

Vous avez dit « branché »?

■ PAR ÉLISABETH OUDAR

Lundi soir. Le visage de son fils sagement penché au-dessus de ses devoirs, Alex s'éclipse en attrapant au passage son Black posé sur le rebord de la fenêtre : le petit voyant rouge clignotant l'appelle. Le « Guillaume aime ça » que lui renvoie le petit écran à son dernier statut Facebook « surveille les devoirs » procure à Alex une sensation de bien-être. Coup d'œil par la fenêtre avant d'ajouter : « n'a toujours pas ramassé ses feuilles! » Tiens, c'est vrai... D'ailleurs, c'est son jardin entier qui semble à l'abandon. Pourtant hier, elle s'était juré d'y consacrer son après-midi, mais voilà, au saut du lit, un beau dimanche, l'a laissée entre clavier et écran et n'a su l'empêcher de taper un « Facebook » dans l'adresse URL. Le réseau social a savamment pris le relais en l'emportant très loin, l'enchaînant vers une autre vie. Une bulle s'est créée et le temps s'est arrêté. Vissée sur sa chaise, enveloppée dans sa robe de chambre, Alex n'est plus là. Elle pianote, voyage, rit, partage, s'exhibe, compatit et, lorsque l'ampleur de ses courbatures lui dicte de se lever, son horloge affiche 23 h 12.

Une spirale de plaisir

La Cyberdépendance, nouvelle forme d'addiction silencieuse, entre dans la catégorie des addictions comportementales ou toxicomanies sans drogue, puisque le comportement lui-même tient lieu de drogue. Touchant les mêmes zones du cerveau que les addictions aux drogues, à l'alcool et au tabac, elle engendre chez le sujet des attitudes identiques.

Notre cerveau possède des circuits neuronaux dopaminergiques qui renforcent et perpétuent ensuite les comportements procurant une sensation de bien-être par la sécrétion de dopamine appelée aussi « molécule du plaisir ». Le sujet qui au départ faisait un usage normal d'Internet passe à une deuxième étape abusive encore réversible sous l'effet de la volonté. Viennent ensuite la dépendance et la perte de la liberté de s'abstenir du comportement.

Accroc?

Selon le Dr Michel Hautefeuille, dans son ouvrage « Les addictions à Internet », il convient de différencier la cyberdépendance de la dépen-

dance cyber assistée selon laquelle Internet devient un outil permettant de mettre en œuvre d'autres comportements de dépendance. Dans les cas de cyberdépendance, Ariel Goodman, psychiatre américain, a établi certains critères d'addiction :

- Sensation croissante de tension précédant le début du comportement;
- pensées fréquentes à propos des prochaines sessions sur Internet;
- intensité et durée des sessions plus importantes que souhaité;
- efforts pour contrôler le comportement;
- temps considérable passé à réaliser le comportement;
- retours fréquents du comportement au moment où surviennent obligations professionnelles, scolaires, familiales ou sociales;
- autres activités majeures sacrifiées;
- poursuite du comportement malgré l'aggravation des problèmes personnels;
- tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence;
- agitation, irritabilité et angoisse en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.

Les moyens préventifs mis en place par certaines entreprises vont de l'interdiction partielle à totale à Internet. Toutefois, il faut savoir distinguer un usage nécessaire d'un usage abusif, ce dernier entraînant une baisse de productivité. Dans un monde idéal, un employé ne fournissant pas les résultats attendus devrait préoccuper son gestionnaire avant tout pour en trouver l'origine.

Et les enfants?

Pour beaucoup de parents, Internet est devenu le passe-temps favori de leurs enfants, parfois même sournoisement. Plusieurs se sentent démunis devant la place qu'occupe Internet dans la vie familiale et vivent un immense décalage par rapport aux modes d'éducation qu'ils connaissent. Beaucoup ne ressentent pas la nécessité d'établir une surveillance plus étroite.

La notion de cyber surveillance, abordée dans le prochain article, pourra apporter des réponses à certains questionnements. ❏



Elisabeth Oudar
Administratrice au Conseil d'administration
du Réseau ACTION TI, Québec, et
coordonnatrice des stages, département
d'informatique et de génie logiciel,
Université Laval