

Quand l'utilisation à Internet devient-elle un problème?

Selon une étude menée par l'École de médecine de l'Université Stanford, un Américain sur huit a démontré au moins un signe possible d'utilisation problématique d'Internet. Les chercheurs ont découvert que:

- 13,7 pour cent (plus d'un répondant sur huit) trouvent difficile de ne pas utiliser Internet plusieurs jours de suite
- 12,4 pour cent sont souvent ou très souvent restés en ligne plus longtemps que prévu
- 12,3 pour cent ont déjà identifié leur besoin de réduire leur utilisation d'Internet
- 8,7 pour cent ont tenté de cacher leur utilisation non essentielle d'Internet aux membres de leur famille, à leurs amis et à leurs employeurs
- 8,2 pour cent utilisaient Internet comme moyen de fuir leurs problèmes ou pour soulager leur mauvaise humeur
- 5,9 pour cent ont perçu que leurs relations ont souffert en raison d'une utilisation excessive d'Internet

Selon Elias Aboujaoude, docteur en médecine et principal auteur de l'étude, un petit groupe croissant d'utilisateurs d'Internet commencent à consulter leur médecin pour obtenir de l'aide afin de traiter à leur dépendance malsaine au cyberspace. Il affirme que la pulsion intense de ces patients à utiliser Internet de façon compulsive pour vérifier leurs courriels, rédiger un article de blogue ou visiter des sites Web ou des salons de clavardage n'est pas différente de ce que vivent les gens aux prises avec un abus d'alcool ou d'autres drogues ou des troubles du contrôle des impulsions : une motivation répétitive, intrusive et irrésistible à poser un geste qui peut être plaisant sur le moment, mais qui peut entraîner d'importants problèmes au niveau personnel et professionnel.

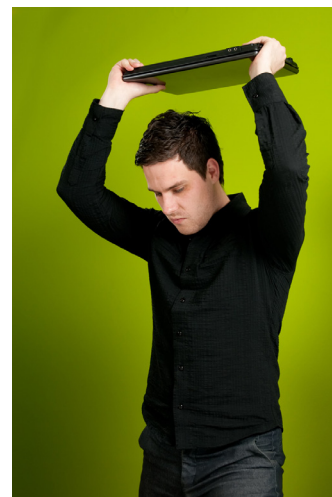
Si la pornographie et le jeu en ligne ont reçu le plus d'attention des médias, l'étude de Stanford conclut que les utilisateurs sont tout aussi susceptibles d'utiliser d'autres sites Web, notamment les salons de clavardage, les sites de magasinage en ligne et les sites Web d'intérêts spéciaux.

Avez-vous un problème?

Que votre utilisation d'Internet soit qualifiée d'« addiction » ou non, il est important d'identifier si votre utilisation d'Internet provoque des dérangements dans votre vie. Est-ce que vous passez de plus en plus de temps en ligne ou à un coût de plus en plus élevé pour votre vie quotidienne? Est-ce que votre utilisation d'Internet provoque des problèmes dans vos relations, avec votre famille, au travail ou à l'école? Si votre utilisation excessive d'Internet provoque des problèmes dans d'autres domaines importants de votre vie, alors celle-ci est un problème.

Quoi faire

Reconnaître et admettre que votre utilisation excessive d'Internet a une incidence négative est la première étape vers la victoire. Si un membre de votre famille désire aider, il peut contacter un agent de votre Programme d'aide aux employés pour obtenir des conseils, des références ou des informations CONFIDENTIELS. Nous sommes là pour vous.



The Lexington Group

Programme d'aide aux employés

Une aide attentionnée et individualisée face à vos préoccupations personnelles et familiales n'est qu'à un coup de fil.

Pour profiter de services confidentiels 24 heures par jour, contactez-nous sans frais au :

États-Unis	1-800-676-HELP (4357)
Canada	1-800-567-4343
Angleterre	0-800-169-6706
Mexique	001-888-819-7162
Iles Marshall	1-800-676-4357
Porto Rico	1-800-676-4357
ATS	1-800-955-8339