

Extrait du Internet : Culture et Communication

<http://filipe.f.ferreira.free.fr/dlst>

[Interview] Peut-on considérer Internet comme une drogue ?

- DLST Mag' - Les drogués d'Internet -

Date de mise en ligne : mardi 17 novembre 2009

Internet : Culture et Communication

Interview de : Chantal Chauny
Profession : Psychologue.
Email : chantal.chauny@free.fr

***Dans les grande lignes en quoi consistes votre métier ?**

> J aide les personnes à prendre conscience de leurs conflits internes, basés sur leurs croyances, leur éducation, leur histoire afin de les résoudre. L idée étant que chacun d entre nous dispose de nombreuses ressources avec lesquelles on a parfois du mal à être en contact ou que l on ne soupçonne pas. Mon métier favorise donc l expression pour chacun de son plein potentiel.

***Comment définiriez-vous la dépendance à quelque chose ?**

> C est le fait d être dans une relation de besoin à qq chose et non de désir. D'un point de vue psychologique c'est un mécanisme de défense par rapport à une blessure dans le registre du manque. La dépendance n est pas un choix mais une entrave à la liberté de la personne.

***En tant que psychologue comment définiriez-vous une personne dépendante ou drogué, quelle sont les symptômes ?**

> Une personne dépendante ou droguée est une personne ayant une fragilité psychique qui a un moment a été palliée, compensée par l usage de sa dépendance, de sa drogue. Ensuite ce mécanisme a pris le dessus sur la personne de sorte que même si le coût de sa dépendance (au niveau de sa santé, des relations avec les autres, financier, dans sa vie en général) est supérieur au bénéfice de l usage, elle ne parvient plus à arrêter d avoir cette conduite. La fragilité initiale au lieu d avoir été guéri a en fait été masqué, c est développée davantage, la dépendance ajoute de nouvelles fragilités que l usage de la dépendance vient à nouveau cacher. Et c est le cercle vicieux, le besoin augmente pour une même satisfaction de plaisir, le manque apparaît quand le besoin n est pas satisfait.

***Selon-vous, internet peut-être considéré comme une drogue ou un facteur de dépendance ?**

> Oui, bien sûr il est possible de développer une dépendance à internet.

***Avez-vous déjà rencontré, vis a vis de votre métier, des personnes dans ce cas à soigner ?**

>non

***Personnellement je ne pense pas qu'internet est une drogue car il n'y a pas de réel dépendance et de sensation de manque. Il n'y auras pas vraiment de souffrance, comme un drogué peut-en avoir, si l'on prive une personne d'internet. Qu'en pensez-vous ?**

> Je pense que je travaillerai de la même manière que pour les autres dépendances c est à dire en identifiant la fragilité initiale (manque de confiance en soi, d estime de soi, carence affective, angoisse, instabilité émotionnelle..) en recherchant son origine et les moyens d y remédier. En parallèle, il est important que la personne comprenne le fonctionnement de la dépendance, souhaite bien sûr vraiment s en libérer. Enfin, il s agit de mettre en place un cercle vertueux, plus on répare ses blessures internes et passées, plus on est libre pour le présent et le futur, plus on peut être heureux, éprouvé un plaisir mais cette fois-ci sain !

***Je ne trouve pas qu'il y est de réelle dépendance comme vous l'avais décrite, bien qu'on s'en rapproche beaucoup, car on est plus dans la catégorie du désir (s'informer, communiquer, jouer) que du besoin...De plus il n'y a pas de sensation de manque, je m'appuie sur l'exemple d'un ami, bien qu'il passe la majeure partie de son temps sur internet, une journée au ski par exemple lui permet de complètement l'oublier, et il ne ressent pas alors le besoin d'aller sur internet. Il n'y a donc pas vraiment de souffrance, comme un drogué peut-en avoir, si l'on prive une personne d'internet. Qu'en pensez-vous ?**

> Pour ce qui est d'un état de souffrance lié à un manque, il est important de savoir que la personne qui le vit peut ne pas en être consciente, soit parce qu'elle le refoule dans l'inconscient, soit parce qu'elle le nie. Combien de conjoint(e) disent à leur partenaire qui s'est arrêté de fumer : "tu ferai mieux de t'y remettre parce que là c'est insupportable !" La personne peut devenir agressive, critique, pessimiste, hyperactive ou au contraire dépressive sans se rendre compte à quelle point cela est pénible pour son entourage. Elle peut aussi compenser par une nouvelle dépendance et dans ce cas aussi, la souffrance passe inaperçue, la dépendance se déplace. par ex, les gens qui se mettent à grignoter bcp, ou ceux qui vont faire des achats compulsifs, le sport même peut être une dépendance. C'est donc un problème très vaste et qui ne se manifeste pas d'un seul coup, ni de manière évidente quoiqu'il y ait des effets réels. Ainsi, pour votre ami, le souci n'est pas de se passer d'internet, ni une journée, ni même qq semaines, le souci est de savoir s'il se réadapterait sans problème, sans compensation, à une vie sans internet définitivement. C'est sur le long terme que peut-être le besoin qu'il satisfait ainsi se révélerait insatisfait et qu'il devrait trouver autre chose, c'est là qu'il y a dépendance. Enfin, bien sûr que l'utilisation d'internet, même si elle est fréquente peut aussi ne pas être une dépendance, ça peut être un moyen pratique pour plein de choses qu'une personne utilise parce qu'elle en dispose et qui ne lui manquera pas du tout si elle ne l'a plus parce que c'était une personne équilibrée et que internet ne comblait aucun vide, aucun manque dans sa vie. Mais comme, nous avons tous qq manques, qq blessures du passé, il faut être vigilant de ne pas tomber dans une sur-consommation, c'est tout. Enfin, on sépare les conduites addictives avec drogue, de celles sans drogue. Internet peut donc entraîner les mêmes addictions qu'une drogue, mais ça n'en est pas une au sens strict du terme. Cela dit il y a des gens "addict" au jeu par ex, qui souffrent et se mettent dans des galères autant que des drogués... on ne peut donc pas dire que c'est moins grave, c'est différent comme style de dépendance.