

ENTRETIEN AVEC **SERGE TISSERON**

« Les ados font constamment le passage entre l'actuel et le virtuel »



Serge Tisseron est psychiatre et psychanalyste. Réputé pour ses études portant sur les relations jeunes-médias-images, il a intégré dans son champ d'étude l'univers d'Internet. Depuis de nombreuses années, il explore ainsi le cybermonde, analysant les effets de l'usage des écrans et autres consoles pourvoyeuses de textes et d'images sur nos contemporains. Ses conclusions sont loin d'être alarmistes : pour lui, il en va du bon usage d'Internet, comme de toute chose. Cet outil n'étant qu'un amplificateur de nos particularités. Voir son livre *Qui a peur des jeux vidéo ?* (Col. Questions de parents Éd. Albin Michel, 2008).

Fuir la réalité et s'en recomposer une sur Internet. Tchater, chercher des informations, participer à des forums, jouer... Il y a mille façons de vivre le Net... Mais, à partir de quand cet usage n'est-il plus très... net ? Rencontre avec Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste qui analyse depuis de nombreuses années les effets de l'usage des écrans et autres consoles.

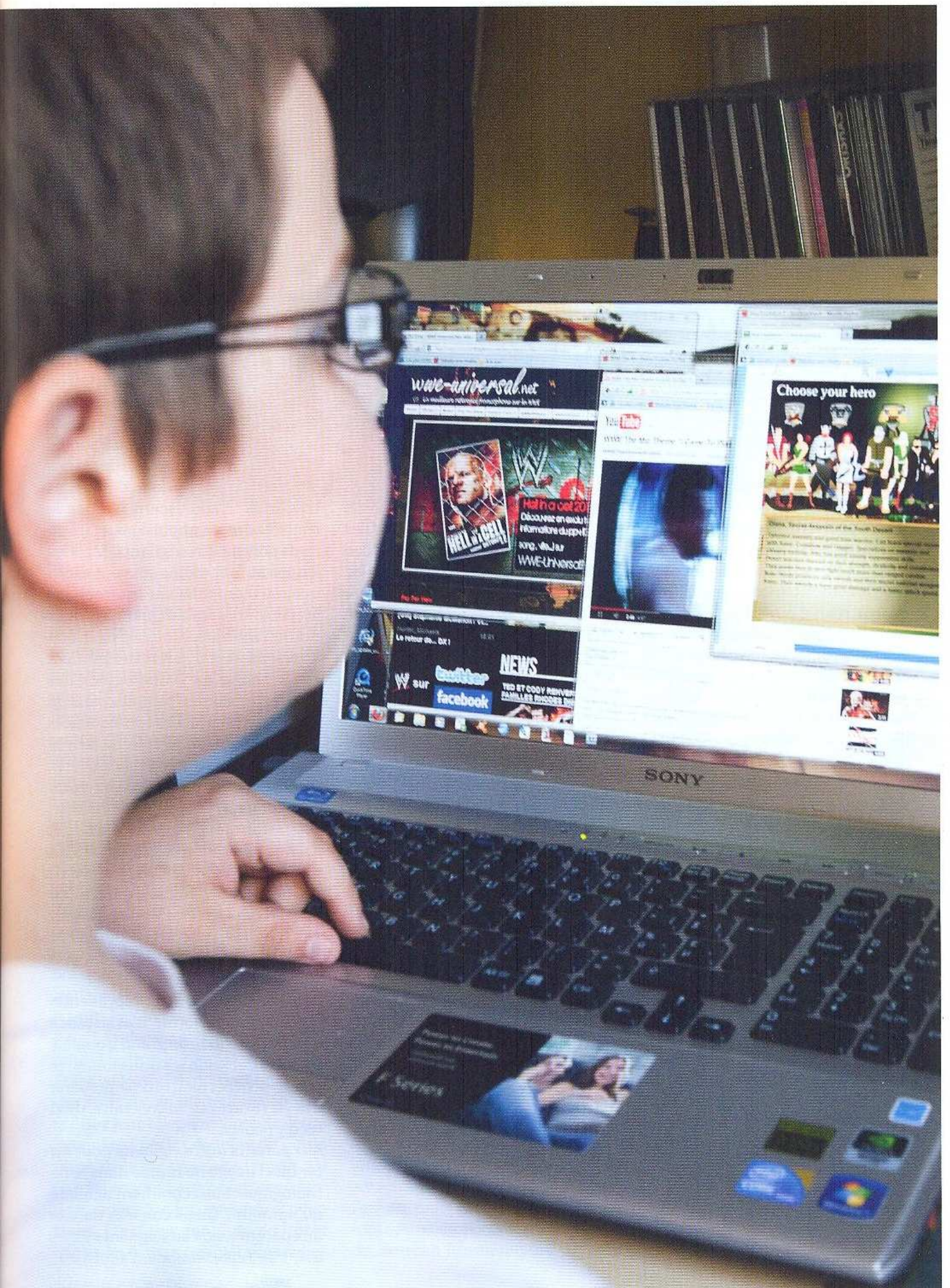
PROPOS RECUEILLIS PAR **LAURENCE DELPERDANGE**
PHOTOS **CHRISTOPHE SMETS**

Psychologies : L'addiction des jeunes aux nouvelles technologies, une réalité ?

Serge Tisseron : Aucune des deux grandes classifications internationales en matière d'addiction (celle de l'American Psychological Association et celle de l'Organisation Mondiale de la Santé) ne reconnaissent l'existence d'une addiction ou d'une dépendance à Internet ou aux jeux vidéo¹. En effet, les avis sont encore partagés. Certains disent qu'elle existe, d'autres que c'est très dangereux d'appeler addiction les usages pathologiques d'Internet, et d'autres encore qu'il existe des points communs et des différences. En fait, il y a trois raisons à cette difficulté à trouver un consensus. La première est qu'il n'y pas une définition unanime

de ce qu'est une « addiction sans substance ». La seconde est que, plus un comportement devient complexe et plus il est difficile de parler d'addiction en ce qui le concerne; or Internet ou les jeux vidéo génèrent aujourd'hui des pratiques extrêmement complexes dans lesquelles la recherche de la socialisation est bien souvent au premier plan. Enfin, les usages évoluent énormément. Des comportements considérés, il y a quelques années, comme relevant de la pathologie (par exemple passer plus de trois heures sur Internet chaque jour) ne le sont plus aujourd'hui.

En revanche, qu'on parle d'addiction ou pas, tout le monde s'accorde sur le fait qu'il existe des usages pathologiques des nouvelles technologies. >>



