



Cyberdépendance

Info-relance Février 2022

Qu'est-ce que la cyberdépendance?

On définit l'utilisation problématique d'Internet et des nouvelles technologies comme étant une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendrent des difficultés chez l'individu. Cette surutilisation amènerait un sentiment de détresse et des difficultés au niveau psychologique, social ou professionnel. Certains critères doivent être considérés dans l'examen de l'interaction entre l'humain et la technologie.

Prédisposition

Pensées récurrentes ou envahissantes concernant la dernière séance d'Internet ou anticipation des séances à venir. Impression d'apaisement ou d'engourdissement euphorique. Besoin d'augmenter la quantité de temps consacré à l'activité pour obtenir les mêmes effets. Éprouver un sentiment de vide intérieur ou être irritable. Conflit avec son entourage. Efforts répétés, mais infructueux pour contrôler ou réduire le temps passé en ligne.

Symptôme physique

Syndrôme canal carpien, Sécheresse des yeux, Maux de tête, migraines, Maux de dos, mauvaise alimentation, insomnie, modification du sommeil, négligence de l'hygiène

Symptôme psychologique

Sentiment de bien-être, soulagement, euphorie, Pensées obsédantes, Sentiment de vide ou d'irritabilité si connexion impossible, connexion impossible, Culpabilité, honte Diminution de l'intérêt et du temps consacré à d'autres activités, Difficultés relationnelles, isolement

COMMENÇONS MAINTENANT!

En diminuant le temps d'écran par jour; en installant des alarmes pour arrêter; en instaurant un contrôle parental pour le WIFI; en augmentant son estime et sa confiance en soi hors ligne; en essayant de nouvelles activités pour changer de routine.