



ÉCRANS, JEUX, RÉSEAUX SOCIAUX... À QUEL MOMENT EST-CE TROP ?

GUIDE REPÈRE


**fondation
carcept prev**

GROUPE KLESIA

fondation d'entreprise

© 2022 – GAE Conseil

Toute reproduction interdite sans autorisation écrite de GAE Conseil.

Usage circonscrit à la Fondation Carcept Prev pour la branche professionnelle du Transport en France.

01

QU'EST-CE QUE L'HYPERCONNEXION, LA SURCONNEXION ET LES CYBERADDICTIONS ?

Éléments de définition **06**

Sommes-nous tous cyberdépendants ? **07**

L'addiction aux jeux vidéo **08**

L'addiction aux jeux de hasard
et d'argent **10**

L'addiction au smartphone
et aux réseaux sociaux **12**

Les achats compulsifs **14**

L'addiction aux séries télévisées
et le « binge watching » **16**

L'addiction au sexe
et à la pornographie en ligne **18**

02

QUE FAIRE FACE À UNE CYBERADDICTION ?

Comment aider une personne
en difficulté ? **21**

Comment aborder le sujet
de la cyberaddiction ? **22**

Comment déconnecter, réguler
son usage des écrans ? **23**

Les ressources d'aides
en addictologie face à
une cyberaddiction **24**

Un site d'information spécialisé :
Addict'aide **25**



Benjamin LAURENT

Directeur délégué
de la Fondation
Carcept Prev

Depuis 2013, La fondation Carcept Prev promeut et soutient la prévention en santé et la solidarité via des actions solidaires en particulier destinées aux salariés de la branche Transport.

L'action de la Fondation s'articule autour de 3 axes :

- Prévention, recherche et santé
- Aptitude et insertion professionnelle
- Mobilité et autonomie

Ainsi la fondation Carcept Prev, consciente de ses enjeux, est déjà à l'origine de la création de programmes en santé et en prévention (sommeil, nutrition) et a souhaité poursuivre ses actions en accompagnant les salariés du secteur sur les sujets des addictions et dépendances, afin de mieux en comprendre les comportements et leur différent niveau de dépendance.

En effet, selon une étude réalisée par la fondation en 2020*, 98 % de la population du transport consultent un écran au moins une fois par jour à raison de 30 min par jour, ce qui est assez homogène avec la population générale, mais 63 % d'entre eux sont considérés comme « addict aux écrans ».

Face à ces conduites addictives et à leurs conséquences sanitaires et sociales sur la vie personnelle et professionnelle, la Fondation Carcept Prev a engagé une réflexion autour de la cyberdépendance afin de mieux décrypter ses mécanismes et de donner les moyens d'accompagner efficacement les salariés mais aussi les employeurs de la branche Transport.

Ce guide donne les principaux repères suivants :

- Comprendre ce que sont les cyberaddictions
- Auto-évaluer son niveau de cyberdépendance
- S'informer sur les ressources d'aides à disposition
- Accompagner les personnes qui font face à une cyberdépendance

* Étude Klesia-Carcept, Addiction des salariés
du secteur des transports-Opinionway-Novembre 2020



01

**Qu'est-ce que
l'hyperconnexion,
la surconnexion
et les cyberaddictions ?**

ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

HYPERCONNEXION

Se caractérise par un temps quotidien important de connexion via un support numérique (ordinateur, tablette, smartphone, objet connecté...) à des fins de travail, de communication, de jeu, d'achat, etc. Il est possible d'être hyperconnecté sans ressentir de souffrance particulière et/ou être dans une dimension d'addiction. L'hyperconnexion engendre cependant différents risques pour la santé physique et mentale.

SURCONNEXION

Fait référence à la souffrance psychique exprimée par des personnes face à la surcharge d'information reçues. Elle s'exprime à la fois par une surcharge d'emails ainsi que par la pénibilité ressentie vis-à-vis du sentiment d'urgence continue à devoir répondre de manière immédiate.

CYBERADDICTIONS

Fait référence aux différentes formes de dépendances et addictions en lien avec les nouvelles technologies : jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent en ligne, achats compulsifs, réseaux sociaux, pornographie et pratiques sexuelles en ligne, etc. L'addiction se définit comme un « *comportement qui a pour fonction de procurer du plaisir, de soulager un malaise intérieur et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle en dépit des conséquences négatives* ». (Aviel GOODMAN, 1990)

LES MANIFESTATIONS ET RISQUES LIÉS À L'HYPERCONNEXION



Altération du sommeil,
de l'hygiène de vie et
de l'alimentation



Percevoir des
sonneries ou
vibrations fantômes



Troubles de l'attention,
de la vigilance



Syndrome FOMO
" *Fear of missing out* " (peur de rater
une notification, une
information)



Technostress en cas
d'absence de réseau,
de batterie faible, etc.



Troubles muscu-
losquelettiques aux
poignets et aux doigts



Diminution des
relations sociales
(amis, famille, etc.)



Augmentation des
troubles psycholo-
giques (tristesse,
anxiété, etc.)



Troubles de la vision

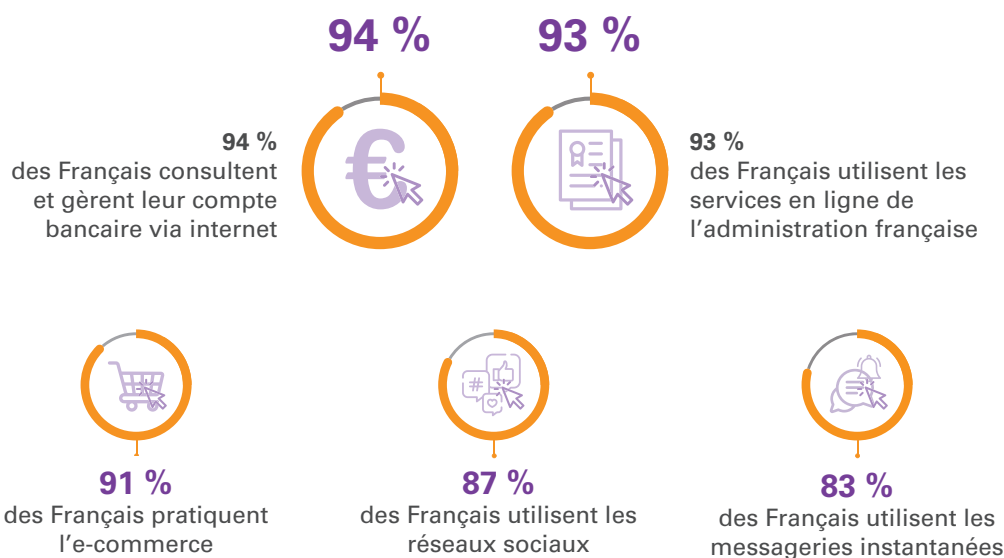
SOMMES-NOUS TOUS CYBERDÉPENDANTS ?