>>> **À partir de quels moments peut-on dire qu'ils le deviennent ?**

S.T. : Pour le comprendre, il faut d'abord distinguer les usages excessifs, qui relèvent de la passion enthousiaste, et les usages véritablement pathologiques. En effet, la passion ajoute à la vie alors que la pathologie l'ampute. S'il n'y a pas de conséquences négatives sur la vie de la personne, le comportement excessif n'est pas un comportement pathologique.

Où se situe la différence, plus concrètement ?

S.T. : On fait la différence par la manière qu'a l'utilisateur de se comporter. On peut en distinguer trois.

Certains utilisateurs vont sur Internet parce qu'ils y cherchent un monde complètement coupé à la fois de leur réalité psychique et de leur réalité sociale. Ils ne veulent rien savoir de la réalité des autres joueurs. Ils cultivent des rêveries de toute-puissance, de maîtrise absolue... Mais, en même temps, il est difficile de dire qu'il s'agisse d'addiction car il n'y a pas d'état de manque ni de syndrome de sevrage. Si le sujet se trouve dans l'obligation d'accomplir des tâches précises, et encore plus quand ces tâches sont valorisantes, il se détourne rapidement de son jeu. D'autres utilisateurs y vont comme dans un monde coupé de la réalité

sociale mais pas coupé de leur vie psychique. Ils mettent en scène leurs conflits intérieurs.

Enfin, la meilleure utilisation, c'est lorsque l'utilisateur n'est coupé ni de la vie psychique, ni de la vie sociale. C'est un mode d'utilisation que l'on retrouve beaucoup chez les ados qui, la plupart du temps, sont des joueurs sains. Ainsi, ils jouent le soir avec leurs camarades de classe et ils les retrouvent la journée. Ils font constamment le passage entre l'actuel et le virtuel. Internet est alors utilisé pour faire des projets qui nourrissent la vraie vie : se rencontrer dans la vraie vie, échanger des informations utiles, s'orienter vers les métiers du jeu vidéo. **Mais ne court-on pas le risque que les attitudes ne soient amplifiées par l'usage d'Internet... Au point de prendre des proportions démesurées, éloignant l'internaute de la réalité?**

S.T. : Internet est un outil qui amplifie toutes les composantes de l'esprit humain. Nous sommes sans cesse partagés entre le désir de créer des liens et le désir de les fuir parce que nous sommes déçus ou craignons de l'être. Et bien Internet est partagé entre le link et le leak, le lien et la fuite. Si on a un bon réseau social, ça sera mieux encore avec Internet. Et si on a tendance à s'isoler, ce sera pire encore avec Internet. Internet est un accélé-

rateur de particularités. Il ne crée aucun désir, aucune tendance, il les potentialise tous.

