

Le cas de...

Adrian

Prénom : Adrian **Âge :** 28 ans **Profil :** Programmeur, revenu moyen à élevé, vivant dans un studio dans une grande ville, célibataire

Adrian travaille pour une petite entreprise en tant que programmeur Java. L'informatique est tout son monde. Il semble qu'il n'ait plus besoin de rien pour être heureux. Il aime non seulement son travail, mais également toutes les activités liées au monde virtuel. Lorsqu'il ne travaille pas, il joue à des jeux vidéo et a même construit un monde virtuel qui ressemble à celui où il aimerait vivre. Il dépense régulièrement de l'argent pour développer la vie qu'il a créée en ligne. En raison du temps qu'il passe devant l'écran, sa famille et ses amis sont très inquiets. Il n'est pas en contact avec eux et ne les voit pas très souvent. Quand ils lui demandent de sortir, ou quand va-t-il fonder un foyer, il se met en colère. Presque toutes les conversations se terminent ainsi. Chaque fois qu'il le peut, il évite tout contact avec ses proches. Ses proches veulent l'aider, mais à cause de ces émotions fortes, ils se sentent impuissants. Tout le monde a également remarqué qu'en raison de sa position assise constante devant l'écran, il a pris du poids. Ils pensent que s'ils lui avaient accordé plus d'attention durant son enfance, au début de la situation, il aurait été plus ouvert aux autres et au contact avec la réalité, pas seulement avec son monde virtuel. **Notes complémentaires :** Donner à un enfant la capacité d'apprendre à utiliser un ordinateur et à développer cet intérêt n'est pas une mauvaise idée en soi. Cela renforce la pensée analytique, la créativité, la résolution de problèmes et de nombreuses autres compétences. Cependant, chaque type d'activité devrait avoir des limites. Une fois que vous donnez la permission à un enfant de passer de nombreuses heures devant l'écran, la situation peut facilement échapper à tout contrôle et affecter de nombreux domaines de sa vie. L'enfance est une période cruciale durant laquelle le développement des compétences sociales est essentiel pour tous les domaines de la vie. Passer des heures et des heures dans un monde virtuel procure une gratification instantanée et une prévisibilité qui n'est pas réaliste. En conséquence, ils grandiront en trouvant plus facile d'interagir avec un ordinateur qu'avec d'autres personnes. L'interaction sociale devient difficile, car vous ne pouvez pas prédire comment les autres se sentiront et réagiront. Le monde réel devient parfois ennuyeux, vous devez donc penser aux choses à faire. Il ne procure pas

toujours suffisamment de stimulation, de sentiment de satisfaction ou d'épanouissement. Parfois, les actions positives ne donnent même pas un résultat positif, ce qui peut être frustrant. Par conséquent, ne pas vivre dans la vraie vie et vivre dans un monde virtuel peut devenir désagréable et même dangereux.

Le cas de...

George

Prénom : George **Âge :** 65 ans **Profil :** Militaire à la retraite, célibataire, sans enfant, vit seul dans une ville de taille moyenne

George est un homme célibataire à la retraite qui doit retrouver sa place au sein de la société. Il a passé la majeure partie de sa vie à l'armée et suivi une routine très stricte, il se levait à 5 heures du matin, faisait de l'exercice et effectuait d'autres activités et règles exigeantes auxquelles tous les membres de l'armée devaient se soumettre. Quand son séjour dans l'armée fut terminé, avec moins de tâches et plus de temps libre à la maison, il a commencé à jouer à des jeux en ligne comme le poker, etc. Au début, il jouait de temps en temps, généralement le soir, après avoir vu ses amis ou après les courses. Au fil du temps, il a commencé à ressentir le besoin de jouer plus souvent, dans l'espoir de gagner assez d'argent pour réaliser son plus grand rêve : acheter un yacht et parcourir le monde. Il a commencé avec des paris allant de 5 000 à 10 000 dollars par jour. Il jouait jusqu'à 2 heures du matin, essayait de dormir quelques heures et continuait à parier pendant encore cinq heures. Un tel style de vie, centré sur une seule activité principale, l'a rapidement amené à se consacrer davantage au jeu afin de gagner assez d'argent pour gagner sa « liberté » (voyage autour du monde). Il a commencé à emprunter de l'argent à des amis et a même dépensé toutes ses économies. Cela n'a pas fonctionné et il était chaque jour plus endetté que la veille. Ses amis ont cessé de le voir, car il ne les appelait que pour leur emprunter de l'argent et n'avait jamais le temps de parler d'autre chose que de ses problèmes ... En raison de sa dépendance, il a perdu ses amis et a gagné une énorme dette qu'il essaie maintenant de rembourser en jouant davantage.