UN PETIT MOT

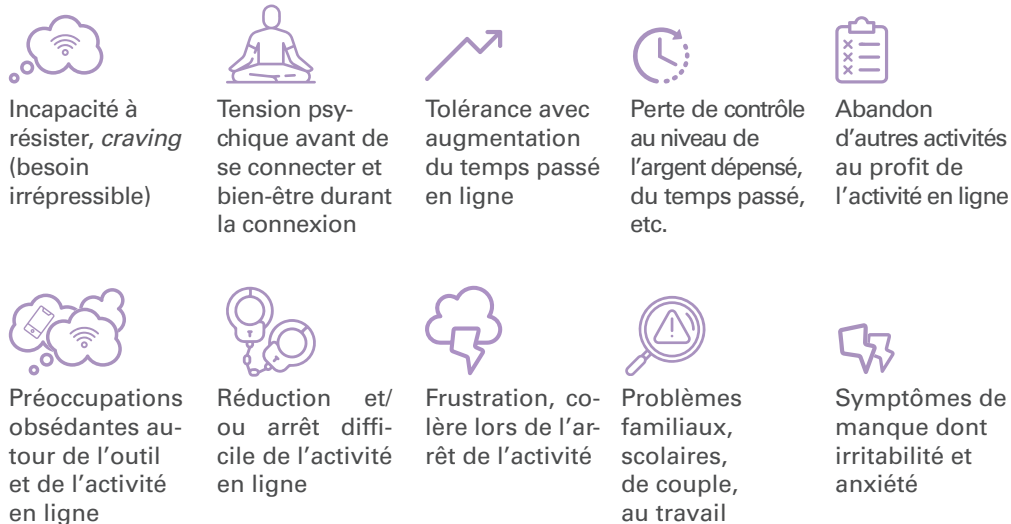
Les écrans et la connexion à Internet se déclinent aujourd'hui de nombreuses façons, aussi bien à la maison qu'au travail. Désormais, nous avons tous des pratiques diverses en ligne : administratif, achat, jeux, e-santé, etc. Nous ne sommes heureusement pas tous cyberdépendants pour autant !

LA CONFIANCE DES FRANÇAIS DANS LE NUMÉRIQUE

BAROMÈTRE ACSEL (2021)



LES SYMPTÔMES D'UNE CYBERADDICTION



L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO

UN PETIT MOT

L'addiction aux jeux vidéo a été reconnue en 2019 par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en tant que maladie. De nombreux jeux vidéo sont potentiellement addictogènes : les jeux en 3D, les jeux d'actions, les jeux d'arcades, les jeux en ligne, les jeux de gestion, les jeux en réalité augmentée, etc.

LES PRINCIPAUX RISQUES

Cette addiction se caractérise par une activité de jeu en ligne ou hors ligne qui, sur une période de 12 mois se manifeste par une altération de son contrôle, avec une augmentation du temps accordé au jeu, en dépit des conséquences négatives sur la personne et son entourage dans le cadre de ses relations sociales.



Diminution des relations sociales



Altération du sommeil



Dégradation de l'hygiène de vie



Mauvaise alimentation



Diminution de la performance (scolaire ou professionnelle)



Dégradation de la santé psychologique (irritabilité, anxiété, dépression)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Pan European Game Information (PEGI) est un modèle de classification utilisé en Europe pour s'informer sur l'adéquation entre l'âge d'une personne et un jeu, ainsi que sur la nature de son contenu sous forme de pictogrammes :



« Cet accident, je l'ai eu car je conduisais en « mode automatique ». J'étais en train de penser à ma future session de jeu, à ma stratégie et à la quête en cours. C'était comme si j'étais ailleurs, dans le jeu, sauf que j'étais au volant... »



CHIFFRE CLÉ



58%

des salariés du transport ont déjà eu des trous de mémoire ou des troubles de la concentration à cause de leur consommation d'écrans (Étude OpinionWay pour la branche transport, Novembre 2020)

OÙ EN SUIS-JE AVEC LES JEUX VIDÉO ?

Ce questionnaire est un outil de mesure de l'addiction aux jeux vidéo scientifiquement validé. L'échelle comporte sept questions auxquelles il faut répondre « Jamais », « Presque jamais », « Parfois », « Souvent », « Très souvent ».

1. Vous arrive-t-il de penser toute la journée à jouer à un jeu vidéo ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

2. Vous arrive-t-il de passer un temps de plus en plus important sur les jeux vidéo ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

3. Vous arrive-t-il de jouer à un jeu vidéo pour oublier la vraie vie, la vie réelle ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

4. D'autres personnes ont-elles tenté sans succès de réduire votre temps de jeu ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

5. Vous-êtes-vous senti mal lorsque vous n'étiez pas en mesure de jouer ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

6. Vous-êtes-vous disputé avec des proches (famille, amis) au sujet du temps passé à jouer aux jeux vidéo ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

7. Avez-vous négligé des activités importantes (école, travail, sport) afin de jouer aux jeux vidéo ?

- ☐ Jamais
- ☐ Presque Jamais
- ☐ Parfois
- ☐ Souvent
- ☐ Très souvent

ÉVALUATION

On présume d'un usage problématique des jeux vidéo, voire d'une addiction, chez les joueurs qui répondent « parfois », « souvent » ou « très souvent » à au moins quatre de ces questions.

