



Jeunes : tous des cyberaddicts ?

Danièle s'inquiète pour son neveu. Paul passe le plus clair de son temps devant son ordinateur. Il ne participe plus aux repas familiaux, ne dort que quelques heures et ne voit plus ses copains. Ses parents, ne sachant plus à quel saint se vouer, ont décidé de fermer sa chambre à clef ne lui en laissant l'accès qu'un court moment chaque jour. On peut parler ici de véritable dépendance à l'ordinateur, comme on en parle à l'égard d'une drogue. Mais les jeunes, grands amateurs de nouvelles technologies, sont-ils pour autant tous des cyberaddicts ? Non, répond le docteur Jean-Yves Hayez, psychiatre infanto-juvénile qui distingue « cyberaddiction » et « cybergourmandise ». La plupart des jeunes appartiennent à la seconde catégorie, pas de quoi donc effrayer parents et grands-parents même si la vigilance reste de mise.

L'addiction, un nouveau mal du siècle ?...

Pas simple de définir l'addiction tant les conduites regroupées sous ce mot sont diverses et complexes. En 1990, le psychiatre américain Aviel Goodman, une référence en la matière, la définit comme « un comportement qui peut à la fois produire du plaisir et soulager un malaise intérieur ». Il parle aussi d'échec répété dans le contrôle de ce comportement (impuissance) et de sa persistance en dépit de conséquences négatives significatives¹. Il va plus loin en proposant des critères d'identification des troubles addictifs qui n'ont toutefois pas de valeur officielle.

Aujourd'hui, on considère que les addictions se répartissent en deux groupes : les addictions à des substances qui agissent sur le cerveau : tabac, alcool, médicaments, héroïne... et les addictions comportementales : troubles alimentaires, dépendance à Internet, achats compulsifs, addiction au sport, au travail, au sexe, au jeu... C'est dans cette deuxième catégorie que s'inscrivent les cyberaddictions. Pour certains psychologues, l'addiction est, au même titre que la dépression nerveuse, un mal du siècle. Il faut dire que notre société de consommation regorge d'objets et de sollicitudes médiatiques et publicitaires constantes. Sans oublier la révolution numérique qui a transformé les comportements, en particulier ceux des jeunes. On ne s'étonnera donc pas d'apprendre qu'une chaîne d'hôtel irlandaise propose des séjours sans Internet et que les cures de désintoxication numérique se multiplient un peu partout.

Les nouvelles technologies sont partout : à la maison, à l'école, au magasin... difficile d'y échapper. Ce l'est d'autant plus qu'on nous répète d'une façon ou d'une autre que, sans elles, point de salut : tu ne seras pas compétitif et même pas heureux du tout. L'école transmet le message.

¹ univ-lyon3.fr

Cela dit, de nombreux parents trouvent que leurs adolescents passent trop de temps devant l'écran de leur ordinateur. Réalité ou impression ? Où se situe la frontière entre un usage régulier, gourmand, dit le docteur Jean-Yves Hayez et l'addiction ? Les jeunes, précise-t-il, sont de grands consommateurs de nouvelles technologies, mais la plupart gardent leur libre choix et si une activité plus intéressante se présente à eux, ils n'hésiteront pas à quitter l'écran².

Seule une minorité, à l'image de Paul, est devenue dépendante comme on peut l'être de l'alcool ou du cannabis. Pour le psychologue et psychanalyste français Michel Stora, ce n'est pas tant le nombre d'heures passé sur l'ordinateur, la tablette... qui doit inquiéter mais « la rupture des liens sociaux réels ».³

Isabelle Varescon, psychologue responsable de l'équipe de recherche psychopathologie des addictions et des émotions à l'université Paris Descartes, met en garde : attention à ne pas « 'pathologiser' d'emblée tous les comportements humains qui ont trait au plaisir et/ou à la passion.⁴ ». Elle nuance aussi fortement le terme de dépendance. Celle-ci n'est pas toujours pathologique. Il existe des dépendances tolérables pour la personne, qui n'ont pas d'effet négatif sur sa vie et qui peuvent être passagères. Toutefois, les dépendances pathologiques sont bien réelles quand elles envahissent l'existence au détriment de la vie affective, professionnelle, sociale...

D'une consommation abondante à un comportement pathologique...

