1. Préoccupations excessives
2. Les impacts sur les sphères de la vie
3. Isolement/Abandon d'activités
4. Irritabilité, comportement d'agressivité, déprime, anxiété à l'arrêt
5. Conflits familiaux/interpersonnels
6. Rester connecté plus longtemps que prévu / Tentatives d'arrêter sans succès

Stratégies d'intervention

1. S'intéresser au monde virtuel de l'adolescent (personnage, avatar, choix du type de jeux)
2. Exploration de sa perception, de sa vision du jeu vidéo/Internet: Problématique et non problématique
3. Identification de la fonction du jeu/Internet et la place que prend le jeu vidéo dans sa vie (besoins, raisons... notion de plaisir, contexte)
4. Évaluation et identification des impacts du jeu / Internet dans ses sphères de vie
5. Recherche d'un équilibre / Développer l'autocontrôle et routine / Gestion du temps / Responsabilité, priorités
6. Gestion du stress et des émotions: S'apaiser autrement
7. Amener l'adolescent à développer d'autres centres d'intérêt et de passion (connaissance de soi/estime de soi): Faire plus d'autres choses gratifiantes
8. Se construire un réseau d'appartenance: Actualiser les compétences relationnelles/communication.

Implication de la famille

1. Problématique vécue principalement à la maison

2. Jeune est naturellement centré sur le plaisir, peu de contrôle, besoin d'un cadre clair, cohérent et constant, besoin de stimulation autre

3. Parents font partie du processus de réadaptation

4. Les parents doivent donner l'exemple sur leur propre utilisation, doivent établir des règles:

§ Limiter le temps d'écran (ne pas tout couper)

§ Favoriser du contenu de qualité et adapté à l'âge

§ Identifier les bons moments d'utilisation

§ Définir les responsabilités de chacun face à Internet/Appareils électroniques.

5. En parler avec leur jeune et échanger avec d'autres parents

DEBA-internet

1. Lancé en janvier 2020 par des chercheurs reconnus en dépendance au Québec

2. Peut être utilisé avec les adolescents et les adultes

3. Permet d'échanger avec l'utilisateur conscientisation

4. Permet de discriminer le niveau de problème et le niveau de service requis

5. Peut être complété au 811 ou à l'accueil du CLSC avec évaluation psychosociale complète

6. Peut être utilisé par le milieu scolaire