

Drogues & Education permanente

*Des outils à l'attention des organisations
d'Education permanente*

LA CYBERDEPENDANCE OU LA DEPENDANCE A INTERNET



INFOR-DROGUES ASBL
Rue du Marteau, 19
B-1000 Bruxelles

Aide & information 24 h/24 : 02 227 52 52

Service d'Education permanente : 02 227 52 65

Courriel : education.permanente@infor-drogues.be

LE DOSSIER D'INFORMATION

Qu'est-ce qu'internet ? Pourquoi cet univers technologique est-il si attirant ?

On entend souvent dire qu'internet est un véritable « monde » et qu'on peut tout y trouver. Du savoir et des connaissances, tout comme une gigantesque encyclopédie où l'on peut se perdre durant des heures et des heures ; de l'échange extrêmement rapide et « gratuit » de courriers, de documents, de photos ; des jeux « classiques » c'est à dire contre soi-même ou contre la machine ou des jeux qui mettent en relation plusieurs joueurs ; on peut trouver des sites qui proposent des substances interdites ou introuvables ailleurs, des jeux de hasard et d'argent, l'excitation liée au voyeurisme ou aux enchères ; on peut aussi y chercher des relations amicales (et plus si affinités) en chattant avec des individus précis, des groupes sur des forums ou en surfant sur des sites de rencontre ; on peut vouloir valider une image de soi en appelant les commentaires sur son profil et/ou sa photo ; on peut acheter, consommer de tout et immédiatement ; on peut également s'exprimer, laisser une trace via des commentaires. Par ailleurs, on peut créer son site, son blog, devenir un acteur inconnu, connu ou très connu en fonction du temps qu'on y passe et des compétences qu'on y déploie.

Avant internet, aucun média n'a jamais offert autant de possibilités. L'attrait et le temps passé sur internet, ne fusse que pour des besoins professionnels, est donc logiquement proportionnel à ces possibilités.

L'usage d'Internet

De plus en plus facile à utiliser et convivial, internet est devenu omniprésent dans notre société. Entre 2000 et 2008, on peut constater que le nombre d'internautes¹ a évolué de 305,5 % au niveau mondial (soit 360.985.492 utilisateurs en 2000 contre 1.463.632.361 en 2008), ceux-ci représentant 21,9 % de la population². Sur le plan européen, le taux d'accroissement du nombre d'internautes est de 266 % sur la même période (105.096.093 utilisateurs en 2000 contre 384.633.765 en 2008 soit 48,1 % de la population)³.

Nous pouvons constater que cette progression quant à l'utilisation d'internet est aussi vraie pour la Belgique comme le montre le tableau ci-dessous :

Belgique : Le nombre d'internautes		
Période	Nombre d'internautes (en millions)	Evolution annuelle
2006	5,5	+ 12,50 %
2005	4,8	+ 7,00 %
2004	4,2	+ 14,20 %
2003	4,0	+ 23,00 %

Source : ISPA Belgium, 2006 et InSites Consulting, 2005

¹ Individus de 15 ans et plus qui se connectent au moins une fois par mois, quel que soit le lieu de connexion.

² <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

³ <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Compte tenu du nombre croissant d'internautes et de la part que ceux-ci représentent au sein de la population, ainsi que du temps croissant passé « en ligne », de nombreux adultes sont inquiets notamment à propos des jeunes et spécialement des adolescents. Les questions sont nombreuses. Internet ne serait-il pas la cause de « déconnexion » avec le réel ? Les jeux qu'on peut y trouver (là ou ailleurs) ne rendraient-ils pas les enfants violents ? Etc.

Avec cet outil, Infor-Drogues souhaite, d'une part, faire prendre conscience qu'internet peut aussi présenter des risques et qu'il y a lieu de s'y intéresser. Par exemple, un des risques d'internet est ce qu'on appelle la cyberdépendance ou cyberaddiction ou encore la dépendance à internet. D'autre part, notre association voudrait également mettre certains éléments en perspective afin de ne pas diaboliser en bloc l'utilisation d'internet ou des jeux vidéo.

La cyberdépendance

La cyberdépendance peut être définie comme le besoin irrésistible d'utiliser internet (cyberdépendance en ligne) ou de jouer à des jeux vidéo (cyberdépendance hors ligne).

Au vu des immenses possibilités offertes par internet le temps passé à son utilisation n'est pas forcément un critère pertinent. En effet, de nombreuses personnes l'utilisent plusieurs heures tous les jours dans un cadre professionnel sans en devenir dépendantes. Le glissement s'effectue quand, sans forcément s'en rendre compte, internet n'est plus utilisé pour un besoin précis et ponctuel mais pour y vivre une vie parallèle.