Il est difficile d'isoler chez une personne donnée un facteur unique de vulnérabilité. Les recherches montrent que la vulnérabilité au développement d'une addiction vient d'un ensemble de facteurs. D'une façon générale, ces facteurs sont liés à l'objet de l'addiction : les somnifères par exemple entraînent à la longue une dépendance ; à la personne : un sentiment d'échec répété fragilise ; à l'environnement et au contexte : le manque de dialogue familial peut entraîner une souffrance.

Les jeunes à cyber-comportement problématique ont souvent un parcours scolaire difficile. La plupart du temps, leur environnement familial est peu attractif et le dialogue absent. Sur le plan individuel, ils vivent des choses douloureuses : manque de confiance en soi, timidité, sentiment d'échec ou d'infériorité, impression de ne compter pour personne... L'ordinateur leur permet de nouer des relations ou de faire des expériences de réussite qui agissent comme compensation.

Le manque de confiance et d'estime de soi est un facteur déterminant pour Michel Stora. Internet n'en est pas la cause mais est un révélateur, un amplificateur d'une pathologie préexistante. « La dépendance aux nouvelles technologies relève d'une dépendance aux autres qui existe depuis bien longtemps. Cela se traduit par des individus qui vont vivre des histoires personnelles avec quelqu'un sans jamais le rencontrer via des forums... » Ce n'est pas tant l'objet qui compte : téléphone portable, tablette, ordinateur..., il n'est pas responsable de l'addiction mais il est le médiateur même si « le smartphone peut être qualifié de doudou sans fil qui vient palier une angoisse de solitude, une incapacité à être seul.⁵ »

² Dr Jean-Yves Hayez, cybergourmandise ou cyberaddiction ? Repères, sept-nov. et juin-août 2014

³ atlantico.fr

⁴ Isabelle Varescon, Qu'est-ce que l'addiction comportementale ? », scienceshumaines.com

⁵ Op.cit Dr Jean-Yves Hayez

Alors fermer à double tour la chambre des adolescents ?

Dans le cas d'un jeune cyberdépendant comme Paul, seul un thérapeute formé à la prise en charge de cette problématique pourra conseiller au mieux les parents quant à l'attitude à adopter. Quelle que soit celle-ci, une chose est sûre, pour s'en sortir, le jeune aura besoin du soutien de sa famille.

Dans la majorité des cas, l'enthousiasme du jeune ne va pas jusque-là. A ceux qui estiment toutefois que leur fils ou leur fille passe trop de temps devant l'ordinateur, Jean-Yves Hayez suggère deux attitudes⁶. Il faut tout d'abord essayer de résoudre les problèmes de vie repérés. Bien souvent, c'est tout le système qui s'est mis à dysfonctionner lentement mais sûrement, parfois dès la maternelle. Le rapport du jeune à l'ordinateur ne doit pas servir de bouc-émissaire à abattre vite fait bien fait. Il conseille de sortir d'une ambiance négative faite de reproches et de chantages.

Ensuite, il faut définir des temps d'utilisation en expliquant à l'adolescent le bien-fondé du projet : limiter l'usage de l'ordinateur permet de libérer du temps pour des activités intéressantes. Une suppression serait contre-productive, mieux vaut laisser au jeune un droit à une utilisation raisonnable de son ordinateur. Ce sera par exemple 90 minutes les jours d'école et 2 à 3 heures les autres jours. Mais, attention : qui dit règles dit aussi surveillance de leur bonne application, sanctions et réévaluations.

Il faut agir quand l'enfant est petit et reçoit ses premières consoles de jeu. Il faut aussi s'interroger en tant que parents sur certaines questions fondamentales comme le témoignage de vie qu'ils donnent, leur disponibilité, la place qu'ils accordent à la communication, les projets qu'ils ont individuellement et ensemble... Il y va de l'intérêt de tous et de chacun de développer une ambiance positive et attractive de qualité pour la vie en famille.

Anne Vanhese, journaliste à l'ACRF – Plein Soleil

*Cette analyse est disponible en format PDF sur notre site Internet
www.acrf.be/Publications/Analyses/Analyses_2014*

*L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites.
Toutefois, n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication. Merci !*

ACRF – Femmes en milieu rural - ASBL
Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse
Editrice responsable : Daisy Herman
www.acrf.be – contact@acrf.be

⁶ Op.cit. Dr Jean-Yves Hayez



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Avec le soutien de la
Fédération Wallonie - Bruxelles