

Planète Santé mentale

La cyberdépendance bientôt reconnue comme maladie

● L'Organisation mondiale de la santé devrait l'inclure officiellement dans le registre des maladies psychiatriques.

● Cette reconnaissance justifierait dès lors une forme de traitement.

● Aux cliniques Saint-Luc, notamment, une consultation consacrée aux troubles liés à Internet a été ouverte.

Est considéré comme usage problématique ou excessif...

Lorsque le service de psychiatrie des cliniques universitaires Saint-Luc a ouvert, il y a un an, en collaboration avec la faculté de psychologie de l'UCL, une clinique des troubles liés à Internet et au jeu, il savait très probablement que la consultation n'aurait pas trop de peine à se remplir. Si déjà rares parmi nous sont encore celles et ceux qui peuvent se targuer d'avoir une utilisation raisonnable en la matière, dans des cas extrêmes, l'usage qu'il est fait des réseaux sociaux, chat, Internet, jeux et paris en ligne peut relever de la pathologie.

A tel point que l'Organisation mondiale de la santé est en passe de reconnaître officiellement cette dépendance comme faisant partie du registre des maladies psychiatriques. Le document en cours d'acceptation devrait être publié dans un an environ.

Pour parler de comportement problématique, excessif, abusif voire pathologique, il faut en arriver "au moment où la personne désinvestit les autres domaines de sa vie, ressent un mal-être (tristesse, anxiété...) quand elle ne s'adonne pas à ladite activité ou s'isole de plus en plus sur le plan social", explique le Pr Philippe de Timary, du service de psychiatrie adulte. Ces habitudes d'usage excessif peuvent avoir des conséquences importantes pour les personnes qui en souffrent et pour leurs proches." Elles peuvent conduire tout d'abord à un profond mal-être, mais aussi à des situations socio-économiques précaires (surtout s'il s'agit de jeux et paris en ligne), des problèmes familiaux, professionnels, de décrochage scolaire...

Les origines de la cyberdépendance

Qu'il s'agisse de jeux, de cyberrelation, d'activités sexuelles en ligne ou de recherche d'informations, la cyberdépendance a des origines multiples et variées, selon les cas. "L'addiction à Internet n'est pas toujours liée à un problème de personnalité", précise d'emblée le psychiatre. Il y a parfois simplement le jeune qui file vers Internet parce que c'est plus amusant que d'étudier. Là, c'est davantage une question de manque de volonté ou de paresse. La réflexion portera alors plus sur 'comment affronter l'effort ?' Parfois aussi, il y a le fait d'être pris dans la logique du jeu, où l'on veut progresser à tout prix parce qu'il y a un esprit de compétition. Enfin, certains jeunes font le rêve – un peu illusoire – de devenir un joueur professionnel sur Internet et gagner leur vie de cette façon..."

Parfois, il y a une pathologie psychiatrique sous-jacente

Cela dit, "il y a quand même souvent un point de départ qui est d'un autre ordre, et qui peut être à l'origine d'angoisse ou de dépression", poursuit le spécialiste. Dans certains cas, cela peut en effet aussi venir signer une pathologie psychiatrique sous-jacente, où la personne est totalement isolée dans des pensées qui tournent en rond et dans une incapacité à se projeter dans quelque chose où elle serait en rapport avec les autres, avec une dimension de socialisation normale et un plaisir dans le contact avec les autres."

Le contenu du jeu vient alors dire quelque chose de ce que la personne

vient y rechercher. *“Il peut y avoir des jeux de guerre, de combat où l'on pourrait dire que cela se passe plus au niveau de l'affirmation de soi, explique le Pr de Timary. Mais dans certains jeux en ligne, il y a aussi toute une dimension de solidarité avec les autres qui va se déployer, une attention aux autres... Les personnes éprouvant une difficulté dans le contact réel avec l'autre vont trouver dans ce contexte un lieu où ils ressentent un plaisir de contact avec l'autre. C'est aussi un espace dans lequel ils vont pouvoir éventuellement exercer une dimension de leadership. Autant ils seront tout à fait en échec au niveau scolaire, par exemple, autant dans ce jeu, où ils excellent, ils auront une place de leader.*

Tout l'enjeu consiste, avec eux, à progressivement les ramener vers des éléments de la réalité. Mais sans être dans une condamnation de ce qu'ils font parce que le jeu en ligne n'est pas forcément mauvais en soi. Il y a donc parfois un travail à faire avec l'entourage pour qu'il puisse accepter aussi cette dimension-là, qui est importante et qui aide le jeune à trouver sa place.”

Laurence Dardenne

9,5%

DES JEUNES

Selon une étude de 2013 du projet CLICK (Compulsive computer use and knowledge needs in Belgium) commandité par la Police scientifique fédérale, 9,5 % des jeunes Belges âgés de 12 à 17 ans rencontrent des problèmes d'utilisation "compulsive" d'Internet, dont 3 % de manière sérieuse.

5%

DES ADULTES

Ce problème toucherait 5,5 % des adultes, parmi lesquels 1 % assez sérieusement.

3 Questions à

PR PHILIPPE DE TIMARY

Service de psychiatrie adulte et responsable de la clinique pour les troubles liés à Internet et au jeu aux cliniques Saint-Luc.

1 A partir de quand doit-on considérer qu'il s'agit d'un comportement excessif?

Le comportement a un caractère excessif, s'il vient interférer de manière importante avec les sphères familiales, professionnelles, scolaires ou avec les relations sociales. Chez le jeune par exemple, cela devient inquiétant s'il semble qu'il vive plus dans une réalité virtuelle que dans le contact avec les autres, si les jeux ne s'inscrivent pas dans une forme de soutien à des relations sociales, mais plutôt comme une manière d'échapper à une détresse.

