



**Ce document est tiré du site Web
ReD : Les psychologues humanistes**

<http://www.redpsv.com>

Qui est ReD ?

Ressources en Développement est un organisme privé qui offre des services psychologiques selon **une perspective humaniste**. Les psychologues de ReD continuent à développer et à raffiner **l'Auto-développement**: une approche originale créée par les psychologues Michelle Larivey et Jean Garneau, fondateurs de ReD.

Les services de ReD

- Psychothérapie individuelle, de groupe et conjugale
- Publications en psychologie
- Suivi post-traumatique
- Formation et supervision post-universitaire

Psychologues sur Internet

- **Le site de ReD**

À l'intention de ceux qui recherchent des ressources francophones pour les appuyer dans leur développement personnel ou professionnel. Vous y trouverez des outils pour vous aider à résoudre les difficultés auxquelles vous faites face.

- **La lettre du Psy : Un magazine électronique gratuit !**

Ce magazine bi-mensuel s'adresse à ceux qui veulent s'occuper activement de leur développement personnel. On y trouve :

- des articles écrits par des psychologues dans un langage accessible à tous;
- des réponses aux questions des lecteurs;
- des moyens concrets utilisables dans la vie de tous les jours;
- des textes poétiques illustrant des phénomènes psychologique.

Abonnement gratuit: <http://www.redpsy.com/letpsy/index.html>

Pour plus d'information: <http://www.redpsy.com/letpsy/>

Pour communiquer avec ReD :

40, chemin Bates, suite 220, Outremont (Québec) H2V 4T5

Téléphone: (514) 271-8737 Télécopie: (514) 274-8097

Courriel: posteld@redpsy.com



Tous droits réservés © 2000-2005 par Ressources en Développement inc.



Infopsy

Ressources en Développement
Les psychologues humanistes branchés !

Les relations sur Internet

Par [Jean Garneau](#), psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique

" [La lettre du psy](#) "

Volume 3, No 6: Juin 1999

Résumé de l'article

Les relations établies par courrier électronique sont souvent très intenses. Plusieurs y trouvent avec beaucoup de satisfaction une ouverture et une authenticité qu'ils rencontrent rarement dans leurs autres relations. Pourtant, lorsque vient le moment où on veut transformer ces relations "virtuelles" et relations "face à face", l'adaptation est toujours difficile et les échecs sont fréquents.

Jean Garneau propose dans cet article une explication des mécanismes psychiques qui sont en jeu. À partir de cette compréhension, il fournit des balises pour guider ceux qui veulent échapper au piège de la désillusion.

Table des matières

A. Avertissement

B. Introduction

C. Les ingrédients essentiels d'une relation réussie

1. faire une expression authentique
2. assumer cette expression devant l'autre
3. demeurer ouvert en recevant les réponses de l'autre

D. Les contraintes de la communication par Internet

4. l'absence des indices non-verbaux,
5. une communication asynchrone,
6. l'expression écrite plus complète

E. Les conséquences pour les relations

F. Questions

A. Avertissement

Cet article prend une forme inhabituelle. Il s'agit d'un article interactif auquel vous êtes invités à contribuer et à participer. L'exposé conduit à des questions auxquelles je vous invite à répondre à partir de votre expérience personnelle. Ces réponses seront partagées sur la liste de discussion [LETPSY](#). Les échanges de la liste serviront à orienter la suite de l'article ou même d'autres articles qui pousseraient plus loin la démarche.

B. Introduction

Le réseau Internet met à notre disposition plusieurs nouveaux outils de communication. Ces instruments multiplient le nombre de personnes avec qui nous pouvons établir des contacts et nous ouvrent des canaux de communication encore inaccessibles il y a quelques années.

Les relations que nous pouvons établir sur le Web créent toutefois de nouveaux défis. Nous faisons connaissance à travers des véhicules différents, nos relations se développent dans des contextes inhabituels, nos attachements prennent des colorations particulières et nos conflits prennent des formes nouvelles.

Mes réflexions si-dessous s'appliquent à tous les genres de relations qui sont développées à partir du réseau Internet: relations amoureuses, relations d'amitié et aux relations professionnelles.

