

Pour les
parents

Cyberaddiction



Le risque d'addiction à l'Internet

Beaucoup de jeunes se connectent à l'Internet ou passent du temps devant l'ordinateur tous les jours. Pour certains, c'est au moins plusieurs fois par semaine. Ils y jouent et communiquent sur les tchats ou les sites sociaux, comme Netlog, Facebook ou d'autres sites communautaires en ligne. Pour les enfants et les adolescents, l'Internet ouvre les portes sur un monde fascinant qui leur permet d'acquérir des connaissances, de discuter avec d'autres personnes, de se présenter aux autres ou encore de jouer. Or, la fascination exercée par l'Internet peut aussi devenir problématique et, dans le cas extrême, entraîner une cyber-addiction.

1 Mon enfant risque-t-il de développer une cyber-addiction?

Préoccupez-vous de savoir combien de temps votre enfant passe sur l'Internet. Peut-être que vous ne savez plus vraiment ce qui est considéré comme «normal» aujourd'hui. Peut-être même que votre enfant est déjà en train de développer une dépendance aux tchats ou aux jeux en ligne? Pour le savoir, mieux vaut poser les bonnes questions – à vous et à votre enfant – qui sont:

- Est-ce que le temps que votre enfant passe sur l'Internet augmente peu à peu?
- Réplique-t-il avec brusquerie, frustration ou colère si vous lui interdisez de jouer à l'ordinateur, de tchater ou de se rendre sur un site communautaire?
- Est-ce que les activités sur l'Internet et l'ordinateur importent plus à votre enfant que ses autres activités?
- Néglige-t-il le contact direct avec ses amis et ne parle plus que de ses amis virtuels?
- Est-ce que ses loisirs et ses autres activités sont de plus en plus négligés?
- Ses résultats scolaires ou sur le lieu d'apprentissage sont en baisse?

Une seule réponse par «oui» à ces questions est déjà suffisante pour devoir agir. Les enfants et les adolescents qui passent toujours plus de temps sur l'Internet ont souvent aussi des difficultés dans la vie réelle. En se réfugiant derrière des activités virtuelles, ils se soustraient aux problèmes quotidiens et à la solitude en croyant les maîtriser en gérant un monde virtuel. Ils entrent alors dans un cercle vicieux puisque les vrais problèmes ne sont ni affrontés ni résolus. Aidez votre enfant à trouver une sortie!

Vous intéressez-vous aux activités de votre enfant?

En règle générale, les enfants en savent plus long sur l'utilisation des nouveaux médias que leurs parents. Considérez ce fait comme une opportunité afin de lui faire part de votre intérêt pour ces activités. Demandez-lui de vous expliquer les jeux auxquels il joue, les profils qu'il a postés sur des sites sociaux et les raisons pour lesquelles il préfère tel jeu plutôt qu'un autre. L'objectif est que votre enfant vous montre son profil, par exemple sur Netlog, et vous présente les personnes avec qui il tchate.

Imposez-vous des limites?

Les enfants et les adolescents ont souvent beaucoup de mal à se discipliner. Vous devez les aider à s'intéresser intelligemment aux activités virtuelles. Imposer des limites est alors indispensable. Pour cela, décidez avec votre enfant du temps qu'il a le droit de passer devant l'ordinateur et veillez à ce qu'il le respecte. Ces durées doivent être fixées en fonction de l'âge de l'enfant et des autres activités récréatives qu'il pratique.

Avez-vous un œil sur l'activité de votre enfant?

Certes, la confiance entre parents et enfants forme la base d'une bonne relation. Or, c'est à l'adolescence que les jeunes cherchent les limites et, de temps à autre, les dépassent. Il est du devoir des parents ou des responsables de l'éducation de surveiller les jeunes afin qu'ils ne se mettent pas en danger, ni dans le monde virtuel, ni dans le monde réel.

Concernant l'utilisation de l'Internet, il vous faut connaître les activités virtuelles pratiquées par votre enfant. Est-ce que les jeux auxquels il joue sont adaptés à son âge? Savez-vous avec qui il tchate quotidiennement? Respecte-t-il les limites fixées concernant le temps passé devant l'écran?

En principe, un ordinateur n'a pas sa place dans une chambre d'enfant et les recommandations d'âge pour les jeux doivent être respectées.

Proposez-vous de l'aide à votre enfant?

Si vous avez l'impression que votre enfant fuit les problèmes quotidiens en se réfugiant derrière des activités virtuelles sur l'Internet, vous devez lui proposer votre aide. Rencontre-t-il des problèmes à l'école? Est-ce qu'une relation vient de se rompre? Est-ce qu'il se sent surmené par les tâches quotidiennes? Faites lui comprendre que la fuite dans le monde virtuel ne résout pas les problèmes.

2 Que faire si une utilisation problématique de l'Internet est déjà installée?

Si vous craignez que votre enfant ait déjà développé une cyberaddiction et si d'en parler avec lui est trop difficile, adressez-vous à des spécialistes! Diverses organisations proposent des aides compétentes, à vous et à votre enfant, afin de trouver une solution pour sortir des activités nuisibles. Vous trouverez en fin de document toutes les adresses utiles des services de conseils.

3 Qu'en est-il des amis de mon enfant?

Il est fréquent que les amis de votre enfant soient moins surveillés par leurs parents lorsqu'ils passent du temps sur le Web et sont, notamment pour cette raison, fortement sollicités par les autres copains qui, eux, doivent se plier à des règles. Beaucoup de parents rencontrent ainsi des situations conflictuelles d'une part parce qu'ils souhaitent que leur enfant ait des amis et, d'autre part, parce qu'ils craignent de ne plus pouvoir le surveiller suffisamment quand il se rend chez ses copains.

Si vous êtes dans ce cas, recherchez le dialogue avec les parents des autres enfants concernés. Contactez-les et essayez de leur expliquer les raisons pour lesquelles les possibilités d'accès à l'Internet doivent rester surveillées. Si vos efforts ne portent pas leurs fruits, limitez les contacts entre votre enfant et ses amis aux domaines d'activités que vous êtes en mesure de surveiller.

4 Informations complémentaires et services de conseils

- Test parent-enfant sur la dépendance à l'internet: www.missa.org/cyberdependance.php
- De nombreux services du domaine des dépendances proposent leur aide aux personnes souffrant de cyberaddiction et mettent à disposition une liste des adresses utiles classées par cantons: www.infoset.ch
- Site de l'Institut Suisse pour la prophylaxie de l'alcoolisme et autres toxicomanies. Lausanne: ISPA, www.sfa-ispa.ch
- Site général couvrant les divers domaines de la dépendance à l'internet: <http://cyberdependance.fr>
- Doctissimo – Etes-vous cyberdépendant? www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0309/ps_3663_cyberdependant.htm
- Site du Center for Online Addiction; comprend des ressources pour les thérapeutes, les familles, des questionnaires pour tester sa dépendance (sexe, internet, jeu en ligne, affective), etc. www.netaddiction.com
- www.pegi.info: Il s'agit du système européen de classification par catégorie d'âge des logiciels de loisirs. Conçu pour éviter qu'en fonction de leur âge les mineurs ne soient exposés à des logiciels de loisirs aux contenus inappropriés, le système est soutenu par les principaux fabricants de console, ainsi que par la plupart des éditeurs et des développeurs européens de logiciels de loisirs.