

Internet et jeux vidéo : les ados sont-ils accros ?



Michel REYNAUD

Professeur de psychiatrie et d'addictologie à la Faculté Paris Sud XI

Les usages numériques sont relativement nouveaux et s'enrichissent continuellement, laissant souvent les parents les plus ouverts d'esprit dépassés devant la consommation d'écrans et les compétences numériques de leurs enfants. Quelles règles imposer aux ados, quand parler de dépendance ou d'addiction, quand se faire aider : entretien avec Michel Reynaud, professeur de psychiatrie et spécialiste des addictions.

Les écrans, le numérique, sont-ils en eux-mêmes particulièrement addictifs ?

Les écrans représentent à la fois le meilleur et le pire du progrès technologique : ils ont considérablement développé les aptitudes, les capacités des jeunes et des adultes : c'est un immense progrès de la société. Savoir manier Internet permet d'avoir accès à toutes les informations, d'avoir besoin d'utiliser moins de mémoire. Les plus jeunes, qui sont nés avec les écrans au bout des doigts, ont une dextérité impressionnante. En même temps, les écrans sont la source d'immenses plaisirs... C'est bien pour cela qu'ils peuvent générer des addictions. Internet, par le biais de nos tablettes et nos smartphones, nous apporte énormément de choses : on peut acheter, être en lien avec des gens qui nous intéressent ou que l'on aime. Ils nous donnent la possibilité de réunir sur un même écran toutes les choses qui nous plaisent. Ils sont donc extrêmement attractifs. Internet est d'ailleurs merveilleusement pensé pour connaître vos plaisirs et vous renvoyer les plaisirs que vous aimez : il est construit pour être addictif.

Quels sont les mécanismes de l'addiction ?

Notre cerveau possède un système très actif – et nécessaire – qui nous fait ressentir du plaisir, évaluer ce plaisir, et désirer le ressentir à nouveau : c'est le système du plaisir et de la motivation. Ces plaisirs sont nombreux : cela peut être les échanges avec les autres, le jeu, le sport, la musique, le sexe... Parmi ces plaisirs, chacun de nous opère une sélection des plaisirs les plus importants, selon les moments. Par exemple, le plus grand, voire le seul plaisir lorsque nous sommes passionnément amoureux, est le temps passé avec l'objet de notre amour, mais quand la passion s'estompe, d'autres plaisirs peuvent revenir. Il existe donc selon les personnes et les moments, une échelle de récompenses associées avec divers plaisirs qui nous stimulent. Les écrans et les smartphones apportent ainsi de nombreux plaisirs, spécialement aux ados. Les réseaux sociaux ont permis de créer des groupes de relations, et c'est chez l'humain ce qu'il y a de plus « récompensant » : être reconnu, faire partie d'un groupe, que l'on s'intéresse à vous. Facebook, Snapchat et Instagram, accessibles depuis les smartphones, permettent d'être en contact quasi permanent avec ces communautés. L'écran permet aux ados de

retrouver très rapidement sur son leur écran des photos sur lesquels ils se plaisent, la valorisation narcissique étant renforcée par le nombre de « like »... Cela peut également être l'accès à des jeux, des achats... Tout cela représente une somme de plaisirs et de récompenses extrêmement fortes pour notre système neuropsychique.

Où placer le curseur pour repérer une pratique numérique excessive ?

Les générations qui ne sont pas nées avec les écrans, ou du moins pas avec le développement exponentiel qu'ils connaissent, sont un peu surprises par l'usage intensif qu'en font les enfants et se demandent où placer les limites. Nous, adultes, ne pouvons pas appliquer les mêmes règles que lorsqu'il n'y avait qu'un écran de télévision à gérer dans une famille. Il y a quelques années, quand on a commencé à parler d'addiction aux jeux vidéo, on avait fixé des sortes de normes en termes de temps passé devant le jeu. Aujourd'hui déjà, ces normes-là ne sont plus applicables, puisque les jeunes les ont déjà dépassées depuis longtemps, les capacités des smartphones s'étant décuplées.

En termes de pratiques excessives, tout dépend de la façon dont les écrans sont utilisés : s'ils prennent la place des vraies relations sociales de l'enfant, ou

#addictif

Internet est construit pour être addictif. #

#relations sociales

Si les écrans prennent la place des vraies relations sociales de l'enfant, on peut parler d'addiction. #

la place de ses autres plaisirs (jeu, de travail à l'école, sorties avec les copains ou sport...) on peut parler d'addiction. La poursuite de relations sociales normales est un bon critère, un baromètre qui peut aider à repérer un comportement excessif. Evidemment, la notion de temps passé reste un critère important : quand un ado passe la nuit devant son écran, c'est au détriment de sa vie de la journée et de son sommeil. Les troubles du sommeil et les conséquences qu'ils peuvent avoir sur le travail scolaire doivent aussi nous alerter. Enfin, on peut détecter un usage compulsif du smartphone quand un élève se fait virer de classe pour avoir utilisé son appareil pendant les cours.

