

DOSSIER
SANTÉ

CETTE SEMAINE

LA CYBERDÉPENDANCE

Consommé sans frein ni limite, l'internet peut déboucher sur une pléiade de méfaits, comme la violence, l'isolement social, l'échec scolaire ou la dépression.

EN CHIFFRES

70 000

CYBERDÉPENDANTS EN SUISSE

51,4% de la population des plus de 14 ans surfent quotidiennement sur l'internet et 12,7% plusieurs fois par semaine (chiffres de l'Office fédéral de la statistique, septembre 2006).

Une étude conduite en Allemagne en 2006 a montré que les enfants sont eux aussi nombreux à surfer:

- ▶ 18% des 6-7 ans
- ▶ 46% des 8-9 ans
- ▶ 77% des 10-11 ans
- ▶ 88% des 12-13 ans utilisent internet au moins de temps en temps.

Enfin, sur la base d'une étude réalisée en 2006 en Suisse, on peut estimer qu'il y a dans notre pays 70 000 personnes cyberdépendantes et 110 000 personnes menacées de le devenir. Si l'on extrapole pour le Valais, cela donne 2800 cyberdépendants avérés et 4400 cyberdépendants potentiels.

Le projet d'affiche de Nicolas Bétrisey sur la cyberdépendance. Il a remporté le 3^e prix, catégorie étudiants ECAV, du concours 2008 du ProjetSanté Sierre. LDD



Esclave du net

NOUVELLES ADDICTIONS ▶ Le cercle des accros du réseau ne cesse de croître, en Valais comme ailleurs. La gentille attraction devient parfois fatale compulsion. Avec de lourdes conséquences psychosociales à la clé.

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

A peine 15 ans et déjà plus qu'une ombre... Pâle, mutique, courbé comme une virgule, Jean-François S. passe l'essentiel de son temps enfermé dans sa chambre, scotché sur le clavier de son ordinateur, surfant de sites en sites ou «chatant» au cœur du «grand village mondial.» Il ne reçoit plus d'amis, il mange et se lave à peine, il nage en plein échec scolaire. Sa maman, Marie-Frédérique, dit avoir tout essayé pour renverser la vapeur. Sans succès. Comment se sortir de cette addiction sans substance? Peut-on prévenir une telle descente en enfer? Le point avec Jean-Daniel Barman, auteur de «Dépendances: tous accros?», paru récemment aux Editions Saint-Augustin (disponible dans toutes les librairies).



dance, il est clair qu'un jeune croulant sous les problèmes existentiels a plus de chances de devenir accro à l'internet: il va s'enfoncer dans le virtuel, en découvrant un autre mode de relation face à l'écran. C'est une proie idéale, un profil à hauts risques. Je ne peux pas m'empêcher de penser à cet ado qui m'a dit un jour: «Ma famille, c'est l'internet!» Il se crée une bulle, il ne communique plus et il ne voit plus ses proches, il s'éclipse du monde réel pour s'installer dans le virtuel. Un tel compor-

NOTRE EXPERT

Jean-Daniel Barman

auteur de
«Dépendances: tous accros?»

tement devrait interpellier ses parents, cela même bien avant que la compulsion s'installe. Je rappelle que nous ne sommes pas tous égaux face aux addictions. S'agissant de l'internet, la personne à risque se signale entre autres par le temps qu'elle consacre à l'écran, par l'abandon d'autres activités, par la poursuite de son surf malgré des effets négatifs dûment identifiés.

Quels problèmes génère la cyberdépendance?

Des symptômes physiologiques et psychologiques. Il y a l'isolement, la dégradation des relations avec l'entourage, des problèmes multiples liés à la formation, à l'apprentissage, à l'hygiène de vie. Il peut y avoir des troubles du sommeil, une alimentation négligée, la prise de substances pour demeurer éveillé devant l'écran de son ordinateur, l'échec scolaire, une désorganisation au niveau des loisirs et de la performance. On observe des problèmes de posture, des maux de tête. Très typiquement, le cyberdépendant voit rétrécir ses champs d'intérêts: il n'arrive plus à vibrer pour quelque chose qui se passerait près de chez lui, ou pire, à côté de lui, par exemple un match Sion-Liverpool. Une autre conséquence fâcheuse, c'est la banalisa-

tion de la violence: on balance des missiles comme on mange des cacahouètes, avec un grand risque, un jour ou l'autre, de «péter les plombs» dans l'univers réel. Avec le net, les normes se déplacent vers les extrêmes, vers un monde dans lequel il devient difficile de faire la part des choses entre le vrai et le faux.

Existe-t-il une prédisposition physiologique ou génétique à la cyberdépendance?

