



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 peuvent apparaître 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 : la santé physique et psychologique, la vie sociale, la vie familiale, la vie scolaire et/ou professionnelle, les activités et les loisirs, 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 par un professionnel.**

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 ami·es, 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.

TEST POUR MESURER L'USAGE PROBLÉMATIQUE D'INTERNET

Internet Addiction Test (IAT) by Kimberly Young (2008)

Version française validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008

DESCRIPTION

L'IAT (Internet Addiction Test) est un test développé par Kimberly Young qui mesure l'utilisation excessive d'internet. Il est composé de 20 items et en fonction des réponses, un score de 0 à 100 est obtenu.

Afin d'évaluer votre niveau d'addiction à Internet, veuillez répondre aux questions suivantes en utilisant cette échelle de mesure :

1 = Rarement, 2 = Occasionnellement, 3 = Fréquemment, 4 = Souvent, 5 = Toujours, 0 = Ne s'applique pas.

Ce test ne remplace pas une évaluation par un-e professionnel-le de la santé et des services sociaux. Il permet de mieux cibler le type d'intervention requis.

DÉROULEMENT DU TEST

Aucune formation requise pour la passation de ce test. Celui-ci peut être réalisé avec le patient ou par le patient lui-même.

INTERPRÉTATIONS

- **0-49 points** : Un score inférieur à 49 indique que le patient peut passer parfois plus de temps sur internet que prévu mais que celui-ci garde le contrôle de son utilisation d'internet.
- **50-79 points** : Un score de 50 à 79 révèle un usage problématique d'internet avec de possibles conséquences sur la vie du patient.
- **80 points et +** : Un score supérieur à 80 montre un usage problématique d'internet avec de sévères répercussions sur la vie du patient.

Internet Addiction Test (IAT) by Kimberly Young (2008)

Version française validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008

Veillez répondre aux questions suivantes en utilisant cette échelle de mesure et cumuler votre score total.

1 = Rarement 2 = Occasionnellement 3 = Fréquemment 4 = Souvent 5 = Toujours 0 = Ne s'applique pas

	Score
Q1 : Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ?	
Q2 : Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet?	
Q3 : Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	
Q4 : Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet?	
Q5 : Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet?	
Q6 : Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet?	
Q7 : Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente?	
Q8 : Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet?	
Q9 : Vous arrive-t-il d'être sur votre défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet?	
Q10 : Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet?	
Q11 : Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet?	
Q12 : Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie?	
Q13 : Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet?	
Q14 : Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet?	
Q15 : Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être?	
Q16 : Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet?	
Q17 : Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver?	
Q18 : Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet?	
Q19 : Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches?	
Q20 : Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	
Score total :	

RESSOURCES DISPONIBLES

	Organismes & site web	Téléphone	Texto
GÉNÉRALE	Tel-Jeunes www.teljeunes.com	1 800 263-2266	514 600-1002
	Jeunesse, J'écoute www.jeunessejecoute.ca	1 800 668-6868	686868
	Prévention suicide suicide.ca	1 866 APPELLE 1 866 277-3553	
	Info-Social (Réseau de la santé)	811, option 2	
	Centre de crise www.centredecrise.ca/listecentres	<i>Pour trouver le centre de crise de votre région, visitez le site web.</i>	
	Deuil jeunesse deuil-jeunesse.com/	Sans frais : 1-855-889-3666	
CYBERDÉPENDANCE	L'ABRIS du gameur https://www.twitch.tv/abrisdugameur	<i>Intervenant.es en ligne (streaming) sur Twitch</i>	
	Le grand chemin legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/adolescents/	<i>Service de thérapie et d'hébergement Informations : site web ou 1 877 381-7075</i>	
	Jeu: aide et référence https://aidejeu.ca/	1 800 461-0140	
VIOLENCE	SOS violence conjugale sosviolenceconjugale.ca/fr	1 800 363-9010	438-601-1211
	Violence info www.violenceinfo.com	418 667-8770	
	Le Centre de prévention de la radicalisation menant à de la violence info-radical.org/fr/historique	Montréal : 514-687-7141 #116 Ailleurs au Québec : 1-877-687-7141 #116	
	Le Regroupement Québécois des Centres d'Aide et de Lutte contre les Aggressions à Caractère Sexuel (RQCALACS) www.rqcalacs.qc.ca	<i>Pour trouver le CALACS de sa région, visitez le site web ou contactez le 1-877-717-5252</i>	
	Le Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) cavac.qc.ca/	1-866-532-2822	
OUTILS PÉDAGOGIQUES	Habilo Médias habilomedias.ca/	Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information www.cqemi.org/fr/outils-pedagogiques	
	CIEL - Centre pour l'Intelligence Émotionnelle en Ligne leciel.ca	Fondation Jeunes en Tête fondationjeunesentete.org/trousse/jeunes/	
	Pause pausetonecran.com		