



ILS NE SAURAIENT IMAGINER LA VIE SANS INTERNET

Les prisonniers de la Toile

Sur les 38 millions d'internautes, un grand nombre ne peut plus décrocher. Ce sont les "cyberdépendants". Ils jouent en ligne, consultent des sites pornos ou tout simplement leurs mails, Facebook, Twitter, en boucle. Ce sont les nouveaux "toxics", soignés comme tels

Le virtuel, au même titre que l'alcool, la cigarette ou la cocaïne, rendrait accro. Sur internet, les forums médicaux regorgent de témoignages sur l'addiction... à internet. Les psychothérapeutes parlent d'une « dépendance sans produits ». Ils lui ont même donné un nom, la « cyberdépendance », mot-valise aux accents futuristes, apparu au milieu des années 1990. Alors que la France compte 38 millions de connectés et que le web a envahi nos vies, à partir de quand devient-il toxique ? « En fait, tout le monde est dépendant. Le dérapage, c'est quand internet devient un loisir exclusif, au point que l'entourage commence à s'alerter », explique le docteur Marc Valleur, qui dirige l'hôpital Marmottan à Paris, spécialisé dans le traitement des toxicomanes. Deux grands groupes de « malades » se détachent : les fanatiques de jeux d'argent en ligne et de jeux vidéo, et ceux qui passent leur temps sur des sites pornos. « L'addiction aux jeux d'argent est traditionnelle. Elle s'est juste déplacée sur internet », relativise le docteur Valleur.

L'apparition, dans les années 2000, de jeux vidéo appelés « MMOG », pour « massively multiplayer online game », soit des « jeux en ligne massivement multijoueurs », a fait naître des joueurs à problèmes. Derrière ce sigle austère se cache un univers fantastique, qui séduit quantité d'adolescents. Le joueur incarne un avatar investi d'une quête dans un monde mi-futuriste, mi-féodal, à l'instar du célèbre jeu World of Warcraft. Tous les ingrédients sont réunis pour rester rivé à l'écran. Plus on joue, plus son personnage devient puissant. Le temps ne s'arrête jamais. Abandonner la partie est donc déconseillé. Sinon, les autres joueurs continuent de

gagner des pouvoirs. A l'isolement qu'entraîne une surdose de jeu s'ajoutent des troubles physiques. Certaines personnes grossissent, faute de prendre des repas équilibrés, d'autres maigrissent, ne s'octroyant même plus de pause pour manger. Maux de dos, syndrome du canal carpien (douleurs aux mains)... terrassent ces chevaliers du virtuel.

Au Cap, association haut-rhinoise pour la prévention et les soins aux addictions, on dirige les joueurs en souffrance tant vers des psychothérapeutes que des médecins généralistes. Les principales victimes sont des garçons de 16 à 25 ans. « On trouve beaucoup de fils de familles bourgeoises, d'énarques, des jeunes introvertis, qui souffrent de phobies sociales et vivent dans des milieux conflictuels. Le jeu, rassurant, fait office de refuge », décrit le docteur Valleur. L'âge ne prévient pas des excès. Les hommes de 30 à 40 ans sont de plus en plus nombreux à se laisser happer par ces mondes féériques, quitte à perdre pied avec le réel. C'est dans cette tranche d'âge que l'on trouve le plus d'adeptes du cybersexe. Souvent, ce sont des hommes mariés, avec enfants, bien insérés. Ils commencent par jeter un œil à un site porno de temps en temps. Puis tous les jours. Puis tout le temps. Jusqu'à ne plus pouvoir s'en passer. Et comme pour n'importe quelle drogue, un phénomène de tolérance apparaît. Il en faut toujours plus. « Ces hommes ont eu, le plus souvent, une éducation rigide. Internet est une fenêtre ouverte sur un autre monde de la sexualité. Une petite fissure se forme alors, et c'est tout l'édifice qu'ils s'étaient construit qui vacille », souligne le docteur Valleur. Peu de femmes sont concernées.

Les dernières mutations d'internet – smartphones, réseaux sociaux... – ont fait apparaître de nouveaux abus.



A LIRE

Journaliste et blogueur, Thierry Crouzet, 48 ans, a craqué après une consommation intensive d'activités sur le Net.

L'information est désormais disponible n'importe où, n'importe quand. Même quand on ne la sollicite pas, avec les « alertes push » des sites d'actualité, qui vous annoncent « en direct » sur votre téléphone la mort de Kim Jong-il ou le score du match Zagreb-Lyon.

A l'hôpital Bichat, à Paris, le professeur Michel Lejoyeux (1) a vu débouler un jour, dans son service d'addictologie, un journaliste de radio, la cinquantaine, devenu dépendant à... l'information. « C'est sa famille qui l'a convaincu de consulter. A force de surveiller l'actualité toute la journée, sa veille sur internet avait dépassé le tolérable. »

Des comportements paradoxaux émergent. Après avoir avalé des pages et des pages d'articles sur leur écran, certains internautes se mettent à croire aux théories du complot et aux rumeurs. « Ils finissent par lire n'importe quoi. Comme un alcoolique boirait n'importe quel mauvais vin », analyse le docteur Lejoyeux. Les hypocondriaques, qui compulsent les sites médicaux, sont quant à eux capables d'acheter de faux médicaments en ligne.

