

Distinguer l'hyperconnectivité et la cyberdépendance



Hyperconnectivité

« L'hyperconnectivité peut se traduire par une surexposition aux écrans ainsi que par une utilisation fréquente et parfois impulsive des services de messagerie électronique ou des médias sociaux. Cette utilisation excessive peut provoquer des effets négatifs sur la santé à court, moyen et long terme, particulièrement lorsqu'elle mène à la disparition des frontières entre la vie professionnelle et la vie personnelle. L'hyperconnectivité peut conduire à la cyberdépendance. »

Source :

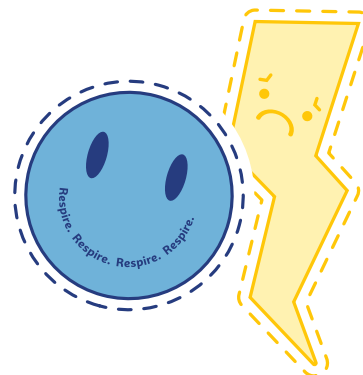
[Office québécois de la langue française.](http://Office.québécois.de.la.langue.française)

L'hyperconnectivité selon la santé publique

L'hyperconnectivité se réfère à l'usage intensif d'internet et concerne les utilisateurs d'internet qui passe plus de 4h par jour devant les écrans en dehors du travail ou de l'école (écrans loisirs). L'hyperconnectivité constitue une des dimensions de la cyberdépendance mais elle n'est pas la seule. Ce phénomène est relié à des difficultés de sommeil, une moins bonne santé mentale et physique, un risque plus élevé de décrochage scolaire et davantage de détresse psychologique entre autres.

Source :

santemontreal.qc.ca



Distinguer l'hyperconnectivité et la cyberdépendance

Cyberdépendance

La cyberdépendance est l'incapacité de contrôler le temps alloué à des activités reliées à Internet qui s'accompagne le plus souvent de symptômes dépressifs et d'isolement. Cette dépendance peut prendre plusieurs formes, notamment la cyberdépendance à caractère relationnel (sites de rencontre, clavardage, médias sociaux, etc.), la cyberdépendance aux jeux vidéo (jeux en ligne), la cyberdépendance à caractère sexuel (téléchargement et visionnement de matériel pornographique) ainsi que la cyberdépendance orientée vers la recherche d'informations (cybermassage, navigation sur Internet).

La cyberdépendance ne constitue pas un diagnostic reconnu pour l'instant. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît le trouble du jeu vidéo dans le CIM-11 mais la cyberdépendance n'est pas encore officiellement reconnue.

Les symptômes associés à la cyberdépendance sont :

- L'incapacité de se passer d'Internet (besoin d'être connecté en tout temps);
- L'apparition de conséquences dans la vie personnelle de l'individu;
- D'ordre physique: douleurs aux yeux, à la tête, au dos, surplus de poids, etc.;
- D'ordre psychologique: anxiété, détresse, etc.;
- D'ordre social: repliement sur soi-même, mensonges fréquents à son entourage, etc.;
- La difficulté à limiter son temps passé sur Internet (dépasse le temps prévu);
- La diminution de l'intérêt à faire d'autres types d'activités;
- L'insomnie ou ressentir une fatigue extrême;
- Le fait de penser constamment à Internet sans même y être connecté.

Sources :

- [Office québécois de la langue française.](#)
- [Centre de prévention Arc-en-ciel](#)

