

Extrait du Internet : Culture et Communication

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

[INTERVIEW] Internet est mon amante, je demande le divorce

- DLST Mag' - Les drogués d'Internet -

Date de mise en ligne : mardi 17 novembre 2009

Internet : Culture et Communication

Voici une interview réalisée le 5 décembre 2009 à Annecy-le-vieux par Martin GOYOT avec Mr DAROT, psychiatre à la retraite, spécialiste des dépendances. Cette interview est en rapport avec l'article : "[Internet est mon amante, je demande le divorce](#)" également présent sur ce site.

Question n-1 : Qu'est ce que la dépendance, et plus particulièrement dans le cas de la dépendance a Internet ? Comment la définiriez-vous, comment s'en aperçoit-on ?

La dépendance c'est quand on commence à perdre le contrôle de soi vis-à-vis d'une activité. Cette activité devient alors de plus en plus chronophage, répétée etc. Au début c'est anodin, puis, petit à petit, on commence à prendre de plus en plus de temps sur d'autres activités importantes de notre vie. Ce qui est généralement touché dans la dépendance à Internet, c'est le sommeil et le réseau social immédiat. Il faut bien comprendre qu'il faut visualiser l'individu en trois axes : l'axe biologique, l'axe psychologique et l'axe sociologique. D'un point de vue psychologique ça peut être la perte de confiance en soi-même, l'enfermement. Du côté biologique, c'est souvent la négligence de soi-même, le manque de sommeil, d'alimentation, et aussi parfois le manque d'hygiène. Enfin, d'un point de vue social, c'est la baisse de fréquentation de ses amis, son absence au travail, sa déscolarisation dans le cas d'adolescents etc. Il faut bien comprendre que la manifestation diffère selon l'individu. La dépendance d'un individu ne touche pas nécessairement ces trois axes en même temps. Ainsi, on peut très bien se retrouver avec un malade qui manque de sommeil mais qui n'a pas pour autant défait ses liens sociaux, et c'est très certainement dans ces cas-là que l'addiction est vraiment le plus dur à détecter. Il est vrai que c'est souvent l'entourage de la personne qui se rend compte de l'addiction, ses parents, ses amis, mais ça peut très bien être aussi la personne elle-même, qui se rend compte que quelque chose commence à aller de travers et qu'il est temps de réagir.

Question n-2 : De quelle manière avez-vous été confronté à ce problème sur le plan professionnel (cas de personnes atteintes de ce type de dépendances) ?

Je n'y ai pas vraiment été confronté car j'ai beaucoup plus travaillé avec des patients toxicomanes qu'addictes à Internet ou toute autre activité. Ce que je peux dire car j'ai quand même eu quelques cas de patients ayant ce genre de problèmes c'est qu'il y a une addiction pour ainsi dire sexuée. En effet, j'ai pu constater que la tendance générale était à l'addiction aux jeux-vidéos pour les garçons et aux sites de chats pour les filles. Est-ce que cela révèle un état d'esprit, je n'en suis pas sûr, mais ce que je peux dire, c'est que chez l'adolescent, c'est intimement lié à la prise de risque. Les filles contractent des relations pseudo-personnelles avec des inconnus sur Internet allant même jusqu'à les rencontrer, et les garçons trouvent dans le jeu vidéo le moyen de s'affranchir des règles qui opposent la réalité. On peut donc dire que les adolescents sont généralement plus touchés par ce genre d'addictions du fait de leur « mentalité » à ce moment de leur vie.

Question n-3 : Selon-vous, est-il facile de se soigner d'une telle dépendance ?

Non, bien évidemment. La dépendance ou autrement dit l'addiction n'est pas un phénomène simple. Vous savez, en psychologie il existe deux « mouvements » dont un qui s'appelle le comportementalisme. Ce dernier a pour mot d'ordre de se contenter de soigner les gens de leur addiction. Je n'adhère personnellement pas à cette théorie. Je fais plutôt partie du second mouvement initié en particulier par Freud et qui dit que ce n'est pas le problème qu'il faut chercher à régler mais la cause du problème qu'il faut trouver, et c'est ce dernier point qui est particulièrement difficile. De plus, je dois dire que les patients ne viennent que peu souvent d'eux-mêmes nous consulter, leurs familles, leurs proches les y ont plus ou moins poussés. Enfin, ce que j'ai pu constater c'est qu'une fois l'addiction installée chez le patient, tant qu'il n'admet pas que cette chose, qu'elle soit une activité ou même une drogue, est plus forte que lui et qu'il ne rompt tout simplement pas avec elle, tant qu'il essaie de « pactiser avec son diable », qu'il se dit : « je vais réduire petit à petit » etc. Il ne sortira pas du cercle vicieux dans lequel il est entré. Il faut qu'il y ait une rupture entre le patient et son addiction, et sur ce point aussi, se soigner d'une telle dépendance est

relativement difficile.

Question n-4 : Pensez-vous que la société actuelle facilite l'accès à ces soins ?

