

TESTER LA CYBERDÉPENDANCE

Répondez par **Oui (O)** ou par **Non (N)** au 9 questions suivantes :

1• Est-ce que vous passez plus de temps connecté sur Internet que ce que vous auriez pensé initialement ?

O N

2• Est-ce que cela vous dérange de limiter le temps passé sur Internet ?

O N

3• Est-ce que des amis ou membres de votre famille se sont plaints par rapport au temps que vous passez sur les écrans (téléphone, tablette, ordinateur,...) ?

O N

4• Est-ce que vous trouvez difficile de rester sans être connecté pendant quelques jours ou pendant les vacances ?

O N

5• Est-ce que le rendement de votre travail professionnel, ou vos relations personnelles, ont souffert à cause du temps que vous passez sur les écrans ?

O N

6• Est-ce qu'il y a des sites particuliers que vous trouvez difficile à éviter ? Si insomnie, consultez-vous les écrans la nuit ?

O N

7• Est-ce que vous avez du mal à contrôler les achats impulsifs de produits ou de services en relation avec Internet et/ou perdez-vous beaucoup d'argent ?

O N

8• Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter l'usage d'Internet ?

O N

9• Est-ce que vous déviez beaucoup de vos sources de satisfaction à cause d'Internet ?

O N

TESTER LA CYBERDÉPENDANCE

RÉSULTATS

• De 0-3 réponses positives :
légère tendance à devenir addict à Internet.

• De 4-6 réponses positives :
risque de développer une conduite addictive.

• De 7-9 réponses positives :
forte tendance à devenir dépendant.

Parlez-en avec votre médecin ou infirmière du travail



Pour aller plus loin :

Consultations Service Addictologie :

CHU Montpellier : 04 67 33 70 21

CHU Nîmes : 04 66 68 42 75



Siège Social et adresse de correspondance :
AMETRA - 273, avenue de la Pompignane - BP 2172
34027 MONTPELLIER Cedex 1
Tél. : 04 67 84 76 90 - <http://www.ametra.asso.fr>

Document réalisé à titre informatif et fourni par l'AMETRA
Février 2018



La cyberdépendance et autres consommations d'écrans

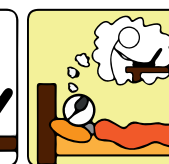
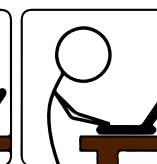
LA VIE MODERNE :

TRAVAIL

MAISON

JEU

SOMMEIL



Guide destiné aux salariés exposés

Qu'est ce que la Cyberdépendance ?

C'est la dépendance à l'ordinateur ou à l'univers informatique. Aujourd'hui, elle désigne plus particulièrement la dépendance à Internet. Elle touche toutes les tranches d'âge, tous les sexes et toutes les catégories socioprofessionnelles.

En 2018, l'OMS reconnaît l'addiction aux jeux vidéos.



SMARTPHONES, TABLETTES, ORDINATEURS : des chiffres...

52% des adultes dorment avec leur smartphone allumé à côté du lit, ce qui perturbe le sommeil.

La capacité cardio-vasculaire a baissé de 25% en 40 ans parce que nous passons trop de temps assis devant les écrans et que l'activité physique diminue.

1 personne sur 4 est touchée par la myopie en France à cause des écrans et du manque de lumière naturelle.

La capacité de mémoriser et de se concentrer ont énormément baissé depuis l'utilisation des outils informatiques.

Téléphoner ou consulter son téléphone en conduisant **multiplie par 3 le risque d'accident*** et **9% des accidents mortels** sont dus à l'utilisation du portable*.

* Source PREVENTION ROUTIERE

EFFETS NOCIFS D'UNE SURCONSOMMATION D'ECRANS

CONSÉQUENCES PHYSIQUES

• **Trop de temps connecté** : surpoids, mal de dos, douleurs articulaires, syndrome du canal carpien, douleurs cervicales.

Mais aussi :

• **Manque de sommeil** : irritabilité, manque de concentration, humeur changeante, baisse de la mémoire, maux de tête chroniques, syndrome de l'oeil sec.

CONSÉQUENCES PSYCHIQUES

Sentiment de bien-être et euphorie pendant l'utilisation d'Internet (Facebook, jeux vidéos, jeux en ligne, cybersexe...) contrastant avec un sentiment de vide, d'anxiété et d'irritabilité en l'absence d'accès qui se traduit comme un syndrome de manque.

Relations familiales, sociales et professionnelles perturbées, manque d'empathie, difficultés relationnelles au détriment des relations virtuelles.

Perte financière (achats en ligne, jeux en ligne, etc...).



QUE FAIRE POUR LIMITER SA CONSOMMATION ?

- Préférer le contact direct ou par téléphone avec vos collègues au lieu des mails.
- Pratiquer une activité physique quotidienne (30min à 1h par jour),
- Limiter son temps en mettant une alarme ou un brouilleur d'écran.
- Eteindre 1h avant de se coucher les écrans et utiliser un réveil.

Et ne pas oublier...

- Eclairer suffisamment la pièce dans laquelle on travaille en ayant une bonne position.
- Faire des pauses régulières en portant le regard au loin, toutes les 20 mn ; les petites pauses fréquentes sont plus efficaces qu'une seule grande pause.
- Se lever toutes les 2 heures de sa chaise.