L'ADDICTION AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

UN PETIT MOT

Un jeu de hasard et d'argent est, d'un point de vue juridique, un jeu dans lequel le hasard prédomine sur l'habileté et l'intelligence pour l'obtention d'un gain financier. Il existe six types de jeux différents, tous potentiellement addictogènes :



Les jeux de tirage



Les jeux de grattage



Les machines à sous



La roulette



Le blackjack et le poker



Les paris sportifs et hippiques

Ces jeux sont addictogènes car les résultats sont immédiats. Le caractère addictif est renforcé par l'illusion de contrôle procurée par le fait de pouvoir choisir sa machine à sous, choisir ses numéros sur un tapis de roulette, etc. conduisant le joueur d'une phase récréative à une phase à risque ou pathologique.

LES PRINCIPAUX RISQUES



Prises de risques financiers croissants en décalage avec le niveau de revenu



Difficultés financières importantes



Désinvestissement des relations sociales (famille, amis, couple)



Baisse de la performance professionnelle



Dégradation de l'hygiène de vie et de l'alimentation



Troubles du sommeil, stress lié aux difficultés financières



Anxiété, remords, regrets après des phases de jeu et de pertes

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le joueur à risque ou en difficulté peut entreprendre une démarche d'interdiction volontaire de jeu. Cette action strictement personnelle, entraîne une interdiction en France aux casinos, salles de jeux mais également désormais à tous les sites internet qui sont agréés par l'Autorité nationale des jeux : <http://www.anj.fr>

« Heureusement que j'avais mes temps de conduite, autrement j'aurais joué des journées entières sans pouvoir m'arrêter. Le signal d'alarme, je l'ai eu quand j'ai commencé à demander des avances sur salaire à mon employeur... »

CHIFFRE CLÉ



72%

des salariés du transport ont joué au cours des 12 derniers mois à un jeu de hasard et d'argent (Étude OpinionWay pour la branche transport, Novembre 2020)

OÙ EN SUIS-JE AVEC LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ?

Cet outil donne un taux de prévalence du jeu excessif au cours des 12 derniers mois.

1. Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

2. Avez-vous besoin de miser de plus en plus d'argent pour avoir la même excitation ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

3. Avez-vous rejoué une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu en jouant ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

4. Avez-vous vendu ou emprunté quelque chose pour obtenir de l'argent pour jouer ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

5. Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème avec le jeu ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

6. Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'angoisse ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

7. Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou dit que vous aviez un problème avec le jeu ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

8. Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières, à vous ou à votre entourage ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

9. Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

- 0 ☐ Jamais
- 1 ☐ Parfois
- 2 ☐ La plupart du temps
- 3 ☐ Presque toujours

Attribuez les points à chaque question puis additionnez-les pour obtenir le résultat.

ÉVALUATION

0 : habitudes de jeu non problématique.

De 1 à 2 : habitudes de jeu à risque faible.

De 3 à 7 : habitudes de jeu à risque modéré.

De 8 à 27 : habitudes de jeu problématiques.

L'ADDICTION AU SMARTPHONE ET AUX RÉSEAUX SOCIAUX

UN PETIT MOT

On parle de **nomophobie**, de l'anglais « **nomophobia** », contraction de **no-mobile-phone phobia** pour désigner la peur excessive d'être séparé de son téléphone portable, ou de ne pas être joignable par manque de réseau ou de batterie, ou encore de perdre son téléphone. Le smartphone peut être, pour certaines personnes, un véritable doudou digital ou « e-doudou ».

À PARTIR DE COMBIEN D'HEURES SOMMES-NOUS DÉPENDANTS ?

Il n'existe pas aujourd'hui de consensus scientifique permettant d'indiquer un nombre d'heures à partir desquelles un usage des écrans deviendrait une addiction. On s'intéresse donc davantage aux répercussions de la pratique addictive sur la personne vis-à-vis de son hygiène de vie, de ses relations sociales, de son travail etc. Trois facteurs permettent d'identifier une pratique à risque vis-à-vis de son smartphone :

1. Se sentir obligé se connecter tous les jours au risque de craindre de manquer quelque chose (Syndrome FOMO) ou de culpabiliser à ne pas être joignable
2. Sous-estimer le temps passé et avoir des difficultés à s'autoréguler dans l'usage de son téléphone
3. Délaisser la vie réelle au profit d'un monde virtuel

LES PRINCIPAUX RISQUES



Anxiété et syndrome dépressif



Pensées obsessionnelles



Troubles du sommeil



Fatigue émotionnelle et physique intense, maux de tête



Diminution de la performance professionnelle, troubles de la vigilance



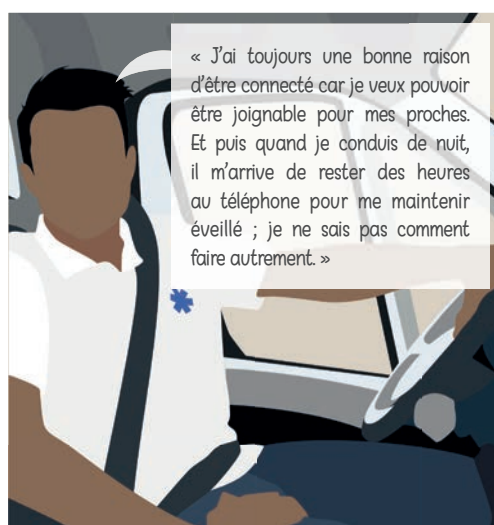
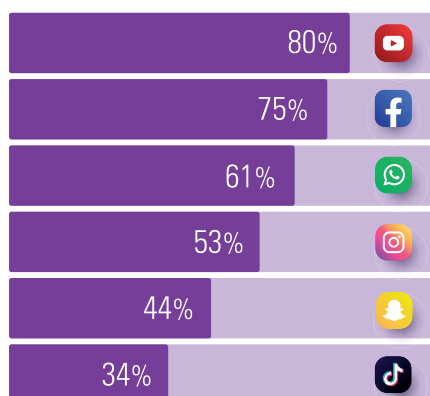
Prise de poids et hypertension artérielle



Risque de développement de maladies coronariennes et d'infarctus

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les applications et réseaux sociaux les plus utilisés par les internautes aujourd'hui sont :



CHIFFRE CLÉ



64%

des salariés du transport se considèrent comme addicts aux écrans.
(Étude OpinionWay pour la branche transport, Novembre 2020)

OÙ EN SUIS-JE AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

1. Vous passez beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à ce que vous allez y faire.

- 1 ☐ Rarement
2 ☐ Occasionnellement
3 ☐ Parfois
4 ☐ Souvent
5 ☐ Toujours

2. Vous utilisez les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels.

- 1 ☐ Rarement
2 ☐ Occasionnellement
3 ☐ Parfois
4 ☐ Souvent
5 ☐ Toujours

3. Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation des réseaux sociaux, sans succès.

