

QUIZ
Testez vos connaissances sur l'actualité sur cyberpresse.ca/quiz

BLOGUE
Partagez votre opinion avec nos éditorialistes sur cyberpresse.ca/edito

CHAPLEAU
Voyez les caricatures de janvier de Serge Chapleau sur cyberpresse.ca/chapleau

PLUS FORUM

GRANDS REPORTAGES, ANALYSES

NOTRE PÉTROLE
L'ÉDITORIAL D'ANDRÉ PRATTE
PAGE 6



ÊTES-VOUS ACCRO AU WEB ?
FAITES LE TEST PAGE 8

PRIS DANS LA TOILE

Il y a l'alcoolisme, le jeu et les drogues. Mais les psychologues voient aussi depuis peu arriver des cas graves de cyberdépendance. La Presse a visité le premier centre de désintoxication en Amérique du Nord destiné spécifiquement aux gens pour qui le monde virtuel s'est transformé en problème bien réel.

UN DOSSIER D'ÉMILIE CÔTÉ
PAGES 2 À 5 ET 8

GRAPHISME ET ILLUSTRATION KEVIN MASSÉ, LA PRESSE



PROJET HAÏTI

L'EAU, SOURCE DE RECONSTRUCTION

FAITES UN DON ! AGISSONS TOUS POUR L'EAU. CONCRÈTEMENT.

Lorsque les caméras du monde auront braqué leurs objectifs sur d'autres tragédies, l'eau demeurera au cœur des actions à entreprendre pour assurer la survie de communautés dévastées par le puissant séisme. Le Projet Haïti de ONE DROP, développé de concert avec Oxfam-Québec, visera à fournir un accès durable à l'eau et à l'assainissement à des milliers d'Haïtiens. Autant de conditions essentielles à la construction d'un avenir meilleur pour les générations futures.

ONE DROP est une initiative de Guy Laliberté, fondateur du Cirque du Soleil®.




Photo : Oxfam 2010

POUR FAIRE UN DON PAR LA POSTE :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____


Montant du don : _____ \$ Par chèque à l'ordre de **ONE DROP**

Par carte de crédit : Visa MasterCard Amex

Numéro de carte de crédit : _____

Date d'expiration : _____

L'EAU POUR TOUS, TOUS POUR L'EAU
ONEDROP.org



8400, 2^e Avenue
Montréal (Québec)
Canada H1Z 4M6
Tél. : 514-723-7646, poste 6829

PLUS ACCROS DU WEB

DE LA PASSION



ÉMILIE CÔTÉ

FALL CITY, en banlieue de Seattle — ReStart est situé au milieu des bois, pas très loin de Seattle, au pied des montagnes de l'État de Washington. Autour de la maison, baptisée Heavensfield, il y a une ferme, un jardin, une salle de relaxation, un mur d'escalade et des sentiers dans les bois. Mais surtout, il n'y a aucun ordinateur. Nous sommes dans un centre de désintoxication pour les accros du web.

« Ici, on se sent loin de tout, et tout est fait pour qu'on aie envie d'aller dehors », explique Cosette Dawna Rae, propriétaire de la maison.

ReStart est le premier -et seul- centre en Amérique du Nord destiné aux gens qui souffrent de cyberdépendance. On peut y accueillir des patients accros aux jeux en ligne, au chat, aux achats sur eBay ou encore au BlackBerry. « Tout cela a le potentiel de créer une dépendance, et cette dépendance peut faire des ravages », indique la D^{re} Hilarie Cash, qui a fondé le centre avec M^{me} Rae.

La psychologue s'intéresse à la dépendance à l'internet depuis 1994. « Mon premier client jouait à *Donjons et dragons*. Ma deuxième était une femme mariée qui avait une aventure extraconjugale en ligne », raconte l'auteure du livre *Video Game@Your Kids*.

Quant à M^{me} Rae, elle a travaillé en programmation, est devenue conseillère et éducatrice en informatique, puis thérapeute. « Je parlais à des familles. Un de mes clients n'allait pas à l'école depuis trois ans parce qu'il jouait à *World of Warcraft*. »

Elle a aussi rencontré un jeune adulte qui avait abandonné ses études et qui ne quittait pratiquement plus sa chambre. « Tellement qu'il a pris du poids et qu'il a fait des plaies

de lit, raconte-t-elle. La population en général ne sait pas à quel point la cyberdépendance peut être un problème. »

« Je ne peux pas croire que notre enfant s'est rendu là », confient des parents. Au début, le jeune semble sage. Son père et sa mère sont rassurés de le voir dans sa chambre devant son portable plutôt que dehors à faire des mauvais coups.

Mais à la longue, les parents deviennent frustrés de voir leur enfant hypnotisé par un ordinateur. « Ils le confisquent à leurs enfants et c'est là qu'ils voient qu'il y a un problème. Leur enfant pique une crise et leur dit que sa vie sera gâchée sans ordinateur », explique la D^{re} Cash.

D'un essai gratuit à la désintox

ReStart a ouvert ses portes au mois d'août dernier. Depuis son ouverture, le centre a accueilli sept patients mais reçu des centaines d'appels. Le premier était un jeune de 19 ans, Ben Alexander, que nous avons interviewé.

Tout a commencé par une publicité: essai gratuit de 10 jours. Ben a décidé d'essayer le jeu *World of Warcraft* (WoW), un jeu dit « de rôle en ligne massivement multi-joueurs » (connu sous l'acronyme anglais MMORPG), qui se déroule dans un univers médiéval fantastique. Les joueurs de partout sur la Terre ont un avatar et interagissent entre eux. Ils évoluent dans un monde virtuel qui n'a pas de fin et qui continue à exister lorsqu'ils ne sont pas connectés. Ce n'est pas comme un jeu dont on doit franchir des étapes.

« Le jeu te récompense quand tu joues beaucoup. Plus tu joues, plus ton personnage est bon. Et les gens te respectent quand tu es bon, explique Ben. C'est très social. On clavarde avec les autres joueurs. »

Ben a commencé à jouer durant l'été, avant ses études au collège. Mais à la fin, il jouait presque 17 heures par jour dans sa chambre, à la résidence de l'Université de l'Iowa. « Je mangeais un ou deux

repas par jour et je jouais jusqu'à ce que je m'endorme sur mon clavier, raconte-t-il. J'ai réalisé que c'était un problème quand mes professeurs m'ont dit que j'allais échouer. L'école avait toujours été importante pour moi. Je veux faire de la recherche en biologie. »

Le jeune Américain a demandé de l'aide à ses parents, qui habitent au Colorado. Il a fait plusieurs thérapies, pour finalement aboutir à ReStart.

Aujourd'hui, Ben Alexander, timide de nature, a compris: « Pour moi, socialiser en ligne était plus facile que dans la vraie vie. Je me sentais moins vulnérable, confie-t-il. Le jeu n'était pas la source du problème. C'était un symptôme. Cela aurait pu être autre chose. »

Ben travaille actuellement dans un centre de ski au Colorado. Il utilise toujours l'ordinateur, mais il ne joue plus à WoW. Il a beaucoup apprécié sa thérapie à ReStart, dans la famille de Cosette.

Cela vaut-il 14 500\$?

Ben croit que oui: « Ça vaut la peine. Si tu regardes d'autres programmes, ce n'est pas cher. Tu paies pour avoir ta vie en retour. »

Oui, les 45 jours de thérapie à ReStart coûtent 14 500\$. Le centre, qui accueille un maximum de six patients en même temps, a eu beaucoup d'attention médiatique — dont

un article dans le *Journal de l'Association médicale canadienne* —, mais il a aussi essuyé beaucoup de critiques de la part de la communauté scientifique.

