

La cyberdépendance, une addiction redoutable?

Dr Olivier Simon

Conférence de jeudi 12 mars 2009, aula de l'Hôpital de Sierre

Les moyens de communication électroniques ont pris une place inattendue dans la société au cours des quinze dernières années, soit depuis l'apparition d'Internet, de la téléphonie mobile, et récemment des smartphones.

Il suffit de sortir de chez soi pour mesurer l'engouement inouï que suscite le téléphone mobile, présent dans l'espace public, dans les trains, à la plage, à la montagne et jusque dans les cabinets médicaux. Durant les séances de travail, les participants ont pris l'habitude de déposer leur inséparable objet devant eux, sur la table de conférence, afin de pouvoir prendre connaissance immédiatement d'un éventuel courriel ou SMS.

La navigation sur le Web est moins spectaculaire puisqu'elle relève de l'usage privé, quand bien même elle se pratique également sur le lieu de travail. Mais c'est au domicile surtout que la fréquentation d'Internet prend de l'importance, la plupart du temps au détriment d'autres activités sociales, culturelles, de formation. Il convient d'ajouter au "surf" la pratique des jeux électroniques, le dialogue en ligne, les échanges en tous genres.

Cet enthousiasme quasi frénétique pour les objets télématiques entraîne des modifications de comportement dont on perçoit progressivement les inconvénients. L'addiction aux appareils électroniques est un phénomène répandu dans la population. Les pouvoirs publics s'émeuvent un peu partout de ce que l'on appelle désormais la cyberdépendance.

Comment évaluer le retentissement de ce phénomène, notamment chez les jeunes? C'est le sujet traité par le Dr Olivier Simon, médecin associé au Centre du jeu excessif, Service de psychiatrie communautaire du CHUV, chargé de cours auprès de l'Université de Lausanne. Son propos fut concentré sur le Web et ses applications dérivées ainsi que sur les jeux électroniques.

Dans le débat qui oppose le corps médical sur la qualification de la cyberdépendance en tant que trouble et que symptôme, Olivier Simon semble pencher pour la deuxième hypothèse. Il ne considère pas que le phénomène dit de cyberdépendance constitue une pathologie en soi, au même titre que le jeu excessif.

Il estime qu'il y a une dramatisation populaire d'un phénomène ambivalent, qui présente autant d'avantages que d'inconvénients. L'Internet suscite indiscutablement des comportements inédits, mais il ouvre de nouvelles possibilités de connaissances et de divertissements qui sont profitables aux jeunes, comme d'ailleurs au reste de la population.

Le conférencier relève cependant qu'il faut de la mesure dans l'usage des nouveaux instruments. On ne peut pas décider d'une manière générale du moment où l'on passe d'une utilisation normale du Web à une utilisation excessive, voire compulsive. Cela, dit-il, dépend des individus et du type d'utilisation.

Il appartient aux parents d'être attentifs à la pratique des enfants. Si un écolier ou un adolescent passe chaque soir trois heures face à son ordinateur, il y a sans doute lieu d'intervenir et d'attirer son attention sur les inconvénients qui peuvent découler de cet usage intensif de la navigation ou du jeu.

L'usage abusif peut entraîner un relâchement des liens sociaux, un manque d'assiduité au travail, mais aussi des problèmes physiologiques comme l'irritabilité, des troubles dans le cycle du sommeil, l'insomnie, des migraines.

Au terme de la conférence, certains éducateurs et parents ont regretté que le Dr Simon ait choisi de banaliser des problèmes qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne et qui les préoccupent. Peut-être d'autres personnes ont-elles été rassurées?

Quoi qu'il en soit, la cyberdépendance constitue aujourd'hui l'objet d'études intensives dans les pays occidentaux. Tous les travaux ne fournissent pas des résultats concordants. Mais il est important que ce débat scientifique ait lieu et que le public en soit informé.

Le Dr Olivier Simon, psychiatre, est spécialiste du jeu excessif et chercheur au Centre de psychiatrie communautaire du CHUV, à Lausanne.