- 1 ☐ Rarement
2 ☐ Occasionnellement
3 ☐ Parfois
4 ☐ Souvent
5 ☐ Toujours

4. Vous devenez agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser les réseaux sociaux.

- 1 ☐ Rarement
2 ☐ Occasionnellement
3 ☐ Parfois
4 ☐ Souvent
5 ☐ Toujours

5. Vous êtes tellement sur les réseaux sociaux que cela a un impact négatif sur votre travail ou sur vos études.

- 1 ☐ Rarement
2 ☐ Occasionnellement
3 ☐ Parfois
4 ☐ Souvent
5 ☐ Toujours

OÙ EN SUIS-JE AVEC MON SMARTPHONE ?

1. J'utilise mon smartphone de telle manière que cela a un impact négatif sur ma productivité/mon travail.



2. J'ai du mal à me concentrer en classe, durant mes devoirs ou durant le travail à cause du smartphone.



3. Je ressens des douleurs aux poignets ou dans le cou quand j'utilise mon smartphone.



4. Je ne supporte pas le fait de ne pas avoir mon smartphone.



5. Je ressens de l'impatience et de l'irritation lorsque je n'ai pas mon smartphone.



6. Je suis préoccupé par l'utilisation de mon smartphone, même lorsque je ne l'utilise pas.



7. Je n'arrêterai jamais d'utiliser mon smartphone, même si son utilisation entraîne des conséquences négatives importantes dans ma vie quotidienne.



8. Je surveille en permanence mon smartphone de manière à ne manquer aucune conversation (par exemple sur Twitter ou Facebook).



9. J'utilise mon smartphone plus longtemps que je ne l'avais prévu.



10. Mes proches me disent que j'utilise trop mon smartphone.



Pour chaque affirmation, choisissez le chiffre qui correspond à votre réponse, puis additionnez vos points pour découvrir le résultat.

Pour chacune des 10 affirmations suivantes, indiquez sur échelle de 1 à 6, à quel point vous êtes en accord ou en désaccord. Puis additionnez vos points pour découvrir votre résultat.

ÉVALUATION

De 6 à 9 points : pas d'usage problématique.
De 10 à 12 points : usage problématique.

ÉVALUATION

Plus de 32 : indique une utilisation excessive du smartphone.

LES ACHATS COMPULSIFS

UN PETIT MOT

Les achats compulsifs sont de plus en courants avec Internet et la facilité d'accès aux plateformes d'e-commerce, les services de paiement en plusieurs fois et plus globalement la dématérialisation de l'argent. On parle d'oniomanie (du grec *ônê*, « achat », et *mania*, « folie ») pour désigner les achats compulsifs. C'est l'acte d'achat qui est source de plaisir et qui peut devenir addiction ; il n'est pas en rapport avec l'objet ou le service acheté car seule la transaction financière est recherchée par la personne dépendante.

LES PRINCIPAUX RISQUES

Les principaux symptômes de cette « fièvre acheteuse » sont :



Achats en quantité en dehors de tout besoin objectif



Perte de contrôle et tension lors de l'achat



Préoccupations obsédantes autour de ses dépenses et conséquences



Temps passé à regarder des catalogues, des sites de vente en ligne, à rechercher des bonnes affaires sans but précis



Isolement, sentiment de honte et mensonges liés aux difficultés engendrées par ses achats



Abandon d'autres activités au profit du shopping



Troubles du sommeil, anxiété, syndrome dépressif



Difficultés financières et sociales

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'acheteur compulsif associe son humeur à ses achats. A l'instar de l'alcool ou du cannabis par exemple utilisés par certains comme des anxiolytiques, les achats sont une manière dysfonctionnelle de réguler ses émotions et son humeur.

« Le moment où j'ai basculé, c'est quand je me suis aperçue que je ne pouvais pas payer le solde de la réservation pour mes vacances en famille. Découvert, emprunt aux amis, prêts à la conso : j'avais déjà tout utilisé pour financer mes achats à gogo en ligne... »



SUIS-JE UN ACHETEUR COMPULSIF ?

1. Vous arrive-t-il d'être saisi(e) d'une irrésistible envie d'aller dépenser votre argent pour faire un achat, quel qu'il soit ?

- ☐ Oui
☐ Non

2. Vous arrive-t-il d'acheter des objets qui vous paraissent inutiles ensuite ?

- ☐ Oui
☐ Non

3. Vous est-il arrivé de vous sentir énervé(e), agité(e) ou irritable quand vous n'avez pas réalisé un achat ?

- ☐ Oui
☐ Non

4. Vous arrive-t-il d'éviter certains magasins de crainte d'acheter trop ?

- ☐ Oui
☐ Non

5. Proposez-vous à quelqu'un de vous accompagner dans vos courses seulement pour éviter d'acheter trop ?

- ☐ Oui
☐ Non

6. Avez-vous déjà caché des achats à votre entourage ?

- ☐ Oui
☐ Non

7. Une irrésistible envie d'acheter peut-elle vous amener à manquer une sortie avec des amis ?

- ☐ Oui
☐ Non

8. Vous êtes-vous déjà absenté de votre travail pour faire des achats ?

- ☐ Oui
☐ Non

9. Un ou plusieurs achats ont-ils pu provoquer des reproches de votre entourage ?

- ☐ Oui
☐ Non

10. Un ou plusieurs achats ont-ils pu provoquer une mésentente prolongée ou une séparation ?

- ☐ Oui
☐ Non

11. Est-il arrivé qu'un achat soit responsable de difficultés bancaires ?

- ☐ Oui
☐ Non

12. L'un de vos achats a-t-il été responsable de poursuites judiciaires ?

- ☐ Oui
☐ Non

13. Avez-vous continué à faire des achats malgré les difficultés (familiales ou financières) qu'ils provoquaient ?

- ☐ Oui
☐ Non

14. Regrettez-vous régulièrement vos achats ?

- ☐ Oui
☐ Non

15. Vos achats sont-ils précédés d'une impression de tension et de nervosité ?

- ☐ Oui
☐ Non

16. La réalisation de vos achats apaise-t-elle la tension ou la nervosité ?

- ☐ Oui
☐ Non

17. Existe-t-il des périodes d'achats multiples, excessifs, accompagnés d'un sentiment de générosité ?

- ☐ Oui
☐ Non

18. Vous arrive-t-il d'acheter quelque chose sur un « coup de tête », sans l'avoir prévu, au moins une fois par mois ?

- ☐ Oui
☐ Non

19. Les achats « coup de tête » ou excessifs, s'ils existent, représentent-ils au moins un quart de vos revenus ?

- ☐ Oui
☐ Non

Pour chaque question, répondez par oui ou non. Chaque réponse positive équivaut à 1 point. Additionnez vos points pour découvrir le résultat.

