

Les jeux, les réseaux sociaux, les messageries instantanées... Tous ces univers numériques se retrouvent sur l'ordinateur familial, mais aussi sur les tablettes et les téléphones portables. Bien des jeunes peuvent se retrouver piégés par la dépendance...

### Définition

La cyberdépendance se traduit par une utilisation compulsive et persistante des nouvelles technologies qui peut modifier le comportement psychologique et social de la personne dépendante.

Toutefois, il convient de différencier la vraie dépendance à l'activité en ligne dite « normale » et ne présentant pas de signes spécifiques de l'excès...

## Repérer la cyberdépendance



© Teen sitting at table with a laptop - Inus12345- <http://www.freedigitalphotos.net>



- ⊕ Préventions enfants et adolescents
- ⊕ Conférences adultes et adolescents
- ⊕ Médiation pour les jeunes

**CriminoNET**  
Pour la sécurité des enfants, des citoyens et des entreprises

■ VIOLENCE ■ CYBERCRIMINALITE

Conférences  
Préventions  
Formations  
Conseils

**Informer, c'est déjà protéger !**

[www.criminonet.com](http://www.criminonet.com)  
[infos@criminonet.com](mailto:infos@criminonet.com)

© S.Bréger - CriminoNET / © Oilly "Touchpad" - Fotolia

© S.Bréger - CriminoNET / © Oilly "Touchpad" - Fotolia



## Cyberdépendance : de quoi parle-t-on ?

Une ou plusieurs activités en ligne combinées ensemble peuvent mener à une surconsommation. Durant nos préventions auprès des enfants et des adolescents, il apparaît que **ce sont les jeux vidéo et jeux en ligne qui arrivent en tête** de la cyberdépendance. Le jeune y consacre plusieurs heures par jour **qui s'accroissent avec le temps**. Il délaisse ses autres activités para-scolaires et peut devenir agressif dès que le sujet est abordé.

La communication en ligne (réseaux sociaux, tchat, mails...) peut également être un facteur de dépendance. Le jeune **s'enferme dans ces échanges virtuels aux dépens de ses vraies relations** sociales et familiales.

Autre fait inquiétant, la consommation d'images et vidéos pornographiques qui commence dès le CM2. Avec internet

et les smartphones, **les ados et enfants sont soumis de plus en plus tôt aux scènes classées X**. Cela induit une **fausse image de la sexualité** et **brouille les valeurs et les repères** des jeunes qui visualisent ces fichiers. **Les enfants éprouvent des émotions dites « négatives »** et s'alarment inconsciemment sur la violence des actes. Les ados auront davantage **une vision sexuelle issue de la performance plutôt que de la tendresse**.

## Repérer la cyberdépendance

Pour évaluer la cyberdépendance d'une personne, **il faut repérer tout changement de comportement**. **La problématique ne se remarque pas sur le temps passé** devant l'ordinateur, la tablette ou le téléphone. Un jeune qui passe quelques heures sur internet **mais qui continue d'avoir une vie sociale normale et qui se rend à ses autres activités**, n'est pas dépendant au numérique. En outre, il peut y avoir une dépendance lorsque les faits suivants sont observés :

- ⇒ **De l'agressivité** lorsque vous faites une remarque sur le temps passé sur le web ou des jeux
- ⇒ Le jeune commence à **surfer ou à jouer en cachette**, parfois même la nuit
- ⇒ **Il voit de moins en moins ses amis** et ne s'intéresse plus aux activités familiales
- ⇒ Les résultats scolaires **sont en chute**

