

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Je passe des heures à surfer sur Internet et je ne vois pas le temps passer. Mes soirées y passent. C'est un vrai besoin. Ça me fait un peu peur.

Vous qui passez des heures à surfer sur Internet, vous n'arrivez plus à vous en passer au point de ressentir un vide... Vous êtes sans doute tombé dans le piège infernal de l'addiction au virtuel, phénomène qui commence à être bien connu.

On estime qu'environ 3 % des abonnés sont victimes de la dépendance à Internet, et la Suisse a été même le premier pays à créer un groupe de rencontre pour les drogués d'Internet, les cyberdépendants.

Alors c'est vrai, si vous commencez à prendre conscience que vous devenez "accro", que vous ne pouvez plus vous en passer, que vous perdez le contrôle sur vous-même, un phénomène de dépendance est en train de s'installer.

Comme le jeu pathologique, Internet a pris la place dans votre vie face peut-être à un vide, un sentiment d'inexistence et de frustration, et vous avez eu l'impression qu'Internet vous procurait des nouveautés, des situations qui rompraient avec votre quotidien, voire des sensations face à une certaine monotonie de la vie. C'est bien ça ?

Et voilà qu'aujourd'hui, tout vous paraît fade en dehors de ces moments que vous passez à jouer ou à chatter sur Internet.

1er conseil : Il vous faut prendre conscience du caractère anormal de ce comportement pour pouvoir vous en sortir. Il va vous falloir reconnaître que vous n'avez plus votre liberté et que vous éprouvez le sentiment d'un certain emprisonnement. Avec votre question, vous avez déjà commencé.

2ème conseil : Accepter d'en prendre conscience c'est accepter d'en parler, accepter de se construire autrement. Il vous faudra trouver une identité à travers d'autres investissements qui vous sont essentiels. Il sera alors indispensable de rétablir une relation saine avec Internet, et de retrouver une meilleure intégration de la réalité virtuelle dans votre vie courante.

3ème conseil : Vous avez besoin d'être soutenu pour connaître les facteurs qui ont provoqué l'apparition de cette addiction, pour déceler les effets que cela a eu sur votre comportement et vous aider ainsi à aménager votre réponse d'une manière plus adaptée.

4ème conseil : Nouez ou renouez des liens de solidarité, d'entraide, rétablissez des relations humaines qui vous permettront de parler de vous-même et de vos problèmes.

Et enfin, 5ème conseil : réalisez qu'avec plus de confiance en vous-même et une meilleure estime de vous, il y a plus de bonheur à vivre la vraie vie que d'en vivre une autre bien plus restreinte, celle du monde virtuel. Et finalement, n'êtes-vous pas fait pour vivre la vraie vie ?