



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

Êtes-vous cyberdépendant?

Il semble que le terme « **addiction à l'Internet** » ait été utilisé pour la première fois lors du colloque de l'American Psychological Association (APA) qui s'est déroulé à Toronto en 1996. À cette occasion, la psychologue américaine, Kimberly Young, présentait un article intitulé: Internet Addiction : The emergence of a New Clinical Disorder. Selon le Dr Young, des données de recherche indiquent que certains individus deviennent dépendants de l'Internet de la même façon que d'autres deviennent dépendants des drogues, de l'alcool ou du jeu. Comme pour les autres formes de dépendance, la dépendance à l'Internet conduit à une réduction de la performance au travail, aux désordres conjugaux et à la séparation.

Le Dr Young trace un parallèle plus spécifique entre la dépendance à l'Internet et le jeu pathologique dont la nature psychologique est plus similaire que les dépendances impliquant des substances intoxicantes. Ainsi, comme dans le jeu pathologique, la dépendance à l'Internet serait liée à un désordre du contrôle des pulsions. Sur cette base théorique, la psychologue propose un questionnaire diagnostique de l'addiction à l'Internet qui utilise et adapte les critères diagnostiques du jeu pathologique à cette nouvelle problématique. Voici une traduction libre du questionnaire original proposé par le Dr Young.

Êtes-vous cyberdépendant?

1. Vous sentez-vous préoccupé par Internet (en pensant à votre dernière activité sur le Net et en anticipant votre prochaine session) ?
2. Éprouvez-vous le besoin de naviguer sur le Net pendant des périodes de plus en plus longues avant d'être rassasié?
3. Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter votre utilisation de l'Internet?
4. Vous sentez-vous fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque vous tentez de limiter ou arrêter votre utilisation de l'Internet?
5. Restez-vous sur le Net plus longtemps que ce que vous aviez prévu au départ?
6. Avez-vous mis en danger ou risquez-vous de perdre une relation significative, un travail, une opportunité de carrière ou d'affaire à cause de l'utilisation d'Internet?
7. Avez-vous menti à votre famille, votre thérapeute ou d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour utiliser l'Internet ?
8. Utilisez-vous Internet pour vous évader et échapper à vos problèmes ou à des émotions négatives (abandon, culpabilité, anxiété, déprime) ?

Pour les besoins de l'étude de Kimberly Young, les sujets qui répondaient « oui » à cinq ou plus de ces questions étaient considérés comme des utilisateurs souffrant d'une addiction à l'Internet. Toutefois, si vous avez répondu oui à plus de trois de ces questions, il convient de vous poser de sérieuses questions sur l'utilisation que vous faites de l'Internet.

Reproduction autorisée Par Alain Rioux, Ph. D., Psychologie
<http://www.alainrioux.com>

PIERRETTE DESROSIERS PSYCOACHING

849, Rang 10, St-Herménégilde, Qc J0B 2W0

☎ 819 849-9016 Courriel: pierrette@pierrettedesrosiers.com 🌐 www.pierrettedesrosiers.com