Un signe qui peut être révélateur de ce glissement vers la dépendance est le type d'utilisation. Selon diverses études, deux types de contenus sont plus susceptibles d'entraîner des usages abusifs voire une dépendance :

- les jeux et surtout les jeux à plusieurs joueurs en ligne ;
- les chats et les forums de discussion ;

La dépendance arrive en général progressivement et la personne délaisse de plus en plus ses autres activités y compris ses relations familiales, amicales et ses études ou son travail au profit du virtuel. En conséquence, elle s'isole, ce qui ne fait, bien souvent, que renforcer son intérêt pour le monde « parallèle ».

Attention, la dépendance à Internet doit être interprétée comme un symptôme plutôt que comme le véritable problème. Symptôme, c'est à dire signe qu'il y a, à un autre niveau, un ou des problèmes ou difficultés sous-jacents que rencontre la personne.

Peut-on tester son comportement face à internet ?

Avec « Stop ou encore ? », Infor-Drogues propose un test simple à utiliser, rapide et anonyme sur son site www.stopouencore.be. Le résultat du test s'affiche immédiatement.

Prévention : des pistes et des repères

Comme nous l'avons dit, internet n'est qu'un média, même s'il est d'une richesse inouïe. Il est donc souvent contre-productif de viser l'abstinence car internet est une source très importante d'informations indispensables pour les études ou le travail, par exemple. De plus, internet permet de développer de nombreux liens amicaux utiles pour la socialisation. Toutefois, mettre des limites est bien souvent utile pour cadrer le temps passé à l'utiliser. Ces limites ne sont pas toujours faciles à déterminer ni à respecter. Afin de définir plus précisément le temps qui devrait être consacré à internet, il faudra préalablement répondre à la question centrale du « pourquoi » : pourquoi internet est-il utilisé ? À quoi sert internet pour cette personne ? Concernant cela, les discussions que nous proposons ci-dessous peuvent constituer une aide.

Des discussions avec les utilisateurs

D'emblée, il nous semble important de ne pas se considérer comme « incompetent » pour entamer une discussion. Concernant les jeux vidéo par exemple, il est tout à fait possible de s'y intéresser même si on n'y connaît rien dans ce domaine. La discussion peut démarrer avec des questions basiques et s'améliorer par la suite : « Pourquoi aimes-tu ce jeu ? », « Quelles sont les compétences que tu aimes utiliser ? », « Peux-tu choisir un personnage ? », « Pourquoi as-tu choisi tel ou tel personnage ? ». Avec le temps, les questions s'affineront d'elles-mêmes et les interlocuteurs pourront être fiers l'un de l'autre : par exemple un père fier des compétences et des habiletés de son fils à tel jeu ; le fils fier des connaissances et de l'intérêt de son père pour le jeu. Au final, comme le note Serge Tisseron⁴, l'enfant pourrait trouver un plaisir aussi grand à parler de son jeu qu'à jouer.

Il convient de ne pas attendre les « problèmes » (irritabilité, utilisateur qui passe tout son temps à jouer ou chatter, qui ne participe plus à la vie commune, etc.) pour s'intéresser à ce qui est recherché et trouvé sur le net.

Élargir les centres d'intérêt et la capacité d'action

Par ailleurs, une manière intéressante d'éviter de s'enfermer trop dans l'internet (mais aussi dans d'autres types de conduites abusives) est d'élargir ses centres d'intérêt, ses possibilités de s'exprimer et de créer des liens (jeux de société, promenades, rencontres, etc.).

Un élément extrêmement motivant dans l'utilisation d'internet est le sentiment qu'il procure en terme d'action possible sur le monde. Si quelqu'un a le sentiment d'exister bien davantage sur le net que dans la vie réelle, un élément pour limiter son accès au réseau sera sans doute de développer sa capacité « d'exister » (dans le sens d'influencer par son action) dans son environnement réel.

⁴ S. Tisseron, L'enfant au risque du virtuel, Dunod, 2006.

Utiliser des outils

Enfin, il existe aussi des outils adressés directement aux enfants comme le site internet français « internet sans crainte⁵ » qui aborde la question des contenus inappropriés, des arnaques, de l'anonymat et surtout qui met en avant l'importance de la parole... dans le monde réel. Consulter ce site en famille, avec son enfant ou avec les jeunes dont on a la garde peut être une activité à la fois enrichissante, constructive et éducative. Cette activité permettra de parler du sujet et, par exemple, de définir ensemble des règles d'utilisation d'internet. En somme, de la prévention au quotidien...

LE DOSSIER DE L'ANIMATEUR

Animation : les similarités entre les drogues et internet

Objectif : le but de cette animation n'est pas d'angoisser le public en laissant croire qu'utiliser internet c'est automatiquement en devenir accro, mais plutôt d'arriver à une réflexion sur les mécanismes de la dépendance en général et donc d'éveiller l'attention des utilisateurs d'internet quant aux situations potentiellement plus risquées du point de vue de la dépendance.

