

ADDICTION AU NUMÉRIQUE

Quand l'usage devient-il excessif ?

DÉFINITION

Hyperconnectivité, hyperconnexion, usage problématique d'internet ou "Trouble Lié à l'Usage d'Internet" (TLUI) lorsque l'importance de l'usage d'Internet provoque des répercussions négatives.

Addiction au numérique (cyberdépendance, cyberaddiction, techno-dépendance) lorsque l'usage entraîne des répercussions négatives aggravées par :

- un besoin irrésistible d'aller sur internet
- un syndrome de manque
- une impossibilité de réduire ou d'arrêter
- la perte d'intérêt pour ses autres activités et la continuation de la pratique malgré les conséquences négatives au niveau social et familial, financier et judiciaire, professionnel.

INCONVÉNIENTS/RISQUES DE L'HYPERCONNEXION

Professionnel

- Perte des frontières entre le personnel et le professionnel
- Modification du rapport au temps et sa gestion : urgence, immédiateté
- Isolement, désintégration du collectif, perte de l'esprit d'équipe, modification des relations sociales
- Charge mentale, surcharge informationnelle et communicationnelle, surmenage, baisse de la productivité
- Nécessité d'adaptation du management.
- Augmentation des injonctions de traçabilité et de contrôle, de reporting
- Usage excessif ou addiction au numérique pouvant dégrader l'équilibre social, les performances

Santé

- **Conséquences physiques** : sédentarité prolongée, sommeil, troubles musculo-squelettiques, fatigue visuelle...
- **Conséquences psychologiques** : troubles de l'attention, de la concentration, fragilité émotionnelle, anxiété, dépression, épuisement...
- **Conséquences accidentelles** : véhicule et piéton
- **Risques d'addictions** : réseaux sociaux, jeux vidéos, jeux d'argent, co-addiction avec consommation de substances psychoactives...

Social

- Cyberharcèlement, cyberpornographique, violences sexuelles, problème de protection de données...
- Isolement social, détachement relationnel...
- Conséquences financières et précarisation
- Décalage social des compétences et des intérêts...

ADDICTION AU NUMÉRIQUE

Quand l'usage devient-il excessif ?

AVANTAGES D'INTERNET

> Professionnel

- Travail à distance, télétravail, visioconférence, continuité d'activité
- Flexibilité du temps et de l'autonomie
- Gain de temps, instantanéité
- Facilitation des échanges, de la communication, travail collaboratif, partage d'informations
- Augmentation des compétences, de la créativité, de la productivité, des connaissances

> Santé

- Accès aux tutos, vidéos, applications et infos santé, sport, nutrition. Application de suivi médical et bien être, prise de rendez-vous, téléconsultations.
- Activités agréables. Satisfaction immédiate de certains besoins.
- Développement d'un cerveau exploratoire, rapide et déductif.
- Développement de l'attention visuelle, de la concentration, de la prise de décision rapide.

> Social

- Facilitation des 2 activités les plus fondamentales pour l'être humain : relations sociales et sexualité.
- Accessibilité de tous à certains divertissements, culture, loisirs, achats, événements du monde, informations pratiques.
- Communication en temps réel, intergénérationnelle.
- Anonymat possible, sentiment d'appartenance, de reconnaissance, de succès.

PRÉVENTION

> Quantifier et qualifier votre e-connexion

- S'autoquestionner avec le questionnaire IAT : usage problématique ?
- Apprendre à s'autoréguler par une utilisation consciente et limitée, utiliser internet avec un but.
- Prévoir la durée à passer devant un écran (jeux vidéo, séries), gérer son temps de connexion, ralentir le débit de connexion (exemple : applications Moment et Actiondash), désactiver les notifications.
- Apprendre à s'autoréguler pour une utilisation consciente et limitée, utiliser internet avec un but. Techniques d'auto-régulation.