En l'absence de règles communes, comment aider les jeunes à ne pas dépasser les bornes ?

Il est compliqué d'enlever son smartphone la nuit à un adolescent. A une époque, on autorisait l'ordinateur jusqu'à une certaine heure avant de couper l'accès à Internet. C'est devenu quasiment impossible : la première chose que font les jeunes – et parfois les moins jeunes à leur réveil – c'est d'aller voir ce qu'il s'est passé sur leur réseau social. Mais au minimum, il faut que les téléphones soient éteints à partir d'une certaine heure.

Le smartphone ne devrait pas être là quand on est avec quelqu'un que l'on aime, à table, quand on mange, en groupe... Sauf urgence qu'il reste à déterminer. Les jeunes me disent parfois que leur réflexe de consulter les réseaux dès le réveil perdure même lorsqu'ils ont des partenaires amoureux... C'est un peu dommage de perdre le plaisir qu'il y a dans la relation directe avec un partenaire amoureux !

En dehors de certaines situations, éviter les comportements excessifs tient souvent à un ensemble de règles de comportements à se fixer à soi-même et à ses enfants pour mener une vie sociale « normale ». C'est compliqué, parce que l'intégration des écrans à nos vies est nouvelle : nous n'avons pas encore bien apprivoisé comment les utiliser tout en conservant une place suffisante pour les gens que nous aimons. La machine est en effet très intrusive. L'apprentissage est en train de se faire : parents et enfants doivent trouver les règles qui leur permettent de ne pas être trop débordés. Les familles et les parents doivent apprendre à gérer les écrans, des outils qu'eux-mêmes ne connaissent pas très bien. Il y a 10 ans, ils ne connaissaient pas vraiment les jeux en ligne, aujourd'hui, ils sont en retard sur les différentes utilisations que l'on peut faire d'un smartphone.

Certains ados sont-ils plus fragiles que d'autres ?

Oui. Les personnalités les plus fragiles sont celles qui ont des difficultés dans leur reconnaissance sociale, ou des difficultés dans leur reconnaissance narcissique, dans leur estime d'eux même, ou encore de personnes qui ont souffert pour différentes raisons et qui préfèrent ne pas être directement en lien avec autrui. Les comportements excessifs et addictifs rencontrent donc souvent des personnalités qui ont des difficultés dans leurs relations aux autres : il est plus facile d'avoir des relations virtuelles que de se heurter à la complexité de la relation physique et au groupe. Pour résumer, on voit plus s'accrocher aux écrans des personnes qui ont des troubles psycho-pathologiques marqués



par la difficulté de la relation aux autres.

L'addiction, c'est quand on ne contrôle plus, qu'il y a des dommages et qu'on voudrait bien en sortir. Même s'ils ne le disent pas facilement à leurs parents, certains ados se rendent compte qu'ils ont un problème. Mais il est rare qu'ils admettent qu'ils sont débordés.

Pour les jeunes qui ne contrôlent plus leur consommation, quelles sont les réponses d'accompagnement médicales, thérapeutiques ?

Quand les parents n'arrivent plus à gérer la consommation d'écran de leur enfant, à échanger avec lui et que cette question devient source de tension majeure, il faut consulter un pédopsychiatre ou un psychologue. Cela reste difficile à déterminer, puisque le curseur entre ce qui est « bien » et « pas bien » est un peu subjectif. Mais si on a l'impression que son enfant est en difficulté, il faut essayer de l'amener voir des professionnels qui peuvent l'aider. En effet, quand la communication familiale se braque, et il devient difficile de s'en sortir seul.

Les addictions à des comportements complexes ne se limitent pas au mécanisme addictif (comme pour l'alcool ou le tabac). Les addictions comportementales à des plaisirs comme la passion amoureuse, la religion, la politique, Internet... sont complexes et les traiter est plus compliqué car il existe en général, une pathologie ou un trouble psychologique associé. ●

EN SAVOIR +

Addict'Aide
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

www.addictaide.fr

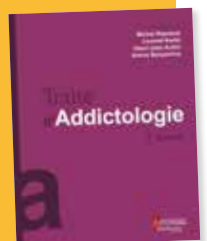


Lire aussi article
« Ecrans et sommeil des adolescent »,
page 50
.....



Traité d'addictologie (2^e ed.),

Collectif, sous la direction de Michel Reynaud (éditions Lavoisier, 2016)



L'amour est une drogue douce... en général,

Michel Reynaud, (éditions Flammarion/Champs, 2005)

