

# Addictions en ligne!

Au travail, à la maison, en vacances, dans nos poches, dans nos sacs à main, Internet est partout. Gare à ceux qui se laisseront happer par le monde virtuel! Sans raison garder, le Net ne devient plus très net... Par Virginie Bosc



**E**videmment, personne ne mettra en cause la formidable avancée que constitue Internet. Nouvelles façons de communiquer, d'apprendre, de travailler, de se divertir: Internet met le monde à nos pieds en un seul clic! Moins de 40 millions d'utilisateurs en 1995, nous sommes aujourd'hui 2,8 milliards à y avoir accès dans le monde. Preuve que le Web s'est immiscé dans nos vies à la vitesse de l'éclair, au point que certains ont parfois du mal à s'en déconnecter...

En moins de deux décennies, pendant que le Web tissait sa grande toile, est apparu un nouveau trouble: la cyberaddiction. En 2006, on estimait déjà en Suisse à 70 000 le nombre de cyberdépendants et à 110 000 le nombre de personnes menacées de le devenir. Un sondage plus récent, relayé par Addiction Suisse, indique en 2013 que 0,9% des personnes interrogées seraient cyberdépendantes, tandis que 3,7% rencontreraient un usage problématique d'Internet. Pas de quoi fouetter un chat? Suffisant, en tout cas, pour considérer ce mal des temps modernes. D'autant que la pathologie revêt une

certaine complexité. Pour Marina Croquette Krokar, médecin psychiatre et directrice générale de la Fondation Phénix, qui compte en Suisse 5 centres de traitement, «si la cyberaddiction, du point de vue clinique, est le besoin irrésistible de se connecter à Internet en vue d'éprouver du plaisir ou de soulager une tension intérieure, il faut bien comprendre qu'Internet n'est qu'un outil! Derrière ce besoin se cachent d'autres addictions d'ordre relationnel ou sexuel. La cyberaddiction peut concerner les jeux en réseau, les jeux de hasard, l'achat compulsif, la recherche de connaissance et d'informations, la pornographie, les chats ou les réseaux communautaires. Il faudra clairement en identifier la nature pour mettre en place la thérapie qui permettra de reprendre une consommation contrôlée d'Internet.»

Ici, il n'est nullement question de sevrage car, contrairement à d'autres dépendances comme l'alcoolisme, la cyberaddiction ne dépend d'aucune substance, et le degré d'addiction se mesure davantage par les effets nocifs qu'elle génère au quotidien qu'à travers la quantité consommée. «Un adolescent peut passer 4 heures par jour sur Internet, être bon élève et bien inséré socia-

lement tandis qu'un autre n'y passera qu'une heure avec des conséquences désastreuses au quotidien. Il ne s'agit pas seulement de l'utilisation d'Internet, mais de toutes les idées obsédantes qui sont liées à sa consommation!», souligne le médecin.

## AVATAR... UN «MOI» EN MIEUX!

Ludovic\*, 30 ans, en a fait l'amère expérience. Une courte période de chômage le fait basculer, pendant sept ans, dans l'univers des MMORPGs (*Massively Multiplayer Online Role Playing Games*): des jeux en ligne dans lesquels le joueur, représenté par un avatar, accomplit diverses tâches à l'intérieur d'un monde virtuel en perpétuelle activité, l'incitant à mener des actions toujours plus exigeantes et à se lier à d'autres joueurs pour les accomplir. Une sorte de monde sans fin qui développe un sentiment d'appartenance à un groupe, et autorise des expériences de valorisation qui n'existent pas forcément dans la vraie vie!

Le célèbre *World of Warcraft*® en est un parfait exemple. «Ce jeu me permettait de vivre des aventures impossibles à vivre autrement! À travers mon avatar, j'avais

Retrouve-le dans ton supermarché

*le sentiment d'être quelqu'un. Même quand je ne jouais pas, je continuais de penser aux possibilités de mon avatar dans le jeu! »,* confie Ludovic. Une psychothérapie lui révélera que son addiction n'était que le symptôme d'une anxiété en lien avec l'estime de soi. *«L'isolement, une nature introvertie ou une mauvaise image de soi constituent des facteurs à risque, même s'il n'existe pas vraiment de profil type »,* souligne Corine Kibora, porte-parole de Addiction Suisse.

Contenu quasi illimité, accessibilité permanente offrant une satisfaction immédiate du besoin, garantie d'anonymat ou possibilité d'endosser une autre identité, expérience de reconnaissance et d'appartenance, abolition des limites spatiales et perception du temps modifiée, sont autant de caractéristiques susceptibles de conduire à une utilisation excessive. Alors, quand faut-il s'inquiéter? *«Quand le plaisir devient problématique! »,* répond le D<sup>r</sup> Croquette Krokhar. *«Quand l'utilisation d'internet se fait au détriment de la vie sociale, pose des problèmes physiologiques (troubles du sommeil, désordre alimentaire, maux de tête...) et/ou psychiques (idées obsédantes, démotivation, repli sur soi...).»* Des signaux qui doivent alerter et inciter à consulter, d'autant que les psychothérapies cognitives et comportementales s'avèrent extrêmement efficaces et de courte durée.

Bonne nouvelle, car l'interrelation entre virtuel et réel n'en est probablement qu'à ses débuts... ■

\*Prénom d'emprunt

# OFFRE-TOI UNE PAUSE AVEC DISCOVERIES® SKINNY LATTE



Allégé en  
sucre et  
en matière  
grasse

L'authentique goût du café  
Starbucks®, dans chaque gobelet.

À GOÛTER DÈS MAINTENANT