ÉVALUATION

Entre 5 et 8 points : vous rencontrez des difficultés à contrôler vos dépenses et à résister au désir d'acheter.

Entre 8 et 12 points : vous dépensez de plus en plus et de façon inconsidérée, au risque de vous surendetter.

Plus de 12 points : vous êtes un acheteur compulsif. Vous avez besoin d'acheter de manière irrépressible pour lutter contre des tensions internes, des angoisses incontrôlables et ne supportez pas d'en être empêché. Vous n'arrivez pas à vous contrôler même si cela vous cause de graves problèmes financiers.

L'ADDICTION AUX SÉRIES TÉLÉVISÉES OU LE « BINGE WATCHING »

UN PETIT MOT

Le binge-watching est un terme inspiré de celui plus connu de binge-drinking (alcoolisation ponctuelle intense). Le binge-watching consiste à regarder un programme de télévision ou une série en enchaînant les émissions ou les épisodes en rafale. C'est une sorte de marathon du visionnage vidéo. Cette pratique a explosé avec l'arrivée des plateformes de vidéo à la demande.

LES PRINCIPAUX RISQUES



Négligence sur le plan de l'hygiène corporelle



Mauvaises habitudes alimentaires



Prise de poids et hypertension artérielle



Isolement, abandon des relations sociales réelles et d'autres activités



Troubles du sommeil et diminution de la vigilance au travail



Pensées obsédantes en dehors des moments de visionnage



Maux de tête



Anxiété, irritabilité



Altération de la vision

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'après le Guinness des records, la plus longue session de binge-watching jamais enregistrée est de 94 heures. Ce « record » est détenu par l'américain Alejandro Fragoso.*



AUTOTEST

La pratique du binge-watching est encore émergente. Il n'existe pas aujourd'hui d'auto-test scientifiquement validé sur le sujet. Nous vous proposons ci-après un test sur l'usage général d'Internet qui pourra, par analogie, vous aider à vous situer.

*Attention, la pratique du binge-watching, comme pratiqué par cet américain, n'est pas sans conséquence pour la santé.

OÙ EN SUIS-JE AVEC INTERNET ?

1. À quelle fréquence demeurez-vous en ligne plus longtemps que vous ne l'aviez prévu ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

2. À quelle fréquence négligez-vous vos travaux domestiques pour passer plus de temps en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

3. À quelle fréquence préférez-vous le divertissement que vous procure internet, à l'intimité de votre partenaire ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

4. À quelle fréquence vous arrive-t-il de créer de nouvelles relations interpersonnelles en étant en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

5. À quelle fréquence vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

6. À quelle fréquence négligez-vous vos études ou vos travaux scolaires à cause du temps passé en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

7. À quelle fréquence regardez-vous vos courriels avant de faire d'autres tâches pressantes ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

8. À quelle fréquence votre performance au travail ou votre productivité ont été affectées à cause d'internet ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

9. À quelle fréquence avez-vous été sur la défensive ou offusqué si quelqu'un vous demandait ce que vous faites en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

10. À quelle fréquence oubliez-vous vos problèmes personnels en focalisant votre attention sur internet ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

11. À quelle fréquence avez-vous anticipé de vous retrouver encore en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

12. À quelle fréquence avez-vous pensé que la vie sans Internet serait ennuyante, vide et sans joie ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

13. À quelle fréquence vous êtes-vous mis en colère si quelqu'un vous dérangeait lorsque vous étiez en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

14. À quelle fréquence avez-vous manqué de sommeil parce que vous étiez resté en ligne trop tard le soir ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

15. À quelle fréquence avez-vous pensé à internet ou souhaité être en ligne, quand vous n'étiez pas en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

16. À quelle fréquence, lorsque vous étiez en ligne, vous êtes-vous dit à vous-même : « juste quelques minutes encore » ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

17. À quelle fréquence avez-vous tenté sans succès de diminuer votre temps d'utilisation d'internet ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

18. À quelle fréquence avez-vous tenté de dissimuler le temps que vous passez en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

19. À quelle fréquence avez-vous choisi d'être en ligne plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

20. À quelle fréquence vous êtes-vous senti déprimé, triste ou nerveux si vous n'étiez pas en ligne et que votre humeur revenait à la normale si vous retourniez en ligne ?

- 1 ☐ Rarement
- 2 ☐ Occasionnellement
- 3 ☐ Parfois
- 4 ☐ Souvent
- 5 ☐ Toujours

ÉVALUATION

Pour chaque question, choisissez le chiffre qui correspond à votre réponse, puis additionnez vos points pour découvrir le résultat.

De 20 à 49 : pas d'usage excessif d'Internet.

De 50 à 79 : usage problématique d'Internet, avec de possibles conséquences sur votre vie.

De 80 à 100 : usage problématique d'Internet, avec de sévères répercussions sur votre vie.

L'ADDICTION AU SEXE ET À LA PORNOGRAPHIE EN LIGNE

UN PETIT MOT

L'addiction sexuelle est une maladie à part entière, elle doit être distinguée de ce que l'on appelle les perversions sexuelles, qui comportent le risque de devenir un prédateur ou un agresseur sexuel. L'hypersexualité ou addiction sexuelle s'est considérablement développée avec Internet et les smartphones. L'accès « libre » à ce type de contenu ainsi que l'anonymat sur Internet ont favorisé l'augmentation de ces troubles qui peuvent prendre différentes formes : séduction intempestive et compulsive, binge porno, masturbation compulsive, recours important au sexe tarifé, multiplication des rapports et des partenaires, etc.

