



Habitat
Wohlige Wärme mit Kaminöfen

Seite 6



Foire d'automne
Jusqu'au 20 octobre

Pages 10-11



Jouez et gagnez
Rempportez deux billets d'entrée à l'Europa Park

Page 3

51, rue Emile Mark • L-4620 Differdange • Tél.: 44 44 33-1 • Semaine 42 • Du 14/10 au 20/10/13

Êtes-vous accro à Internet?



Photo: Espace Médias

La dépendance à l'ordinateur peut nuire gravement à votre vie de couple

Devenez-vous irascible dès qu'on vous enlève votre téléphone portable ou votre ordinateur? Êtes-vous incapable de vous passer d'Internet ne serait-ce qu'une journée voire quelques heures?

Il se pourrait que vous soyez cyberdépendant.

La cyberdépendance est l'usage problématique d'Internet et des nouvelles technologies. En d'autres termes, Internet et les nouvelles technologiques deviennent une drogue dont on arrive plus à se passer. Il existe plusieurs critères permettant de

juger si quelqu'un est accro. Le plus important est celui de la prédominance. L'utilisation des nouvelles technologies occupe une place prioritaire dans les occupations journalières.

Autre critère, celui de la tolérance. La personne dépendante ressentira un besoin plus ou moins pressant d'augmenter le temps passé sur Internet.

Comme pour les autres dépendances, la cyberdépendance entraîne des symptômes de manque et peut engendrer des conflits avec les proches ou au travail.

Les symptômes

La cyberdépendance peut entraîner de très nombreux symptômes à la fois physiques et psychologiques. Parmi les symptômes physiques, les plus fréquents figurent la sécheresse des yeux, les maux de tête, la négligence de l'hygiène personnelle, les maux de dos, une alimentation irrégulière et les insomnies.

Les symptômes psychologiques se manifestent généralement par un sentiment de bien-être lorsqu'on surfe ou au contraire

un sentiment de vide quand l'accès à Internet est impossible.

La personne dépendante peut ressentir un sentiment de honte face à son utilisation d'Internet et aura tendance à mentir au sujet du temps qu'elle consacre à cette activité.

Les formes de dépendance

La forme la plus commune de dépendance à Internet est celle liée aux activités sexuelles. Cette catégorie renferme la recherche de contenus pornographiques ou de partenaires sexuels en ligne.

L'individu peut aussi en venir à préférer les activités sexuelles

en ligne à celles avec son partenaire.

Une autre forme répandue est celle des cyberrelations. Celles-ci comportent un aspect interactif. Il s'agit en effet des relations maintenues sur Internet, notamment sur des sites comme Facebook, Twitter, etc.

Les jeux vidéo, les jeux de hasard et les transactions en ligne peuvent aussi amener quelqu'un à passer beaucoup d'heures en ligne en plus d'engendrer des problèmes financiers.

Faites le test

Dans ce contexte, le Service national de la jeunesse en collabo-

ration avec le ministère de la Famille a lancé une campagne de sensibilisation à la surconsommation d'Internet. Baptisée Bee Balanced et destinée avant tout aux jeunes, elle comprend notamment un test permettant de s'autoévaluer.

Concrètement, une liste de 17 affirmations a été mise en ligne sur www.bee-secure.lu. Si au moins cinq de ces affirmations s'appliquent à vous, cela signifie que vous passez trop de temps devant votre ordinateur et que cela peut nuire à votre bien-être.

La liste complète des affirmations figure sur www.bee-secure.lu/fr/ressources/campagnes/bee-balanced/auto-test.