

... ET VOUS... ARRIVEZ-VOUS À CONTRÔLER VOTRE USAGE DES MÉDIAS ÉLECTRONIQUES ?

Pour le savoir, vous pouvez faire le test suivant :

- Je joue/surfe presque tous les jours
 Oui Non
- Je joue/surfe pendant des périodes de 3-4 heures
 Oui Non
- Je joue/surfe pour l'excitation que j'en retire
 Oui Non
- Je suis de mauvaise humeur quand je ne peux pas jouer/surfer
 Oui Non
- Je délaisse des activités sociales et sportives
 Oui Non
- Je joue/surfe au lieu de faire mes devoirs ou mon travail
 Oui Non
- Mes tentatives de diminuer mon temps de jeu/surf sont des échecs
 Oui Non

Les spécialistes estiment qu'à partir de quatre réponses positives à ces questions, un "TME" ou "trouble lié aux médias électroniques" est probable.



... DES QUESTIONS ?

Si ce dépliant a soulevé des questions, si vous vous sentez concerné par un trouble lié aux médias électroniques ou si vous connaissez un ami ou un proche qui rencontre ce type de difficultés, vous pouvez trouver de l'aide ou des informations supplémentaires auprès du Centre du Jeu Excessif, unité spécialisée du CHUV créée avec le soutien du Service de la santé publique de l'État de Vaud.

www.jeu-excessif.ch
www.gambling-problems.ch
www.gioco-eccessivo.ch
www.glueck-spiel.ch

Centre du jeu excessif

**Section d'addictologie
Service de psychiatrie communautaire**
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
Rue Saint-Martin 7
1003 Lausanne
Tél. 021/314.92.07
Fax 021/314.89.04
E-mail : cje@chuv.ch

cje Centre du
Jeu Excessif

département
de psychiatrie

canton de
vaud
LIBERTÉ
PATRIE

QUEL INTERNAUTE ÊTES-VOUS ?

FILION imp. +33 4 50 26 29 13 - 06/2010

**Centre
du jeu excessif**
www.jeu-excessif.ch
Tél. 021/314.92.07

CHUV

... VOUS AIMEZ SURFER OU JOUER SUR INTERNET ?

Internet permet de nouer des liens via les réseaux sociaux ou les sites de chat, de se détendre au moyen de jeux vidéo en ligne, de consulter des sites réservés aux adultes consacrés au sexe, aux jeux d'argent en ligne... ou simplement de rechercher de l'information.

Il arrive parfois que l'usage des médias électroniques se révèle problématique, avec des effets insidieux sur la santé, le bien-être et la relation aux autres. Les médias ont popularisés cela sous le terme de "cyberaddiction". Les professionnels lui préfèrent le terme de "trouble lié aux médias électroniques". Trouble qui peut parfois être le symptôme d'une autre problématique qu'une addiction.

... QUELS SONT LES PROBLÈMES LIÉS AUX MÉDIAS ÉLECTRONIQUES ?

- Surfer pour fuir ses problèmes ou des émotions telles que la tristesse ou la peur
- Augmenter le temps consacré à Internet
- Dépenser des sommes d'argent importantes via des achats en ligne
- Penser constamment aux sites de jeux, de réseau social, aux forums, aux chats
- Négliger sa famille, ses amis, l'école ou le travail à cause d'Internet
- Subir des conséquences négatives pour soi, physiques (fatigue oculaire, mal de dos, etc.) et psychologiques (fatigue, dépression, etc.)

L'usage d'Internet devient problématique lorsque l'utilisateur ne parvient plus à s'abstenir d'aller sur Internet, malgré les conséquences négatives que cela entraîne pour lui. La honte et le silence contribuent au maintien et à l'amplification des conséquences négatives.

... INTERNET POUR LE MEILLEUR PLUTÔT QUE POUR LE PIRE !

Pour qu'Internet reste un élément positif, il est important de :

- Surfer uniquement pour se divertir ou pour travailler
- Se fixer des limites de temps
- Se fixer des limites d'argent s'il est question d'achats, de jeu, de spéculation
- Varier les loisirs et les plaisirs dans sa vie de tous les jours
- Parler ouvertement de sa pratique d'Internet
- Oser demander de l'aide

En tant que proche, il est préférable d'exprimer ouvertement ses interrogations et inquiétudes en s'abstenant de tout jugement. Un proche ou un parent peut demander de l'aide par lui-même, indépendamment du fait que la personne présentant un usage problématique d'Internet consulte ou non.