L'addiction sexuelle se caractérise par :

1. Pensées obsédantes, fantasmes et envies irréprouvables d'une activité sexuelle réelle ou virtuelle.
2. Les fantasmes et pulsions dirigent la personne.
3. Les efforts et tentatives de contrôle du comportement sont infructueux.
4. Les activités sexuelles en ligne ou hors lignes perdurent en dépit des conséquences négatives sur la personne.

LES PRINCIPAUX RISQUES

Les principales complications de l'addiction sexuelle sont d'ordre physique et psychologique :



Troubles du sommeil



Blessures des organes sexuels



Baisse des performances professionnelles



Altération de la vie sociale, familiale, de couple



Infections sexuellement transmissibles (dont Hépatite B & C et VIH)

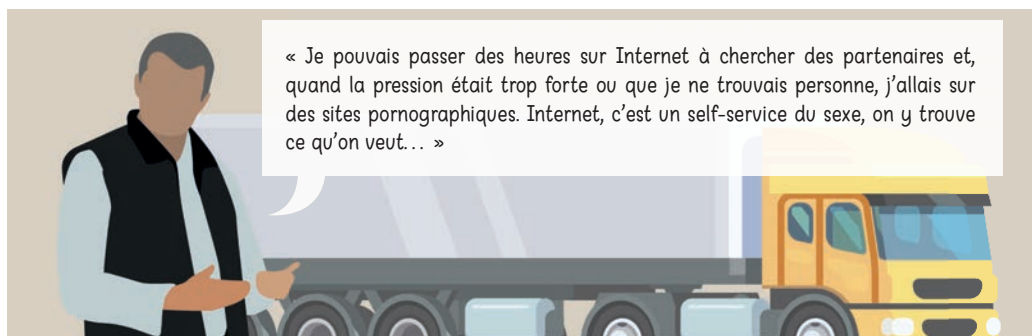


Troubles de l'estime de soi, anxiété, syndrome dépressif



Difficultés financières liées aux dépenses dédiées à ces pratiques

Ces conséquences augmentent en intensité et dangerosité si elles sont associées à la consommation de produits psychoactifs (chemsex).



OÙ EN SUIS-JE AVEC LE SEXE ET LA PORNOGRAPHIE EN LIGNE ?

1. Avez-vous été victime d'abus sexuel pendant l'enfance ou l'adolescence ?

- ☐ Oui
☐ Non

2. Vous êtes-vous abonné ou avez-vous régulièrement acheté des revues érotiques ?

- ☐ Oui
☐ Non

3. Vos parents avaient-ils des troubles sexuels ?

- ☐ Oui
☐ Non

4. Êtes-vous souvent pré-occupé par des pensées de nature sexuelle ?

- ☐ Oui
☐ Non

5. Avez-vous le sentiment que votre sexualité n'est pas normale ?

- ☐ Oui
☐ Non

6. Votre partenaire a-t-il déjà souffert ou s'est-il plaint de votre comportement sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

7. Avez-vous des difficultés à maîtriser votre comportement sexuel quand vous savez qu'il n'est pas approprié ?

- ☐ Oui
☐ Non

8. Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise vis-à-vis de votre comportement sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

9. Votre comportement sexuel a-t-il déjà été à l'origine de difficultés pour vous ou votre famille ?

- ☐ Oui
☐ Non

10. Avez-vous déjà recherché de l'aide pour un comportement sexuel que vous n'aimiez pas ?

- ☐ Oui
☐ Non

11. Avez-vous déjà craint que des personnes puissent se renseigner sur vos activités sexuelles ?

- ☐ Oui
☐ Non

12. Est-ce que quelqu'un a déjà été choqué moralement par vos pratiques sexuelles ?

- ☐ Oui
☐ Non

13. Certaines de vos activités sexuelles sont-elles hors-la-loi ?

- ☐ Oui
☐ Non

14. Vous êtes-vous déjà fait la promesse d'abandonner certains aspects de votre sexualité ?

- ☐ Oui
☐ Non

15. Avez-vous déjà fait des efforts et échoué pour abandonner un certain type de comportement sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

16. Devez-vous dissimuler certains aspects de votre sexualité aux autres ?

- ☐ Oui
☐ Non

17. Avez-vous tenté d'arrêter certaines de vos activités sexuelles ?

- ☐ Oui
☐ Non

18. Vous êtes-vous déjà senti dégradé par votre comportement sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

19. Le sexe a-t-il été une façon pour vous d'échapper à vos problèmes ?

- ☐ Oui
☐ Non

20. Vous sentez-vous déprimé après un rapport sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

21. Avez-vous ressenti le besoin d'espacer une certaine forme d'activité sexuelle ?

- ☐ Oui
☐ Non

22. Votre activité sexuelle a-t-elle déjà interféré avec votre vie familiale ?

- ☐ Oui
☐ Non

23. Avez-vous déjà eu des rapports sexuels avec des mineurs ?

- ☐ Oui
☐ Non

24. Vous sentez-vous dirigé par votre désir sexuel ?

- ☐ Oui
☐ Non

25. Pensez-vous parfois que votre désir sexuel est plus fort que vous ?

- ☐ Oui
☐ Non

ÉVALUATION

Pour chaque question, répondez par oui ou non. Chaque réponse positive équivaut à 1 point. Additionnez vos points pour découvrir le résultat.

Moins de 10 points :
risque faible ou nul.

De 10 à 13 points :
symptômes atténués d'addiction sexuelle.

Plus de 13 points :
addiction sexuelle.



02

**Comment faire face à
une cyberaddiction ?**

COMMENT AIDER UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉ AVEC UNE ADDICTION ?

Bien souvent, la personne dépendante est celle dont tout le monde parle mais à qui on ne parle plus. Nous avons, par ailleurs, tendance à vouloir couvrir ou faire à la place du proche en difficulté en pensant l'aider ; cela a l'effet inverse. En agissant ainsi, nous venons d'une certaine manière légitimer l'addiction en n'abordant pas le sujet. Vous avez un rôle à jouer, découvrez comment !

EXPRIMER SON INQUIÉTUDE ET RELEVER LES FAITS

- Porter le dialogue sur les changements observés.
- Ne parlez pas d'addictions ; il peut s'agir d'autre chose.
- Au contraire, toujours parler de votre propre point de vue et se limiter à exposer les changements observés : « *Je me fais du souci...* », « *J'ai l'impression...* », etc.



