



## LA CYBERDÉPENDANCE ET LES PROBLÉMATIQUES RELIÉES À L'USAGE DU NUMÉRIQUE

À l'ère du numérique, beaucoup plus de personnes qu'on ne le pense ont des défis liés à l'utilisation des écrans de loisirs. Plusieurs ont de la difficulté à contrôler leur temps d'écran et rencontrent des difficultés de toutes sortes.

Personne n'est à l'abri de développer une problématique liée à l'usage du numérique. Les conséquences négatives liées à une utilisation excessive d'Internet apparaissent doucement, graduellement et parfois même sans qu'on ne s'en rende compte.

Doucement, les difficultés peuvent prendre de plus en plus de place et affecter les différentes sphères de vie de la personne : le bien-être physique et psychologique, les amis, la famille, l'école, les activités parascolaires, etc.

Pour être qualifiée de cyberdépendance, la problématique doit faire l'objet d'une évaluation psychologique. Pour autant, il n'est pas nécessaire d'avoir un diagnostic pour aller chercher d'aide ni d'attendre que les difficultés prennent autant de place dans notre vie.

Il n'est pas nécessaire de cumuler la majorité des symptômes pour se questionner face à son utilisation des écrans ou encore pour aller chercher de l'aide. Un seul symptôme qui crée une souffrance ou un problème significatif est suffisant.

Voici une liste de symptômes associés à la cyberdépendance et aux problématiques liées à l'usage du numérique. **Cet outil n'est pas un outil diagnostic et ne remplace pas une évaluation.**

### EXEMPLES DE SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Syndrome du canal carpien (engourdissement, picotements dans la main qui s'accompagnent de douleur et d'une perte de dextérité)
- Sécheresse des yeux
- Maux de tête et migraines chroniques
- Maux de cou et de dos
- Négligence de l'hygiène personnelle (ex. sauter une douche pour passer plus de temps sur les écrans)
- Alimentation irrégulière (ex. sauter un repas, repas de mauvaise qualité ou manger des collations pour gagner du temps en ligne)
- Insomnie
- Fatigue (ex. retarder l'heure du coucher pour être plus longtemps sur son appareil, se lever pour gamer la nuit)

## EXEMPLES DE SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Sentiment de soulagement : Je me sens immédiatement bien et mieux lorsque je me branche sur mes appareils.
- Mal-être : Je me sens vide, déprimé·e, anxieux·euse et mal lorsque je ne peux pas me connecter sur mes écrans.
- Perte d'intérêt : Je perds de l'intérêt pour des activités que j'aimais faire avant (ex. aller voir mes amies, pratiquer un sport, faire un passe-temps, etc.)
- Intérêt unique : Seuls les écrans arrivent à me faire sentir bien.
- Préoccupation majeure : Je pense constamment à mes écrans (ex. mes textos, mes réseaux sociaux, mes jeux en ligne, mes applications, etc.)
- État de manque : Je deviens frustré·e ou irritable lorsque je n'ai pas accès à mes écrans ou lorsque je dois attendre pour les utiliser.
- Perturbations du sommeil : Mon temps de sommeil et la qualité de mon sommeil sont affectés par l'utilisation que je fais de mes écrans.
- Perte d'attention de concentration : Il est difficile pour moi d'être attentif·ve, concentré·e et intéressé·e par d'autres activités que les écrans.
- Baisse de motivation : Il m'arrive de ne plus avoir envie d'aller à l'école ou encore de sortir avec des amis et d'avoir de la difficulté à trouver l'énergie pour le faire.
- Sentiment de culpabilité et de honte : Je me sens coupable lorsque je ferme mes écrans, soit parce que j'y ai passé trop de temps ou parce que je n'ai pas fait ce que j'avais à faire.
- Ennui : Je m'ennuie lorsque je ne suis pas sur un écran. Tout me semble plate et inintéressant.

## EXEMPLES DE SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- Perte de contrôle : J'ai de la difficulté à cesser d'utiliser mes appareils électroniques. J'ai envie de diminuer mon temps d'utilisation, mais j'ai de la difficulté.
- Isolement : le temps que je passe devant mes écrans diminue le temps que je passe avec mes ami·es et ma famille et aux activités que je fais avec eux·elles.
- Conflits : l'utilisation que je fais de mes appareils électroniques engendre des problèmes dans ma famille ou avec mes ami·es.
- Difficultés comportementales : Il m'arrive d'être impoli·e, agressif·ve ou violent·e lorsqu'on me demande de fermer mes écrans ou qu'on m'impose une limite.
- Tromperie : J'utilise mes appareils en cachette pour avoir plus de temps.
- Fuite ou soulagement : Quand je passe une mauvaise journée, je me réfugie sur mon appareil pour me sentir mieux.
- Difficultés scolaires : Mes résultats scolaires sont affectés par l'utilisation que je fais des écrans. J'ai du retard dans mes travaux et mes notes diminuent.

- Incapacité à prendre une pause : Je suis incapable de passer une journée sans écran.
- Difficulté à contrôler le temps : Le temps que je consacre aux écrans est de plus en plus long et significatif dans ma journée.
- Incapacité à diminuer mon temps : J'ai déjà essayé de diminuer mon temps d'écran, sans succès. C'était trop plate et/ou difficile.
- Inquiétudes de mon entourage : Mes parents et/ou mes ami-es me disent que je passe trop de temps sur mes appareils.
- Difficulté à mettre mes priorités : Il m'arrive de choisir de me brancher sur mes écrans plutôt que de faire ce que j'ai à faire qui est prioritaire et important.

## DES RESSOURCES POUR TE SOUTENIR EN CAS DE BESOIN

### Tel-Jeune

<https://www.teljeunes.com>

1 800 263-2266

514 600-1002

### Jeunesse, j'écoutes

<https://www.jeunessejecoute.ca>

1 800 668-6868

Texte PARLER au 686868

### À l'abri du gameur

<https://www.twitch.tv/abrisdugameur>

### Le grand chemin

<https://legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/adolescents/>

1 877 381-7075

### Jeu: aide et référence

<https://aidejeu.ca/>

1 800 461-0140

### Prévention suicide

<https://suicide.ca>

1 866 APPELLE / 1 866 277-3553

### PAUSE

<https://www.pausetonecran.com>