Ce travail de conscientisation s'appuie sur un processus de prise de distance critique et constitue un cadre préliminaire permettant à chaque participant de se positionner et de définir des repères et des limites dans l'utilisation d'internet. Ce travail pouvant se faire dans le cadre de l'animation ou en dehors.

L'animation consiste à chercher les ressemblances entre l'univers des drogues et l'univers d'internet. L'univers de « la drogue » est marqué par une diabolisation et une dramatisation souvent excessive. La dépendance y est clairement associée. Par contre, l'univers d'internet est positif, moderne, utile voire indispensable. La dépendance y est qu'extrêmement peu associée. La confrontation entre ces deux univers pourrait apporter une vision plus « réaliste » pour chacun d'entre eux. L'objectif étant aussi d'élargir encore la compréhension du mécanisme de la dépendance à d'autres situations.

Pour cela, faites un tableau à deux colonnes (une colonne intitulée « drogues » et une colonne intitulée « internet ») pour rechercher et inscrire leurs caractéristiques. Le plus simple est de commencer à remplir la colonne « drogues » : demandez à votre public quelles sont les caractéristiques des drogues qui font que l'on peut en devenir dépendant (cet exercice peut se faire en individuel ou en groupe).

Il est probable que de nombreuses réponses tourneront autour de : cela procure des effets importants ; cela procure de la satisfaction, du plaisir (du moins au début) ; les effets sont rapides ; cela dépend de la puissance des effets ; cela permet de « sortir » de soi-même, de se sentir puissant, hors du monde ; pour échapper à ses problèmes ; attirance liée au caractère interdit des drogues ; etc.

⁵ www.internetsanscrainte.fr. Programme national de sensibilisation des jeunes au bon usage d'internet.

Ensuite, les participants sont invités à faire un parallèle avec internet. La question suivante est posée par l'animateur : « Qu'en est-il de chaque caractéristique des drogues concernant internet ? Peut-on la retrouver ? Totalement, en partie, pas du tout ? »

Infor-Drogues vous propose des éléments pour vous aider à faire quelques parallèles :

- Effet « psychotrope » (sur le cerveau) : internet peut donner l'illusion de tout savoir, à tout moment. « Je suis en connexion permanente avec l'humanité tout entière ». Cela donne à de nombreuses personnes l'impression d'une sorte de connaissance totale, d'omniscience. Toutes les drogues ont un effet sur le cerveau et nos perceptions (c'est la définition même d'une drogue) mais certaines drogues ont, pour leurs utilisateurs, ce genre de pouvoir spécifique de connexion. Par exemple, les psychédéliques et les produits utilisés dans des contextes spirituels particuliers.
- La drogue peut, même si cela paraît paradoxal, créer des liens sociaux. Et même des liens très forts. Ce sont par exemple les liens entre « compagnons de galère ». Plus proche de nous pensons au slogan « jamais seul à fumer Belga ». La question se pose quand toutes les relations se font à partir de « la drogue ». De même, internet crée du lien social, et peut devenir l'intermédiaire exclusif des liens sociaux c'est-à-dire que tous les amis (parfois terriblement nombreux) ont été dénichés par le net.
- L'usage de drogue peut être un puissant vecteur pour des personnes en mal d'identité à s'en trouver une : par exemple « toxico », « rebelle », « marginal » ou « branché ». De même, internet peut aussi permettre à certaines personnes de se créer un « style » ou une personnalité. La facilité de se créer un « avatar » ou un personnage fictif et l'anonymat rendent sans doute l'expression identitaire plus aisée.
- Tout comme la drogue, internet est un moyen efficace car il est rapide. Il doit être consommé à de multiples reprises, très fréquemment au cours d'une seule journée. En effet, on pourrait rater la dernière info, la bonne affaire, un mail d'un « ami » ou toute autre opportunité « indispensable ».
- Tout comme les drogues, de nombreux utilisateurs sont pris d'angoisse dès lors qu'ils n'ont plus accès à ce produit. Depuis la mauvaise humeur et l'apparition d'une certaine fébrilité jusqu'à l'irritation franche ou des tremblements, les symptômes ne trompent pas : c'est la crise de manque.

Principaux risques liés à l'usage d'Internet autres que la cyberdépendance

Même s'ils ne seront pas développés dans cet outil, à titre informatif, il est utile de préciser que la cyberdépendance n'est pas le seul risque inhérent à l'usage d'internet. On peut citer la violation des limites dans les domaines du sexe, de la pornographie, de la violence, du harcèlement et de la désinformation. Les internautes, notamment les enfants et les adolescents, peuvent être confrontés à des contenus et/ou situations problématiques pouvant nuire à leur développement psychologique, social et sexuel.