Un « nouvel animal »

Le Centre Dollard-Cormier mène présentement des recherches sur la cyberdépendance. La directrice scientifique Louise Nadeau est contre l'idée d'un centre privé comme ReStart. « Si demain matin je voulais devenir riche, j'ouvrerais un centre », lance-t-elle.

Selon M^{me} Nadeau, il faut être prudent dans le traitement de la cyberdépendance, car c'est « un nouvel animal » dont on ne saisit pas encore toute la complexité. « La première fois que j'en ai entendu parler, c'était par un collègue de Paris, Marc Valeur, raconte-t-elle. Il avait comme patient un jeune de 22 ans qui jouait à *World of Warcraft* et qui était enfermé dans sa chambre depuis deux ans. Il était coupé de la réalité et de toute forme de socialisation. Il parlait de ses avatars comme de vrais personnages avec un langage moyenâgeux. »

En Chine, un jeune homme obèse de 26 ans est même mort en jouant à WoW. Pendant la relâche du Nouvel An, il a fait un marathon en ligne d'une semaine et son cœur a lâché.

« Mais des cas comme ça, il y en a très peu », souligne Louise Nadeau.

CONFUSION TERMINOLOGIQUE

C'est la psychologue américaine Kimberly Young qui est la première à avoir abordé le sujet de la cyberdépendance au congrès de l'American Psychological Association, en 1996. Selon elle, il y a trois formes de cyberdépendance: la plus commune est liée à la sexualité; la seconde inclut le jeu en ligne et le clavardage, et la troisième est liée à l'argent (achats, enchères et poker en ligne).

Ce modèle a toutefois été mis en doute par Richard Davis. Selon le psychologue américain, seuls les jeux en ligne et le clavardage relèvent de la cyberdépendance, car les deux autres types de dépendances existent en dehors de l'internet.

UN PHÉNOMÈNE MÉCONNU



World of Warcraft

59%

PROPORTION DE JEUNES QUI ONT RÉPONDU DANS UN SONDAGE QUE LE FAIT DE JOUER EN LIGNE NUISAIT À LEURS TRAVAUX SCOLAIRES.

ÉMILIE CÔTÉ

Nancy Roy, conférencière sur les dangers du web, veut sensibiliser les gens au phénomène de la cyberdépendance. Selon elle, des parents ne se doutent pas que leur enfant se lève la nuit pour jouer en ligne, et des femmes ignorent que leur mari a quitté son emploi pour passer plus de temps devant l'ordinateur.

« Le problème de la cyberdépendance est l'isolement, explique-t-elle. Cela peut mener au décrochage scolaire ou encore au divorce. »

Des 40 000 personnes qui ont consulté dans les centres de réadaptation en dépendances du Québec en 2007, seulement une centaine l'ont fait en raison de leur rapport à l'internet. « Ce sont des gens qui se sont présentés dans des centres où l'on traite la dépendance à l'alcool, aux drogues et au jeu, précise Louise Nadeau, directrice scientifique de l'Institut universitaire sur les dépendances du Centre Dollard-Cormier. Le problème, avec la cyberdépendance, c'est qu'on ne sait pas si c'est un trouble mental ou non. »

Selon de récentes recherches, il y aurait de 6% à 15% de cyberdépendants chez les internautes. Mais il n'y a pas consensus sur les critères diagnostiques et la question de savoir si on devrait inclure la cyberdépendance dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) ne fait pas l'unanimité.

« Qu'est-ce qu'une dépendance? C'est quand on n'est pas capable de s'arrêter dans une conduite. La personne a un sentiment intime de perte de liberté, avec des pensées envahissantes », explique M^{me} Nadeau, qui est aussi professeure au départe-

tement de psychologie de l'Université de Montréal.

Des alcooliques, par exemple, vont refuser d'aller souper chez des gens qui ne servent pas d'alcool. « Il y a des problèmes concrets, des effets négatifs. Notre femme nous quitte, ça ne marche plus au travail... »

La cyberdépendance est plus complexe, car les gens se créent une identité virtuelle sur le web, et cela les valorise.

Trouble mental ou non, des gens souffrent, indique la psychologue Sylvie Gagnon, impliquée dans le projet du Centre Dollard-Cormier. « On voit des gens qui sont très conscients que c'est un substitut à leur vie réelle, mais ils sont très investis dans leur vie virtuelle. »

« Il y a des gens qui cognent à nos portes, mais nos cliniciens ne sont pas informés, souligne-t-elle. On ne connaît pas grand-chose sur la cyberdépendance. »

« Tu fais juste ça »

Zachary (nom fictif), un Montréalais de 19 ans, a joué intensément à *World of Warcraft* pendant quatre ans, mais il a arrêté. « C'est un jeu qui prend bien du temps. C'est un monde infini. Il y a toujours des gens en ligne et tu peux toujours être meilleur. Mais à un moment donné, tu fais juste ça, explique-t-il. Il y a des jours, je pouvais jouer 16 heures. C'était une phase de ma vie, une échappatoire. J'avais quelque chose de plus pour me divertir que de voir mes amis. Aujourd'hui, j'ai un *band*, j'ai un boulot. »

WoW est conçu pour que les joueurs veuillent toujours jouer de plus en plus. Zachary a même vendu un de ses personnages pour 300\$. « C'est juste une machine à faire de l'argent. Ils

À L'OBSESSION



sortent tout le temps des trucs pour que tu joues plus.»

Mais le jeune adulte ne pense pas avoir été complètement accro. «Je savais que je jouais beaucoup et je ne pense pas que c'était une perte de temps. Je vois ça comme un passe-temps, explique-t-il. Il m'est arrivé de ne pas aller prendre une bière avec mes amis pour jouer à l'ordinateur. Ça empiète beaucoup sur la vie sociale. Mais est-ce simplement parce qu'on préfère jouer à l'ordinateur ou parce qu'on n'est vraiment pas capable de s'en empêcher?»

Blizzard Entertainment, l'éditeur de *World of Warcraft*, n'a pas pu faire suite à nos demandes d'entrevues.

De «vrais» contacts

Pour certaines personnes, il est plus facile d'aborder quelqu'un par l'internet qu'en personne. Au bout du compte, elles peuvent en venir à trouver leurs activités virtuelles plus intéressantes que leur propre vie. «Les gens les plus vulnérables sont les introvertis, ceux qui ont moins d'habiletés sociales», explique Louise Nadeau.

Pour les parents – qui sont souvent à des années-lumière de leurs enfants au chapitre des connaissances informatiques –, il est difficile d'imposer des limites, surtout aux plus vieux de 15 à 17 ans.

Louise Nadeau rappelle simplement l'importance de la communication. «La belle chambre pour que l'enfant fasse ses devoirs tranquille, c'était avant, lance la psychologue. Les salles de télé doivent être des salles d'internet. Il faut aussi préserver les rituels familiaux.»

Sa conclusion: «Les membres d'une famille doivent manger ensemble.»

UN PROBLÈME MAJEUR

Selon une revue de la littérature réalisée par Didier Acier, psychologue et chercheur à l'Institut universitaire sur les dépendances du Centre Dollard-Cormier, entre 0,5 % et 2 % de la population générale serait atteinte de cyberdépendance. Ce taux serait plus élevé chez les garçons de 14 à 20 ans. Parmi les internautes, la proportion de cyberdépendants se situe entre 6 % et 15 %. Il n'y a toutefois pas de consensus dans la communauté scientifique quant aux critères diagnostiques.

En 2005, parmi les Canadiens âgés de 9 à 17 ans, près de quatre sur 10 (37 %) avaient leur propre ordinateur, selon le Réseau Éducation-Médias. Ces jeunes ont passé en moyenne deux fois plus de temps en ligne que les autres.

Dans un sondage en ligne mené par l'organisme Jeunesse, j'écoute auprès de 2800 jeunes, 11 % des répondants ont dit qu'ils seraient incapables de cesser d'eux-mêmes de jouer en ligne, alors que 59 % admettent que cela nuit à leurs travaux scolaires. Chez les garçons, 15 % y consacrent plus de 20 heures par semaine, contre 8 % chez les filles.

