

Concours

Courez la chance de gagner des services d'entretien ménager pour 1 an!

Bio-Vert

LES Dangers de la cyberdépendance

Publié à 6h00 le jeudi 12 mai 2011

Quand Jean-Pierre Rochon a demandé qui possédait une page Facebook, la forte majorité des jeunes élèves de 7e année, qui sont âgés de 12 ans et qui étaient réunis dans l'amphithéâtre de la polyvalente communautaire Louis-Mailloux de Caraquet, ont tout bonnement levé la main. Normal? Oui et non. Oui, parce qu'à l'image d'Obélix, ils sont tombés dans la marmite de la potion cybertechnologique à leur naissance. Et non, parce que Facebook interdit l'usage de son réseau social aux jeunes de moins de 13 ans.

A4 Réal Fradette
L'Étoile

Cet exemple pour le moins banal, mais ô combien éloquent, montre à quel point l'ordinateur et ses multiples utilisations font partie de la vie courante des enfants et adolescents d'aujourd'hui. Les termes portable, iPod, iPad, cellulaire, texto, chatter, Twitter et bien d'autres n'ont plus aucun secret pour cette jeunesse habituée aux gadgets électroniques et de parler chaque semaine des dernières trouvailles en matière de jeux vidéo.

 [AGRANDIR LA PHOTO](#)



Photo Réal Fradette, L'Étoile

Le psychologue Jean-Pierre Rochon parle de cyberdépendance avec des élèves de 7e année réunis à Caraquet.

Tout ça peut paraître bien beau et inoffensif. Un psychologue québécois en tournée dans quelques écoles de la région est quand même venu les avertir de faire attention. Cette attitude est peut-être le premier pas vers une cyberdépendance, une maladie qui doit être prise au sérieux au même titre que l'alcoolisme ou la toxicomanie aux drogues, a-t-il indiqué aux jeunes quelque peu étonnés par ces propos.

Et une maladie qui peut davantage frapper dans des régions rurales comme la Péninsule acadienne, admet-il, fort de 30 années d'expérience dans le domaine.

«Je suis tout à fait d'accord avec ce principe, confirme-t-il. Parce que les jeunes ont moins d'activités en régions, ils ont davantage tendance à aller se distraire sur l'ordinateur. La cyberdépendance est un

phénomène qui est relativement nouveau, mais nous avons pu constater une augmentation importante des cas dans les cinq dernières années. C'est une vraie maladie, basée sur un comportement que l'on souhaite récréatif à l'origine, mais qui devient compulsif.»

M. Rochon estime que la cyberdépendance est une maladie très sournoise. L'alcool et la drogue sont dommageables pour la santé et leur consommation a des effets visibles, compare cet ancien alcoolique et ex-toxicomane. Être accro aux ordinateurs au point de ne plus en vivre est beaucoup plus subtil, soutient-il.

À son avis, les parents ont une part de responsabilités dans ce qui arrive actuellement. Ils n'hésitent pas à acquérir les toutes dernières technologies informatiques à leurs enfants afin d'acheter un peu de tranquillité personnelle, déplore-t-il.

«Des parents envoient leur enfant jouer sur l'ordinateur et pensent que tout va bien parce qu'il demeure à la maison. Pour eux, c'est une façon de se débarrasser d'eux. Autrefois, ils les mettaient devant des émissions pour enfants. Maintenant, c'est l'ordinateur qui joue à la gardienne. Cependant, plus tard, ils constatent des échecs scolaires et ils se demandent pourquoi», affirme-t-il.

Du bon et du mauvais

Selon de récentes études, plus d'une personne sur 20 devient dépendante de cette technologie, une proportion qui a malheureusement tendance à empirer. Depuis 2005, les gens dépensent davantage dans l'industrie du jeu vidéo que dans la musique ou le cinéma. L'auteur du livre «Accro à l'internet» a tenu à rappeler qu'il y a du bon et du moins bon dans tout, même internet.

Les bienfaits de ce progrès sont nombreux, juge-t-il en nommant l'aide aux études, le côté amusant, un moyen de se rapprocher des autres et un outil de sécurité pour les parents. Mais le côté obscur est aussi présent, prévient-il, comme devenir accro, être incapable de fonctionner sans cette technologie, refuser de voir le problème et adopter un comportement agressif.

Un comportement de trouble obsessionnel compulsif, l'intensité et la durée des épisodes passés devant l'ordinateur, des tentatives répétées de contrôler la situation sans succès, le temps consacré à se remettre de ces épisodes, des obligations personnelles et professionnelles négligées, des activités sacrifiées, la répétition du comportement même en pleine conscience du problème, la quête d'une excitation de plus en plus forte ainsi qu'un comportement agité et irritable en absence d'épisodes sont tous des signes avant-coureurs de la cyberdépendance, poursuit le spécialiste.

«On peut noter plusieurs signes d'alerte. La personne est préoccupée par le jeu, perd de l'intérêt pour d'autres activités, se désintéresse des gens qui ne jouent pas, utilise la technologie comme une échappatoire de la réalité, ment sur ses habitudes, désobéit aux consignes de modération et d'abstention, voit son rendement scolaire diminuer, vit des troubles de sommeil et de vigilance... Plusieurs personnes sacrifient maintenant leurs relations personnelles réelles pour des relations virtuelles», remarque M. Rochon, qui précise que la cyberdépendance est également une porte ouverte pour d'autres types de problèmes tout aussi graves, dont la cyberprédation sexuelle et la cyberintimidation.

«Un jeune sur quatre se fera interpellé par un prédateur sexuel sur internet. Si autrefois il y avait le taxage dans les cours d'école, son proche parent est devenu l'intimidation sur les réseaux sociaux. Ça prend de l'ampleur et les autorités scolaires sont très préoccupées par ces phénomènes», a-t-il fait part.

Ouvrez une session ou inscrivez-vous gratuitement

Vous n'êtes pas connecté. Vous pouvez **ouvrir une session** ou **créer un compte Jminforme gratuitement**.

Les visiteurs avec un compte Jminforme peuvent commenter les articles, participer aux concours et bien plus. Le **compte Jminforme** vous donne accès à plusieurs fonctions dans les sites Jminforme et Canadaeast.