

PAUSE

Du temps sans écran

—
OUTIL DE RÉFÉRENCE POUR LES INTERVENANTS
EN MILIEU SCOLAIRE

UNE CAMPAGNE DE

Capsana 
Activez votre santé

L'UTILISATION D'INTERNET : ÉQUILBRÉE OU DÉSÉQUILBRÉE ?

Notre connectivité augmente rapidement et les technologies s'immiscent dans tous les aspects de nos vies. Les écrans se multiplient et les activités sur le Web aussi, particulièrement chez les jeunes. Une enquête récente du CEFRIO révèle que les 18-24 ans sont les plus grands utilisateurs d'Internet au Québec avec 32,9 heures par semaine, particulièrement sur des appareils mobiles. De plus, selon une étude américaine, 92 % des étudiants apportent leur téléphone intelligent en classe. **L'Internet et les technologies ont certes plusieurs avantages, mais peuvent également nuire au bien-être et au développement académique des élèves.**

Malgré le manque de consensus scientifique sur les critères nécessaires pour établir un diagnostic clair d'un trouble lié à l'utilisation de l'Internet, il est apparent que l'utilisation déséquilibrée peut entraîner des impacts négatifs dans la vie d'une personne. Selon les résultats d'une étude québécoise, les cas de cyberdépendance pathologiques représentent 1,3 % des jeunes de 15-18 ans, mais 18 % des jeunes de cet âge ont un comportement considéré à risque. C'est donc dire que **près d'un jeune sur cinq présente une utilisation d'Internet et des technologies qui est problématique.**

UTILISATION ÉQUILBRÉE

L'utilisation équilibrée de l'Internet et des technologies peut entraîner plusieurs bienfaits dans la vie d'une personne. L'Internet procure un accès illimité à de l'information, la possibilité de socialiser à n'importe quel moment sans être limité par la distance et plusieurs façons de se divertir. Il n'est pas réaliste ni souhaitable d'éliminer l'utilisation d'Internet et des technologies. D'ailleurs, selon un sondage américain, plus du tiers des milléniaux considèrent que les réseaux sociaux les ont aidés à forger leur identité. Cependant, presque la moitié (48 %) des répondants rapportent être inquiets quant aux effets négatifs des réseaux sociaux sur leur santé physique et mentale. **L'objectif est donc de savoir utiliser l'Internet et les technologies de manière équilibrée et avantageuse pour un bien-être global.**

UTILISATION DÉSÉQUILBRÉE

Plus une personne utilise l'Internet, plus cela lui prend des ressources personnelles (psychologiques, de temps, financières) et plus le risque de tomber en déséquilibre et de subir des méfaits augmente. L'utilisation de l'Internet devient problématique lorsqu'il y a une perte de contrôle, une obsession et des conséquences au quotidien qui peuvent avoir des répercussions dans toutes les sphères de la vie, que ce soit au niveau personnel, scolaire ou professionnel.

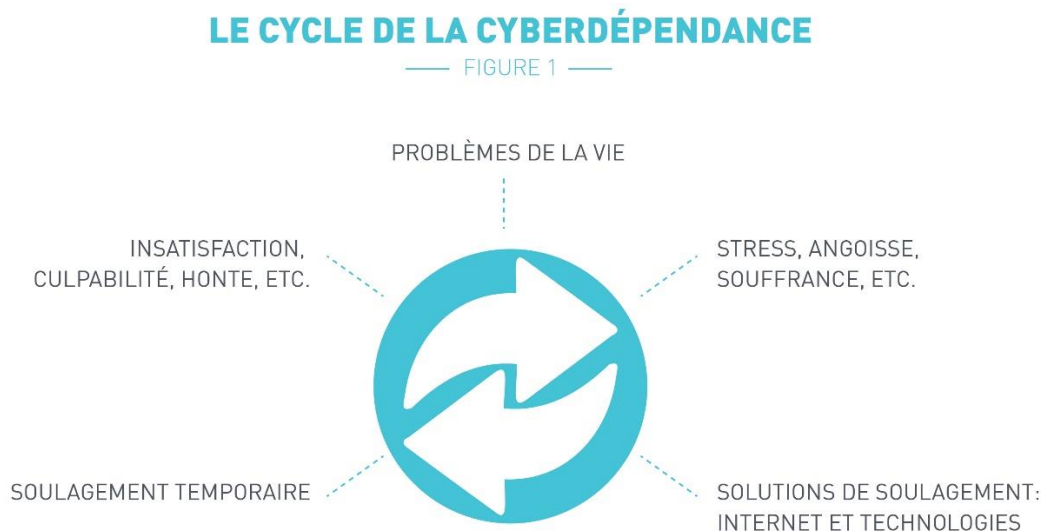
L'utilisation déséquilibrée peut causer divers **symptômes** au niveau psychologique, physique et social :

