

LA CYBERADDICTION CHEZ LES ADOLESCENTS EN QUESTION

PHILIPPE STEPHAN

Le terme de cyberaddiction envahit depuis quelques années le monde scientifique et médical. Le terme «sonne» bien et les médias s'en sont emparés pour relayer à foison les dangers et les dérives de l'utilisation d'internet et des jeux vidéo, notamment chez les jeunes. Ils donnent ainsi quittance aux parents que la difficulté à mettre des limites aux adolescents relève plus d'une problématique médicale que d'un positionnement éducatif.

Cependant, l'addiction, qu'elle soit avec substance ou sans, véhicule des images fortes de détresse psychiatrique telles que la toxicomanie, l'alcoolisme ou encore le jeu pathologique. De plus, l'addiction renvoie à une pathologie précise aux mécanismes de mieux en mieux identifiés qui, s'ils s'appliquaient à la consommation d'écran comme à celle du crack ou même de tabac, verrait une explosion de la problématique dans l'ensemble de la population compte tenu du nombre d'utilisateurs dans le monde chaque jour. Tel n'est pas le cas. L'inquiétude persistante des adultes vis-à-vis de l'utilisation des nouvelles technologies par les jeunes nous rappelle les craintes des anciens de tout temps vis-à-vis de la jeunesse: «*La jeunesse d'aujourd'hui est pourrie jusqu'aux tréfonds, mauvaise, irrégulière et paresseuse. Elle ne sera jamais comme la jeunesse du passé et sera incapable de préserver notre civilisation*» (citation trouvée sur une tablette d'argile babylonienne dont l'âge est estimé à plus de 3000 ans).

Nous aborderons ici, après un bref rappel de la notion de dépendance, une vision de la consommation d'écran en regard avec le processus d'adolescence et de ses avatars.

Dépendance n'est pas addiction

La question de la dépendance fait partie de l'humain. Elle est particulièrement convoquée dans les moments de prise de conscience de son

individualité, lors des phases de séparation, notamment à l'adolescence où l'individu se rend compte de son extrême dépendance de l'autre. Dans les premières années de vie, devant l'extrême dépendance du nourrisson face à son environnement, tout un système biologique (via l'hormone ocytocine sécrétée au cours de l'allaitement) et psychologique (l'accordage psychoaffectif lors de la relation mère-bébé) se développe afin de garantir des conditions de développement optimales. Les dimensions dépendance et affectivité concernent autant l'enfant que l'adulte.

«Les problématiques rencontrées à cet âge sont donc bien plus une affaire de difficultés que de mécanismes répétitifs actifs dans l'addiction.»

La relation devient alors teintée d'angoisse et de confiance mutuelle en fonction des périodes de la vie. L'ensemble du processus d'adolescence expose l'individu au sentiment d'extrême dépendance alors même qu'il sent la nécessité absolue de quitter ses attaches. La conséquence en est une perte de la confiance en soi et une mise en tension de la confiance des adultes et de la société envers lui. Les problématiques rencontrées à cet âge sont donc bien plus une affaire de difficultés, de nœuds voire d'impasses développe-

mentales que de mécanismes répétitifs actifs dans l'addiction.

Cyberado plutôt que cyberaddict!

Des liens sont possibles entre la vie psychique des adolescents et l'espace cybernétique. L'adolescent trouve dans les nouvelles technologies des éléments susceptibles de correspondre avec ce qu'il vit, permettant même l'élaboration de certains aspects du processus d'adolescence. L'exposé des phénomènes physiques et psychologiques de ce processus permet de mieux appréhender l'appétence des jeunes pour les nouvelles technologies.

Remaniements physiques

Le cerveau de l'adolescent est le théâtre de profondes modifications. Les neurones de la substance grise vont subir un *pruning* (élagage) c'est-à-dire une forte diminution de leurs connexions (perte synaptique), et la substance blanche, ou myéline, se transforme également. L'hypersensibilité, propre à l'adolescence, aurait ainsi un sous-bassement biologique physiologique². Ce processus de maturation cérébrale s'étend sur plusieurs années, de 13 à 23 ans, et se déploie d'arrière en avant, de sorte que les zones de perception sont matures rapidement alors que celles de la planification des tâches le sont plus tardivement. Le cerveau *jeux vidéo* est prêt et tout neuf avant le cerveau *range ta chambre!*

De même le corps de l'adolescent se transforme. A l'instar des mises à jour d'internet, ces modifications corporelles (les boutons d'acné, par exemple) sont imposées à l'individu. Les multiples possibilités de transformer son image par les nouvelles technologies offrent à l'adolescent l'illusion de pouvoir maîtriser, anticiper, élaborer les changements de son corps.