Voyons d'abord quels sont les éléments nécessaires à l'établissement et au développement d'une relation réussie. Ceci nous fournira un cadre général pour comprendre les particularités des Web-relations.

C. Les ingrédients essentiels d'une relation réussie

Toute relation importante est avant tout une forme de contact intime. Pour que cette intimité puisse se développer, il faut combiner trois ingrédients essentiels:

1. faire une expression authentique
2. assumer cette expression devant l'autre
3. demeurer ouvert en recevant les réponses de l'autre.

1. L'expression authentique

Nous savons tous que l'expression authentique est au coeur du développement d'une véritable intimité. C'est en faisant des confidences, en laissant connaître ce que nous sommes vraiment et ce qui nous habite que nous parvenons à nous rapprocher vraiment des autres. L'attachement à une autre personne ne se développe qu'à partir du moment où nous avons partagé un certain nombre d'expériences. Il peut s'agir d'expériences immédiates (vécues ensemble) ou d'expériences importantes de notre passé ou de notre vie présente (confidences).

On peut dire que les expériences intenses vécues ensemble sont celles qui créent les liens les plus forts. Nous demeurons souvent très attachés aux personnes avec qui nous avons vécu une tragédie ou des situations intenses. Mais ce n'est pas toujours le cas; ça dépend de la façon dont nous avons communiqué à cette occasion.

Pour que ces expériences douloureuses nous rapprochent vraiment, il faut qu'on se soit exprimé adéquatement. (Voir "[L'expression qui épanouit](#)".) Si nous avons vraiment dit et laissé voir nos réactions et nos émotions à un compagnon d'infortune en respectant leur intensité, l'attachement est créé et se maintient longtemps. Mais si cette expression n'a pas eu lieu, nous sommes au contraire portés à éviter ces personnes qui nous rappellent des souvenirs douloureux. Ce n'est pas l'expérience vécue en commun qui crée le lien, mais l'expression de nous-même que nous faisons à cette occasion.

2. Assumer son expression

Il ne suffit pas d'être authentique dans son expression ou de dire la vérité pour qu'une communication permette de créer une relation forte. Il faut aussi "porter" cette expression devant l'autre, c'est à dire l'exprimer comme notre façon de vivre la situation et comme une manifestation de ce que nous sommes vraiment.

L'expression qu'on assume ainsi devant l'autre contribue à créer, à renforcer et à développer la relation. Mais celle qu'on n'assume pas nuit au développement de la relation et peut même provoquer un éloignement ou une rupture définitive.

Nous connaissons tous l'exemple de la personne qui, sous l'effet de la boisson, se met à exprimer des choses inhabituelles. Même si elle dit vrai, même si ce qu'elle exprime est tout à fait sincère, il est probable que la qualité de la relation ne s'en trouvera pas améliorée. Pire: la personne aura tendance à éviter les personnes touchées par son expression parce qu'elle sera inconfortable devant elles. Autrement dit, l'effet désinhibiteur de l'alcool lui a permis d'exprimer des choses qu'elle n'était pas prête à assumer, et elle se retrouve ensuite inconfortable parce que ses inhibitions sont revenues à leur place habituelle.

Il n'est pas facile de voir clairement en quoi consiste le fait d'assumer son expression. C'est une expérience strictement intérieure dont on ne peut facilement cerner les caractéristiques ou décrire les manifestations. Mais c'est une expérience que nous connaissons tous. Un exemple peut aider à reconnaître cette expérience.

Roger est menuisier. Il est fier de son habileté à travailler le bois. Quand Roger parle de ses réalisations comme menuisier, il le fait avec passion: il nous fait partager son plaisir devant le bois qui prend forme entre ses mains. On sent clairement sa joie et sa fierté. Roger ne se cache pas dans cette dimension de lui-même, il s'assume et se porte ouvertement, avec ses émotions et sa fierté, mais aussi avec ses questions, ses doutes et ses insatisfactions.

Au mariage de son fils aîné, Roger rit très fort et rougit intensément en faisant des compliments à la nouvelle mariée. En fait, il est inconfortable parce qu'il la trouve vraiment très belle, très désirable même. Comme il n'est pas confortable avec ce désir, il ne peut l'assumer ouvertement. Il devient donc troublé lorsque ce désir s'exprime malgré tout dans ses compliments. Il est bien prêt à reconnaître secrètement son attirance pour elle, mais il ne veut pas la montrer aux autres, surtout pas à elle et à son fils.

