

LA CYBERDÉPENDANCE : QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER?

Ann-Frédérique Belleau, infirmière et étudiante au BAC en Sciences infirmières, 2019

INTERNET

Consommation d'internet au Canada

Suite à une enquête réalisée au Québec en 2016, il a été possible de réaliser que près de 88% des québécois et des québécoises utilisent Internet (Institut de la Statistique du Québec, 2017). Selon le même article, 86% des internautes utilisent Internet à tous les jours. La popularité croissante à Internet amène toutefois son lot de problèmes, dont la cyberdépendance.



Image repérée sur Pixabay.com

CYBERDÉPENDANCE

Qu'est-ce que la cyberdépendance

La cyberdépendance se définit comme étant une dépendance à internet qui se traduit par une incapacité de gérer son temps passé sur le web (Office québécoise de la langue française, 2012). Ce problème amène de la détresse au niveau psychologique, sociale ou professionnel (Sergerie, 2018). Bien qu'elle soit traitée par des professionnels de la santé, la cyberdépendance n'est pas encore reconnue comme une maladie. Elle ne fait donc pas partie du DSM-V (Gouvernement du Québec, 2017)

QUAND DEVONS-NOUS NOUS INQUIÉTER?

Afin de déterminer si une personne souffre de cyberdépendance, il faut considérer quatre composantes essentielles (Maison de l'alcôve, 2019).

1. Utilisation excessive : La personne se néglige et elle ne voit pas le temps passer.
2. État de manque : Elle ressent un état désagréable lorsqu'elle diminue son temps d'écran ou sa fréquence d'utilisation d'Internet.
3. Tolérance : Elle augmente son temps en ligne afin d'éprouver les mêmes sensations agréables.
4. Conséquences négatives : Elle développe des problèmes dans ses relations, des problèmes au travail allant jusqu'à perdre celui-ci, problème de santé (dépression, fatigue, etc).

SIGNES ET SYMPTÔMES

Les signes et symptômes se classent en deux catégories soient ceux d'ordre physique et ceux d'ordre psychologique (SSQ, 2013)

- Physique : le syndrome du tunnel carpien, la sécheresse oculaire, des céphalées, la négligence de sa personne (diminution de son hygiène personnelle, par exemple), la lombalgie, l'alimentation déficiente et de piètre qualité, la modification du cycle circadien
- Psychologiques : le sentiment d'euphorie lors de l'utilisation d'Internet, la dépression, l'anxiété, le mensonge sur le temps passé sur Internet., etc.



INTERVENTIONS

Comme infirmière, nous pouvons faire une différence auprès de cette clientèle. Diverses stratégies peuvent être utilisées afin d'aider ces personnes. Le modèle transthéorique du changement de Prochaska peut nous guider dans l'élaboration de nos stratégies en fonction des différentes phases du processus de changement (Maheux, 2014).

- Pré-contemplation : Viser à conscientiser la personne quant au problème.
- Contemplation : Réaliser une balance décisionnelle avec la personne afin de mettre en évidence son ambivalence face au changement. La balance décisionnelle consiste à peser les avantages et les conséquences du problème.
- Préparation : Trouver avec la personne des moyens pour réaliser les objectifs souhaités.
- Action : Encourager la personne avec l'aide de l'entretien motivationnel.
- Maintien : Adopter un rôle de guide afin d'aider la personne à développer des stratégies adéquates.
- Rechute : Pratiquer la relation d'aide avec le patient afin d'être présente pour lui et le soutenir. Éviter que la personne se culpabilise.

AUTRES RESSOURCES POUR LES PERSONNES ET LEURS PROCHES

Voici deux organismes pouvant procurer de l'aide supplémentaire aux personnes vivant avec la cyberdépendance ainsi qu'à leurs proches. Ils ont tous pour mission de prévenir la cyberdépendance. Le Grand-Chemin et la Maison de l'alcôve offrent des traitements pour les personnes qui en ont besoin.

- Le Grand Chemin : Il s'adresse aux jeunes ayant entre 12 et 17 ans. (Le Grand-Chemin, 2019). Vous pouvez les contacter via leur courriel : info@legrandchemin.qc.ca. Ils sont situés à Montréal et Québec.

- Maison de l'alcôve : Elle vise une clientèle adulte. Vous pouvez leur écrire à l'adresse suivante : info@maisonalcove.com. Elle est située à Saint-Hyacinthe. (Maison de l'alcôve, 2019)

RESSOURCES POUR LES INFIRMIÈRES

Par ailleurs, diverses formations sont offertes sur Internet. Je pense entre autre à Anne-Marie Sergerie qui est une psychologue oeuvrant dans le domaine de la cyberdépendance. Les conférences offertes sont sur la page suivante (Sergerie, 2018) : <https://cyberdependance.ca/conferences-et-formations/>



Image repérée à Pixabay.com

RÉFÉRENCES

- Gouvernement du Québec. (2017). La cyberdépendance : une dépendance encore méconnue. Repéré à http://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr_cyberdependance-dependance-encore-meconnue/
- Institut de la statistique du Québec. (2017). L'utilisation d'Internet chez les Québécois. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/science-technologie-innovation/bulletins/sti-bref-201711-2.pdf>
- Le Grand-Chemin. (2019). À propos. Repéré à <https://www.legrandchemin.qc.ca/>
- Maheux, K. (2014). Les pratiques d'intervention précoce en dépendance auprès des adolescents en contexte de première ligne, dont en CSSS (Essai). Université de Sherbrooke, QC.
- Maison de l'alcôve. (2019). Cyberdépendance. Repéré à <https://www.maisonalcove.com/services/cyberdependance/>
- Office québécois de la langue française. (2012). Cyberdépendance. Repéré à http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=2074984
- Sergerie, M-A. (2018). Conférences et formations. Repéré à <https://cyberdependance.ca/conferences-et-formations/>
- Sergerie, M-A. (2018). Qu'est-ce que la cyberdépendance. Repéré à <https://cyberdependance.ca/cyberdependance/>
- SSQ. (2013). La cyberdépendance. Repéré à https://ssq.ca/sites/default/files/archives/ac/Chroniques_sante/La_cyberdependance.pdf