

## Cyber-accro : regarder les choses en face

### Accro ?

Vous passez plus de quatre heures par jour à surfer sur le net. Votre temps de sommeil a récemment diminué. Vous fuyez les relations sociales physiques. Vous mangez moins. Pour les plus jeunes, vous commencez à cumuler les mots d'absence à l'école. Attention, vous présentez tous les symptômes d'une addiction à Internet.

### Les réseaux sociaux, simple phénomène de société ?

Les jeunes sont fortement concernés par la question de la dépendance aux jeux en ligne ainsi qu'aux réseaux sociaux. L'étude allemande montre d'ailleurs que 77% des jeunes filles et 65% des jeunes hommes sont dépendants des réseaux sociaux (même si la frontière entre l'addiction et la simple consommation abusive, assez classique chez les adolescents, est très mince).

### Le mal Facebook

Une étude du Syndicat national de la communication directe (SNCD) menée en juillet révèle en effet que 68% des utilisateurs de Facebook en France se rendent sur le site au moins une fois par jour contre 30% pour Twitter et moins de 15% pour les autres réseaux sociaux. La communauté Facebook passe en moyenne 52 minutes par jour sur le réseau alors que sur Twitter, le temps moyen passé par jour n'est que de 25 minutes. Dans le cas de Facebook, on peut donc décemment parler d'addiction.

### C'est grave docteur ?

Bien que la dépendance d'internet ne soit pour l'heure pas reconnue comme une maladie à proprement parler par l'American Psychiatric Association (APA), elle se soigne. En France, les psychologues ou addictologues prennent en charge ces victimes de la toile en basant la thérapie sur le dialogue. Mais selon Elizabeth Rosset, psychologue à l'hôpital Marmottan de Paris *"La plus grande difficulté consiste à faire venir les gens à nous. Lorsqu'une personne prend conscience de son problème, on peut plus facilement la traiter."*

<https://lepetitjournal.com/societe/internet-attention-laddiction-153640>

**Résumé en 55-65 mots**

## **Proposition de résumé :**

Beaucoup de temps sur internet (au moins quatre heures par jour) ? Inintérêt pour la relation avec les autres ? Sommeil insuffisant ?... Vous êtes accro au Web. Sur les réseaux sociaux, les femmes sont davantage concernées que les hommes, surtout sur Facebook.

Pour s'en sortir avec l'aide d'un spécialiste, il faut prioritairement se rendre compte du problème.

(58 mots)