Assumer mon expression, c'est donc la faire "officiellement" mienne, la porter ouvertement devant les autres comme une dimension réelle de ce que je suis et de ce que je vis. Lorsque je n'assume pas mon expression, je voudrais la garder secrète, cachée ou confidentielle, au moins en partie. C'est comme avouer une faute en secret tout en ne voulant pas que les personnes concernées la connaissent.

3. Rester ouvert en recevant les réponses

Mais il ne suffit pas de prendre son courage à deux mains et de dire ce qu'on ressent vraiment devant les personnes concernées et sans se cacher. J'ai vu bien des personnes s'étonner de n'obtenir pratiquement aucun des résultats recherchés après avoir fait tous ces efforts.

Il suffit de devenir intérieurement intouchable entre le moment de l'expression et celui où l'autre personne nous répond pour perdre tout le bénéfice réel de l'expression. Bien sûr, l'information que nous avons donnée sur notre expérience est connue de l'autre, mais le contact est quand même rompu.

Cela se produit souvent lorsqu'on tente de montrer un aspect de soi avec lequel on est encore inconfortable, mais qu'on veut assumer davantage. Malheureusement, on a alors tendance à se durcir ou à se fermer pour y parvenir. C'est suffisant pour rendre notre effort inutile et tout est à recommencer.

Rester ouvert, c'est se laisser toucher par la réaction de l'autre devant notre expression. C'est recevoir ses réponses en demeurant vivant et réagissant face à celles-ci. Sans cette ouverture, le contact est coupé et l'expression ne peut servir à bâtir ou à faire évoluer la relation, ni à se développer soi-même.

Pourquoi cette ouverture est-elle si importante ? C'est d'abord parce que le développement de la relation est interrompu lorsqu'on coupe le contact. La fermeture empêche la rencontre de demeurer vivante et de "nourrir" la relation.

Mais c'est aussi parce que cette fermeture est une façon de ne pas assumer ce qu'on a exprimé, de ne pas en porter vraiment les conséquences. Le résultat est prévisible: on sera mal à l'aise avec l'autre personne dans l'expérience qu'on lui a fait connaître et on aura tendance à l'éviter ou à neutraliser nos contacts avec elle. Pas fameux pour le développement d'une relation et particulièrement néfaste pour une relation d'intimité !

D. Les contraintes de la communication par Internet

Lorsqu'une relation s'établit ou se développe à travers le réseau Internet, elle est limitée par un cadre qui lui impose des contraintes bien précises. Ces contraintes sont à la fois des avantages et des inconvénients du point de vue du développement de l'intimité.

Bien sûr, les limites imposées par ce cadre sont différentes selon le médium utilisé. L'échange de courrier électronique, les listes de discussion, les forums ("newsgroups" ou babillards), les sites de bavardage ("chat") et les environnements de bavardage structurés offrent des possibilités et imposent des contraintes différentes.

Chacun de ces cadres mérite d'être étudié séparément, mais tous reposent plus ou moins exclusivement sur un échange par écrit. Pour cet article, je vais étudier les dimensions de la communication qui s'appuient sur le courrier électronique ou ses équivalents. Ceci inclut les listes de discussion, les forums de discussion, de partage, d'entraide ou de support ainsi que l'échange de courrier électronique. Je vais garder pour un autre article toutes les formes de bavardage en direct ("chat") car leur caractère immédiat provoque d'autres phénomènes.

Les caractéristiques les plus importantes des communications par courrier électronique sont les suivantes:

1. l'absence des indices non-verbaux,
2. une communication asynchrone,
3. l'expression écrite plus complète.

1.L'absence des indices non-verbaux

Manque d'information

Le courrier électronique nous force à communiquer dans un environnement appauvri car il exclut les dimensions non verbales du contact avec l'autre. Nous ne voyons pas les réactions de notre interlocuteur pendant que nous lui "parlons". En plus, nous ne pouvons pas préciser et enrichir notre message comme nous avons l'habitude de le faire en ajustant le ton et le volume de notre voix, en ajoutant des mimiques qui indiquent le sens réel de ce que nous disons, en laissant voir par notre posture ou nos gestes nos réactions à ce que nous disons. En somme, l'expression par courrier électronique se fait un peu "dans le noir". Nous manquons d'information sur plusieurs aspects interpersonnels de notre situation.