La Chine et la Corée du Sud considèrent la cyberdépendance comme un problème majeur de santé publique. On y trouve plusieurs centres de traitement.

ET FACEBOOK?

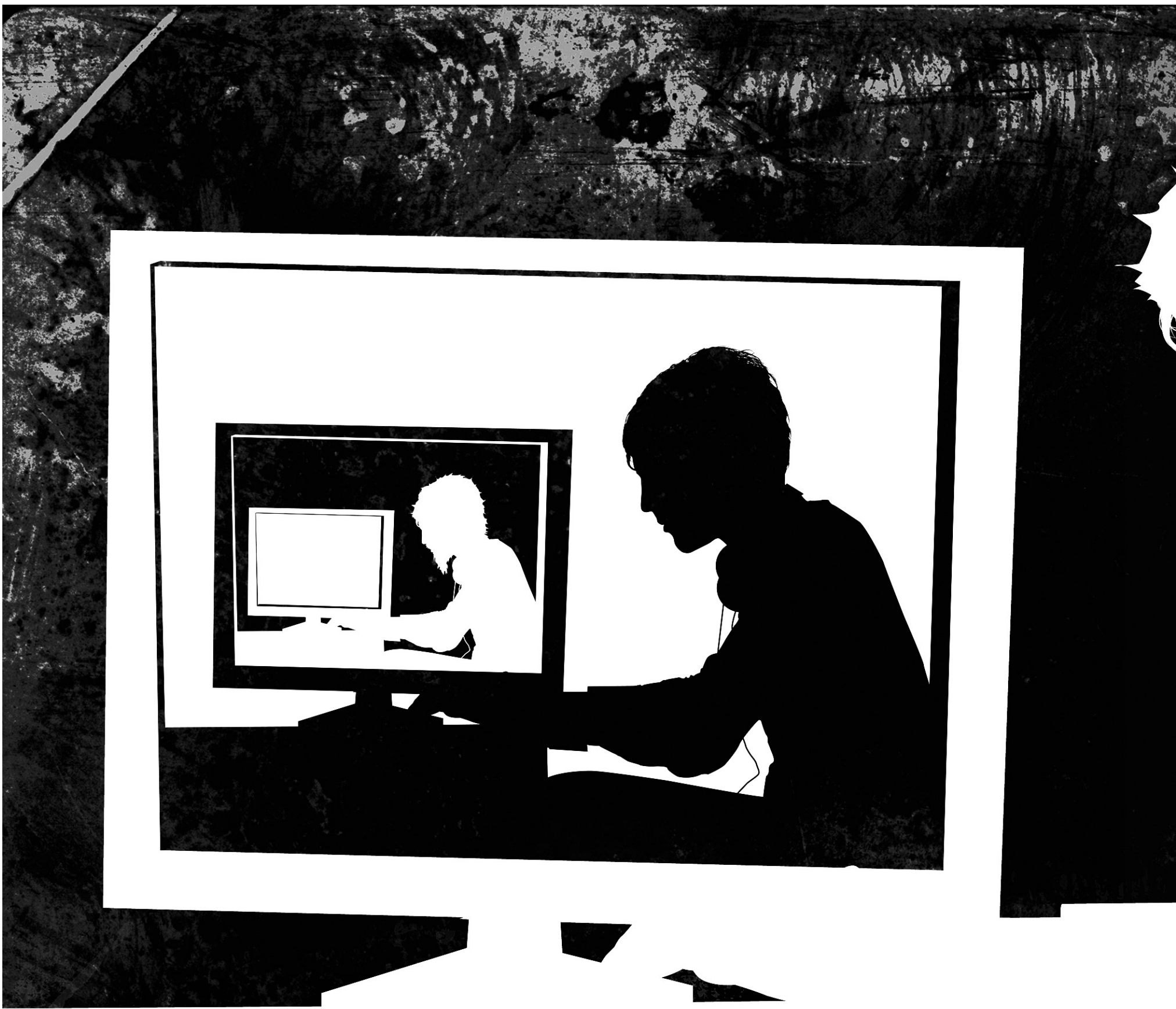
Peut-on être dépendant des réseaux sociaux comme Facebook et Twitter? Les experts ne s'entendent pas sur une limite, et la ligne est mince entre procrastination, dépendance et curiosité malsaine. Il reste que des gens consultent leur profil des dizaines de fois par jour, ce qui nuit à leur vie professionnelle ou à leurs notes à l'école.

Il existe aussi des sites pour les accros de Facebook. Annie y confie que, après que son copain l'eut larguée, elle ne pouvait pas s'empêcher d'aller voir le profil de son ex sur Facebook. De son côté, David est réticent à partir dans un chalet sans accès internet parce qu'il a peur de «manquer quelque chose».

D'autres ne peuvent pas souper sans leur BlackBerry. Selon un sondage réalisé par Crowd Science, les téléphones augmentent par ailleurs l'utilisation des réseaux sociaux. Près d'un utilisateur de Twitter sur cinq admet qu'il a consulté le site même aux toilettes, et plus de 10 % des habitués de Twitter admettent l'avoir fait en conduisant.

– Emilie Côté

PLUS ACCROS DU WEB



S'OUUBLIER DERRIÈRE SON AVATAR

ÉMILIE CÔTÉ

Ils ne s'étaient jamais disputés. Ils étaient en couple et amoureux depuis 25 ans. Ils faisaient des voyages et avaient une belle vie. Puis, peu à peu, Julie* a vu son mari l'abandonner. Pas pour une maîtresse, mais pour le monde virtuel de *Second Life*.

«Ça fait sept mois que nous ne sommes plus ensemble, et je ne comprends toujours pas», confie la Montréalaise de 47 ans.

L'ancien amoureux de Julie a toujours aimé les jeux vidéo traditionnels. Il filait un mauvais coton quand il a commencé à jouer à *Second Life*. En fait, on ne joue pas à *Second Life*. On y vit – son nom le dit – une autre vie.

C'est un univers virtuel en 3D dans lequel on donne vie à des personnages virtuels, dits des avatars. Les gens de *SL* peuvent choisir leurs vêtements, comme ils peuvent ouvrir une discothèque, avoir des relations intimes et assister à un vernissage le vendredi soir dans une galerie d'art.

SL est plus qu'un jeu; c'est un réseau social qui réunit des gens cachés derrière leur avatar. «Dans un jeu ordinaire, tu as un défi et tu arrives à quelque chose. Dans *Second Life*, tu fais ce que tu veux», explique Julie. Tu peux être une grosse fille laide pleine de boutons dans la vie et être un méchant pétard dans le jeu.»

Mais quand son ex-conjoint que nous allons appeler Philippe a commencé à jouer à *SL*, Julie ne savait pas que c'était en ligne. «Je voyais ça comme un jeu ordinaire.»

De mois en mois, elle a vu son amoureux se transformer. Il a acheté un dictionnaire d'anglais et une méthode pour taper plus rapidement à l'ordinateur afin de «mieux» clavier. Julie a aussi vu des factures

de 150\$ apparaître sur ses relevés de carte de crédit. «Il a acheté une maison, des vêtements et des accessoires médiévaux», explique-t-elle.

Il faut savoir que *SL* a sa propre économie, qui repose sur la monnaie locale, le dollar Linden (L\$). Les abonnés appelés «résidents» en reçoivent chaque semaine, mais ils peuvent aussi payer pour en avoir plus. En 2008, ils ont dépensé entre eux 360 millions de dollars. «Il y a des gens qui achètent des îles dans *Second Life*, dit Julie, avec de l'exaspération dans la voix. Il y a des mariages... C'est tellement pathétique!»