Certaines caractéristiques spécifiques à l'adolescence représentent-elles un danger par rapport à l'usage d'Internet ?

S.T. : Non, je ne vois pas de dangers particuliers liés à cette tranche d'âge si ce n'est la fragilité générale qui lui est propre, mais qui se manifeste dans tous les domaines. Beaucoup de pathologies se révèlent à l'adolescence car c'est une période de grands bouleversements et donc, de grandes fragilités. L'adolescent n'a pas le contrôle de ses impulsions, et les parents doivent être vigilants. Mais les jeunes se font moins souvent escroquer ou manipuler sur Internet que les personnes âgées. Quant à la question de l'intimité, elle est en plein bouleversement et il faut rester prudent sur le risque de 'pathologiser' des comportements en pleine expansion, et dont les éventuelles conséquences, aussi bien positives que négatives, sont encore très mal connues.

Comment les caractérisez-vous, ces jeunes ?

S.T. : Ils ont des projets plein la tête et aucune réalisation possible dans l'immédiat. Alors ils rêvent leur avenir, ont des métiers virtuels qui leur apprennent la socialisation dans les jeux vidéo en réseau et se créent les réseaux sociaux dont ils pensent pouvoir avoir besoin un jour.

Internet pourrait donc représenter un refuge, une forme d'assistance dans une période de grand trouble ?

S.T. : Oui, et selon les utilisateurs, ce refuge peut permettre de se préparer à la vie future ou, au contraire, d'éviter d'y penser.

Aux parents à être vigilants pour éviter que l'usage ne tombe dans le pathologique. Mais comment agir adéquatement ? Quels conseils donner aux parents, aux enseignants ?

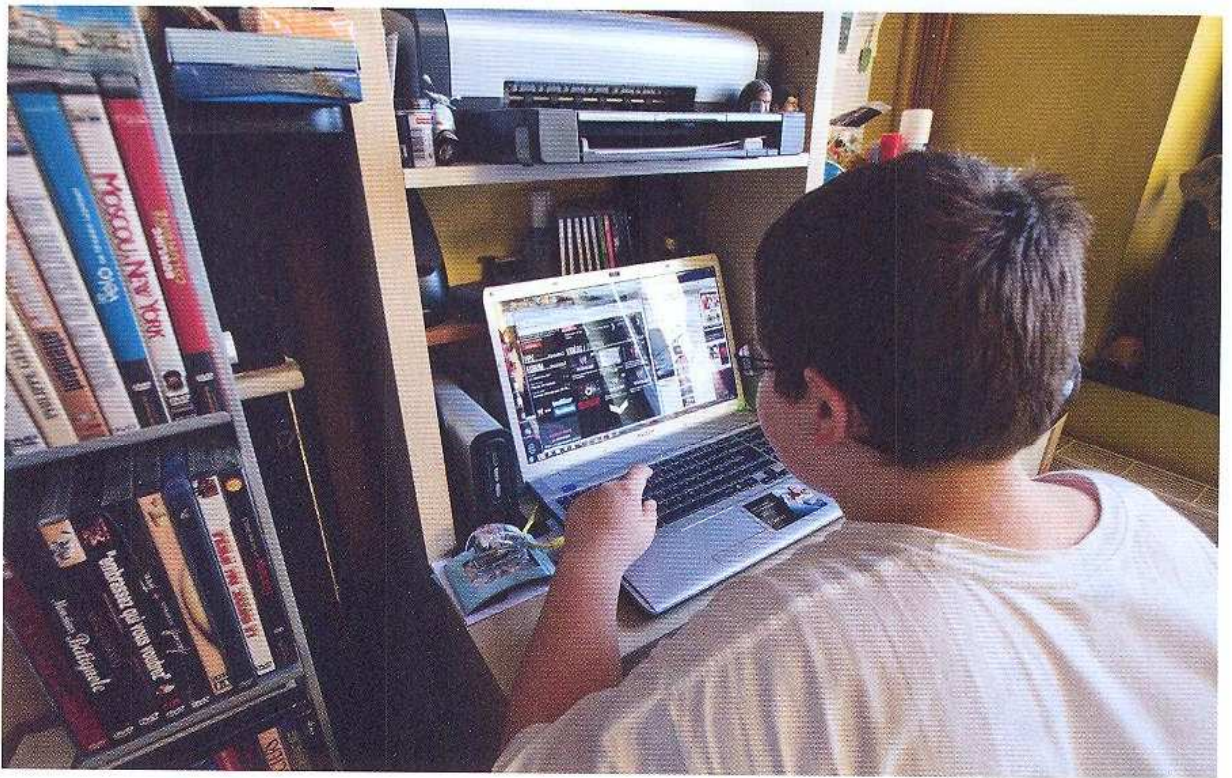
S.T. : Je recommande d'abord aux

« LES JEUNES ADULTES SUR INTERNET: FUITE OU SOUTIEN ? »