Création d'information

Nous manquons donc d'information importante lorsque nous communiquons par courrier électronique. Comme toujours lorsque nous n'avons pas les éléments pour comprendre notre situation, nous avons tendance à inventer pour combler les vides. Le manque d'information nous invite à ajouter les aspects que nous ne connaissons pas et c'est notre imagination qui nous permet de le faire.

Par exemple, on lit souvent le texte d'un ami en imaginant le ton avec lequel il le dirait, en se rappelant son visage, en revoyant ses mimiques ou ses attitudes corporelles typiques.

Mais lorsqu'il s'agit d'une personne avec laquelle nous n'avons pas cette familiarité, nous ne pouvons nous fier à nos souvenirs. Nous imaginons alors le ton et les mimiques qui correspondent à ce que nous comprenons du message.

Une création expressive

Et comme toujours lorsque notre imagination nous sert d'outil principal pour nous informer, ce que nous imaginons correspond avant tout à nos craintes, nos espoirs, nos rêves, nos inhibitions ou nos désirs plus ou moins secrets. En somme, nous imaginons ce qui rejoint nos besoins principaux, soit en les réalisant par la magie du rêve, soit (plus souvent) en imaginant des obstacles infranchissables à leur satisfaction.

2. La communication asynchrone

Le courrier électronique a beau être très rapide, il demeure très lent comparativement à une conversation téléphonique, par exemple. La réponse et les réactions de notre interlocuteur nous arrivent toujours avec un retard substantiel. Cette caractéristique est d'une importance capitale du point de vue de la communication.

Une expression plus complète

D'abord, la réaction de notre interlocuteur n'a aucun effet sur le rythme ou le développement de notre expression. Nous ne sommes pas interrompu au milieu de notre phrase. Nous avons toujours la possibilité de compléter la présentation de notre point de vue avant que l'autre ait l'occasion de répondre ou de réagir.

Ceci nous permet de nous exprimer d'une façon non seulement plus complète, mais également plus satisfaisante. Tout naturellement, on "se sent mieux compris" parce qu'on a l'impression de s'être bien exprimé. Même si l'autre a mal compris les subtilités de notre message, nous sommes satisfaits de la communication parce que nous avons réussi une bonne expression et parce que nous n'avons pas d'indices pour nous indiquer qu'il a mal compris.

Un manque de synchronisme

Mais comme la réponse nous parvient avec un retard substantiel, nous ne sommes plus dans le même état lorsque nous la recevons. Le plus souvent, nous sommes déjà "refermés" ou dans un état émotif différent. L'effet sur nous de sa réponse est largement atténué, à moins que nous ne fassions un grand effort pour "nous remettre dans le même contexte".

La plupart du temps, nous sommes donc moins atteints que par une réponse immédiate et nous sommes atteints de façon différente. C'est un autre facteur qui nous évite d'avoir à assumer complètement notre expression avec toutes ses conséquences.

3. L'expression plus complète

Comme les paroles sont beaucoup plus volatiles que les écrits, notre expression par courrier (électronique ou non) est très différente de celle que nous faisons verbalement. Elle est plus soignée, plus réfléchie, plus complète et plus sélectionnée à la fois.

Une expression qui va plus loin

On perd plus facilement le fil de son idée lorsqu'on s'exprime par la parole que lorsqu'on le fait par l'écriture. Le fait d'écrire nous aide donc à aller plus loin dans notre expression, à exprimer notre point de vue ou notre expérience plus complètement, en incluant un plus grand nombre de dimensions.

Une expression plus exacte

Le fait d'écrire nous permet de nous relire et de corriger notre message. Cette caractéristique est importante, car elle nous permet de raffiner notre expression pour qu'elle corresponde plus exactement à ce que nous voulons dire. Nous pouvons réussir une meilleure expression (du point de vue du contenu) que celle que nous ferions en paroles. Nous avons aussi la possibilité de retirer de notre messages les parties qui vont plus loin que ce que nous sommes prêt à assumer. Notre expression respecte donc plus exactement les limites de ce que nous sommes prêts à communiquer.