Dans les derniers mois, Philippe pouvait jouer jusqu'à 10 heures par

l'a tout de même convaincu de partir en voyage. «Mais nous sommes revenus, il m'a dit qu'il aurait préféré rester ici, raconte-t-elle. Moi, je suis terre à terre, donc de voir quelqu'un qui préfère le monde virtuel aux vrais voyages, ça ne m'entre pas dans la tête.»

Le couple avait un bateau. Quand Philippe a proposé à Julie d'y installer l'internet, ce fut la goutte qui a fait déborder le vase. «Le bateau, c'était notre bulle. Là, il avait dépassé les bornes.»

Julie a décidé de quitter Philippe. «C'est comme si ton *chum* avait une maîtresse. On ne faisait plus d'activités», dit-elle avec le recul.

«Moi, je suis terre à terre, donc de voir quelqu'un qui préfère le monde virtuel aux vrais voyages, ça ne m'entre pas dans la tête.»

jour. Il se levait très tôt le matin. Dans *SL*, il était dans un monde médiéval et il avait changé son adresse de courriel pour mettre le nom de son avatar. «Il parlait de moins en moins, raconte Julie. La vie sociale a vraiment pris le bord. Ses amis, c'était ceux du jeu. Il leur parlait de sa vie privée, il leur demandait conseil. Ce monde-là prenait le dessus sur le monde réel. Dans les soirées, les gens venaient me voir et me disaient: qu'est-ce qui se passe avec Philippe? Il ne parle que de *Second Life*...»

Le couple s'est mis à se quereller. «Je suis à la maison, je ne fais rien de mal, je ne suis pas dans un bar de danseuses», disait Philippe à Julie.

Quand elle sortait, elle sentait que Philippe était content parce qu'il pouvait jouer en paix. Un jour, elle

Propriétaire d'un appartement sur le Plateau, le couple avait un train de vie enviable. «Ça peut aller loin, *Second Life*. Ce n'est pas vrai que la vie de mon *chum* était misérable, souligne-t-elle. Je faisais des recherches sur l'internet pour voir ce qui se passait avec lui et je me disais que ça ne se pouvait pas.»

Mais la femme de 47 ans peut comprendre pourquoi son ex-conjoint a pu céder aux charmes de *Second Life*. «Il a tendance à aller dans les extrêmes, explique-t-elle. Ce n'est pas tout le monde qui devient accro, mais il y a des gens qui ont besoin d'une béquille à un moment dans leur vie.»

Une personnalité virtuelle

L'entreprise qui a créé *Second Life* s'appelle Linden Lab. Plus de 15

millions de personnes auraient tenté l'expérience *SL* depuis son lancement, en 2003.

Linden Lab affirme que le nombre d'«utilisateurs actifs» a augmenté de 25% depuis le mois de septembre 2008. Au Canada, le site a attiré 77 000 visiteurs uniques en octobre dernier, selon le cabinet comScore.

«Pour beaucoup de gens, ces sites sont libérateurs», a expliqué à *La Presse* le psychologue anglais Simon Bignell, lors d'une conférence internationale sur l'utilisation de l'internet en santé mentale, organisée en mai dernier par l'hôpital Douglas. Le degré d'émotion que les gens ont dans le jeu est pratiquement le même que dans la vraie vie.»

Le professeur à l'Université de Derby se sert de *Second Life* à des fins éducatives. Il y organise des conférences et des séminaires virtuels pour ses étudiants. «Il y a des gens pour qui *Second Life* est une bonne chose. J'ai une amie qui est clouée dans un fauteuil roulant. Sur *Second Life*, elle peut danser tous les soirs.»

«Des milliers de personnes font des choses qu'ils ne pourraient pas faire dans la vraie vie. Avoir une maison, être une rock star, ajoute-t-il. Pour la majorité des gens, *SL* est positif. Ils ont les choses en main.»

Mais pourquoi préférer acheter des vêtements à son avatar plutôt qu'à soi-même?

«La personnalité du joueur se fractionne, et la personnalité virtuelle compense pour l'autre, répond Simon Bignell. S'il y a un investissement émotif dans le personnage, c'est là que ça peut poser problème.»

«Lorsqu'il arrive un événement grave, les gens vont généralement vers leurs amis. D'autres se tournent vers la cigarette et l'alcool. Et il y en a qui vont se perdre dans un monde



virtuel, explique-t-il. Mais si quelqu'un a des idées de grandeur ou des fantasmes sexuels, c'est moins grave que dans la vraie vie.»

Une deuxième vie

Dans le documentaire *Second Skin*, le cinéaste Juan Carlos Pineiro-Escoriaza interviewe plusieurs personnes qui consacrent leur vie à des jeux de type MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*). Ce que tous les joueurs soulignent, c'est le fait que tous partent à égalité dans les mondes virtuels. Il n'y a pas de gens riches, laids ou rejetés. Tout le monde a le même potentiel d'être bon et cool. Il suffit de jouer beaucoup.

Mais si certains ont rencontré l'amour de leur vie dans le monde virtuel, d'autres ont pris 20kg parce qu'ils sont constamment assis devant un écran, au point d'uriner dans une bouteille pour ne pas quitter le jeu. Un joueur interviewé a même pensé au suicide. Elizabeth Woolley, fondatrice de l'organisme Online Gamers Anonymous (www.oganon.org), croit quant à elle que son fils s'est tué en raison de sa dépendance au jeu *EverQuest*, même s'il avait des problèmes de santé mentale.

Une porte parole de Linden Lab conseille aux internautes qui jouent trop d'aller chercher de l'aide. «*Second Life* est un monde virtuel 3D (...) Ce n'est pas un jeu MMORPG, mais une plate-forme ouverte où les gens font ce qu'ils veulent, a-t-elle expliqué par courriel à *La Presse*. Nous encourageons les gens à agir de façon responsable.»

Des machines à faire de l'argent

Les entreprises créatrices de jeux MMORPG font des affaires d'or. Propriété de Blizzard Entertainment, *World of Warcraft*, avec ses quelque 11 millions d'abonnés, génère à lui seul des revenus annuels d'un milliard US. En Asie, il existe même des entreprises qui engagent des joueurs dans le but de revendre sur des sites comme eBay les objets qu'ils acquièrent dans le jeu. Cette pratique est toutefois interdite par les éditeurs du jeu.

Des grandes marques ont aussi profité du succès des mondes virtuels. American Apparel a ouvert une boutique dans l'univers de *Second Life*, Toyota y a testé un nouveau modèle de voiture et Lacoste y a organisé un concours de mannequins.

Soulignons que personne chez Blizzard Entertainment n'était en mesure de réagir au cours des trois derniers jours.

*nom fictif



CONSULTER UN SITEPorno, UNE MALADIE?

ÉMILIE CÔTÉ

«L'internet n'est qu'un moyen de plus de servir sa dépendance à la pornographie», indique le psychologue Jean-Pierre Rochon, qui se surnomme «le psy des internautes».

«Le cyberdépendant est pris dans un engrenage qui l'amène progressivement à fuir la réalité, explique-t-il. Comme avec l'alcoolisme, il y a des degrés divers d'intensité.»

Le psychologue fait aussi de l'expertise juridique. «Il y a des cas de jurisprudence qui montrent que la dépendance à la pornographie sur le web est une maladie», souligne-t-il.

À titre d'exemple, M. Rochon nous a fait parvenir un document qu'il a préparé pour le procès d'un homme licencié à cause d'une utilisation abusive de l'internet à des fins personnelles en milieu de travail.

Cela contrevenait aux directives de son employeur, et l'homme avait signé un document pour souscrire à ces conditions.

L'homme en question était notamment accro aux sites de rencontres sexuelles. Dans son expertise, M. Rochon a conclu qu'il était cyberdépendant et atteint d'une maladie au même titre que la toxicomanie, l'alcoolisme ou le jeu compulsif. «Il souffre de troubles obsessionnels compulsifs liés à l'ordinateur et au réseau internet», conclut-il.

