

Quand Internet devient une addiction

En quoi consiste cette dépendance ? L'addiction à Internet se traduit par une consommation excessive et irraisonnée d'Internet. Les chercheurs estiment notamment que passer plus de quatre heures par jour en moyenne sur Internet permet de finir une cyberdépendance. Les psychologues quant à eux complètent cette définition par les signes apparents qui accompagnent ce mal moderne. Ils incluent par exemple une négligence totale de la santé et de l'apparence corporelle de l'internaute, une soif incessante de naviguer sur le web, allant jusqu'à se priver de sommeil. La dépendance à Internet devient alors un vrai problème comportemental, conduisant à l'isolement et au repli social de l'internaute. Qui sont les victimes ? Si en général les adultes savent plus ou moins gérer le temps qu'ils passent sur Internet, il n'en est pas de même pour les enfants. En effet, Internet est au cœur de leur quotidien : ils s'en servent tant pour les études que pour se divertir (chats, réseaux sociaux, jeux vidéo, visionner des clips et des vidéos, etc.). Cet usage quotidien d'Internet risque cependant de se transformer en addiction. Les parents ont alors un rôle à jouer pour éviter que les enfants ne deviennent dépendants à Internet. Ils se doivent alors d'apprendre aux enfants à faire bon usage d'Internet. Cela implique entre autres un tri entre les sites utiles et superflus, une diversification des activités internet, à respecter les règles de sécurité, et à gérer son temps qu'ils passent sur le web. Responsabiliser ses enfants avec l'aide de [Logsafe](#). Le logiciel de [contrôle parental](#) Logsafe permet de superviser les activités Internet des enfants. Seulement, au lieu d'interdire et de bloquer, sa pédagogie privilégie le dialogue Parents-enfants, en vue de responsabiliser les enfants à l'usage du Web. Ainsi, Logsafe laisse de la liberté aux enfants, tout en tenant les parents informés de leurs activités. Ce [contrôle parental gratuit francilien](#) envoie chaque jour, aux parents et aux enfants, un récapitulatif des navigations internet de ces derniers. Ce rapport contient un résumé détaillé de ce que les enfants ont fait sur internet : les sites visités, les applications utilisées, le nombre d'heures passées sur chaque site et application. À l'aide de ces informations, vous pouvez discuter avec eux de l'usage d'Internet, et les guider vers une utilisation plus responsable. Logsafe vous apporte la solution pour dialoguer avec vos enfants, et pour débattre avec eux de l'usage d'Internet.

About the Author

L'auteur de cet article est parti travailler à l'étranger (entreprises spécialisées dans les nouvelles technologies et le [contrôle parental](#)) après avoir étudié la gestion en France. À son retour il met son expérience et ses compétences au service de PME comme [LogSafe](#)