Une expérience qui évolue

De plus, notre pensée (ou notre expérience émotive) écrite a tendance à se développer et à se raffiner davantage. La symbolisation de notre expérience se faisant mieux, c'est cette expérience subjective elle-même qui se développe davantage. Autrement dit, ce que nous avons à dire devient plus précis et plus subtil pendant que nous l'écrivons.

Pour les mêmes raisons, la réponse de l'autre est elle-même plus précise et nuancée parce qu'elle est plus "réfléchie" et parce que le message auquel elle répond a été reçu au complet (souvent même relu plusieurs fois).

E. Les conséquences pour les relations

Voici une liste de caractéristiques qu'on rencontre souvent dans les relations qui sont développées sur Internet. Elles sont accompagnées d'explications succinctes qui indiquent à quels points de l'article ces phénomènes sont reliés.

Je vous invite à identifier les caractéristiques qui correspondent à votre expérience personnelle et les explications qui, dans votre expérience, sont les plus importantes pour comprendre ces phénomènes. Après cette énumération, je vous proposerai une façon de contribuer à la suite de cet article.

Les relations deviennent facilement très intenses

- parce qu'on s'exprime de façon plus complète, plus authentique, moins prudente, donc plus satisfaisante,
- parce qu'on invente l'autre comme on le voudrait,
- parce qu'on a l'impression d'être bien compris,
- parce qu'on n'a pas besoin d'assumer autant ce qu'on avance,
- parce qu'on laisse plus de place à l'imagination et à la fantaisie.

Les sentiments (positifs et négatifs) ont tendance à être plus forts

- parce qu'on en exprime plus et plus librement,
- parce qu'on ne voit pas l'autre réagir à notre expression,
- parce qu'on imagine les réactions de l'autre sans vérifier,
- parce qu'on perçoit moins les limites suggérées par les réactions de l'autre,
- parce qu'on invente l'autre en fonction de nos besoins et de nos peurs.

Les malentendus (positifs et négatifs) sont fréquents

- parce qu'on répond à des attaques qu'on a en grande partie imaginées, ce qui dégénère en guerres verbales enflammées ("flame wars"),
- parce qu'on répond à des sentiments qu'on imagine, ce qui permet de vivre des amours romantiques qui échappent à la réalité et au quotidien,
- parce que l'autre fait ses propres constructions semi-imaginaires de son côté et que ses inventions ne correspondent pas souvent avec les nôtres.

Il est toujours difficile de transposer la relation dans la réalité "ordinaire"

- parce que la part de l'imaginaire est très large,

- parce que ce qu'on imagine de part et d'autre est différent,
- parce qu'on est plus intime (par écrit) que ce qu'on est prêt à assumer (en personne),
- parce que toutes nos vulnérabilités se retrouvent en jeu (particulièrement celles qui concernent notre image corporelle).

On finit presque toujours par vouloir se rencontrer "en personne"

- parce qu'on vit un attachement réel et important qu'on veut prolonger et étendre,
- parce qu'on éprouve le besoin d'assumer davantage ce qu'on vit et ce qu'on exprime dans le cadre de cette relation.

Il est facile d'utiliser les relations sur Internet comme compensation parce que la qualité de communication et d'expression qu'on atteint est souvent nettement supérieure à celle de notre vie quotidienne, parce que nous n'avons pas à nous assumer vraiment dans la relation virtuelle, parce que c'est la relation "personnelle" qu'on établit en premier, plutôt que celle qui s'appuie sur l'apparence ou l'attrait physique.

F. Questions

Voici les questions auxquelles je vous invite à répondre sur la liste de discussion LETPSY. Ensemble, nous y compléterons cette réflexion à partir de votre expérience et de vos commentaires.

1- Est-ce que vous reconnaissez vos expériences personnelles dans ces problèmes caractéristiques ?

2- Quelles explications correspondent le mieux à ce que vous avez vécu?

Jean Garneau, psychologue
Juin 1999

<http://www.redpsy.com/infopsy/webrelations.html> [DV. 25/11/2011]