NE PAS POSER DE DIAGNOSTIC

- Lorsque nous supposons qu'un proche a un problème, nous recherchons des indices.
- Seul le personnel médical a les compétences pour établir le diagnostic.



NE PAS CHERCHER DES AVEUX

- On aimerait que la personne concernée reconnaisse avoir changé ou admette son comportement inadapté.
- Pourtant, en cherchant à obtenir des aveux, on risque de voir son proche se renfermer et mettre tout en oeuvre pour dissimuler ses problèmes.
- Seule la personne directement concernée peut faire le choix de parler.



RESPONSABILISER AU LIEU DE COUVRIR

- Il faut protéger votre proche, mais ne le soulagez pas en accomplissant certaines tâches à sa place.
- Cela n'améliorera pas la situation car les problèmes ne disparaîtront pas. Au contraire, votre proche peut même avoir l'impression que ses problèmes n'ont pas de répercussions.
- Être confronté à des difficultés en raison d'une addiction peut aider la personne à prendre conscience qu'il faut que les choses changent.



COMMENT ABORDER LE SUJET DE LA CYBERADDICTION ?

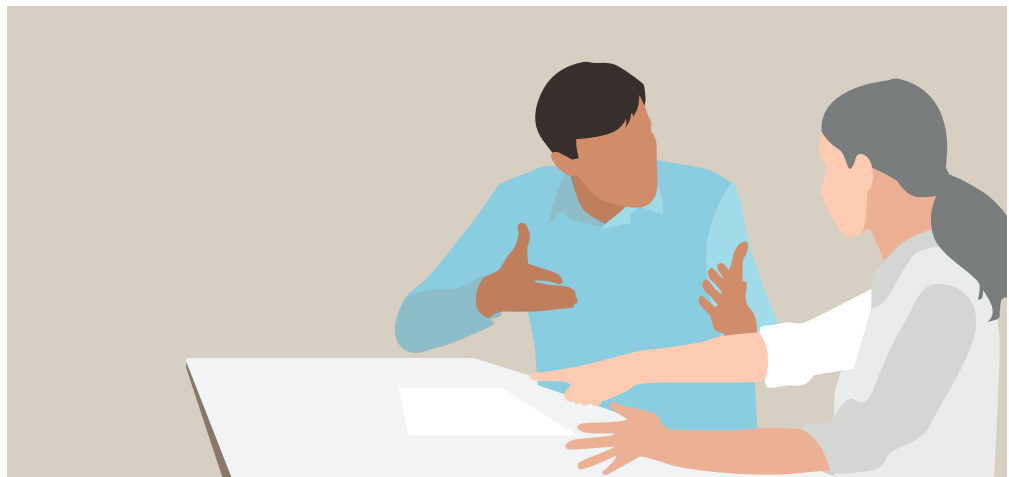
ENCOURAGER ET AIDER UN CYBERDÉPENDANT

- 】 Manifester son inquiétude avec sincérité
- 】 Expliquer de manière factuelle ce qui a changé
- 】 Laisser l'autre s'exprimer et apporter son point de vue
- 】 Laisser le temps au silence si nécessaire dans le cadre de l'échange
- 】 Valoriser la personne sur des aspects positifs de sa vie en dehors de sa dépendance
- 】 Proposer des ressources d'aides spécialisées en addictologie
- 】 Garder un dialogue ouvert



LES ERREURS À ÉVITER DANS L'ÉCHANGE

- 】 Être obsédé par la pratique addictive de son proche ou collègue au point de ne voir plus que ça
- 】 Dérresponsabiliser la personne dépendante
- 】 Se substituer aux professionnels de santé, du social
- 】 Se dévouer aux besoins, attentes de la personne dépendante en adaptant son propre agenda à ses demandes éventuelles
- 】 Faire à sa place des tâches qui incombent à la personne dépendante
- 】 Couvrir les manquements de la personne dépendante



COMMENT DÉCONNECTER, RÉGULER SON USAGE DES ÉCRANS ?

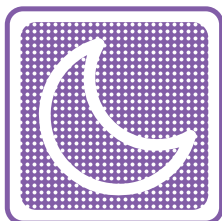
Dans la vie de tous les jours, pour déconnecter et entretenir
un rapport plus sain aux outils numériques, vous pouvez



Supprimer
les notifications
(vibrations,
alertes, flashes
lumineux)



Mettre son
téléphone en
mode nuit et
utiliser le **mode**
sombre pour ré-
duire l'intensité
lumineuse



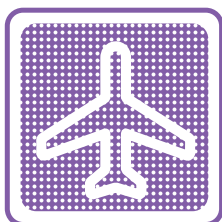
Ne pas déposer
son téléphone de
manière visible
à côté de soi au
restaurant, chez
soi, ou dans son
véhicule...



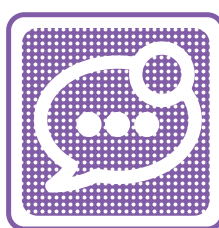
Retarder
le plus possible
la première
utilisation de son
smartphone le
matin au réveil



Utiliser le mode
avion pour vous
accorder une
pause dans la
journée



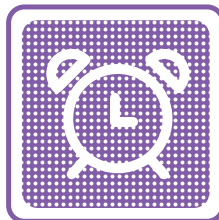
Ne pas répondre
de manière
systématique,
priorisez vos
réponses



Arrêter d'utiliser
son téléphone
trente minutes
avant de se coucher



Ne pas utiliser son
téléphone comme
une montre ou un
réveil



Regrouper les
applications les
plus chronophages
pour vous dans un
dossier dédié à la fin
des pages de votre
écran



Repenser la place
des écrans au sein
de la maison et fixer
des **règles claires**
d'utilisation



LES RESSOURCES D'AIDES EN ADDICTOLOGIE FACE À UNE CYBERADDICTION



LIEUX DE CONSULTATION

Le CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie)

Le CJC (Consultations jeunes consommateurs)

Le médecin généraliste

L'addictologue libéral



NUMÉROS SPÉCIALISÉS (APPELS NON SURTAXÉS)

Joueurs Info Service	0 974 980 940
Net Écoute	0 800 200 000
Fil Santé Jeunes	0 800 235 236
SOS Joueurs	09 69 39 55 12



