

# LA CYBERDÉPENDANCE

## C'EST QUOI ?

La cyberdépendance se caractérise par une incapacité à contrôler le temps passé sur Internet, souvent associée à des symptômes dépressifs et à un isolement social. Elle peut prendre diverses formes, telles que la dépendance aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo en ligne, ou encore à des contenus à caractère sexuel.

## QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS ?

La cyberdépendance peut entraîner des répercussions importantes sur différents aspects de la vie d'une personne. Que ce soit au niveau social, psychologique ou scolaire, elle peut entraîner un sentiment de détresse profond. Les symptômes de la cyberdépendance sont variés et peuvent inclure :

- **Des problèmes physiques** : douleurs oculaires, maux de tête, douleurs dorsales, troubles du sommeil, modifications de l'appétit.
- **Des troubles psychologiques** : anxiété, dépression, irritabilité, difficultés à se concentrer, changements d'humeur.
- **Des difficultés sociales** : isolement social, retrait des activités habituelles, problèmes relationnels, mensonges pour dissimuler l'ampleur de la dépendance.

## QUE FAIRE ?

Passer plusieurs heures en ligne chaque jour ne signifie pas forcément que tu es cyberdépendant.e. Il est tout à fait normal d'utiliser Internet pour communiquer, s'informer ou se divertir. Cependant, il est important de diversifier tes activités pour maintenir un équilibre de vie sain.

**Intègre dans ton quotidien des moments pour :**

- Voir tes amis.es,
- Faire de l'activité physique,
- Te nourrir sainement,
- Te détendre,
- Étudier,
- Et tout simplement, profiter de la vie !

**Si tu te poses des questions sur ton utilisation d'Internet, voici quelques indices qui pourraient te mettre sur la piste:**

- Évite-tu de penser à tes problèmes en étant en ligne ? (Mauvais résultats, conflits, etc.)
- Te sens-tu mieux dans le monde virtuel que dans la réalité ?
- Ton temps d'écran a-t-il pris le pas sur tes autres activités essentielles ? (Manger, dormir, étudier, relations sociales)
- As-tu des difficultés à dormir ou te sens-tu constamment fatigué.e ?



SI TU RECONNAIS CES SIGNES CHEZ TOI, N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE. AU CÉGEP, DES INTERVENANTS.ES SONT À TON ÉCOUTE. TU PEUX CONTACTER LE **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN REMPLISSANT LE FORMULAIRE SUR OMNIVOX.

N'OUBLIE PAS, IL N'Y A AUCUNE HONTE À DEMANDER DE L'AIDE. PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ MENTALE EST ESSENTIEL.