Notes complémentaires : La connaissance d'Internet peut être très bénéfique pour les retraités. Internet peut permettre l'accès à de nombreux savoirs, c'est source de nouvelles opportunités, d'informations sur les événements locaux, Internet connecte des personnes dans des situations semblables, et apporte du divertissement. Cependant, ses avantages peuvent se transformer en inconvénients s'il n'est pas utilisé à bon escient. Les gens décident de jouer en ligne pour de nombreuses raisons. Surtout dans le but de se divertir, sans même avoir besoin de sortir de chez eux. Les jeux sont disponibles 24h/24 et 7 j/7. L'absence de limite de temps et une disponibilité constante

les rendent plus dangereux, car, lorsqu'il n'y a pas de limites, il est difficile d'empêcher quelqu'un de le faire. De plus, la satisfaction immédiate liée au plaisir de jouer et de gagner, voire à l'insatisfaction de perdre, anime le cycle des actions répétitives dans le but de gagner à un moment. Afin de protéger une personne d'une situation aussi dangereuse que celle d'un joueur en ligne endetté, vous devez lui fournir un soutien social et définir des limites claires avant qu'il ne soit trop tard. Il existe un certain nombre de groupes de soutien pour les personnes touchées par ce type de dépendance. Outre l'aide et le soutien de professionnels, cette personne peut écouter le récit d'autres ayant un problème similaire. Construire une solide communauté de personnes qui peuvent et veulent aider et passer du temps dans le « monde réel », s'engager à aider les personnes dans le besoin sont des exemples permettant de s'engager sur la voie de la récupération.

Le cas de...

Marta

Prénom : Marta Âge : 35 ans Profil :

Spécialiste en communication, revenu moyen-élevé, vit dans la banlieue d'une grande ville avec son conjoint, sans enfant

Faire des achats en ligne peut être aussi simple que de cliquer, cliquer, et acheter ... La dépendance au shopping en ligne de Marta a commencé il y a trois ans, alors qu'elle se remettait d'une maladie physique. Le shopping on line était son moyen de lutter contre l'ennui. Au début, cela lui procurait une satisfaction émotionnelle et elle était ravie de trouver de bonnes affaires. Le maquillage et les vêtements sont ses plus grandes faiblesses. Malheureusement, les choses sont rapidement devenues incontrôlables ... Aujourd'hui, Marta achète plusieurs nouveaux articles par semaine et fait des achats en ligne presque tous les jours. « Avant, cela ne me posait pas de problème, j'aimais bien cela » dit-elle, « j'avais l'habitude de publier mes achats sur Instagram et d'en parler sur Snapchat. Mais maintenant, je les achète et les cache souvent dans mon armoire, sans même les utiliser une seule fois ». Marta n'a pas été capable de dire à ses amis et à sa famille à quel point son problème était grave et elle a tout mis en œuvre pour cacher ses achats à son conjoint. Elle avoue : « Je ne pourrais probablement pas passer une journée sans le faire, et il ne le sait probablement pas. Il connaît une carte de crédit, il ne connaît pas les autres ... ». Parce que, bien sûr, le fardeau financier de cette addiction est un autre problème ... À présent, Marta a « énormément de dettes » sur trois cartes de crédit, et une fois elle a même dû faire un prêt...

Autres remarques :

La combinaison de l'anonymat, de la commodité de ne pas avoir à se rendre dans un

magasin et de la variété des produits disponibles peut alimenter une dépendance au shopping en ligne. Si vous ne faites pas attention, cela pourrait devenir une habitude qui ruinera vos finances et pourra entraver d'autres domaines de la vie, en particulier votre temps et votre famille. Alors que les commerçants en ligne font des offres alléchantes aux consommateurs, les experts affirment que de plus en plus de clients risquent de devenir dépendants des achats en ligne. Les accros au shopping en ligne obtiennent une satisfaction émotionnelle du shopping pour différentes raisons. Cela peut inclure le besoin de montrer une certaine image de soi, de ressentir un enthousiasme après la recherche d'avantages ou même d'acheter pour des êtres chers. Quelques actions possibles pour contrôler les achats en ligne et les dépenses en ligne : blocage des sites de vos boutiques, limitation de la durée de vos achats, limitation de votre budget afin de réduire le nombre d'achats que vous pouvez effectuer et suppression des informations relatives à votre carte de crédit.

Le cas de...