ASSOCIATIONS ET GROUPES D'ENTRAIDE

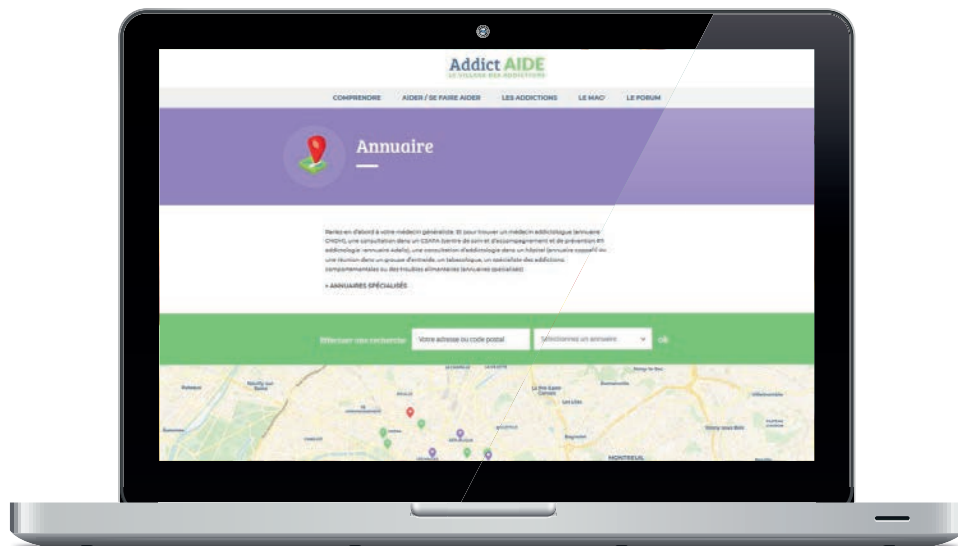
Joueurs Anonymes (JA)	https://joueurs-anonymes.com
Débiteurs Anonymes (DA)	https://debiteursanonymes.org
Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA)	https://dasafrance.fr



POUR ALLER PLUS LOIN

Autorité Nationale des Jeux (ANJ)	http://www.anj.fr
Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives	https://www.drogues.gouv.fr
Addict'aide	http://www.addictaide.fr
Jeux Vidéo Info Parents	http://www.jeuxvideoinfoparents.fr
Internet Sans Crainte	http://www.internetsanscrainte.fr

UN SITE D'INFORMATION SPÉCIALISÉ : ADDICT'AIDE



Accédez à l'annuaire national
des lieux de consultations



Addict AIDE
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

**Le portail des addictions
en milieu professionnel**

Vous êtes dirigeant, collaborateur, représentant du personnel, chargé des ressources humaines ? Découvrez une sélection d'outils et de ressources pour prévenir les addictions

Que pouvez-vous y trouver ?

Des informations sur toutes les addictions



Des outils et ressources variés

LES OUTILS & BONNES PRATIQUES

Notre sélection d'outils, de méthodes et de bonnes pratiques pour mener à bien votre démarche de prévention

LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Quelle approche adopter ? Comment impliquer les parties prenantes ? Toutes les réponses à vos questions

ILS VOUS ACCOMPAGNENT

Acteurs institutionnels et de terrain pour vous aider à mettre en place votre démarche de prévention

Des témoignages de dirigeants,
personnel de santé et collaborateurs.

www.addictaide.fr/pro

**ACTIONS
ADDICTIONS**
Fonds Actions Addictions
01 45 39 55 27
contact@actions-addictions.org

Ce portail est soutenu
par la Mildeca



Addict AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Des informations sur toutes les addictions

ALCOOL, TABAC, CANNABIS, AUTRES DROGUES, MÉDICAMENTS, JEUX, COMPORTEMENTS

Un forum d'entraide animé par des Patients Experts

Le forum Addict'AIDE

Les espèces de discussion

ALCOOL, CANNABIS, TABAC

**Des tests d'évaluation
et d'orientation**

**Un annuaire des addictologues
et des structures de soins**

Alcool, FACE

Pour en savoir plus sur Addict'Aide :
www.addictaide.fr
<https://www.facebook.com/addictaide/>
https://twitter.com/Addict_Aide



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

S'ENGAGER pour *vous*

Carcept Prev accompagne la branche du Transport dans les domaines de la retraite complémentaire, de l'assurance santé et prévoyance, de l'action sociale et du bien-être. Vous et vos salariés bénéficiez ainsi d'un accompagnement complet et adapté à votre métier pour vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel : VOTRE ACTIVITÉ.

Carcept Prev s'engage à vous assurer un avenir serein et contribue à la qualité de vie pour tous.

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN C'EST QUOI ?

**DES ACTIONS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ
QUI VOUS GARANTISSENT DÈS AUJOURD'HUI,
DES SERVICES SUPPLÉMENTAIRES DEMAIN.**

LE PROGRAMME AUQUEL VOUS AVEZ DROIT

En tant que salarié non-cadre d'une entreprise de la convention collective du transport, vous bénéficiez d'un contrat de prévoyance obligatoire. Pour mieux vous protéger, votre contrat s'est enrichi du programme Transportez-Vous Bien qui vous permet d'accéder à des actions de prévention santé (sans coût supplémentaire).



SITE INTERNET
TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR



FACEBOOK
TRANSPORTEZVOUSBIEN



Réalisez des actions et déclarez-les dans votre espace client Carcept Prev ! **En plus de prendre soin de votre santé, vous cumulez des points de solidarité** que vous pourrez transformer en services d'accompagnement pour vous ou votre famille en cas de coup dur*.

*Arrêt de travail supérieur à 6 mois, affections longue durée - ALD, inaptitude à la conduite, invalidité, décès, décès du conjoint, maladie grave ou handicap d'un conjoint ou d'un enfant, etc.



RÉALISER ET DÉCLARER UNE ACTION TVB

- 1 Connectez-vous à votre espace client sur carcept-prev.fr
- 2 Cliquez sur la rubrique Point de solidarité / Transportez-Vous Bien
- 3 Découvrez les actions et les modalités d'inscription
- 4 Pour déclarer une action, cliquez sur l'action concernée puis sur **Déclarer cette action**
- 5 Suivez les instructions et fournissez le justificatif demandé



fondation
carcept prev

GROUPE KLESIA

fondation d'entreprise