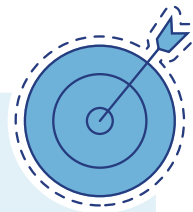


Distinguer l'hyperconnectivité et la cyberdépendance



L'hyperconnectivité

Selon l'Institut national de santé publique ⁽¹⁾, l'hyperconnectivité réfère à un « accès quasi permanent à Internet, quels que soient l'endroit et le moment. Cet accès est facilité par l'existence des appareils mobiles connectés. »

L'hyperconnectivité se présente comme un contexte social caractérisé par une grande accessibilité à Internet et aux écrans qui sont interconnectés, ce qui peut mener à une surutilisation des écrans et aux méfaits qui y sont associés.

La cyberdépendance

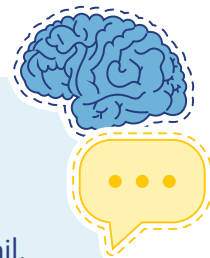
Ce type de dépendance est caractérisé par une préoccupation démesurée pour l'utilisation d'Internet et par un usage qui est excessif ⁽²⁾. Il est associé à une perte de contrôle du comportement, à de l'obsession en ce qui a trait à l'utilisation (jeux vidéo, réseaux sociaux, visionnement en continu) ainsi qu'à de conséquences sévères causées ou exacerbées par cette utilisation (ex. détresse psychologique significative, fonctionnement significativement entravé, etc.) ⁽³⁾.

Elle peut prendre plusieurs formes, notamment la cyberdépendance à caractère relationnel (sites de rencontre, clavardage, médias sociaux, etc.) ainsi que la cyberdépendance aux jeux vidéo ⁽⁴⁾.

Présentement, il n'existe pas de diagnostic officiel de la cyberdépendance ⁽²⁾. Seul le trouble du jeu vidéo est reconnu dans la CIM-11 de l'Organisation mondiale de la santé ⁽⁵⁾. Plusieurs termes sont donc utilisés pour qualifier le comportement : utilisation pathologique d'Internet, trouble d'utilisation d'Internet, dépendance à Internet, usage problématique des jeux sur Internet, etc.

Au Québec, le terme « utilisation problématique d'Internet » est privilégié pour désigner l'ensemble de ces phénomènes ^(2,6).

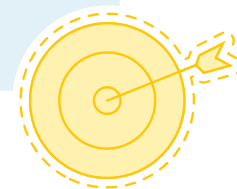




Saviez-vous que **1,3 %** des jeunes du secondaire sembleraient avoir un trouble d'utilisation d'Internet? ⁽⁷⁾. Il est normal que certains contextes puissent favoriser une utilisation plus intensive par moments (ex. : journée de grève ou de pluie). Les répercussions négatives dans l'ensemble des sphères de la vie (famille, école, travail, loisirs, vie sociale, habitudes de vie, etc.) ainsi que la persistance dans le temps sont donc à observer ⁽⁸⁾.

Plus précisément, les symptômes associés sont ⁽⁹⁾ :

- 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, 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



Pour une liste de ressources, c'est par ici :
<https://tuaslederniermot.com/ado/#ressources>

Sources :

- (1) Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3560-mieux-vivre-ecrans-regulation-fravorable-sante.pdf>
- (2) Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : Réflexions issues du forum d'experts*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003221/>
- (3) Dufour, M. (2024). *L'utilisation problématique d'Internet : portrait des méfaits les plus sévères. Mémoire présenté à la commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*. https://www.assnat.qc.ca/Media/Process.aspx?MediaId=ANQ.Vigie.Bll.DocumentGenerique_203021&process=Default&token=ZyMoxNwUn8ikQ+TRKYwPCjWrKwg+v1v9rjij7p3xLGTZDmLVSmJLoqe/vG7/YWzz
- (4) Office québécois de la langue française. (2017). *Cyberdépendance*. https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/2074984/cyberdependance?utm_campaign=Redirection%20des%20anciens%20outils&utm_content=id_fiche%3D2074984&utm_source=GDT
- (5) Organisation mondiale de la santé. (2020). *Trouble du jeu vidéo*. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>
- (6) Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>
- (7) St-Arnaud, G., Dufour, M., Légaré, A.-A., Tremblay, J., Bertrand, K., Khazaal, Y., Brunelle, N. & Goyette, M. (2019). *La prévention de l'utilisation problématique d'internet : exploration du point de vue des jeunes*. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 115-134. <https://doi.org/10.7202/1065906ar>
- (8) PAUSE. 2021. *Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?* <https://pausetonecran.com/quand-sinquieter-de-lutilisation-des-ecrans-de-son-ado/>
- (9) L'arc-en-ciel. (s.d.). *Cyberdépendance*. <https://preventionarcenciel.org/cyberdependance/>