

# La cyberaddiction, à prendre au sérieux

**Il existerait en Suisse  
70 000 personnes  
dépendantes à Internet et  
110 000 autres menacées de  
le devenir sous peu.  
Parmi elles, des adolescents  
qui mettent parfois leur  
parcours scolaire en danger.**



La directrice de ce lycée romand est inquiète: «*On a vraiment de gros problèmes avec ça...*» «Ça»? Ce sont les jeux en ligne. Plus qu'une mode pour certains, une drogue. L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (Isipa) a posé cartes sur table en octobre. Selon lui, trois domaines présentent des risques élevés d'addiction: les jeux en ligne, les «chats» et les sites porno.

Le phénomène fleurit sur un terreau favorable: Internet est facilement disponible et bon marché; et comme l'ordinateur est très valorisé dans l'époque actuelle, la limite entre assiduité et usage compulsif s'avère difficile à tracer. Le dossier publié par l'Isipa intéressera autant les parents que les enseignants. Il met notamment l'accent sur neuf signaux d'alarme à ne pas négliger.

- Quand les actes et les pensées se concentrent sur Internet, avec une perte d'intérêt pour tout autre loisir
- Quand l'individu néglige les relations sociales qui n'ont pas été nouées sur Internet
- Quand il y a perte de contrôle sur la durée de connexion et minimisation de celle-ci
- Quand les sessions en ligne se font plus longues et plus rapprochées
- Quand la privation entraîne nervosité et agressivité
- Quand la dérobade sert à éviter les remises en question

– Quand Internet sert avant tout à éviter des sentiments désagréables pour offrir une expérience compensatoire

– Quand les performances diminuent (par exemple à l'école)

– Quand le rythme biologique et les habitudes alimentaires sont perturbés. Les internautes dépendants ont tendance à refouler et à banaliser le problème. «*L'addiction des jeunes suppose une prédisposition psychique souvent induite par leur lien excessif à la mère. Les sujets les plus vulnérables sont des jeunes hommes d'une intelligence supérieure à la moyenne, plutôt introvertis, au Moi peu affirmé et aux tendances dépressives*», estime le pédagogue Wolfgang Bergman (cité sur le site d'Arte, dans un lien qu'on retrouve dans le dossier de l'Isipa). «*Pour les jeunes ayant de telles dispositions, ce sont surtout les jeux de rôle en ligne qui présentent un risque. Les jeunes qui jouent en réseau pratiquement nuit et jour communiquent entre eux par le biais de leurs «avatars». Cette combinaison entre le temps passé devant la console et le mode de communication est un comportement à haut risque. En revanche, les jeux de tir subjectif dont l'éthique est certes assez discutable ne provoquent en général pas de dépendance.*»

Les jeux de rôle exacerberaient les tendances narcissiques innées des jeunes, selon Wolfgang Bergman. Les adoles-

cents y trouvent un ersatz de choses simples: «*Comme la forêt où leurs pères et grands-pères pouvaient se bagarrer, ce qui leur faisait prendre conscience de leur corps. L'activité physique est un bon remède pour étouffer dans l'œuf les formes narcissiques de la dépendance. Ce qui fait également défaut, c'est la dimension magique et mystique du Réel qui fait travailler leur imagination, comme celle de la génération de leurs pères. Aujourd'hui, la maternelle et l'école les «dressent» pour qu'ils aient un comportement purement rationnel. Alors, dans un effort d'y échapper, ils s'immergent dans la technologie, dans les motifs et dans l'esthétique des jeux vidéo, pour retrouver cette dimension fantastique mais aussi le rapport avec la vie en communauté qui devient de plus en plus rare.*»

Pour prévenir les dérives, les adultes n'ont pas à rivaliser en compétence technique avec les jeunes. L'essentiel est de manifester un intérêt pour Internet et ses possibilités. L'Isipa conseille de discuter avec eux de la façon d'y recourir. Amener à considérer l'ordinateur comme un complément de la vie (et pas comme une compensation). Donc valoriser des activités de loisirs diverses. L'usage contrôlé, avec durée de consommation réduite, se profile comme l'objectif à mettre en avant.