Les sites illégaux ou interdits

Il s'agit de sites web à caractère pédophile, pornographique, violent, ou incitant à la haine dont le contenu peut être bien plus choquant que les revues vendues dans les commerces.

Ces sites peuvent parasiter des sites légaux ; par conséquent, un internaute peut arriver directement sur un site illégal lors de la réalisation d'une recherche tout à fait licite.

Moyens de protection

Les programmes de gestion de navigation permettent un certain contrôle filtré du matériel qui sera visionné mais aussi de bloquer certains accès pendant des heures définies de la journée. Il existe aussi des programmes filtres qui ciblent, dans la mesure du possible, les sites non recommandables et en bloquent l'accès. Ces programmes offrent une protection relative. Néanmoins, elle ne peut en aucun cas remplacer la surveillance d'un adulte.

L'anonymat

Il faut être prudent et ne pas mentionner des données à caractère personnel telles que le nom, l'adresse, la date de naissance.

En effet, ces données peuvent permettre à des inconnus d'identifier et de localiser des personnes, enfants ou adultes.

Par contre, l'anonymat a son revers. En effet, comme il est impossible de savoir qui se cache derrière un pseudo, il est possible d'envoyer des propos injurieux ou des rumeurs via des courriels anonymes qui peuvent avoir des conséquences dramatiques (notamment d'un point de vue psychologique et social) pour les personnes visées.

La réalisation invite aussi le lecteur à aller plus loin (cf. site internet, rubrique « Éducation permanente »), à découvrir les autres réalisations produites, ainsi qu'à consulter le Centre de documentation, à contacter Infor-Drogues, etc. La proposition d'organisation de rencontres-débats, animations, etc. par Infor-Drogues est clairement stipulée.

Notre service d'Éducation permanente

La drogue est encore un sujet tabou dont beaucoup ne peuvent parler sans se sentir mal à l'aise ou déclencher les passions. Bien souvent le discours social sur les drogues génère nombre de clichés et de stéréotypes angoissants et paralysants. Notre travail d'éducation permanente se centre sur la déconstruction des idées reçues, favorise le travail sur les représentations et remet en perspective les amalgames et les « informations » sensationnalistes ou banalisantes.

Il y a lieu d'orienter le public vers une réflexion qui intègre la pluralité des causes de la consommation, qui permet d'éviter la diabolisation des drogues et des usagers, de mieux comprendre la complexité de cette thématique. Nous devons l'aborder de manière globale et raisonnée car elle est produite en partie par la société. Nous voulons impliquer le public dans la recherche de solutions s'inscrivant dans la citoyenneté, la participation et la solidarité. Lui redonner le pouvoir d'agir.

Nos outils d'éducation permanente peuvent être téléchargés sur notre site internet. Infor-Drogues peut les accompagner d'une animation spécifique.

1. Les outils concernant les drogues et les médias	2. Les outils pour favoriser le dialogue et des clichés	3. Les outils plus spécifiques
<ul style="list-style-type: none">- Cannabis : attention aux équations simplistes ! .- CD-ROM : « Comment parle-t-on des drogues ? ».- Le cannabis dans les médias : un phénomène de société en quête d'objectivité et de débat.- Les publicitaires savent pourquoi. Les jeunes, cible des publicités pour l'alcool.- Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques.- Deux ou trois choses à propos du binge drinking (pour ne pas hurler avec les loups).- Interdire la publicité pour l'alcool. Pourquoi ?- Quand les alcooliers « préviennent » leur consommateurs. Un savoir-faire qui se déguste avec perplexité.	<ul style="list-style-type: none">- Autocollants « Infor-Drogues 35 ans ».- Mini livre : « 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues ».- Parler des drogues, ça peut donner envie ?- Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine?- Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter ?- Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ?- 10 astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants.- On commence par un joint, on finit à l'héroïne ?- Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?	<ul style="list-style-type: none">- Dossier d'information et de réflexion : « École et police, des questions d'éducation permanente ».- Eugénisme, nous voici ! Eugénisme et pratiques contraires aux Droits de l'Homme vis-à-vis des toxicomanes.- Abus d'alcool : prévenir sans stigmatiser.- L'industrie du tabac est-elle crédible quand elle fait de la prévention ?- Comment résister à l'influence du groupe ? (Notamment en matière de tabac, d'alcool et de drogues).- Au fait, qu'est-ce qui pourrait bien commencer par le manque de dialogue ?- Au fait, la drogue, comment ça commence ?

Le service de documentation est ouvert à toute personne (étudiant, parent, journaliste, usager, professionnel, etc.). Plus de 2.000 livres, articles, revues, vidéos et outils, ont été recueillis depuis la création de l'association. Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, rue du Marteau 19 à 1000 Bruxelles. Pour une aide à la recherche : sur rendez-vous au 02/227 52 56.

