



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

1.

LISTE DES SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS D'UNE CYBERDÉPENDANCE

- Utiliser Internet me permet de faire face aux difficultés de ma vie
- Je passe énormément de temps devant mon ordinateur
- Je mens pour pouvoir aller sur Internet
- Je me désintéresse de mes relations personnelles pour profiter d'Internet
- Je dors de moins en moins (<5 heures de sommeil par nuit)
- Je néglige ma famille, ma santé, mon travail
- Mon humeur change selon la possibilité d'accéder ou non à Internet (irritabilité lors d'une privation)
- J'ai une attitude euphorique et un sentiment de bien-être lorsque je me connecte
- Une fois connecté, j'ai des difficultés à m'arrêter
- J'ai à chaque fois envie de rester connecté plus longtemps
- J'ai l'impression de maîtriser ce nouveau monde (virtuel)
- Je ne me sens apaisé(e) que lorsque je retrouve mon ordinateur
- Pour moi ou mes proches, il y a une apparition de problèmes scolaires et une baisse significative du rendement au travail

2. LISTE DES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA CYBERDÉPENDANCE

LIÉS À MA PERSONNE

- C'est difficile d'accepter de devenir adulte
- Ce que je fais, ce n'est jamais assez bien (perfectionnisme)
- Je me sens souvent vide et sans valeur (sentiment d'exclusion)
- J'ai peu de confiance en moi, je me compare tout le temps aux autres (sentiment d'infériorité)
- Je suis rarement sûr(e) de ce que je ressens
- Mon humeur est changeante, je suis content(e) puis tout à coup triste

LIÉS AUX RELATIONS AVEC LES AUTRES

- Je ne sais pas décider seul(e). J'ai peur de vivre sans mes parents ou de vivre seul(e) sans un partenaire (notion de dépendance)
- Je parle rarement de mes sentiments, j'essaie de les cacher en public
- J'exprime rarement mon opinion pour éviter les conflits
- Beaucoup de problèmes ne sont pas évoqués ou résolus dans ma famille
- Je ne connais pas beaucoup de monde en dehors de ma famille
- J'ai beaucoup de difficultés à placer mes limites dans les relations sexuelles, à savoir dire non quand ça ne me plaît pas ou que je n'ai pas envie