Jean-Pierre Rochon a eu des centaines de clients dépendants à la pornographie sur l'internet. «Beaucoup de psychologues ont peur de travailler avec cette clientèle, explique-t-il. Pourtant, il y a beaucoup de détresse. C'est une fuite de la réalité.»

Le site de Jean-Pierre Rochon: www.psynternaute.com



POKER EN LIGNE

ÉMILIE CÔTÉ

«Les joueurs de poker en ligne ne sont pas considérés comme des cyberdépendants, mais comme des joueurs pathologiques», explique Magali Dufour, psychologue spécialisée en jeu pathologique, qui a fait une étude sur le sujet.

La professeure à l'Université de Sherbrooke s'est demandé si le fait de jouer sur l'internet rend les joueurs plus à risque.

La réponse est oui. «Ils jouent plus, misent plus d'argent et jouent à plusieurs sortes de jeux de poker, a-t-elle constaté. Quand on joue en groupe, les autres sont un facteur de protection. Sur l'internet, on peut jouer quand on veut et sans arrêt.»

Par rapport aux joueurs en salle, les joueurs de poker en ligne signalent également plus de conséquences négatives sur leur vie sociale et familiale.



ÊTES-VOUS CYBERDÉPENDANT? FAITES LE TEST PAGE 8

FORUM

LA PRESSE

André Desmarais > Président du conseil d'administration
 Guy Crevier > Président et éditeur
 Philippe Cantin > Vice-président à l'information et éditeur adjoint
 Éric Trottier > Directeur de l'information André Pratte > Éditorialiste en chef

ÉDITORIAUX

Notre pétrole



ANDRÉ PRATTE

apratte@lapresse.ca

Chacun le sait, s'il est si difficile pour le gouvernement Harper de concevoir une politique audacieuse de lutte contre les changements climatiques, c'est que la principale industrie émettrice de gaz à effet de serre, celle du pétrole, est le fondement de l'économie des provinces de l'ouest du pays, base électorale des conservateurs. Bon nombre de Canadiens sont convaincus que si un autre parti était au pouvoir à Ottawa, il hésiterait moins à donner au pays des cibles ambitieuses de réduction des émissions de GES.

Le pétrole et le gaz des provinces de l'Ouest contribuent à la prospérité de notre province comme de celle du reste du pays.

Une étude publiée jeudi par la Canada West Foundation, un *think tank* situé à Calgary, montre que les choses ne sont pas si simples. En effet, si l'industrie du pétrole et du gaz est évidemment cruciale pour les provinces de l'Ouest, elle est aussi très importante pour la prospérité du reste du pays, dont le Québec. « Si le secteur du pétrole et du gaz est contraint dans son développement par des politiques visant à réduire les émissions de GES, le pays entier va en souffrir », affirment les auteurs du document.

Il a souvent été souligné que si les provinces de l'Est,

notamment le Québec, peuvent recevoir la plus grosse part des paiements de transfert fédéraux, c'est grâce à la richesse relative de l'Ontario et, de plus en plus, de l'Ouest. Mais il y a plus. Selon certaines estimations, l'industrie pétrolière des provinces de l'Ouest gonflera le PIB de l'Ontario de 144 milliards au cours des 25 prochaines années, celui du Québec de 45 milliards. Durant la même période, elle générera des emplois pour 2,1 millions de personnes-années en Ontario et 745 000 personnes-années au Québec. Cela sans compter les milliers de Canadiens de l'Est qui ont trouvé ou trouveront un emploi bien rémunéré dans les provinces productrices.

En somme, le pétrole et le gaz des provinces de l'Ouest contribuent à la prospérité de notre province comme de celle du reste du pays. Ainsi, ces précieuses ressources sont aussi les nôtres. Cela ne signifie pas qu'il faille ignorer l'impact écologique de leur exploitation; les coûts environnementaux du statu quo sont inacceptables. Mais cela veut dire que le problème concerne tous les Canadiens, pas seulement ceux de l'Ouest. C'est donc au gouvernement fédéral de prendre le leadership dans ce dossier, d'amener les différentes régions à la table, de forger des solutions acceptables pour tous.

À cet égard, la performance du gouvernement Harper a été lamentable. Plutôt que de jouer un rôle actif dans la recherche de compromis, il se tait. Plutôt que de chercher à convaincre, il agresse ceux qui osent le contredire. Une telle attitude ne peut qu'éloigner le pays d'une solution raisonnable; une solution qui permettrait de diminuer les impacts environnementaux de l'exploitation du pétrole et du gaz tout en préservant le plus possible la prospérité de l'Ouest, et donc celle du pays tout entier.

Le cadeau empoisonné



MARIO ROY

mroy@lapresse.ca

Il existe deux réalités inévitables, veut le dicton: les impôts et la mort. Au sujet de la moins désagréable des deux (!), on peut affirmer que toute la vie n'est qu'une longue préparation à la mort. C'est une difficile entreprise qui échoue presque toujours. Et on reste alors avec ce cadeau empoisonné: la vie, mais gâchée par la conscience de sa propre finitude.

À preuve, tout ce que l'Homme a bricolé pour domestiquer la grande faucheuse. Les dieux et les religions. La réincarnation et la résurrection. La course à l'immortalité par l'art, la politique, la guerre. Plus récemment: le corps éternellement réparé, l'esprit téléchargé dans l'espace virtuel...

Et pour achever de rendre l'affaire parfaitement insupportable, le « je » moderne, hypertrophié et déifié, « rend la mort encore plus dramatique », dit l'anthropologue Serge Bouchard dans *Vivre jusqu'au bout*. Il s'agit d'une série de cinq émissions, de Mario Proulx, qui seront diffusées à compter de lundi (13h et 22h) à la Première Chaîne de Radio-Canada. On y fait le tour de tout ce qui concerne la mort, agonie et rites, euthanasie et deuil.

Et on en vient à cette conclusion: le « savoir mourir » est une compétence qui, au Québec, s'est perdue depuis

au moins deux générations (voir à ce sujet le blogue de l'édition sur Cyberpresse).



Qu'y faire?

D'une part, il n'y a pas de remède à la peur générée par la perspective de la mort. Proulx a consulté de tout, psychologues, médecins, artistes, philosophes et... simples mortels. Chacun a son truc (ou n'en a pas), mais l'angoisse demeure. Il faut vivre avec. Cependant, on peut agir sur les « petites peurs » sévissant autour de la mort elle-même. Peur de devenir un fardeau, peur de la solitude ou même de l'abandon, peur de la souffrance et de la perte de contrôle...

Or, agir là-dessus, c'est la responsabilité autant des individus, des proches et les soignants, que de l'État en sa qualité d'administrateur de la santé et donc de la mort. « La médecine d'État a surtout

été orientée vers le curatif et ce n'est pas anormal. Mais il ne faut pas oublier que 100 % de nos patients meurent... » illustre le D^r Patrick Vinay.

Certes, le gouvernement ne légifèrera pas sur les devoirs des proches d'un mourant. Mais il peut et doit augmenter les ressources disponibles en soins palliatifs dans les quelques maisons de fin de vie qui existent, dans les hôpitaux et surtout à domicile. Ça ne fera pas disparaître les angoisses métaphysiques. Mais ce sera un pas vers une mort aussi digne et sereine que possible.

Celle que chacun souhaite pour lui-même et pour ses proches.

RAPPEL DE MILLIONS DE VOITURES !

