



LA CYBERDÉPENDANCE DÉBARQUE EN CAMPAGNE

Le progrès n'entraîne pas que des avantages. Il y a des fois où il est bon d'être en arrière des autres.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« Il n'est pas capable de payer une facture dans Internet, il est allergique à l'idée d'utiliser un logiciel de comptabilité, mais pour aller voir les petites "pitounes" aux positions osées, il n'a aucun problème et il peut y passer des heures », me dit « Georgette », en parlant de son « Georges », un agriculteur comme les autres, dans la soixantaine. En fait, Georges a été initié aux plaisirs d'Internet par son petit-fils de 16 ans qui en connaissait beaucoup plus sur le sujet que son grand-père. Lorsqu'il était adolescent, la seule porno qu'avait vue Georges était « les madames en soutien-gorge dans le catalogue Sears ». Mais là, je vous jure que Georges est en train de rattraper le temps perdu. Il m'a donc fallu annoncer à Georges qu'il avait développé une cyberdépendance. « Une cyber-quoi? » m'a-t-il répondu.

La cyberdépendance est le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet dans le but d'éprouver du plaisir ou de soulager une tension intérieure (stress). Le cyberdépendant ne contrôle pas le temps passé à « assouvir » son besoin d'Internet, en dépit des répercussions possibles sur sa vie (relations, entreprise, famille, santé). Comme dans toutes les dépendances, la personne a tendance à nier le temps passé dans Internet et les conséquences réelles de ce comportement. Le cyberdépendant croit avoir le contrôle de ses pulsions, ce qui n'est plus le cas.

La cyberdépendance pourrait être en fait le « véhicule » d'autres dépendances. Elle permet au surfeur d'assouvir ses penchants, comme la recherche de sexualité, de jeux, d'amitiés, d'amour, d'informations...

Qui est à risque? Il y a des vieux et des jeunes, des femmes et des hommes. Il y a Martine, 30 ans, l'esseulée, qui clavarde dans l'espoir de trouver le grand amour, car son conjoint est un « workaholic ». Il y a Matthieu, 26 ans, le joueur, qui est passionné des jeux interactifs dans Internet. Il y a Luc, 50 ans, le perfectionniste, qui n'en finit plus de chercher de l'information de façon obsessionnelle pour chaque décision de son entreprise. Enfin, il y a David, 14 ans, le solitaire, qui découvre « la vraie vie » dans les sites pornographiques.

Quelles sont les causes? Plusieurs problématiques peuvent entraîner cette dépendance : dépression, anxiété, détresse psychologique, autres dépendances, faible estime de soi, problèmes conjugaux et financiers...

J'ai rencontré plusieurs producteurs chez qui les problèmes financiers s'expliquaient malheureusement en grande partie par la cyberdépendance. « Quand on passe plus de 50 heures par semaine sur



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

l'ordinateur, on ne fait pas son ouvrage, m'a confié le jeune Matthieu. C'est comme fuir la réalité. Pour un certain temps, on oublie qu'on a des problèmes. Malheureusement, ils nous rattrapent vite, ces problèmes. »

Comment peut-on savoir si on a un problème avec Internet?

- Le temps de connexion à Internet est-il plus long que ce qui était prévu?
- Les autres responsabilités ou activités sont-elles négligées?
- Les tentatives pour réduire ou cesser l'utilisation d'Internet sont-elles infructueuses?
- Y a-t-il des conflits sur le plan relationnel en raison de l'utilisation d'internet?
- Y a-t-il des pensées excessives ou de l'anxiété lorsque l'individu n'est pas connecté?

(source : Héron et Shapira, Psychologie Québec)

Si vous croyez souffrir de cette dépendance ou si quelqu'un de votre entourage en souffre, consultez un médecin ou un psychologue. La cyberdépendance ne s'en va pas en diminuant. Elle a plutôt tendance à s'aggraver en hypothéquant toutes les sphères de la vie.

Il y a plusieurs années, lorsqu'on parlait de l'augmentation de cette problématique, je croyais que nous étions très protégés en agriculture. En effet, peu d'agriculteurs utilisaient Internet. Et parmi ceux qui l'utilisaient, peu avaient accès à Internet haute vitesse. Eh bien, je faisais erreur. La cyberdépendance est arrivée en campagne. Finalement, il semble que le progrès n'entraîne pas que des avantages. Il y a des fois où il est bon d'être en arrière des autres...

Vous avez des commentaires ou des suggestions? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Novembre 2009*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0