Robert

Prénom : Robert Âge : 15 ans Profil : Lycéen vivant dans une petite ville avec ses parents et son frère aîné

Robert est un modeste élève du secondaire qui veut devenir médecin un jour. C'est une personne gentille et travailleuse, qui est parfois timide. Sa famille est très traditionnelle, ce qui signifie que ses parents attachent de l'importance à une bonne éducation et s'attendent à ce qu'il obtienne les meilleures notes possible. C'est pourquoi il passe tout son temps à étudier et n'a que quelques amis proches. Comme chaque personne de son âge, il aime rester au courant de ce qui se passe dans la vie des autres, être accepté par ses camarades et avoir une petite amie un jour. Il y a un mois, il a reçu un message sur Facebook d'une jolie fille de son école. Ils ont commencé à discuter tous les jours. Après une semaine, les conversations devinrent plus intenses et finalement, Robert commença à lui faire part de ses pensées et de ses préoccupations les plus profondes. Un jour, Robert a eu suffisamment de courage pour l'inviter à un rendez-vous, mais au lieu de recevoir la réponse « oui », la fille a publié leurs conversations sur le groupe des élèves de l'école, se moquant de ses secrets et de son affection pour elle. Il a vu comment ses camarades d'école commentaient ses sentiments envers elle et l'appelaient « naïf », « idiot », « ennuyeux », etc. Ensuite, toute l'école était au courant de l'incident et a continué à l'insulter hors ligne. Robert est devenu si anxieux à l'idée d'aller à l'école qu'il a commencé à avoir de graves maux de tête presque tous les jours avant l'école. Il a également perdu tout intérêt pour ses études et a arrêté de sortir avec ses amis.

Enfin, ses parents ont dû le transférer dans une autre école, mais il lui a fallu plusieurs mois pour reprendre confiance en lui et mener une vie normale. **Notes complémentaires** : La cyberintimidation peut être une expérience dévastatrice, non seulement pour la victime, mais également pour sa famille. Le rejet social peut causer des dommages permanents à une personne. En raison de la facilité d'accès à Internet et de l'anonymat, il est facile pour les autres de dévaloriser le contexte social ou l'apparence d'une personne. Selon les rapports, plus de 34 % des adolescents sont victimes de cyberintimidation, qui est souvent une cause d'anxiété, de dépression, et même la raison de tentatives de suicide. C'est un problème grave qui doit être traité immédiatement. C'est pourquoi le développement de l'empathie est si crucial dès les premières années de l'éducation des enfants. De plus, les parents doivent apporter un accès éclairé à Internet, afin de prévenir leurs enfants des risques de son utilisation abusive et comment prévenir celle-ci. Mais le plus important est le développement du respect mutuel, de l'échange et de la création de liens qui aideront les enfants à accepter la diversité et à comprendre les besoins des autres.

Le cas de...

Sarah

Nom : Sarah **Âge** : 6 ans **Profil** : Élève du primaire, vit dans une grande ville avec ses parents, famille économiquement aisée.

Sarah est fille unique. Sa mère et son père ont leur propre entreprise et sont respectés dans la société. Dès le début de sa vie, Sarah a reçu tout ce qu'elle voulait, sauf l'attention de ses parents. Depuis l'âge de deux ans, alors que ses parents étaient occupés au travail, une baby-sitter s'est occupée d'elle. Parfois, elle était de mauvaise humeur et ne voulait pas écouter sa baby-sitter ; on lui a offert une tablette pour qu'elle regarde des vidéos pour enfants et joue à des jeux. Avec le temps, cela est devenu le seul moyen de lui faire faire quelque chose sans qu'elle pleure et s'énerve. Après ses 6 ans, ses parents ont décidé de l'envoyer à l'école. Pendant la première semaine, tout semblait aller bien — il y avait beaucoup de leçons intéressantes et de nouveaux enfants. Cependant, durant ses journées à l'école, il devint évident que Sarah avait des problèmes de colère, d'impatience et un trouble de l'attention. Chaque fois qu'elle tente de résoudre un problème ou de trouver une solution, elle devient très frustrée et abandonne immédiatement. Pendant les cours, elle ne peut pas se concentrer plus de 10 minutes et recommence ensuite à dessiner ou à se balancer sur sa chaise. **Notes complémentaires** : La dépendance à Internet

et ses conséquences peuvent se développer et s'accumuler très tôt. De nos jours, de plus en plus de parents accordent peu d'attention à leurs enfants. Pendant leur absence, les parents ne sont pas conscients du temps que leurs enfants consacrent aux différentes activités qui les aideront à développer des compétences cruciales pour leur âge. Une utilisation excessive d'Internet et des jeux peut entraîner des symptômes tels qu'un besoin de stimulation et de gratification immédiate, un manque de patience, des problèmes de maintien de l'attention et des difficultés d'apprentissage. Si un enfant s'habitue à de telles activités, il peut aussi devenir plus frustré dans la vie réelle, dans les interactions sociales, moins empathique, et ne développer que peu de relations avec les autres. Les parents devraient passer plus de temps de qualité avec leurs enfants, par exemple, au parc, dans la forêt, aux jeux pour enfants, en développant leur curiosité innée et leur conscience du monde extérieur. De nombreux adultes devraient également apprendre à quel point il est important, dès le plus jeune âge, de lire des livres à leurs enfants, de leur parler, de les écouter, d'aider les autres et d'interagir avec leurs proches. Fixer une limite à l'utilisation d'Internet peut être très difficile au début et demander beaucoup d'engagement et de patience, mais les effets vont considérablement améliorer la vie des enfants.