En particulier les jeunes risquent de développer une dépendance car leur lobe frontal, responsable de la régulation du comportement et des émotions, n'est pas encore pleinement développé. Voilà pourquoi ils n'arrivent pas toujours à se dominer, tant et si bien qu'ils ont besoin du soutien des adultes. Plus avant, les neurosciences et notamment l'imagerie cérébrale montrent que toute dépendance a une composante héréditaire et biologique. Le cerveau fabrique ses propres psychotropes, impliqués dans le «circuit du plaisir.» A cet égard, nous n'avons pas le même nombre de neurorécepteurs et de neurotransmetteurs que notre voisin. La conséquence, c'est que nous sommes inégaux face à la dépendance, face aux substances ou aux comportements qui engendrent la dépendance.

Justement, comment peut-on se sortir de la cyberdépendance?

Nous n'avons que fort peu de recul au niveau de l'observation clinique. Mais comme pour la majorité des dépendances, avec ou sans substance, la mise en place d'une relation d'aide ou d'un traitement passe par cinq stades, que l'on pourrait appeler «roue du changement.» Premièrement, il y a la phase «précontemplation»: c'est le déni, la personne concernée estime que l'internet ne lui pose aucun problème. Deuxièmement, la phase «contemplation»: surfer devient problématique, la souffrance dépasse le plaisir. Phase trois, la «décision»: le dépendant essaie de faire un usage contrôlé de l'internet, ce qui peut s'avérer suffisant, mais de loin pas toujours. Phase quatre, le «passage à l'action»: l'accro veut «tirer la prise»

pour échapper à sa compulsion. Enfin, le stade cinq, celui du «maintien»: il s'agit de donner au dépendant les moyens de se prémunir contre une rechute. On s'en doute, retrouver son autonomie est une démarche longue, supposant une reconstruction personnelle. Le dilemme du thérapeute, c'est de savoir quelle alternative offrir au dépendant pour qu'il éprouve autant de plaisir qu'avant. Ce qu'on offre n'est hélas pas toujours génial, d'où des rechutes.

Concrètement, peut-on prévenir la cyberdépendance?

Là, on va parler du cas d'un enfant de, mettons, 8 ou 10 ans qui reçoit son premier ordinateur... Les parents doivent se convaincre que le PC n'est pas un fauve que l'on introduit subitement à la maison. Ils peuvent apprivoiser cet intrus et se donner pour objectif que leur chère tête blonde en fera un usage raisonnable et raisonné. Comment? Les jeunes ont besoin de repères, donc de quelqu'un qui les aidera à dompter l'internet. A cette fin, il faut limiter le temps d'utilisation, en semaine comme le week-end. On placera l'ordinateur dans une pièce à vivre, comme le salon, plutôt que dans la chambre de l'enfant. Cela permettra de mieux exercer une certaine surveillance et d'accompagner l'enfant dans ce qu'il découvrira dans l'internet. Il s'agit aussi d'être ouvert: l'internet est un formidable outil de connaissance, il n'y a pas lieu de déclencher une chasse aux sorcières. Reste qu'il y a du vrai et du faux sur le réseau, à boire et à manger. C'est le rôle des parents de guider leur enfant à faire la part des choses, à avoir une approche critique de l'information en ligne et à éviter les sites violents ou pornos. Les parents doivent veiller à ce qu'il y ait un équilibre entre le temps passé devant l'écran et le temps pour d'autres activités: aller au cinéma, faire du sport, sortir avec ses copains.

Avant tout, sachons demeurer positifs. Trop souvent jus-qu'ici, la prévention s'est construite sur le seul mécanisme de la peur. Or, nos peurs sont sélectives et donc peu objectives.

TEST D'ORMAN

Accro ou pas...

- 1 Est-ce que vous passez plus de 1 temps connecté sur l'internet que vous auriez pensé initialement? OUI NON
- 2 Est-ce que ça vous dérange de limiter le temps passé sur l'internet? OUI NON
- 3 Est-ce que des amis ou des membres de votre famille se sont plaints par rapport au temps que vous passez sur l'internet? OUI NON
- 4 Est-ce que vous trouvez difficile de rester sans être connecté pendant quelques jours? OUI NON
- 5 Est-ce que le rendement de votre travail professionnel, ou les relations personnelles, ont souffert à cause du 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 trouvez difficile à éviter? OUI NON
- 7 Est-ce que vous avez du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services étant en relation avec l'internet? OUI NON
- 8 Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter l'usage de l'internet? OUI NON
- 9 Est-ce que vous déviez beaucoup de vos champs d'action et satisfaction à cause de l'internet? OUI NON

De 1 à 3 réponses positives, il y a une petite tendance à devenir addictif internet.

Entre 4 et 6 réponses positives, il y a une chance de développer une conduite addictive.

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

ADRESSES UTILES

Ligue valaisanne contre les toxicomanies, centre de Sion
Place du Midi 36 - Case postale 885
1951 Sion

Tél. +41 27 329 89 00
www.lvt.ch
lvt@lvt.ch

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du

