

VOTRE ADO EST-IL

CYBERDEPENDANT?

TEST

Réalisé avec le Dr Jean-Charles Nayebi, ce test vous permet de mesurer l'état de dépendance de votre ado et de trouver des solutions pour y faire face. Répondez à ces questions (une réponse à chaque fois), puis comptabilisez vos points pour trouver le profil correspondant.

1. Chaque jour, votre ado passe en moyenne combien de temps sur son écran ?

- A Moins deux heures.
- B Près de quatre heures.
- C Tout son temps libre.

2. Quand vous lui demandez d'arrêter pour venir dîner :

- A Il ne répond pas et reste enfermé dans sa chambre.
- B Il arrête contraint et forcé, mais se montre agressif.
- C Il stoppe sans problème.

3. Lui est-il déjà arrivé de mentir pour se connecter ?

- A Jamais.
- B Parfois.
- C Souvent.

4. Comment décririez-vous son tempérament actuel ?

- A Égal à lui-même.
- B Particulièrement irritable et fatigué.
- C Plutôt agréable.

5. Comment se nourrit-il ?

- A Il mange de manière très irrégulière.
- B À la maison, les repas sont pris en famille et il mange équilibré.
- C Il a très bon appétit et ne saute jamais un repas.

6. Quand vous parlez avec lui en vacances :

- A Il emmène son ordinateur portable ou se renseigne pour être certain qu'il y aura un sur place.
- B Il décroche complètement de ses activités habituelles et en profite pour se faire de nouveaux copains, sortir, bouquiner...
- C Il refuse de partir avec vous et préfère rester chez lui, rivé à son ordinateur.

7. Se plaint-il de douleurs dorsales, dans le poignet, ou de migraines ?

- A Jamais.
- B De temps en temps.
- C Très souvent.

8. Comment qualifieriez-vous son sommeil ?

- A Paisible.
- B Agité.
- C Avec de fréquentes insomnies.

9. À l'école, ses résultats sont :

- A En baisse.
- B Irréguliers.
- C Satisfaisants.

10. Quand vous discutez avec lui de ses activités sur le Net :

- A Il prend plaisir à vous expliquer ce qu'il fait dans ses jeux vidéo, son blog...
- B Il refuse d'en parler.
- C Impossible en ce moment de discuter avec lui, quel que soit le sujet.

11. Comment évoluent ses relations avec ses copains ces derniers temps ?

- A Ils se voient toujours autant.
- B Il s'isole de plus en plus.
- C Il a très peu d'amis et ne les fréquente que très rarement.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

	A	B	C
1	0	1	5
2	5	5	0
3	0	1	5
4	0	5	0
5	5	0	0
6	5	0	5
7	0	1	5
8	0	1	5
9	5	1	0
10	0	5	5
11	0	5	5

PLUS DE 40 POINTS **ATTENTION, VOTRE ENFANT** **MONTRE DES SIGNES DE** **CYBERDÉPENDANCE**

Ses résultats scolaires sont en baisse, il s'isole de plus en plus, devient parfois agressif... Toute modification brusque ou inexplicquée dans le comportement de votre ado doit conduire à interroger sur l'usage problématique de l'ordinateur. Les adolescents timides, mal dans leur peau, en conflit avec l'école, sont les plus vulnérables. Il a beau vous répéter « *je peux arrêter quand je veux* » ou « *je n'embête personne derrière mon écran* », il est difficile de lui faire confiance. Parlez-en rapidement à votre médecin, qui vous orientera vers un spécialiste. Si la dépendance de votre ado est avérée, le traitement consiste généralement en une psychothérapie, pour lui apprendre à reprendre le contrôle de son comportement et mettre à jour les conflits sous-jacents de cette pratique abusive (que cherche-t-il à fuir en agissant ainsi ? Quels sont les problèmes psychiques ?). La psychothérapie est généralement brève (entre six et neuf mois), et montre, le plus souvent, de bons résultats.

ENTRE 20 ET 40 POINTS **ACCRO, MAIS PAS** **ADDICT, VOTRE ADO A** **NÉANMOINS BESOIN DE** **TOUTE VOTRE ATTENTION**

Le métier de parent passe nécessairement aujourd'hui par une éducation au numérique. Il ne suffit pas de lui répéter « *tu passes trop de temps derrière ton ordi* », il est nécessaire d'agir. Mettez des limites : pas plus de deux heures et demie par jour d'activités pixelisées (ordinateur + télévision + téléphone portable + console de jeux), et c'est non négociable. Vous pouvez augmenter le week-end sans toutefois dépasser cinq heures par jour. Expliquez les raisons de ces limites pour qu'il apprenne, de lui-même, à résister aux excès : « *Ce n'est pas normal pour un être humain d'être toujours relié à une machine !* » Laissez l'ordinateur dans un endroit visible de tous. S'il joue assidûment à un jeu en

NOTRE CONSULTANT



Dr Jean-Charles Nayebi, docteur en psychologie et auteur de *La cyberdépendance en 60 questions* (éd. Retz)

réseau, demandez-lui de vous le faire découvrir et de vous parler de la "guilde" (groupe de joueurs) à laquelle il appartient. Veillez à ce qu'il participe à des chats modérés par un webmaster (70 % ne le sont pas). Les chats drôles et intelligents existent ! Il a créé un blog ? Allez le visiter avec lui. Rappelez-lui aussi les règles qu'il doit respecter et dont les ados sont rarement conscients : interdiction de répandre des propos diffamatoires ou des injures, de reproduire illégalement des extraits de livre, de musique... Sans oublier de le mettre en garde contre les appréciations blessantes qu'il pourrait recevoir d'autres internautes. Faites en sorte qu'il s'adonne à une activité "réelle", du sport ou un cours de théâtre, pour éviter que l'ordinateur devienne l'activité prioritaire. Enfin, sachez que les belles machines exercent une fascination dévorante auprès des 12-18 ans. Pensez-y si vous devez changer votre équipement informatique !

MOINS DE 20 POINTS **UN PASSE-TEMPS** **COMME UN AUTRE**

Votre ado apprécie de surfer sur la Toile, mais sait le faire de manière raisonnable et sensée. Poursuivez le dialogue avec lui pour qu'il n'hésite pas à venir vous trouver s'il tombe sur des propos ou des images perturbantes. Abordez aussi avec lui le problème des blogs qui font la promotion des idées haineuses, du suicide ou de la drogue. Enfin, rappelez-lui l'importance de toujours préserver son intimité. Aucune solution de traçage ou de surveillance (par les logiciels de contrôle parental notamment) ne remplace l'engagement éducatif. Renforcer le dialogue avec son ado est la meilleure façon d'éviter qu'il ne se réfugie dans un monde virtuel. ■

Églantine Goddefroy