Quant aux réseaux sociaux, ils font plonger les plus fébriles des internautes. « On devient obsédé par les réponses et les réactions de nos amis sur Facebook », constate Thierry Crouzet, journaliste, auteur de « J'ai débranché. Comment revivre sans internet après une overdose » (2). Aux Etats-Unis, une psychologue, Paula Pile, a même élaboré un test, le « Facebook compulsion inventory ». Il s'agit de dire si l'on est d'accord ou non avec des affirmations du type : « Il m'arrive de négliger mes responsabilités professionnelles à cause du temps passé sur Facebook » ou « Je me sentais triste ou déprimé si Facebook



venait à disparaître ». Et, comme il est d'usage, une maladie a été créée : le « Facebook addiction disorder ». En France, on n'en est pas encore là. « Les réseaux sociaux sont plus une voie de réflexion qu'une vraie demande de la part des patients », note le professeur Jean-Luc Vénisse, responsable du service d'addictologie du CHU de Nantes.

Si, outre-Atlantique, les recherches sur le sujet sont poussées, dans notre pays, la cyberdépendance reste un problème marginal. A l'hôpital Marmottan, on compte une centaine de cas par an, pour 2 000 patients. Dans les hôpitaux, le traitement repose essentiellement sur des thérapies comportementales et cognitives. A Marmottan et à Bichat, on promet de soigner la cyberdépendance en une dizaine de séances. « Il faut que les patients prennent conscience de leur problème, car, souvent, ils sont dans le déni », explique Clément Buttner, directeur de l'association Le Cap. En cela, ils sont comme des alcooliques.

Compétition
de jeux vidéo en
réseau

“On n'arrive jamais à une guérison totale, tempère le professeur Vénisse. L'important est d'identifier les situations à risques et de développer des stratégies pour y faire face.”

Le médecin va également rechercher toutes les addictions associées. Il n'est pas rare qu'un jeune qui joue à outrance fume également du cannabis. Le docteur Lejoyeux fait l'éloge de la thérapie « de changement ». « On propose des activités physiques, artistiques. » Ainsi, le journaliste, boulimique d'information, s'en serait sorti en se remettant au saxophone. « Il s'agit de reprendre la vie où elle s'était arrêtée », observe le professeur Vénisse. Des conseils de bon sens, somme toute.

« Plus on va bien au départ, plus on guérit vite ensuite. La variable, c'est l'intégration sociale et culturelle », souligne le docteur Valleur. Une lapalissade qui signifie qu'on soigne plus facilement un fils de médecin vivant dans le 6^e arrondissement de Paris qu'un jeune qui s'abrutit devant son écran à Sarcelles. Au CHU de Nantes, on demande aux patients de tenir un carnet de bord, le but étant d'arriver à une pratique contrôlée. « On n'arrive

jamais à une guérison totale, tempère le professeur Vénisse. L'important est d'identifier les situations à risques et de développer des stratégies pour y faire face. »

Serait-ce donc aussi simple ? Quelques séances de thérapie, du sport, et l'addiction serait jugulée ? Keith Bakker, fondateur de la clinique Smith and John à Amsterdam, est convaincu que 90% des jeunes qu'il reçoit ne sont pas dépendants du virtuel comme on peut l'être de l'héroïne ou de la cocaïne. « Ces enfants ont avant tout besoin de leurs parents et de leurs professeurs », insiste-t-il, pointant davantage un problème social que psychologique. Le docteur Lejoyeux estime que, dans le cas d'internet, le mot « addiction » est plus « une métaphore » qu'autre chose. « “Cyberdépendance” ne veut rien dire, c'est une malhonnêteté intellectuelle, s'indigne Vanessa Lalo, psychologue clinicienne, spécialiste des médias numériques et des addictions. On traite un comportement, qui n'est que le haut de l'iceberg, au lieu de soigner le sujet en souffrance. On lui colle une étiquette : “cyberdépendant”. »

Dans les journaux et les librairies, les récits d'« autosevrage », sans psy, se multiplient. Le journaliste Thierry Crouzet se décrit comme intoxiqué. Hospitalisé un jour pour une crise d'angoisse, il a trouvé le moyen de vérifier ses mails dans son lit. Pourtant, le spécialiste qu'il a consulté lui a certifié qu'il n'était pas dépendant. Il s'en est sorti seul : « J'ai décidé d'arrêter tout ce qui était compulsif, tout ce que je n'avais pas choisi de faire. Je suis allé me promener en montagne, j'ai fait du kayak. »

Pas besoin de psy non plus pour Cyrille de Lasteyrie, à la tête d'une société de création de produits digitaux et auteur d'un blog « 20 sur 20 ». Il a fait une retraite de sept jours chez des moines trappistes dans l'Allier, car il en a eu assez d'être « comme un hamster dans une roue, à vérifier sans cesse les mails, Facebook, Twitter ». Cyrille de Lasteyrie alterne désormais des périodes d'intense activité sur le web avec des « cybervacances ». Peut-être le secret de l'équilibre.

BÉRÉNICE ROCFORT-GIOVANNI
(1) Michel Lejoyeux est l'auteur de « Changer... en mieux » (Plon 2011).
(2) Paru le 11 janvier chez [Fayard](#)