

Extrait du Internet : Cultures et Communication

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

# **Internet est mon amante, je demande le divorce**

- DLST Mag' - Les drogués d'Internet -

Date de mise en ligne : mardi 17 novembre 2009

---

**Internet : Cultures et Communication**

---

## &Internet est mon Amante, je demande le divorce&

La lettre qui suit n'est bien entendu pas réelle, elle n'a été écrite que dans le but de parler d'un problème que trop peu de nos jours : la dépendance à Internet et les moyens de s'en sortir. Vous pourrez trouver l'interview qui a servi à réaliser cet article [ici](#) et les diverses sources en bas de page.

Mon amour,

[[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f8/Tim\\_Berners-Lee.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f8/Tim_Berners-Lee.jpg)]

Tim Berners Lee,  
createur de l'internet,  
responsable de ma dépendance

Cela fait un petit moment déjà que je voulais t'en parler& Il est vrai que ces derniers temps, nous nous voyons de moins en moins, quand tu te lèves, je dors encore, quand je me couche, tu dors déjà, et le reste du temps, tu travailles. Tu me reproches sans cesse d'avoir perdu mon boulot, de ne plus remplir mes obligations comme je le devrais, de ne pas m'occuper correctement des enfants& Je vois bien que je suis fatigué, que je ne vais pas bien, que quelque chose cloche chez moi, et ce quelque chose, c'est Internet. Je ne vais pas te parler de ce qui m'a conduit à cette addiction, il y a un excellent article écrit par Yasin que tu trouveras sur <http://filipe.f.ferreira.free.fr/dlst/spip.php?article226> et qui t'aidera sûrement à comprendre, mais crois moi, j'ai déjà tout essayé pour arrêter, je me suis renseigné, il s'offrait à moi deux types de solutions, des douces et des plus « dures ».

Les premières n'ont absolument pas fonctionné. J'ai tenté l'auto-restriction au début mais j'ai dû admettre que je ne respectais jamais les barrières que je m'étais fixées moi-même. J'ai pourtant essayé, j'ai même consulté un psychiatre pour ça qui m'a donné quelques conseils pour m'aider à arrêter tout seul. Nous avons discuté ensemble de la dépendance à Internet et de la manière dont je pourrais peut-être arrêter. Ce que j'en ai retenu, c'est qu'il fallait que je me pose des limites en temps d'utilisation de l'Internet en fonction du temps que me prennent mes autres activités, surtout celles qui me sont vitales tel que le sommeil. Hélas, je suis au regret de constater que je n'ai pas réussi à m'y tenir malgré mes efforts. Il est dur de se sortir d'une dépendance, car il faut réussir à créer une sorte de rupture entre la personne et l'objet du désir, chose à laquelle j'ai échoué en tentant de diminuer mon utilisation de l'Internet. Ce psychiatre m'a expliqué qu'il n'avait eu que peu de patients dans mon cas mais que de manière générale, les garçons étaient plus accros aux jeux vidéo et les filles aux sites de chats. Personnellement je suis accro à tout ce qui touche à Internet, en particulier les réseaux sociaux qui sont l'activité sur le net pour laquelle il y a le plus d'addictes dans le monde. J'ai donc décidé d'aller voir ce psychiatre plus souvent pour qu'il m'aide à me soigner et, continuant à discuter ensemble nous en sommes venus à parler du sujet de manière plus générale. Il a une théorie sur le nombre grandissant des addictions à Internet. Selon lui, la société d'aujourd'hui produit plus de mal-être qu'autre chose, reléguant la place de l'humain à un rang inférieur à celle de l'économie. Ainsi, la société ne chercherait pas à faire marche arrière et à traiter le fond du problème, mais plutôt à faire en sorte que le tout continue de marcher alors qu'un réel problème est présent. Soigner le problème plutôt que la cause du problème, il n'y a rien de plus confortable lorsque l'on ne veut surtout pas se remettre en question. Il a d'ailleurs attiré mon attention sur le fait que ce phénomène n'était ni Français, ni Européen, mais bel et bien mondial et étroitement lié à l'état d'esprit dans lequel tout la mondialisation actuelle s'effectue. Nous avons par ailleurs essayé de trouver la cause de mon problème, le fait déclencheur de ma dépendance à Internet, celui dont la solution me sortirait de l'embarras, mais il nous fut malheureusement impossible de mettre le doigt dessus. Je me retrouvais donc toujours coincé avec mon petit... énorme problème d'addiction.