Remaniements psychologiques

Le processus d'adolescence vient bousculer profondément les fondations de la personnalité³. Les assises narcissiques (base de la confiance en soi),

les angoisses de mort, les limites, l'identité, la découverte de la sexualité et la vie relationnelle vont subir une réactualisation intensifiée par le vécu émotionnel. Rester toute la nuit sur internet, cliquer à l'infini sur des «fenêtres» permet à l'adolescent de transgresser la finitude des choses, de transcender la question de la mort. La gratification immédiate que procurent les jeux vidéo est parfois une source intéressante (lorsqu'elle n'est pas unique) de renarcissisation. Contrairement à ce que la plupart des adultes imaginent, les jeux en ligne sont un moteur de socialisation ainsi que d'appréhension des limites. Intégrer une «gilde» (équivalent d'une équipe) nécessite parfois de peaufiner un CV et de respecter certaines règles. L'engouement pour Facebook et, notamment, le soin apporté au mur vient bien sûr rappeler le travail sur l'identité et devient un prolongement des murs de la chambre. Ce dernier point est peut-être le plus compliqué, car, s'il est important pour l'adolescent de disposer d'une vitrine pour forger et tester ses essais d'image identitaire, il reste nécessaire de construire un espace intime protecteur. Les réseaux sociaux ont tendance à proposer les deux espaces sur la même interface.

Et alors ?

Au risque d'être provocateur et péremptoire, la principale action vis-à-vis de la montée des préoccupations concernant la cyberaddiction des adolescents est un travail constant des adultes pour garder une confiance dans le système éducatif et pédagogique qu'ils ont reçu, qu'ils ont adapté et mis en place pour leurs enfants et qui se trouve naturellement remis en question par ces derniers⁴. Dans ces conditions, la conflictualité et la confrontation inhérentes à la constitution du couple société-adolescence – qui trouvent leur paradigme dans les questions relatives aux nouvelles technologies – peuvent dégager des angoisses, servir à la coconstruction du «passage de témoin» entre les générations. À diaboliser et pathologiser toute angoisse de séparation, la communauté adulte risque de perdre la confiance des adolescents et donc leurs désirs identificatoires au détriment d'une prise d'identité dont le caractère rebelle se construit sur des non-repères, voire du vide que l'on aura tôt fait de juger comme une perte de valeurs... alors qu'il s'agit d'une perte de sens.

En revenant à une attitude raisonnable sur la question de la cyberaddiction, il faut espérer pouvoir dépister les adolescents les plus en danger dans leur consommation.

Ces derniers, pour de multiples facteurs, vont traverser cette période de la vie avec des difficultés potentiellement génératrices de souffrances, de pathologies ou de blessures.

«A diaboliser et pathologiser toute angoisse de séparation, la communauté adulte risque de perdre la confiance des adolescents.»

Le repérage de ces adolescents n'est finalement pas si différent de celui, plus global, de l'adolescence en difficulté⁵, dont les automutilations, les conduites à risque, les tentatives de suicide, l'absentéisme ou l'échec scolaire, l'isolement, les problèmes familiaux, les troubles du comportement rendent également bien compte.

Mission et devoir de l'école : aider l'ensemble des enfants à trouver leur chemin

Pour conclure, rappelons que l'adolescence est une étape formidable de la vie où les remaniements importants de l'ensemble de l'être bouleversent l'individu dans son rapport au monde. Devant une mutation accélérée du monde, l'école a la mission et le devoir d'aider l'ensemble des enfants, de plus en plus soumis et interrogés sur le plan du singulier, à trouver leur chemin.

Pendant les avatars du processus d'autonomisation font peur aux adultes alors même qu'ils sont mieux compris sur le plan théorico-clinique. En effet, la tentation de la société de les maîtriser par une reprise sécuritaire ou réglementaire s'appuyant sur des arguments médicaux «diaboliques» montre à quel point la crainte d'être dépassé par la facilité des jeunes dans les nouvelles technologies ne favorise pas le climat de confiance mutuelle.

Pour garder un pied dans l'imaginaire, le doute et le romantisme, utiles à l'élaboration des angoisses spécifiques à cette métamorphose, l'adolescent a besoin tout particulièrement de se sentir soutenu,

aimé, respecté et encadré par des adultes confiants dans l'avenir qu'ils proposent à leurs enfants et curieux des mouvements d'une jeunesse forcément subversive.

Philippe Stephan est maître d'enseignement et de recherche, privat-docent, Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent.

Notes

- 1 Roser, K. (2006). L'ocytocine: l'hormone de l'attachement. *Journal scientifique Biologie René Descartes*, 5, 20-21.
- 2 Paillère Martinot, M. L. (2009). Recherche en neuroimagerie et adolescence. *Adolescence*, 69, 733-734.
- 3 Narbel, B. (1998). Adolescence: un voyage en quête d'une identité. *Psychotrope*, 9, 11-14.
- 4 Jeammet, P. (2008). *Pour nos enfants, soyons adultes*. Paris: Odile Jacob.
- 5 Stephan, P. (2009). Violence à l'adolescence. Réflexions à partir d'une étude lausannoise centrée sur des jeunes placés en centre fermé. *Revue médicale suisse*, 5, 53-54.