Je dirais qu'il y a deux points à creuser dans cette question, comme vous me l'avez fait remarquer : Est-ce que l'institution en elle-même facilite l'accès aux soins, et est-ce que la société globalement pousse les gens à aller se faire soigner ? Je vais commencer par la première car la deuxième me semble plus « épineuse ». La société actuelle, institutionnellement parlant est plus ou moins prête pour soigner ces gens. On peut très bien aller consulter un psychologue ou un psychiatre libérale au moyen d'un peu d'argent, ou encore se rendre dans des structures médico-sociales qui elles sont publiques et entièrement gratuites pour les patients. Donc, l'accès à ces soins existe, même si parfois le parcours pour y accéder peut-être difficile à comprendre, ces structures sont réelles et existent bel et bien. Maintenant, sur le second point ; Il est vrai que l'état d'esprit actuel de la société ne facilite rien. Déjà parce qu'on a tendance à montrer du doigt les malades, surtout les gens ayant des problèmes d'ordre psychologique, et de plus, aujourd'hui, ce qui rejoint l'histoire de la théorie comportementaliste, la société cherche plus à arrondir les angles qu'à se remettre en question. On soigne les malades sans remettre en question ce qui les a affectés, ou quelle en est la cause, ce qui ne va pas dans ce qu'on a instauré.

Question n-5 : Que conseillerez-vous à quelqu'un qui voudrait se soigner lui-même d'une telle dépendance ?

Et bien, je dirais que si la personne s'aperçoit de son début de dépendance, il faudrait qu'elle décide de tout remettre à plat et de prendre des décisions dans cet ordre : Quelle est ma situation familiale, quelles sont les priorités dans ma vie, combien de temps cela me prend-il ? Qu'est-ce qui vient après etc & Enfin en arriver à : Combien de temps me reste-t-il à accorder à « mon addiction » ? S'il arrive déjà à faire ça, je dirais qu'il est plutôt bien parti et que son loisir peut ainsi rester une passion et ne pas devenir une addiction. Enfin, il peut, de lui-même chercher à trouver ce qui le plonge là dedans ce qui pourrait le soigner définitivement : un problème relationnel ? Un malaise dans le couple ? Une autre sorte de mal-être ? Et ce sera déjà un travail énorme.

Question n-6 : Pensez-vous que la prise de médicaments puisse-t-elle être utile, voire nécessaire dans certains cas ?

Oui bien entendu, comme pour toute addiction elle peut-être nécessaire. Attention, je ne dis pas qu'il faille donner systématiquement des médicaments, mais si la cause de la plongée dans cette addiction est une dépression par exemple, alors, il faudrait traiter la personne par médicament, pour qu'elle se sente mieux et qu'on puisse commencer à travailler sur elle-même. Les médicaments ne soignent pas, ils sont un outil pour aider/permets la guérison.

Question n-7 : Avez-vous entendu parler des pratiques des camps de rééducation en Chine ? Si oui, que pensez-vous de telles pratiques ? Peuvent-elles être bénéfiques ou au contraire, avoir des conséquences catastrophiques pour le patient ?

(Je lui ai expliqué les pratiques des camps de rééducation en Chine car il ne connaissait pas). Vous serez certainement surpris de ma réponse, mais je pense que c'est une bonne idée. Il faut sûrement creuser de ce côté-là pour voir ce qu'on peut y trouver. Il faut bien comprendre que l'addiction à Internet est de nos jours trop peu connue et il faut donc essayer. Bien sûr je n'approuve pas les dérapages dont vous m'avez parlé, mais je pense qu'il faudrait creuser dans cette voie, au moins pour essayer et voir ce que ça donne. Cela peut-être constituer une réponse au problème, qui sait ?

Question n-8 : Que pensez-vous personnellement de la dépendance à Internet ? Est-ce pour vous une

pathologie réelle ou simplement "inventée" par la société dans le sens où elle ne serait que l'expression d'une autre pathologie ?

Si je comprends bien votre question, vous me demandez si je pense qu'Internet a, en lui-même, un réel potentiel addictif ou bien si c'est la société qui est la cause de celui-ci ? Alors pour moi la bonne réponse est la deuxième. La société aujourd'hui a créé un certain mal-être chez les gens. Ce n'est plus l'humain qui est mis en tête mais le système économique et à plus forte échelle, la mondialisation. Tout ce système créé du potentiel addictif chez les gens rien que parce qu'Internet permet, à travers les réseaux sociaux par exemple, de créer des liens etc. Comme je vous le disais précédemment, on cherche plus à reboucher les trous, arrondir les angles que régler la cause du problème, tout particulièrement avec Internet. On a créé un outil et on veut que les gens s'en servent. Alors on ne va surtout pas s'en séparer ou régler plus haut la cause de l'addiction, mais on va plutôt mettre des bouts de sparadrap ici et là, et c'est de cette façon que fonctionne la société de nos jours. Donc, oui, en ce sens, c'est la société a inventé l'addiction à Internet.

Question n-9 : Je pense, d'après les recherches que j'ai pu effectuer qu'actuellement, la société en Europe ou, du moins, en France, ne prévient pas contre les dangers de la sur-utilisation de l'Internet et n'est de surcroît pas vraiment prête pour accueillir et soigner les personnes qui en souffrent et qu'il est donc très difficile à l'heure actuelle de se sortir d'une telle dépendance. Êtes-vous de cet avis, ou pensez-vous au contraire que la société commence à réagir face à ce phénomène présent depuis un certain temps ?

Cela rejoint ce que je vous ai dit précédemment, la société est d'un certain côté prête à réagir avec ses structures de soins, mais elle ne règle pas la cause du problème. Si on veut retrouver un équilibre, il faudrait traiter le problème dans le fond, et le fond du problème, de mon point de vue et à l'heure actuelle, c'est la place de l'humain dans la société. Donc, en effet, la société n'est pas prête à changer pour l'instant, je sors un peu du sujet, mais il n'y a qu'à regarder la crise financière. On sait très bien que le système va droit au mur, mais on met des petits bouts, gros bouts en fait de sparadrap vu leur prix, et on recommence pour un tour. Le profit profite aux profiteurs.