C'est le thème qu'abordera Serge Tisseron, à l'invitation de la Fondation Benoit, le 12 décembre à 20h, au Bozar, salle M, rue Ravenstein, 23 à Bruxelles. Réservation : www.bozar.be ou 02/507 82 00. Pour la Fondation Benoit, l'abondance de biens matériels ne facilite pas l'émergence de projets de vie. Ses promoteurs sont particulièrement sensibilisés à la génération des 18-35 ans dont certains qui, apparemment, ont « tout pour être heureux », adoptent parfois des comportements nihilistes et destructeurs.

FONDATION BENOIT, rue Alphonse Renard, 46B à 1050 Bruxelles.
Tél. : 02/375 23 08.

www.fondationbenoit.org



parents de se rappeler de leur adolescence pour ne pas la dramatiser. Il faut aussi qu'ils soient mieux informés des usages d'Internet. Trop de parents ne se préoccupent que du temps passé. Il faut sortir de ce critère pour s'intéresser aux contenus, et développer les bons usages pour s'opposer aux usages problématiques. Tout le monde y a sa part de responsabilité: les parents, les écoles, les collectivités publiques, les maisons de jeunes... Les parents doivent respecter et faire respecter la règle « 3-6-9-12 ». C'est-à-dire, pas d'écran avant 3 ans; pas de console de jeu personnelle avant 6 ans; pas d'Internet avant 9 ans et si oui accompagné; à 12 ans, Internet seul mais cadré dans le temps et pas la nuit. Les écoles doivent apprendre les effets des écrans, le droit à l'intimité et le droit à l'image.

Et les collectivités doivent organiser des festivals qui invitent les jeunes à utiliser leur téléphone mobile, leurs jeux vidéo pour produire de petits films, de la musique, des images... Il faut les encourager par des concours de manière à valoriser leurs productions. C'est une manière de lutter contre les fractures générationnelles.

Les adultes ne comprennent plus ?

S.T. : Oui, ils pensent que les ados sont des consommateurs d'Internet alors qu'ils en sont des producteurs.

Par rapport à une perception du réel qui pourrait être télescopée avec le virtuel : voyez-vous un danger ?

S.T. : Il n'y a pas de danger sauf chez les psychotiques. Les ados sont ceux qui font le mieux la différence entre la réalité, l'actualité concrète, tangible, et le virtuel. Ils sont moins souvent victimes d'escroqueries sur Internet que les personnes âgées. Étant eux-mêmes producteurs de messages, ils savent que ceux qu'ils produisent témoignent d'une intention et ne sont donc pas le reflet de la réalité. Plus les jeunes produisent des messages sur Internet, plus ils sont conscients que les messages qui circulent sont comme les leurs : falsifiés.

Conséquences de tout cela : des adultes de demain différents ?

S.T. : Oui, le cerveau va être différent. Ce que nous voyons changer aujourd'hui, c'est le rapport à soi, aux autres, à la connaissance, au temps, à l'espace mais dans quelques années, tout cela va entraîner un changement du cerveau lui-même. Le premier

changement a été l'invention de l'écriture qui a fait apparaître, dans le cerveau, des zones de lettres, à l'intérieur même des zones du langage. On assiste aujourd'hui à une préhension des images de plus en plus rapide, à des capacités tactiles accrues. On va voir apparaître des zones différentes dans le cerveau, de nouvelles fonctions cérébrales.

Pour conclure, quels sont donc les points positifs liés à l'usage d'Internet et des nouvelles technologies ?

S.T. : Je citerai l'apprentissage du travail collectif, notamment dans les jeux vidéo en réseau, le développement de la capacité à faire face à l'imprévisible. L'exercice de certains jeux vidéo augmente aussi la capacité de concentration et d'attention pour toutes les activités. Ces points positifs peuvent malheureusement être annulés par un usage trop important ou solitaire des espaces virtuels. C'est pourquoi les parents doivent être vigilants sur le temps passé, et sur les usages.

1. Plus proche de nous, l'Institut wallon de la Santé Mentale vient de publier une étude : Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo: synthèse, regard critique et recommandations.