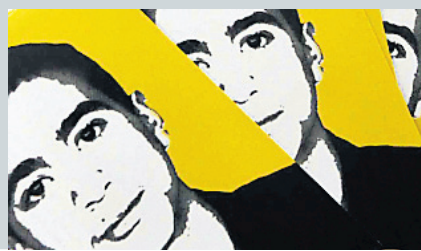


DROITS RÉSERVÉS / serge.chapleau@lapresse.ca

CYBERPRESSE.CA

Le jugement Omar Khadr

L'éditorial d'André Pratte à lire demain sur Cyberpresse



LE BLOGUE DE L'ÉDITO
www.cyberpresse.ca/edito

Parlons un peu de la mort...
 par Mario Roy

EXCLUSIF À CYBERPRESSE

Reconstruction d'Haïti: l'essentielle contribution de la diaspora
cyberpresse.ca/diaspora

OPINION

Défis simultanés

La reconstruction des infrastructures en Haïti passe par la consolidation de la démocratie

FRANÇOIS GÉLINEAU ET RICHARD NADEAU

Les auteurs sont professeurs de science politique à l'Université Laval et à l'Université de Montréal. Ils ont participé, à titre d'experts, à des missions d'observation électorale en Haïti et en Amérique latine.

Au moment du tremblement de terre du 12 janvier, Haïti se préparait à tenir des élections législatives. Prévues pour le 28 février, elles devaient être suivies quelques mois plus tard de l'élection présidentielle. Plusieurs observateurs internationaux avaient signalé que ces scrutins allaient fournir l'occasion de démontrer que la démocratie haïtienne pouvait maintenant voler de ses propres ailes.

Personne ne s'imaginait qu'elle allait être confrontée à un tout autre test, celui de se relever d'une catastrophe naturelle sans précédent. Quel sera l'effet de ce séisme sur l'évolution du processus démocratique émergent en Haïti? Les avis sont partagés sur cette question. Une chose semble claire cependant. Après l'urgence viendra la reconstruction. Et une reconstruction viable en Haïti passe par la consolidation de la démocratie.

La situation actuelle en Haïti est exceptionnelle. L'ampleur du désastre est telle qu'il est plutôt difficile de reprocher au gouvernement d'avoir eu de la difficulté à réagir avec rapidité et cohérence au lendemain du tremblement de terre. À un moment donné, les équipes d'urgence quitteront Haïti et les travaux de reconstruction débiteront. Tout est à refaire. Et comme si cela n'était pas assez, l'instabilité politique dans ce pays a miné avec le temps la confiance de la population envers la classe politique.

Une fois l'urgence passée, les Haïtiens devront donc s'atteler à deux tâches colossales: consolider un processus démocratique fragile, difficilement restauré lors des élections de 2006, et reconstruire l'essentiel des infrastructures de leur pays. Ces deux tâches devront être relevées simultanément.

Le défi est de taille et les embûches sont nombreuses. D'un point de vue constitutionnel, le mandat des 99 représentants de la Chambre des députés et de 10 des 30 sénateurs viendra à échéance dans les prochains mois, après quoi il ne restera plus que 20 sénateurs en guise de législature. Il en va de même pour le mandat de la totalité des élus régionaux. Pour sa part, le mandat du président expirera le 7 février 2011. C'est donc dire que d'ici quelques mois, l'État haïtien sera presque entièrement dépouillé de représentants élus.

Cette situation rend difficile l'exercice d'un leadership fort et légitime. Sans Parlement, le gouvernement dirigera seul, isolé par l'absence de mécanismes de représentation populaire. Le

d'autorités gouvernementales régionales légitimes et dotées de ressources suffisantes? Comment inclure les citoyens dans ce processus et restaurer la confiance envers la démocratie sans mécanismes de représentation adéquats?

Il est évidemment irréaliste de croire qu'il soit possible et nécessaire de tenir toutes ces élections (présidentielles, législatives et locales) rapidement. Le pragmatisme s'impose dans l'immédiat. Mais c'est au nom de ce même pragmatisme, en ayant à l'esprit l'objectif d'une reconstruction viable d'Haïti qu'il faudra consolider et relancer le processus électoral dans ce pays.

Il convient sans doute que le leadership du gouvernement actuel soit réaffirmé durant l'actuelle situation d'urgence que traverse Haïti. Mais il faut aussi commencer à prévoir dès maintenant les moyens qui seront mis en place pour relancer le processus démocratique lorsque s'amorcera la phase de reconstruction du pays.

Les Haïtiens devront participer de plain-pied aux débats qui façonneront l'avenir de leur pays. Seul un processus électoral clair et

D'ici quelques mois, l'État haïtien sera presque entièrement dépouillé de ses représentants élus.

déploiement de l'effort de reconstruction est susceptible d'être entravé par cette situation. On a beaucoup évoqué par exemple l'idée que cette reconstruction devait passer par la décentralisation, le développement régional et la participation citoyenne. Or, comment mettre en pratique ce développement régional en l'absence

transparent permettra à la population haïtienne de faire entendre sa voix et de confier à des représentants qui jouiront de sa confiance le mandat de rebâtir leur pays dans le sens de ses intérêts. Voilà pourquoi la reconstruction d'Haïti passe par la consolidation des assises démocratiques et du processus électoral dans ce pays.

À BIEN Y PENSER

Nous avons une dette élevée et nous devons rembourser des milliards en intérêts chaque année. Des gens âgés et malades doivent attendre 17 heures dans les hôpitaux. Des fonctionnaires bénéficient de retraites dorées. Le gouvernement Charest ne montre aucun signe d'une volonté d'assainir les finances publiques. Il y a 563 000 syndiqués dans la fonction publique pour une population d'à peine huit millions. Pauvres nous... — Yves Bougie, Saint-Eustache

FORUM

DANS LE MÊME BATEAU

Il est vital pour le Québec que l'Ouest canadien demeure en bonne santé économique

ROGER GIBBINS



L'auteur est PDG de la Canada West Foundation, un centre de recherche en politique publique situé à Calgary.

Ce n'est pas vraiment une surprise que les sables bitumineux dérangent ou même irritent les Québécois. Le jour où, après de longues tergiversations, le Canada instaurera une politique de réduction des émissions de carbone, les vastes ressources hydroélectriques du Québec représenteront un actif incomparable, alors que les émissions de GES produites par l'industrie pétrolière seront un énorme casse-tête. Tout le monde s'entend là-dessus.

Toutefois, les opinions qu'on entend ces jours-ci au Québec au sujet des sables bitumineux ignorent trop souvent la contribution qu'apporte l'industrie pétrolière de l'Ouest canadien à l'économie canadienne ainsi qu'aux mécanismes fiscaux de la confédération. Pour faire court, il est vital pour le Québec que l'Ouest canadien demeure en bonne santé économique.

Si jamais l'économie régionale de l'Ouest était frappée trop durement par une politique environnementale nationale, les dommages ne se limiteraient pas à l'Ouest, car son poids économique est tout simplement trop grand. En 2008, les Canadiens de l'Ouest représentaient 30,6 % de la population canadienne, mais contribuaient 37,5 % du PIB national. En fait, la part du PIB canadien représentée par l'Ouest est maintenant supérieure à celle de l'Ontario et presque deux fois plus grande que celle du Québec.

Le centre de gravité de l'économie canadienne glisse vers l'ouest. Cela a un impact sur les transferts fiscaux émis par le gouvernement fédéral, parmi lesquels on retrouve la péréquation.

C'est un passe-temps national que de chercher qui, parmi les provinces, y perd ou y gagne à l'intérieur de la fédération. À ce titre, notons qu'en 2009-2010, le Québec a reçu 8,4 milliards de dollars en paiements de péréquation, alors que dans l'Ouest, une seule province (le Manitoba) en a bénéficié.

