

COLLECTION

Suis-Je au genre?

La cyberdépendance est l'utilisation abusive des moyens de communication offerts par Internet. Cette utilisation devient problématique lorsqu'elle entraîne des conséquences négatives dans les autres sphères de la vie (scolaire, familiale, sociale).



Suis-Je au genre cyberdépendant ?

	Vrai	Faux
Je passe plusieurs heures par jour sur Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peu importe où je suis, je recherche un accès à un réseau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pense toujours à ce que je vais faire la prochaine fois que je serai connecté au web.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens irritable lorsque je ne peux pas avoir accès à Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens moins efficace et concentré dans mes études depuis que j'utilise régulièrement le web.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je passe toujours plus de temps que prévu devant mon ordinateur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai moins d'intérêt pour les activités hors connexion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les gens de mon entourage me reprochent de passer trop de temps devant mon ordinateur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des difficultés à quitter mes applications.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfois, j'ai négligé mon hygiène personnelle parce que je voulais continuer mes activités web.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens coupable face au temps que je passe devant mon ordinateur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réduis régulièrement mes heures de sommeil pour pouvoir passer plus de temps connecté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà menti face à la durée et la fréquence de mon utilisation d'Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je remets à plus tard des travaux ou l'étude d'examens parce que j'ai le goût de rester connecté au réseau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plus isolé depuis que je passe plus de temps sur Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens soulagé ou euphorique lorsque j'utilise Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà oublié de manger parce que j'étais connecté à un réseau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de moins en moins de contacts directs avec les gens de mon entourage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Des réponses positives à plus de dix questions indiquent habituellement un niveau élevé de cyberdépendance.**

Lorsque la cyberdépendance est entrée dans notre vie, plusieurs conséquences peuvent en découler. Il nous arrive d'être plus isolé et de se sentir « déconnecté » de ce qui se passe autour de soi. Les contacts Internet peuvent être intéressants et stimulants, mais comme ils donnent accès à des aspects partiels des activités et des gens, ils ne remplacent pas l'exposition aux activités humaines de tous les jours. De plus, le temps investi sur Internet devenant habituellement très important, on néglige forcément autre chose. Si c'est le cas, le moment est venu de retrouver un équilibre. On peut continuer nos activités Internet mais pas au détriment des autres personnes et activités de notre vie. Il faut établir des limites et retrouver d'autres champs d'intérêts.

Trucs express

- Faire un bilan des conséquences de cette dépendance.
- Se donner des objectifs de changement réalistes.
- Faire sonner une alarme externe pour mieux gérer son temps de connexion.
- Écrire ses objectifs comme aide-mémoire et pour stimuler sa motivation à les respecter.
- Faire une liste d'activités plaisantes qui peuvent occuper le temps autrement.
- Contacter ses amis, les membres de sa famille pour faire des activités et améliorer son réseau social.
- S'imposer des moments de repos et de relaxation.

En savoir plus...

- Utiliser le temps consacré à l'ordinateur pour consulter le site : **cyberdependance.ca** On y trouve une fiche d'auto-observation de ses comportements ainsi que plusieurs références pour aider à mieux comprendre cette dépendance.
- Consulter les services d'aide du cégep :
Psychologie : SC-1045 Sexologie : HA-1302
Santé : HA-1338 Travail social : HA-1302
Services adaptés : HB-2081 Travail de milieu : HA-1302