- **Isolement, baisse de l'estime de soi, sentiment de manque, détérioration des relations, problèmes de sommeil, problèmes de posture, maux de tête et troubles de la vision, etc.**
- **Des émotions désagréables telles que l'anxiété, la dépression, la honte et la culpabilité.**
- **Diminution de la capacité de concentration et de la mémoire, ce qui peut entraîner une baisse des résultats scolaires chez les étudiants.**

Il est également possible que l'utilisation déséquilibrée soit une manifestation d'un mal-être issu d'une autre cause dans la vie d'une personne. Il est donc recommandé aux personnes qui se sentent en déséquilibre de **se questionner sur leur motif d'utilisation, la nature de leur relation à l'Internet et aux technologies ainsi qu'aux besoins que leur utilisation permet de combler.**

LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE

Longtemps vue comme une faiblesse personnelle, la dépendance est maintenant comprise comme une **relation malsaine à une activité** qui amène la personne à négliger ses autres centres d'intérêts et de satisfaction. Quelle qu'elle soit, l'activité devient un moyen de combler un vide dans la vie de la personne qui recourt à cette activité de plus en plus souvent à l'exclusion d'autres stratégies pour faire face à des émotions négatives comme l'ennui, l'anxiété ou la tristesse (voir Figure 1).



Source: Inspirée de l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec. « Le cycle de la dépendance ».

Il existe plusieurs facteurs qui augmentent la probabilité qu'une personne développe une dépendance à l'Internet (voir l'outil de référence *Facteurs de risque et interventions pertinentes*). Lorsque le cycle est déclenché, une personne peut même se retrouver en perte de contrôle et être envahie de pensées récurrentes ou obsessionnelles à propos de ses activités en ligne, ce qui peut interférer avec la réalisation de ses autres activités. À ce stade, une personne peut nécessiter une évaluation clinique et un suivi avec un professionnel de la santé afin de l'aider à retrouver une meilleure qualité de vie.

COMMENT ÉVALUER LA CYBERDÉPENDANCE ?

Le test de dépendance à l'Internet (IAT) développé par la Dre Kimberly Young est le premier outil d'évaluation clinique de l'utilisation problématique d'Internet validé et fiable. Ce questionnaire comporte 20 questions et a été construit pour évaluer le comportement problématique associé à l'utilisation compulsive de l'Internet et mesurer la gravité de la dépendance de légère, modérée à sévère. Le lien ci-dessous vous donne accès à la traduction française de l'IAT.

➤ [Questionnaire d'évaluation de la dépendance à l'Internet de la Dre Kimberly Young](#)

RÉFÉRENCES

American Psychological Association (2017). *Stress in America – Coping with change*. 10th Edition. Part 2, p. 3. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.PDF>

Amnon, Jacob Suissa (2017). *Sommes-nous trop branchées ? La Cyberdépendance*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

CEFRIQ (2016). *Internet pour s'informer et communiquer*. Enquête NETendances 2016. Vol. 7 – No 7, p. 14. http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Fascicule_2016_Internet_pour_informer_communiquer_final.pdf

Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L., Légaré, A-A, Laverdière, E. (2018). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet, *Canadian Journal of psychiatry*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/0706743718800698>

Rosen, L.D., Lim, A.F., Carrier, M. et Cheever, N.A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psicologia Educativa*, 17(2), p.163-177.

Thomé, S., Härenstam, A. et Hagberg, M. (2011). *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study*. BMC Public Health, 11: 66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/>

Tindell, D. et Bohlander, R. (2012). The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students. *College teaching*, 60(1), p.1-9.