Pour ce qui est des recettes et dépenses du gouvernement fédéral par province, ce sont l'Ontario, l'Alberta et la Colombie-Britannique qui sont les seuls perdants nets à l'échelle natio-



PHOTO LARRY MACDOUGAL, ARCHIVES PC

Ce serait une grosse erreur que de croire qu'en imposant des restrictions à une région ou à une industrie particulière (l'industrie pétrolière de l'Ouest dans le cas qui nous intéresse), on n'affecterait pas le reste du pays.

nale de 2000 à 2007. Par personne, l'Albertain moyen a donné près de 28 000\$ de plus au fédéral qu'il n'en a reçu. Pendant ce temps, chaque citoyen québécois recevait 3300\$, toujours sur une base nette.

une industrie particulière (l'industrie pétrolière de l'Ouest dans le cas qui nous intéresse), on n'affecterait pas le reste du pays.

Au Canada, les mécanismes nationaux de redistribution de la richesse ne

Si jamais l'industrie pétrolière venait à tomber sous les coups d'un éventuel plan de lutte contre les changements climatiques, l'impact se ferait sentir au Québec.

Le but de tous ces chiffres n'est pas de conférer une quelconque autorité morale à quiconque, mais bien d'illustrer à quel point les économies régionales du Canada sont interreliées. Ce serait une grosse erreur que de croire qu'en imposant des restrictions à une région ou à

peuvent pas fonctionner s'il n'y a pas de richesse qui est produite, et pour toutes sortes de raisons, c'est l'Ouest canadien qui est, de façon disproportionnée, la source de cette richesse.

Bref, l'industrie pétrolière est une partie fondamentale de l'économie du pays. Si jamais cette industrie venait

à tomber sous les coups d'un éventuel plan de lutte contre les changements climatiques, l'impact se ferait sentir partout au pays, de même qu'au Québec. Qu'on le veuille ou non, tout le monde est dans le même bateau, et les contribuables québécois aussi.

Reconnaître cet état des choses ne veut pas nécessairement dire qu'on accorde à la croissance économique une priorité plus grande qu'à la réduction des émissions de GES. Toutefois, le chemin nous menant vers une véritable politique du climat est suffisamment tortueux pour ne pas l'encombrer d'attaques visant une industrie ou une région en particulier.

Il vaudrait mieux porter attention aux consommateurs d'énergie à la grandeur du pays, plutôt que de cibler uniquement les producteurs.

LA REPRISE EN OTAGE

Le président Obama menotté par un système politique dysfonctionnel à Washington

PIERRE FOURNIER



L'auteur est consultant géopolitique à la Banque Nationale, où il a été vice-président exécutif et directeur des études financières pendant 17 ans. Il s'exprime ici à titre personnel.

Pour ceux qui doutent encore que le système politique américain soit devenu de plus en plus dysfonctionnel, la semaine dernière et toute la première année de la présidence Obama ont été dégringolantes.

On ne connaît pas d'autre démocratie avancée dont le chef d'État élu a autant de difficulté à réaliser son programme politique et économique, alors même qu'il jouit de fortes majorités au Sénat et à la Chambre des représentants. Quels que soient les mérites de la réforme du système de santé, de la législation sur le changement climatique et

des mesures de relance pour promouvoir une croissance à long terme (par opposition aux projets d'infrastructures à court terme), la combinaison d'un système politique polarisé et d'intérêts particuliers perturbateurs a fait dérailler l'essentiel du programme du président.

Si le système des contre-poids a bien servi les libertés individuelles et l'entreprise privée aux XIX^e et XX^e siècles, il semble maintenant de plus en plus obsolète et incapable de générer ou de tolérer le leadership audacieux et éclairé nécessaire pour guider de manière cohérente une économie complexe dans un cadre international de plus en plus concurrentiel.

Gouverner dans l'intérêt national pendant une période de difficultés économiques est rarement facile, mais cela devient carrément impossible lorsqu'on est pris en otage par l'obstruction permanente (les « filibusters »), des cycles d'élections bisannuels, des groupes de pression puissants

et une vague de populisme. Il n'est pas étonnant que l'impasse à Washington, le chômage élevé, la pauvreté et les saisies immobilières (malgré les renflouements et les programmes de stimulation massifs), et la perception d'un retour en force de Wall Street et de l'appât du gain dans la haute finance, aient nourri l'amertume et une colère généralisée.

Ébranlés par la défaite au Massachusetts et leur chute

ralement considérées comme les coupables, mais l'histoire démontrera que la cause sous-jacente la plus importante de la crise économique est le déclin de la compétitivité américaine et d'autres économies développées.

Néanmoins, les sauvetages d'urgence des institutions et le retour rapide de primes généreuses pour les dirigeants alors que l'économie est encore en difficulté ont généré pour les banques américaines un scénario de cauchemar dont elles sont largement responsables.

Résultat, les grandes institutions financières américaines viennent de se voir imposer un impôt de 90 milliards de dollars pour leur responsabilité dans la crise financière au cours des 10 prochaines années. Ce n'est pas particulièrement significatif pour les bénéfices dans leur ensemble,

(*New York Times*, 20 janvier 2010), pourrait bien aider les banques à monter une contre-offensive, mais cette voie est semée d'embûches et exigera de la part des banquiers un sens politique plus fin que celui dont ils ont fait preuve récemment.

Le ressac populiste ne s'arrêtera pas là. Le président constatera qu'il est difficile, voire impossible, de résister aux forces protectionnistes du pays, jusqu'au sein de son propre parti. Il subira également des pressions pour prendre les républicains de vitesse sur la question de l'immigration, avec des conséquences négatives pour l'économie des États-Unis et du monde.

Si la majorité des économistes voit juste en prévoyant une croissance économique robuste et une reprise de la création d'emplois à court

Le président Obama et les démocrates semblent maintenant déterminés à assurer leur survie politique en surfant sur le ressac populiste.

libre dans les sondages, le président Obama et les démocrates semblent maintenant déterminés à assurer leur survie politique en surfant sur le ressac populiste. Pour commencer, quelle meilleure cible que les grandes institutions financières? Certes, les prises de risque excessives des banques américaines sont géné-

mais c'est un mauvais présage pour l'avenir.

La récente décision de la Cour suprême de dé plafonner les contributions politiques de groupes de pression organisés, ce que le président Obama appelle un « feu vert à une nouvelle vague d'ingérence de groupes d'intérêts particuliers dans la politique intérieure »

terme, bon nombre de failles structurelles du système politique feront simplement l'objet d'un replâtrage... qui tiendra un temps. Le jeu complexe entre les facteurs économiques et politiques (dont beaucoup n'ont pas été évoqués ici) continuera cependant de miner la reprise économique.

POUR NOUS JOINDRE La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9

VOUS AVEZ UNE NOUVELLE À NOUS TRANSMETTRE? Écrivez-nous à nouvelles@lapresse.ca

RÉDACTION (514) 285-7070
commentaires@lapresse.ca

ABONNEMENT (514) 285-6911 ou 1 800 361-7453
cyberpresse.ca/abonnement

PETITES ANNONCES (514) 987-8363 ou 1 866 987-8363
petitesannonces@lapresse.ca

H2Y VOULEZ EXPRIMER VOTRE OPINION? forum@lapresse.ca

DÉCÈS (514) 285-6816
deces@lapresse.ca

CARRIÈRES (514) 285-7320
carrieres@lapresse.ca

PUBLICITÉ (514) 285-6931

PLUS ACCROS DU WEB

CONSEILS POUR LES PARENTS ET PROCHES

« SUR QUEL SITE ES-TU MON ENFANT ? »

ÉMILIE CÔTÉ

Jeunesse j'écoute a mené un sondage auprès de 2800 jeunes sur les jeux en ligne. Si 79% des répondants sont conscients qu'il y a un potentiel de dépendance dans les jeux, 11% avouent qu'ils auraient de la difficulté à arrêter.

Les signes? « On néglige les obligations familiales et scolaires, et on a de la difficulté à se bâtir un réseau social », indique Alexandre Dussault, intervenant en toxicomanie chez Jeunesse j'écoute.

