

## LA VIE DANS LE CYBERESPACE

Comme tu le sais, maintenant une grande partie de l'activité humaine se déroule sur le Web, ce qui permet des communications rapides, des échanges de connaissances généralement à jour et plus étendus ainsi que la possibilité de s'amuser comme jamais on ne l'a fait. Et que dire du clavardage ? Quel plaisir n'as-tu pas de retrouver tes amis presque chaque jour et d'en découvrir de nouveaux dans des pays lointains.

L'Internet constitue un progrès immense qui continuera à évoluer et être de plus en plus à la portée de tous. Tu en bénéficieras à chaque étape de ta vie dans tes études, au travail comme dans ta vie personnelle.

Pourtant depuis bientôt 10 ans, les travailleurs sociaux et les thérapeutes familiaux voient poindre une tendance due à des excès que l'on nomme *cyberdépendance*.

1. Même durant la saison d'été des jeunes ne sortent pas du sous-sol de la maison familiale tant ils sont épris de leurs jeux. Ils passent des heures et des heures, oublient leurs amis, leur famille et ne participent à aucun sport.
2. D'autres ouvrent leur ordinateur en revenant de l'école et oublient qu'ils ont des travaux scolaires à rendre le lendemain. Les résultats s'en ressentent.
3. Certains passent tant de temps à clavarder qu'ils n'ont plus de contact en personne ce qui nuit au développement de leur sociabilité et de la véritable intimité.
4. Certaines s'exhibent devant une Webcam; pourtant le respect de soi est la qualité nécessaire pour maintenir l'égalité entre les hommes et les femmes si chèrement gagnée.
5. Certains parents sont inquiets des fréquentations de leur jeune par l'Internet. Des adultes se déguisent en adolescents et plus tard deviennent des prédateurs ce qui perturbe la vie affective et sexuelle du jeune internaute lors des rencontres en personne.

Ces excès sont dommageables à long terme puisque la vie virtuelle est plus importante que la vie réelle. Mais alors comment maintenir une vie équilibrée ? Voici quelques suggestions.

En bonne santé mentale, tu conserves des secrets mais continues à communiquer avec tes parents tout en s'obstinant de temps à autre. Tu participes à au moins deux repas en famille par semaine à moins que le souper où tous sont présents constitue une règle d'or de ta famille. Un sport pratiqué régulièrement et une saine alimentation font partie de ton mode de vie.

Bien tu adores clavarder, tu passes de nombreuses heures en présence de ta meilleure amie. Quant aux jeux, tu es capable de t'arrêter et préfères partager une activité avec tes copains.

Tout en te plaignant des études, tes travaux sont faits en temps et les recherches démarrées à l'avance.

Si tu es peinée ou perturbée, tu rencontres en personne une amie ou un intervenant qui peut te comprendre.

La pudeur fait partie de tes valeurs et tu ne te dévoiles que dans des conditions de confiance et de respect.

Comme mesure pour savoir si tu es cyberdépendant voici un indicateur : dépasses-tu une heure par jour durant la semaine et deux heures durant les fins de semaine ?

Si oui, peut-être es-tu décidé(e) à mieux équilibrer ta vie, fréquenter en personne ta famille et tes amis, étudier quotidiennement et t'amuser par un sport ou un art ?

Si tu as des difficultés à te limiter, penses-tu que tes parents peuvent t'aider à y remédier en installant les consoles de jeux et l'ordinateur dans la salle familiale partagée par tous ?

Si tu commences à connaître des pertes de rendement scolaire ou ressentir un isolement qui te déprime, le travailleur social de ton école peut t'écouter et t'aider à trouver un meilleur mode de vie.

On n'arrête pas le progrès, mais celui-ci peut apporter des aspects pervers. À nous, d'être vigilants et d'éviter les excès. Nous sommes capables !