> Respect des savoir-faire sociaux

- Préserver des temps sans écran (repas, sports, loisirs, cultures, rencontres...)
- Maintenir la politesse (quitter son écran des yeux pour regarder son interlocuteur, mettre son téléphone en mode silence, dire bonjour, au revoir et merci...), communication respectueuse.
- Refuser la cyber-agression écrite (commentaires, posts, tags, tchats...) et sonore (arrêt des notifications)

> Santé physique et mentale

- Se lever, faire du sport, bouger, faire des pauses, bien s'installer, s'étirer, s'hydrater.
- Préserver un bon sommeil (sas de déconnexion avant l'endormissement, pas d'utilisation pendant la nuit...)
- Penser aux pauses visuelles régulières, porter un regard au loin, baisser la luminosité de l'écran...
- Ne pas regarder les écrans lors de la conduite ou de déplacement piétonnier.
- Profiter de chacune de ses activités en pleine conscience, trouver des moyens alternatifs pour réguler ses émotions.
- Se respecter : prendre du recul et du temps, éviter la surenchère (commentaires, mails...).

ADDICTION AU NUMÉRIQUE

Quand l'usage devient-il excessif ?

➤ Brochures d'information

- "Outils numériques : 9 astuces pour réguler ses usages au boulot"
- "Comment réguler les mails de mon entreprise"
- "Télétravail et conduites addictives"
- "9 techniques d'autorégulation pour reprendre le contrôle"

Retrouvez ces brochures sur www.addictaide.fr/pro/outils-guides/

➤ Applications

- Moment et Actiondash X : pour réguler mes temps de connexion à mon smartphone

➤ Questionnaires

- Addiction à internet : l'IAT (Internet Addiction Test)
- Addiction au Smartphone : le SAS ("Smartphone Addiction Scale")
- Addiction aux jeux d'argent : l'ICJE ("Indice Canadien du Jeu Excessif")
- Addiction aux jeux vidéo : le GAS "Game Addiction Scale"

Si besoin, n'hésitez pas à échanger avec votre équipe médicale (médecin du travail, infirmier, psychologue...)

Sources :

-Addiction Suisse, Internet, Focus 2019.

-Addict'Aide : Télétravail et conduites addictives : Comment prévenir les risques ?

-ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail-documentation téléchargeable sur www.anact.fr) :

• Covid-19 : isolement et conditions de travail favorisent les conduites addictives (10/11/2020)

• Dans « Travail et changements » : Télétravail trouver la bonne formule. Conduites addictives : le rôle des conditions de travail (4/2021).

• Apprentis en télétravail : notre checklist des bonnes pratiques (04/2021).

• Télétravail : 10 recommandations pour négocier un accord ou élaborer une charte (12/2020).

Internet Addiction Test (IAT)

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours
1- Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	0	1	2	3	4	5
2- Vous arrive-t-il de négliger vos tâches quotidiennes afin de passer plus de temps sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
3- Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement lié à l'utilisation d'Internet à l'intimité avec votre partenaire ?	0	1	2	3	4	5
4- Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations grâce à Internet ?	0	1	2	3	4	5
5- Arrive-t-il que vos études, devoirs scolaires, ou tâches professionnelles, souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
6- Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	0	1	2	3	4	5
7- Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent du temps que vous passez du temps sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
8- Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
9- Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
10- Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
11- Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide, et sans joie ?	0	1	2	3	4	5
12- Vous arrive-t-il de répondre sur un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
13- Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
14- Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver d'y être ?	0	1	2	3	4	5
15- Vous arrive-t-il de vous dire «juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
16- Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	0	1	2	3	4	5
17- Vous arrive-t-il de cacher aux autres le temps que vous passez sur Internet ?	0	1	2	3	4	5

Internet Addiction Test (IAT)

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours
18 - Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur internet ?	0	1	2	3	4	5
19- Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec vos proches ?	0	1	2	3	4	5
20- Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé(e), de mauvaise humeur, ou énervé(e) lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	0	1	2	3	4	5

Score de 20 à 49 : pas d'usage excessif d'internet

Score de 50 à 79 : usage problématique d'internet, avec de possibles conséquences sur votre vie

Score de 80 à 100 : usage problématique d'internet, avec de sévères répercussions sur votre vie