Voyant bien que mes efforts étaient vains, j'ai décidé de me lancer dans la deuxième catégorie de soins, autrement dit, les méthodes dures. Mon psychiatre m'a proposé notamment la prise de médicaments, proposition que j'ai bien entendu acceptée, pensant que si j'arrivais à me sentir mieux dans ma peau, il deviendrait plus facile de me traiter. J'ai donc pris tout un tas de médicaments dont je t'épargnerais les noms tant ils sont durs à prononcer, et si les effets furent visibles dès le début, mon état vis-à-vis d'Internet restait le même. Les médicaments, comme m'a indiqué mon psychiatre, ne sont pas une solution au problème ; ils ne sont qu'un moyen de trouver la solution, de se diriger vers une guérison partielle voire complète. Leur prise ne doit donc en aucun cas être un automatisme, mais plutôt une aide supplémentaire, et la réussite du traitement dépendant bien entendu du patient n'est en aucun cas garantie. Malheureusement, il semblerait que dans mon cas cela n'ait pas été concluant. J'ai donc effectué des recherches (sur Internet, évidemment), et j'ai trouvé quelques éléments intéressants que j'ai pu exposer à mon psychiatre préféré. Il existe en effet à Grenoble un établissement qui s'occupe des gens dans mon cas et en discutant avec lui, il s'est avéré qu'il le connaissait aussi. Malheureusement m'a-t-il dit, cet établissement est en quelque sorte expérimental, les addictions à Internet ne sont certes pas un phénomène nouveau, mais on commence seulement à s'en occuper et nous n'avons pas encore vraiment trouvé de thérapie pour guérir les patients qui en sont atteints. Ce ne sont en fait que des tests pour voir si on peut arriver à des résultats éventuellement concluants. Je lui ai alors parlé de la seconde chose que j'avais trouvée sur Internet : les camps de rééducation en Chine. Il s'est avéré qu'il ne connaissait pas le sujet, je lui ai donc expliqué en quoi ils consistaient : ce sont en fait des camps quasi militaires qui ont pour menu exercices physiques toute la journée, discipline, tâches ménagères et autres corvées, et surtout pas d'écran ! Enfin, des jeux d'équipes afin de remotiver les contacts sociaux de ces accros du Net. Le psychiatre s'est montré très intéressé par cette solution, disant que ce ne serait pas une mauvaise idée de continuer dans cette voie, que cela pourrait effectivement fonctionner, d'autant plus que ces camps obtiennent des résultats plus que satisfaisants (de l'ordre de 20% des patients sont définitivement « soignés » après passage dans ces camps). Malheureusement chérie, ces solutions n'existent pas encore vraiment en France, et, comme je ne compte tout de même pas me rendre en Chine, elles me sont inaccessibles.

Voilà, tout ça pour te dire que j'ai vraiment essayé et fait tout ce qu'il était en mon pouvoir de faire pour me sortir de mon addiction à l'Internet. Il semblerait que la société actuelle ne soit pas prête tant sur le plan idéologique que sur le plan fonctionnel à faire face et à soigner les personnes dans mon cas. J'ai donc pris une décision qui sera, je l'espère, la meilleure. Internet étant aujourd'hui comme mon amante, je suis au regret de t'annoncer que je demande notre divorce.

[http://filipe.f.ferreira.free.fr/dl/st/IMG/bmp/Nouveau\_Image\_bitmap.bmp]

**Liens vers les articles qui ont permis la réalisation de cette lettre :**

<http://ma-tvideo.france2.fr/video/iLyROafMoZe.html>

<http://www.generation-nt.com/etude-accro-internet-addiction-drogue-actualite-13846.html>

<http://www.pcinpact.com/actu/news/29325-Jeu-video-une-clinique-de-desintoxication-au.htm>