« Il y a une préoccupation constante. Le jeune n'est pas là... il est en classe et il ne pense qu'à ça », ajoute Bernard Desrochers, directeur du service clinique.

Les jeunes timides et intravertis sont plus susceptibles de passer beaucoup de temps en ligne, que ce soit sur des sites de réseautage ou dans les mondes virtuels de jeux en réseau. « Je suis timide, mais j'arrive sur internet et je suis quelqu'un d'autre car je me suis créé un monde », illustre M. Dussault.

Les jeunes d'aujourd'hui sont habiles avec la technologie et ils en connaissent souvent plus que leurs parents. « Il y a un flou de ce qu'ils font sur l'ordinateur, note Bernard Desrochers. Le problème est que tout est centralisé dans l'ordinateur. Les jeunes passent des heures au chat, en passant par leur musique. Comment on détermine si c'est trop? »

Les études sur la cyberdépendance n'en sont qu'à leurs balbutiements, poursuit son collègue. « Est-ce le critère du temps? De l'usage que j'en fais? Est-ce que c'est l'isolement, le fait que si je n'ai pas Internet, je capote? Ce qui m'inquiète, c'est la coupure avec la réalité. Le jeune n'a pas d'ami à l'école, mais plein sur l'internet. »

En 2005, près de quatre jeunes Canadiens âgés de 9 à 17 ans sur dix (37%) avaient leur propre ordinateur, selon le Réseau Éducation-Médias. Et ces jeunes ont passé en moyenne deux fois plus de temps en ligne que les autres.

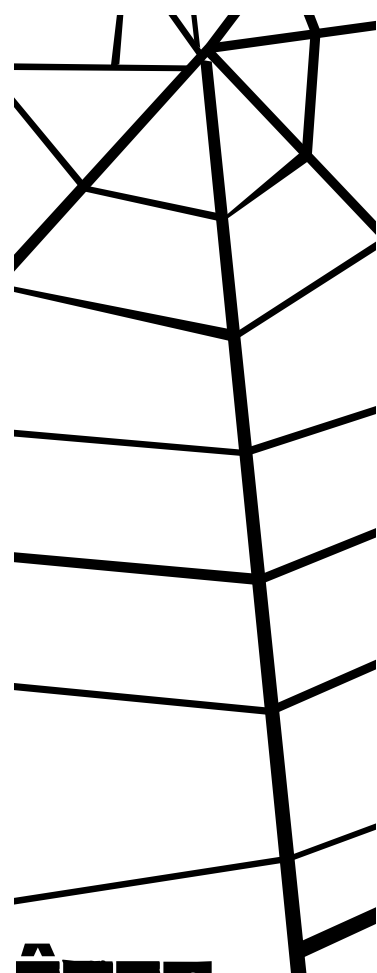
Jeunesse j'écoute conseille aux

parents de mettre l'ordinateur de la maison ou de leur enfant dans un endroit public. Il faut aussi démontrer de l'intérêt envers leurs activités en ligne. Leur demander: « Qu'est-ce que tu fais, est-ce que tu veux me montrer? »

« Il faut aussi négocier des limites au niveau du temps et du type d'activités, indique Bernard Desrochers. Il faut proposer des alternatives comme aller jouer dehors. »

La cyberdépendance est plus difficile à identifier qu'une dépendance à une drogue, par exemple. « L'argent n'est pas impliqué, c'est socialement acceptable et le jeune est tranquille à la maison. »

Les parents ne doivent pas réagir trop promptement, souligne le directeur du service clinique de Jeunesse j'écoute. « Un enfant qui se réveille la nuit pour jouer peut ne pas oser le dire à ses parents de peur qu'ils lui enlèvent le droit d'aller sur le web. Il ne faut pas oublier que pour les jeunes, leur monde est sur l'internet. »



ÊTES-VOUS À RISQUE?

ÉMILIE CÔTÉ

Plusieurs tests sont disponibles sur le web pour vérifier si quelqu'un est susceptible d'être cyberdépendant. Le test d'Orman — ou le *Internet Stress Scale* — est souvent utilisé. Il ne faut pas s'alarmer trop rapidement du résultat, mais cela peut mener à une prise de conscience de son comportement en ligne. Le voici :

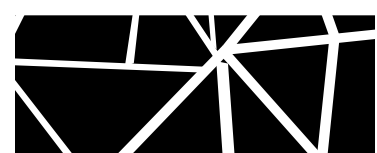
Répondre par OUI ou par NON à chaque question

- 1 Passez-vous plus de temps connecté sur l'internet que vous l'auriez pensé initialement?
 OUI NON
- 2 Est-ce que cela vous dérange de limiter le temps passé sur l'internet?
 OUI NON
- 3 Des amis ou des membres de votre famille se sont-ils plaints du temps que vous passez sur l'internet?
 OUI NON
- 4 Est-ce que vous trouvez difficile de rester déconnecté pendant quelques jours?
 OUI NON
- 5 Votre rendement, la qualité de votre travail professionnel ou vos relations personnelles ont-ils été affectés par tout le temps que vous passez sur l'internet?
 OUI NON
- 6 Est-ce qu'il y a des zones de l'internet, des sites particuliers, que vous ne pouvez pas éviter?
 OUI NON
- 7 Est-ce que vous avez du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services sur l'internet?
 OUI NON
- 8 Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter votre usage de l'internet?
 OUI NON
- 9 Perdez-vous beaucoup d'investissement et de satisfaction personnelle, à cause de l'internet?
 OUI NON

De 0 à 3 réponses positives, il y a une petite tendance à devenir accro à internet.

Entre 4 à 6 réponses positives, il y a une chance de développer une conduite cyberdépendante.

Enfin, entre 7 et 9 réponses positives, il y a une forte tendance à devenir dépendant.



« PAPA, TU ES UN CRACKBERRY »

ÉMILIE CÔTÉ

Au début du mois, une adolescente de 14 ans écrivait une lettre ouverte dans le *Toronto Star* pour témoigner de la dépendance de ses parents au BlackBerry.

Tai Notar y raconte qu'un jour, elle en a eu assez. Elle a dit à son père et sa mère qu'elle n'était plus capable de les voir consulter leur téléphone intelligent à table ou en vacances.

« Mon père a avoué que parfois, quand il est sur son BlackBerry, il n'est pas conscient de ce qui se passe autour de lui. Quand j'essaie d'avoir une conversation avec lui, il ne remarque même pas que je parle », écrit-elle.

Tai Notar a même eu un petit accident de la

route avec son père, qui a heurté une voiture en pleine heure de pointe car il consultait ses courriels.

C'était la goutte qui a fait déborder le vase. L'adolescente de 14 ans a alors proposé à ses parents « crackberry » des règles et un contrat, qu'ils ont acceptés. Depuis, ils peuvent seulement consulter leur téléphone intelligent dans une pièce différente des autres membres de la famille. Sinon, c'est une punition de 1\$. L'utiliser à table, c'est 2\$.

« Les BlackBerry ont envahi le monde... du moins celui de mon père et de ma mère, mais mon contrat commence à porter ses fruits pour eux... et pour mon compte d'épargne », conclut Tai Notar.

LES SYMPTÔMES DE LA CYBERDÉPENDANCE

- Sentiment de bien-être quand on est en ligne
- Pensées accaparées par les activités en ligne
- La famille, les amis et les loisirs extérieurs passent en deuxième
- Baisse de productivité à l'école ou au travail
- Mensonges sur le temps passé en ligne
- Réaction forte quand on est privé de l'internet
- Aller sur l'internet à des heures irrégulières (durant la nuit, tard le soir ou tôt le matin)
- Manque de sommeil et insomnie
- Prise des repas irrégulière
- Mauvaise hygiène personnelle



DES SITES À CONSULTER :

www.cyberdependance.ca

www.webaverti.ca/french/internetaddiction.html

www.netaddiction.com