

# “ ET VOUS ? ARRIVEZ-VOUS À CONTRÔLER VOTRE USAGE D'INTERNET ET DES ÉCRANS ? ”

**Ce test permet d'avoir une première indication sur la présence d'une pratique problématique.**

Mes pensées sont majoritairement orientées vers internet ou les écrans.

Oui  Non

Je passe de plus en plus de temps sur internet ou sur un écran.

Oui  Non

Mes efforts pour contrôler ou réduire mon temps sur internet ou les écrans sont inutiles.

Oui  Non

Je suis de mauvaise humeur quand je ne peux pas accéder à internet ou à un écran.

Oui  Non

Je reste sur internet ou sur un écran plus longtemps qu'initialement prévu.

Oui  Non

Je suis sur internet ou un écran au lieu de faire mes devoirs, d'étudier ou de travailler.

Oui  Non

Je mens régulièrement sur l'ampleur de mon temps passé sur internet ou un écran.

Oui  Non

Je vais sur internet ou un écran pour fuir des pensées négatives.

Oui  Non

**Les spécialistes estiment qu'à partir de cinq réponses positives à ces questions, une pratique problématique est probable.**

Test inspiré du Young's Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (YDQ).

## POUR PLUS D'INFORMATION

Si vous vous sentez concerné-e par un usage problématique des écrans, ou si l'un-e de vos proches rencontre ce type de difficultés, rendez-vous sur :

[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)

[www.stop-jeu.ch](http://www.stop-jeu.ch)

## POUR OBTENIR DE L'AIDE

Le Centre du jeu excessif est une unité spécialisée du CHUV qui propose une prise en charge pour toutes les conduites addictives dites comportementales, comme l'usage problématique d'internet et des écrans.

- ▶ Les intervenant-e-s sont soumis-es au secret médical et vos informations restent confidentielles.
- ▶ L'accueil des demandes est ouvert et sans jugement.
- ▶ Les soins sont fondés sur une approche intégrative, au terme d'une analyse approfondie des besoins médico-psycho-sociaux propres à chaque situation.
- ▶ Les objectifs du traitement s'élaborent en collaboration avec le/la patient-e.

## CENTRE DU JEU EXCESSIF

Service de médecine des addictions

Département de psychiatrie

Centre Hospitalier Universitaire Vaudois

[cje@chuv.ch](mailto:cje@chuv.ch)

### CONSULTATIONS DU CENTRE DU JEU EXCESSIF :

#### Policlinique d'addictologie

Rue du Bugnon 23, 1011 Lausanne, 021 314 84 00



FILTON IMPRIMERIE

Trop de temps  
passé sur  
internet  
et les écrans ?



# “ INTERNET ET LES ÉCRANS OCCUPENT UNE GRANDE PLACE DANS VOTRE VIE ? ”

Smartphones, tablettes, ordinateurs, télévisions : ces différents appareils occupent une place importante dans notre quotidien. Ils permettent notamment de nouer des contacts sur les réseaux sociaux, de se détendre (films, vidéos, jeux, etc.), de faire des achats ou encore d'accéder à des sites consacrés au sexe.

Si l'usage des médias électroniques est aujourd'hui pratiquement incontournable, il peut arriver à tout le monde de perdre le contrôle du temps qui leur est consacré ou des dépenses effectuées par leur intermédiaire.

La pratique problématique d'internet et des écrans électroniques peut être associée à des difficultés significatives. Les relations sociales, les finances personnelles, le travail ainsi que le bien-être et la santé peuvent être touchés.



## “ QUELS SONT LES SIGNES D'UN USAGE PROBLÉMATIQUE D'INTERNET ET DES ÉCRANS ? ”

**Lorsque l'usage devient problématique, on peut notamment observer les signes suivants :**

- ▶ Penser constamment à la prochaine occasion d'aller sur internet ou d'utiliser un écran.
- ▶ Ressentir de l'agressivité, de la frustration ou de l'angoisse en cas de privation d'accès.
- ▶ Augmenter peu à peu la durée d'utilisation.
- ▶ Perdre la maîtrise et la notion du temps passé sur les écrans ou internet.
- ▶ Chercher à réduire le temps consacré à internet ou aux écrans sans y parvenir.
- ▶ Négliger ou réduire d'autres activités, professionnelles, personnelles ou de loisirs.
- ▶ S'inquiéter de son propre comportement ou ressentir l'inquiétude de ses proches.
- ▶ Utiliser les écrans pour fuir des sentiments pénibles, éviter des situations désagréables ou échapper à des responsabilités.
- ▶ Rencontrer des problèmes relationnels avec ses proches et des problèmes professionnels ou scolaires en lien avec l'utilisation problématique d'internet ou des écrans.

## “ QUELQUES CONSEILS POUR GÉRER SON ACCÈS ET SON UTILISATION ”

**Concerné-e soi-même...**

- ▶ Définir à l'avance une durée maximale d'utilisation et un budget délimité si besoin. S'y tenir en gardant une montre sous les yeux ou en demandant l'aide d'un-e proche.
- ▶ Faire des pauses régulières, prendre conscience du temps écoulé, s'installer dans une pièce commune.
- ▶ Planifier d'autres activités attrayantes et stimulantes n'impliquant pas internet et les écrans.
- ▶ Se préserver des contenus inappropriés en prenant garde aux limites d'âge, aux escroqueries, aux offres illégales et aux risques de harcèlement ou d'abus.

**En tant que proche...**

- ▶ S'intéresser aux univers auxquels les écrans permettent d'accéder (réseaux sociaux, jeux, communautés en ligne, etc.).
- ▶ Discuter des effets positifs et négatifs des écrans, sans caricaturer, dramatiser ou stigmatiser.
- ▶ Exprimer ses interrogations ou ses inquiétudes, si possible sans jugement.

**En cas de difficulté, vous n'êtes pas seul-e !**

**Le Centre du jeu excessif (CJE) offre la possibilité de faire le point sur votre comportement par rapport à internet ou aux écrans et d'être accompagné-e dans vos objectifs.**

**En tant que proche, il est possible de demander de l'information et du soutien à des professionnel-le-s du CJE, que vous soyez accompagné-e ou non de la personne concernée par la pratique problématique.**

