



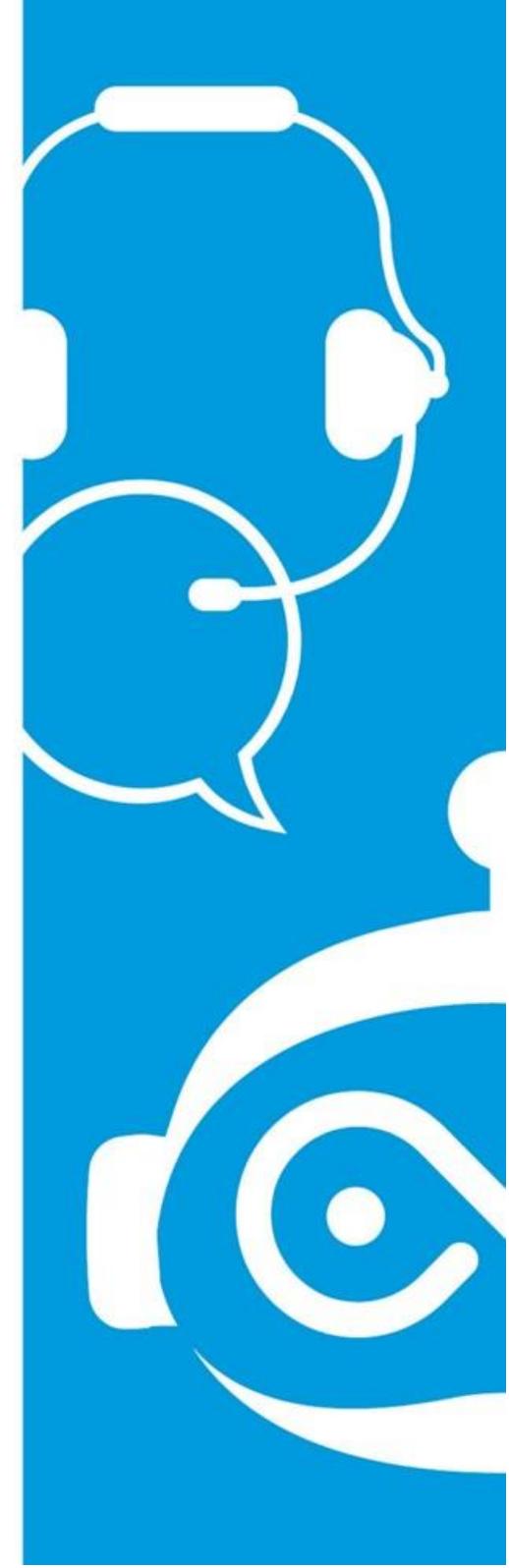
DÉPENDANCE À INTERNET

De quoi s'agit-il ?

La dépendance à Internet est un **phénomène numérique** qui se manifeste par :

- Une perte de contrôle sur l'utilisation temporaire d'Internet ;
- Une négligence de la vie sociale, familiale et professionnelle ;
- Une obsession pour le Web.

Il s'agit d'un comportement compulsif, c'est-à-dire qu'il repose sur une compulsion à se comporter d'une certaine manière, malgré le fait que la personne concernée est consciente des dommages que ce comportement cause. Les troubles du comportement liés à la cybertechnologie impliquent souvent non pas un, mais plusieurs appareils (ordinateur, téléphone, etc.). Ce phénomène est en train de devenir une épidémie du XXI^e siècle et connaît une dynamique croissante.



Soutenir la santé sexuelle et reproductive des jeunes à l'ère numérique : MEILLEURES PRATIQUES

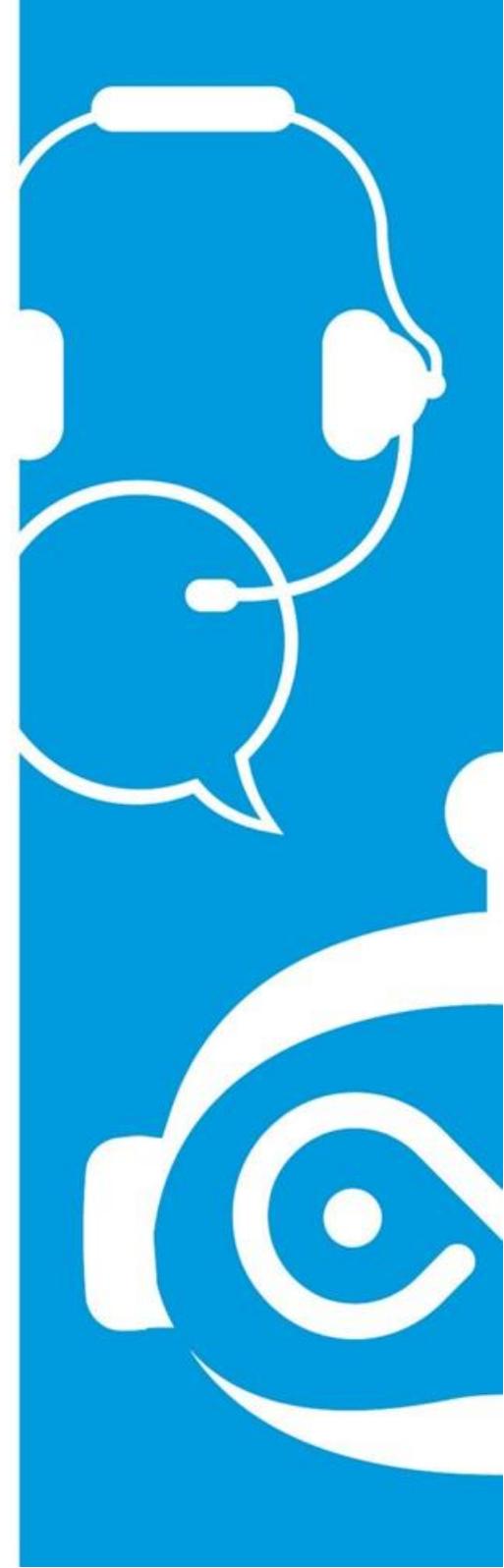
Les adolescents et les enfants, qui constituent l'un des groupes d'utilisateurs en ligne les plus importants et les plus actifs, sont particulièrement vulnérables aux effets négatifs d'Internet. Un adolescent sur dix pourrait avoir des problèmes liés à l'utilisation abusive de l'ordinateur. Des études indiquent également que les personnes exposées au risque de dépendance à Internet passent jusqu'à 40 heures par semaine sur Internet.

Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Comment cela peut-il influencer la santé sexuelle et reproductive des jeunes ?

L'attrait d'Internet, alimenté par sa grande disponibilité, son accessibilité financière et l'anonymat qu'il procure pour assurer un sentiment de sécurité, peut avoir des conséquences très négatives sur la santé sexuelle et reproductive des jeunes. Internet peut devenir leur seule source d'information incontestable, source à laquelle ils font aveuglément confiance.

Les jeunes qui présentent les traits de personnalité suivants sont particulièrement vulnérables à la dépendance : un niveau élevé de névrosisme, d'introversion, d'hypersensibilité, une vision pessimiste avec une tendance à l'isolement, un manque de confiance en soi, une sensibilité à la critique et au rejet, des problèmes de maîtrise de soi, un niveau élevé d'anxiété, des problèmes de communication interpersonnelle ouverte, une faible affirmation de soi, de faibles niveaux de compétence sociale et d'intelligence émotionnelle et des difficultés à faire face aux facteurs de stress. Ces caractéristiques peuvent présenter des risques liés à la consommation de contenus sexuels addictifs et déviants, ce qui peut conduire à des intérêts sexuels pervers, à l'infidélité dans les relations amoureuses, à la vulnérabilité aux abus et à l'exploitation sexuelle, ainsi qu'à la dépendance sexuelle. La dépendance est souvent associée au cybersexe passif et actif. Le cybersexe passif consiste à naviguer sur des sites Web pornographiques, tandis que le cybersexe actif consiste à s'engager dans des conversations sexuellement explicites ou des activités sexuelles en ligne.



Il est également fort probable que les jeunes appréhendent de nouer des relations affectives et sexuelles dans le monde réel et s'appuient donc uniquement sur des formes addictives d'interaction virtuelle qui peuvent leur sembler plus sûres parce qu'elles ne requièrent pas d'implication et d'engagement en face à face.

Comment soutenir les jeunes ?

- Apprenez aux jeunes à utiliser Internet de manière saine en vérifiant les faits et en gérant de manière responsable le temps qu'ils passent dans ce monde virtuel. Cela peut se faire à l'aide d'applications ou en gérant les paramètres de leur téléphone qui peuvent mesurer le temps qu'ils passent en ligne et recommander des formes de « désintoxication » quotidienne (en limitant le temps passé sur Internet à quelques heures par jour, par exemple) ;
- Montrez qu'il est important d'entreprendre d'autres activités que passer du temps sur l'ordinateur, soit en participant à des activités individuelles (passe-temps solitaires tels que la photographie ou la course à pied) ou à des activités de groupe avec d'autres personnes (jeux de société, sports collectifs, etc.) ;
- Organisez un atelier sur l'éducation aux médias pour les enfants et les parents, en mettant l'accent sur les mécanismes psychologiques de l'influence des médias et sur la consommation responsable des médias ;
- Expliquez aux jeunes qu'il existe d'autres sources d'information qu'Internet, telles que les livres, les ateliers, les formations, les thérapies et les discussions avec d'autres personnes.



Phénomènes/outils numériques connexes :

Voir les fiches :

- Relations parasociales ;
- Espaces sûrs en ligne pour les groupes sous-représentés ;
- Idées fausses et désinformation : Habileté numérique.

Pour en savoir plus :

- Jarczyńska, Jolanta. "Problematiczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska." *Przegląd Pedagogiczny*, no. 1 (2015): 119–36.
- *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież: Problem, Zapobieganie, Terapia*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, 2012.
- Salus Pro Domo. "Uzależnienie Od Internetu - Jakie Ma Objawy, Przyczyny i Skutki?," 2018. <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.