- ⇒ Se met à **sécher les cours**
- ⇒ **Banalise la problématique** en indiquant que tout est normal. **Grand déni** lorsque le sujet est traité
- ⇒ **Le jeune se met à mentir** à propos de l'utilisation d'internet ou des jeux vidéo
- ⇒ Incapacité réelle à **diminuer le temps de connexion**
- ⇒ **Problèmes de sommeil** : se lève de plus en plus tard et peut même s'endormir durant les cours
- ⇒ **Prise ou perte de poids** avec changement des habitudes alimentaires (mange devant ses écrans ou ne s'alimente quasiment plus)
- ⇒ **Dépression, angoisse et frustration** quand l'accès internet n'est pas possible
- ⇒ L'hygiène est **négligée**
- ⇒ Essaye de **réduire ou d'arrêter** cette utilisation compulsive, mais **les efforts s'avèrent infructueux**
- ⇒ **Mauvaise posture du dos** à force de rester devant l'écran

Bien sûr, il convient de **cumuler plusieurs symptômes** afin de diagnostiquer une éventuelle cyberdépendance.

# Comment se sortir de la cyberdépendance ?

Lorsque la dépendance est déjà installée depuis un certain temps, **il sera difficile à la personne qui en souffre de s'en sortir seule**. Il n'est pas rare **qu'un fait sous-jacent** vienne expliquer pourquoi un jeune s'enferme dans ces univers virtuels (problèmes à l'école, parents qui se disputent...) **Il trouverait donc refuge dans le virtuel** et reprendrait le contrôle de sa vie, notamment à travers les jeux.

Notons également qu'il y a **un effet de mode** où « tout le monde est connecté ». Une façon pour les jeunes d'être dans la mouvance numérique.

Néanmoins, **il convient d'établir certaines règles** avec nos enfants afin d'éviter tout débordement et une éventuelle surconsommation :

- ➡ **Mettre en place une charte** avec ce qui peut être fait et ce qui est interdit de faire
- ➡ **Installer un contrôle parental** qui régule le temps de connexion. Pour cela, rendez-vous sur [www.filtra.info](http://www.filtra.info)
- ➡ **Faisons attention à notre propre activité** sur l'ordinateur, la tablette et le smartphone devant nos enfants : ils prennent essentiellement exemple sur nous
- ➡ **Ne jamais céder si le jeune dépasse le temps** que nous

lui avons alloué. Expliquez aussi que vous ne souhaitez pas voir le téléphone activé durant les moments passés en famille, sinon indiquez qu'il y aura confiscation de l'appareil durant un temps donné, déconnexion, etc...



- ➡ Si vous remarquez que votre ado commence à avoir des changements de comportement en lien avec la cyberdépendance, **aidez-le à prendre conscience du temps qu'il passe sur son écran et à réduire progressivement, et surtout pas brutalement**, son activité en ligne
- ➡ **Trouvez avec lui une autre activité** qui lui permettra d'être moins souvent devant ses écrans, d'être en contact avec de « vraies » relations et de bouger. **Il peut s'agir d'un sport ou d'un loisir créatif. Il est important de parler de ce projet avec votre ado**. Ne pas lui imposer quelque chose que vous avez choisi.

Toutefois, lorsque la dépendance est clairement installée, que le jeune ne peut pas s'en sortir seul et qu'il se montre violent face à sa propre famille, **il faut alors envisager de faire intervenir un professionnel** (thérapeute, psychologue, psychiatre...)

Si jamais vous êtes dans ce type de cas ou que vous connaissez quelqu'un qui traverse cette problématique, **voici quelques liens et adresses qui pourront vous aider**. Notez **qu'une cyberdépendance se soigne très bien** et dans un laps de temps modéré.

## Adresses utiles

**CJC Consultation Jeunes Consommateurs** – 400  
CJC en France : lieu d'écoute - [Site internet](#)

**Hôpital Henry-Ey – Professeur Lejoyeux** – Paris  
13 - 01.69.25.42.00

**SOS Joueurs** – Association d'aide gratuite –  
09.69.39.55.12 – [Site internet](#)

**Hôpital Marmottan** – Pratiques addictives Paris  
17 – 01.45.74.00.04 – [Site internet](#)

## Nous contacter pour une médiation ou une prévention

**CriminoNET**  
25 Rue Lantiez  
75017 PARIS

infos@criminonet.com

[www.criminonet.com](http://www.criminonet.com)