

La cyberdépendance

Internet, les téléphones intelligents et les consoles de jeu vidéo ne sont que quelques exemples de la présence accrue des technologies dans notre quotidien. Cette connexion avec le monde virtuel sert tantôt de divertissement, tantôt de milieu social.

Les différents types de cyberdépendance :

- Activités sexuelles en ligne;
- Cyberrelations;
- Jeux;
- Recherche d'informations;
- Etc.

Là où l'usage d'Internet et des nouvelles technologies devient problématique, est dans une utilisation abusive. Le temps consacré à ceux-ci est important et démesuré ce qui provoque des difficultés chez la personne. Les problématiques engendrées peuvent concerner la vie sociale et professionnelle de l'individu. De plus, une détresse psychologique peut être ressentie.

Ressources d'aide disponibles

[Veuillez consulter notre moteur de recherche.](#)

Source : Toxquebec
