

# Demandez à un expert : Magali Dufour à propos de la cyberdépendance

Les téléphones cellulaires, ordinateurs portables, tablettes, montres intelligentes, téléviseurs et jeux vidéo figurent sur la liste infinie des appareils qui rivalisent pour attirer notre attention. Il est entendu qu'une grande partie du temps passé à l'écran peut être sain (lorsqu'on communique avec les êtres chers) et productif (lorsqu'on l'utilise pour faire des devoirs ou au travail), mais parfois nous dépassons les bornes. Beaucoup d'entre nous parcourons les messages affichés sur les médias sociaux ou consacrons des heures d'affilées à tenter de passer le dernier niveau d'un jeu. Pour nous aider à déterminer à quel moment notre utilisation de la technologie devient nuisible, Magali Dufour, psychologue, s'est jointe à notre clavardage « Demandez à un expert » la semaine dernière. Elle est professeure agrégée au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Elle est chercheuse dans l'équipe HERMES, à l'Institut Universitaire sur les dépendances et au Centre de recherche Charles-Lemoyne. Depuis plus de dix ans, elle s'intéresse aux dépendances sans substance notamment à la dépendance à Internet et a publié de nombreux articles sur le sujet. Elle mène présentement différents projets cliniques et de recherche auprès des personnes cyberdépendantes ainsi qu'auprès des joueurs de jeux de hasard et d'argent.

Voici les points saillants de notre clavardage en compagnie de Magali Dufour. Veuillez noter que la participation de l'utilisateur est anonyme et confidentielle.

## Être constamment sur appel

**QUESTION** — « Dans le cadre de mes fonctions, mon employeur me fournit un cellulaire. Il s'attend donc à ce que je sois disponible en tout temps. Je me sens coupable lorsque je ne consulte pas régulièrement mes courriels, même en dehors des heures de bureau. Quel est le bon comportement à adopter ? »

**Magali Dufour** — « Vous posez une excellente question qui est fort difficile à répondre. En fait, l'utilisation des technologies est très récente et nous n'avons pas encore de normes sociales facilitant la gestion de son utilisation. De fait, on commence à peine à parler du droit à la déconnexion et de l'importance de limiter le temps devant l'écran. En France, dernièrement, une loi sur le droit des employés à la déconnexion a même été votée afin que les employés puissent s'éloigner de leurs écrans. Puisque de nombreux employeurs se préoccupent de la santé de leurs employés, je vous suggère de discuter des attentes avec votre patron afin de pouvoir nommer vos préoccupations notamment en termes de temps d'écran et de vie privée. J'espère que ces éléments vous permettront d'entamer un dialogue avec votre employeur. »

## Jeux vidéo et jeunes esprits

**QUESTION** — « À quel âge est-ce trop jeune pour les jeux vidéo ? Je m'inquiète des impacts des jeux vidéo sur le développement du cerveau. »

**Magali Dufour** — « Malheureusement, les études sur les jeux vidéo et l'impact sur le cerveau sont peu nombreuses. Du coup, il est présentement impossible de dire à quel âge il serait sécuritaire de permettre à un enfant de jouer. Des travaux récents démontrent que les jeux vidéo ont un réel effet sur le cerveau. Toutefois, il est trop tôt pour dire si ces effets sont à long terme.

Une récente campagne de prévention pour les écrans en France suggérait de ne pas faire jouer les enfants de moins de 6 ans aux jeux vidéo. Cette recommandation n'est toutefois pas appuyée par de nombreuses études. Puisque de plus en plus d'études ont présentement lieu, j'espère que d'ici quelques années nous

serons plus en mesure de donner des recommandations claires. D'ici là, il est important que l'utilisation soit balisée et limitée dans le temps. »

## Donner l'exemple aux enfants

**QUESTION** — « Comment pouvons-nous modéliser le « bon comportement » pour nos enfants quand nous travaillons beaucoup sur nos cellulaires ? »

**Magali Dufour** — « Il n'est pas facile de faire comprendre aux enfants les nombreuses activités que nous faisons sur notre cellulaire. Ils ont effectivement toujours l'impression que nous jouons où que nous l'utilisons constamment. En fait, il peut être intéressant d'avoir une discussion ouverte avec nos enfants sur le temps devant les écrans, mais également sur l'utilisation que nous en faisons. Par ailleurs, nous pouvons également nous questionner si nous répondons toujours au bon moment à nos messages, courriels ou texto. Est-ce qu'une réponse est immédiatement nécessaire ou encore elle peut attendre 30 minutes voire une heure ? Bien qu'il soit difficile de résister à la tentation de regarder nos écrans en tout temps et de lire les messages et d'y répondre immédiatement, il est important de démontrer aux enfants qu'il existe une période où nous refusons d'être dérangés. Il ne reste plus qu'à déterminer quels sont les moments dans votre journée où vous résistez à la tentation. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais cela vaut vraiment la peine de montrer que nous sommes nous aussi capables de nous contrôler. »

## Ne manquez pas notre prochaine séance « Demandez à un expert » !

Si vous n'avez pas pu assister à notre clavardage en compagnie de Magali Dufour, vous pouvez accéder à votre compte pour lire la transcription. Assurez-vous d'ouvrir une session en ligne le 19 septembre à midi (HE) pour bavarder avec Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice de formation, qui répondra à vos questions sur la façon de combattre le stress et l'anxiété de la rentrée scolaire. Si vous n'avez pas de compte LifeSpeak, veuillez demander à votre équipe des RH de nous contacter.

## Qu'est-ce que « Demandez à un expert » ?

Les séances « Demandez à un expert » permettent aux utilisateurs de communiquer périodiquement avec nos experts en temps réel, ce qui leur permet de recevoir des réponses immédiates à leurs questions pressantes. Cette occasion fournit à nos utilisateurs des conseils pratiques et faciles à suivre, ce qui les aide à apporter de réels changements à leur vie. N'hésitez pas à réserver une démo pour en apprendre plus.