

La cyberdépendance

Définition : il s'agit d'un trouble psychologique entraînant un besoin **irrésistible** et **obsessionnel** d'utiliser internet (TIC).

Note : la dépendance à internet (ou cyberdépendance) est un phénomène relativement nouveau, qui n'est pas encore reconnu médicalement.

Cinq types de cyberdépendance :

1. La cyberdépendance à caractère sexuel (dépendance au clavardage entre adultes et à la pornographie) ;
2. La cyberdépendance à caractère relationnel (sites de rencontres amicales individuelles ou de groupes qui remplacent les amis rencontrés en personne comme Facebook, Snapchat, Instagram) ;
3. La compulsion internet (gambling compulsif sur internet, encan ou comportement obsessionnel de ventes, les jeux de hasard et d'argent) ;
4. La surcharge d'informations (recherche de données et navigation obsessionnelle) ;
5. La dépendance aux jeux de console via internet, jeux en ligne, etc.

Facteurs de risques de développer une dépendance :

1. Accessibilité du jeu ;
2. Pression sociale pour le jeu ;
3. Valeurs sociales liées à la réussite ;
4. Dettes ;
5. Traumatisme ;
6. Difficultés relationnelles ;
7. Solitude ;
8. Impulsivité ;
9. Stress, anxiété ;
10. Dépression ;
11. Estime de soi élevée ou faible ;
12. Hyperactivité ;
13. Présence, banalisation et valorisation des jeux de hasard dans la famille, l'entourage.

Les conséquences négatives :

- Obésité ou amaigrissement ;
- Les notes baissent, moins d'intérêt pour l'école, trop fatigué ou le travail ;
- Humeur « négative » ;
- ☹ Habiletés sociales ;
- ☹ Fuir la réalité.

Les symptômes physiques :

- Dos/bras/poignets/tête ;
- Sècheresse des yeux ;
- Négligence de l'hygiène personnelle ;
- Insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil, surtout quand on dort avec le téléphone ;
- Syndrome du canal carpien ;
- Maux de tête et migraines chroniques ;
- Maux de dos ;
- Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité.

Les symptômes psychologiques :

1. Une attitude euphorique et sentiment de bien-être provoqués par la navigation sur internet ;
2. L'incapacité de s'arrêter ;
3. Le besoin d'augmenter de plus en plus le temps consacré à internet ;
4. Un manque de temps pour la famille et les amis ;
5. Un sentiment de vide, de dépression, et d'irritabilité, lorsque privé d'un ordinateur ;
6. Propension à mentir sur ses activités à la famille ou aux amis ;
7. Apparition de problèmes à l'école et une baisse significative du rendement académique ou au travail.

Ados à risques pour la cyberdépendance et la cyberintimidation (souvent les mêmes) :

1. Plus de risques de développer une dépendance à internet ou d'être victime ou persécuteur ;
2. Timides ;
3. Dépressifs ;
4. Peu d'estime de soi ;

5. Problèmes familiaux ;
6. Recherche de succès et de reconnaissance.

La cybercriminalité

Définition : infractions criminelles ayant les technologies d'information et de communication (TIC) via internet pour instrument de perpétration principale. Crimes faisant intervenir les TIC via internet ainsi que la facilitation de crimes traditionnels grâce à ces nouveaux éléments.

Exemples de TIC : cellulaire, iPod, iPad, tablette, portable, ordinateur, webcam, etc.

Dans l'atelier COTT-S, nous parlons de 7 cybercrimes : leurre, faux message, crimes sexuels, propagande haineuse, intimidation et libelle diffamatoire.

Cyberintimidation

Définition : le fait de harceler une personne, de tenir à son endroit des propos menaçants, haineux, injurieux ou dégradants, que ce soit au moyen d'images ou par écrit, et ce, en utilisant les TIC.

Facteurs favorisant la cyberintimidation :

1. Accessibilité ;
2. Faux sentiment d'anonymat ;
3. Gravité du geste ;
4. Plus grande diffusion.

Les conséquences possibles pour une **VICTIME** de cyberintimidation :

1. Perte d'intimité, atteinte à la vie privée ;
2. Perte de sécurité, de confiance, d'estime de soi ;
3. Difficultés scolaires et relationnelles ;
4. Crainte et anxiété ;
5. Atteinte à la réputation.



centre cyber-aide

Les conséquences pour la personne **qui fait** de la cyberintimidation :

1. Isolée ;
2. Vengeance ;
3. N'apprend pas à prendre sa place adéquatement ;
4. Perdre du temps ;
5. Subir des conséquences légales, sociales, scolaires et familiales.

La pornographie juvénile

Définition : posséder, publier, distribuer, donner, vendre, accéder, produire du matériel ou de l'écrit pornographiques.

Sexting

Définition : le fait, pour une jeune personne, de créer et de transmettre ou de partager avec d'autres jeunes, par l'entremise des TIC via internet, des photos ou des vidéos à caractères sexuels.

Par exemple : l'application Snapchat permet d'envoyer une photo ou une vidéo à une liste de contacts.

Cathy Tétreault

www.centrecyber-aide.com