2 Par rapport à d'autres addictions, quelles sont les particularités de la dépendance à Internet?

La différence importante est qu'il n'existe pas de conséquences biologiques importantes (dans les addictions à des substances, il existe des traces dans le corps de la dépendance, et qu'il est généralement impossible à effacer définitivement), ce qui permet d'envisager une réversibilité plus importante que pour les addictions à des produits, pour peu que la personne prenne conscience de la problématique et accepte de se faire aider.

3 Que pensez-vous de la reconnaissance par l'OMS de la dépendance à Internet en tant que pathologie? Et qu'est-ce que cela va réellement changer?

Ce qui va changer, c'est que dans les mois qui viennent, les problématiques liées à Internet seront considérées officiellement comme faisant partie du registre des maladies psychiatriques et justifieront donc une forme de traitement. Ceci va, de ce fait, participer à la consécration de ce que ces pratiques constituent à proprement parler un danger, si elles sont pratiquées sans restrictions et sans précautions.

L. D.

Jérémy, 19 ans, a un contact difficile avec les autres

Récit Laurence Dardenne

Jérémy a 19 ans. Ce n'est pas lui qui se présente à la première consultation du Pr Philippe de Timary, mais son père. Il vient seul et raconte au psychiatre l'histoire de son fils.

Jérémy est rentré à l'université et il est en passe d'échouer pour la deuxième année consécutive. *"Il passe trop de temps à jouer en ligne"*, selon son père, qui décrit son fils comme *"assez timide, ayant toujours eu une relative difficulté de contact avec les autres"*. Il a par ailleurs traversé dans son enfance une séparation de couple *"qui l'a mis en grande difficulté mais Jérémy ne veut pas aborder les difficultés, il veut toujours y faire face et se débrouiller seul. Parler de ses sentiments est quelque chose de très difficile, voire impossible pour lui"*.

Six heures devant l'écran en plein blocus

Le père est donc inquiet par rapport à cela; il a certaines attentes vis-à-vis de son fils. Il aimerait – forcément – qu'il aille mieux. Et il revient sur les six heures par jour que passe parfois Jérémy devant l'écran pendant son blocus.

Ce qui préoccupe le psychiatre chez ce jeune adulte, c'est peut-être avant tout le problème sous-jacent de contact difficile et de timidité avec les autres.

Après deux consultations en tête-à-tête avec le père, le Pr de Timary lui propose de parler à son fils de sa démarche et lui dire que le psy est prêt à le recevoir. Deux mois plus tard, le fils, qui a alors échoué à ses examens, accepte de se rendre à la consultation.

La première fois, ce sera à trois, en présence du paternel. Jérémy est sur la défensive. A la fin de l'entretien, le psy propose de revoir le fils, mais seul, la prochaine fois.

Le contact est un peu délicat au départ. Puis, Jérémy commence à trouver un sens dans ces entretiens. La relation se noue et le psy en vient à lui demander où il en est dans sa vie d'adolescent, dans quoi il se projette, dans quoi il pense pouvoir se déployer par la suite, quelles sont ses attentes, ses ambitions. Il l'interroge aussi sur une éventuelle difficulté à aller au cours; la timidité l'a-t-elle empêché d'entrer en

contact avec les autres ?; qu'a produit chez lui le passage à l'université ?

Petit à petit, Jérémy explique en quoi consistent ses angoisses dans le contact avec les autres. Quelles sont les situations qu'il ne supporte pas dans des contextes de relations sociales où il va se sentir "instabilisé" parce qu'il a l'impression d'être bête dès qu'il entre en contact avec quelqu'un. Progressivement, on aborde la question de la manière dont il se perçoit lui-même. Et comment il se perçoit dans le rapport aux autres.

Comme un refuge...

Alors pourquoi Jérémy se réfugie-t-il des heures derrière son écran d'ordinateur? Pour le psy, *"il y a, d'une part, une dimension de plaisir dans cette activité et, d'autre part, la difficulté dans le lien aux autres. Il y a le fait qu'il se sent plus à l'aise derrière les écrans mais il y a aussi chez lui une difficulté à se mettre au travail, à faire un effort. Il y a donc plusieurs dimensions différentes qui font que, finalement, il va utiliser la voie la plus facile qui est d'aller vers ce qui lui fait plaisir au moment-même. Tout en sachant, en arrière-pensée, qu'il est en train de se mettre en difficulté. Il peut y avoir à un moment donné cette espèce de fuite qui sera de jouer ou de surfer pour éviter de penser, et par ce biais-là se mettre un peu plus encore en échec"*.

Comment s'y prendre ?

"Il y a une part du travail qui est à faire avec les parents, estime le Pr de Timary. Il faut démystifier Internet et ce que l'on peut y faire. Les parents ont parfois un regard très intransigeant sur la question d'Internet parce qu'ils ne comprennent pas ce que le jeune peut y trouver."

Il est aussi intéressant d'interroger sur le type de jeu. S'agit-il de jeux qui mettent la personne en contact avec d'autres? Ou est-ce, au contraire, un jeu relativement solitaire? Car, dans certains cas, le jeune va

trouver dans le jeu une manière de rentrer en contact avec les autres qui n'est pas forcément négative."

**Il peut y avoir
à un moment
donné cette**

**espèce de fuite
qui sera
de jouer
pour éviter
de penser.**