

Internet et les jeux vidéo appartiennent maintenant à notre quotidien, ce qui ne les empêche pas d'être régulièrement au centre de polémiques. On leur prête volontiers une influence négative sur les nouvelles générations. C'est ainsi que depuis quelques années, le concept de « cyberdépendance » est utilisé pour évoquer l'usage abusif qui peut être fait de ces technologies. On pourrait être accro à celles-ci comme à une substance psychotrope. De la même façon, elles sont accusées d'engendrer de la violence et des passages à l'acte. Au même titre que le rock' n' roll, il y a quelques années, elles sont suspectées d'entretenir chez les jeunes un imaginaire malsain. Des faits divers, parfois dramatiques, viendraient ponctuellement créditer ces hypothèses. Néanmoins, les résultats des recherches menées sur ces questions invitent à nuancer sérieusement ces affirmations.

Pascal Minotte est psychologue, psychothérapeute et chercheur à l'Institut Wallon pour la Santé Mentale (IWSM) en Belgique. Dans ce cadre, suite à une demande de la Région wallonne, il réalise, avec son collègue Jean-Yves Donnay, une recherche sur les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo qui a inspiré cet écrit.

**FABERT**  
le chemin qui mène à l'éducateur  
the road that leads to education  
Éditions Fabert  
Tél. : 33 (0)1 47 05 32 68  
editions@fabert.com  
www.fabert.com

yapaka.be

Coordination de l'aide  
aux victimes de maltraitance  
Secrétariat général  
Ministère de la Communauté  
française de Belgique  
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles  
yapaka@yapaka.be



ISBN: 978-2-84922-146-4  
Prix: 3,90 €  
Diffusion / Distribution:  
Volumen



CYBERDÉPENDANCE ET AUTRES CROQUEMITAINES

LECTURES

PASCAL MINOTTE

TEMPS D'ARRÊT

yapaka.be / éditions FABERT

47

# CYBERDÉPENDANCE ET AUTRES CROQUEMITAINES

*Pascal Minotte*

éditions **FABERT**

yapaka.be

# Cyberdépendance et autres croquemitaines

*Pascal Minotte*

*Préface par Serge Tisseron*

éditions **FABERT**

**yapaka.be**

## Temps d'Arrêt / Lectures

*Une collection de textes courts destinés aux professionnels en lien direct avec les familles. Une invitation à marquer une pause dans la course du quotidien, à partager des lectures en équipe, à prolonger la réflexion par d'autres textes. – 8 parutions par an.*

**Directeur de collection :** Vincent Magos assisté de Diane Huppert ainsi que de Delphine Cordier, Nadège Depessemier, Sandrine Hennebert, Philippe Jadin, Christine Lhermitte et Claire-Anne Sevrin.

## Le programme yapaka

Fruit de la collaboration entre plusieurs administrations de la Communauté française de Belgique (Administration générale de l'enseignement et de la recherche scientifique, Direction générale de l'aide à la jeunesse, Direction générale de la santé et ONE), la collection « Temps d'Arrêt/Lectures » est un élément du programme de prévention de la maltraitance yapaka.be.

**Comité de pilotage :** Jacqueline Bourdouxhe, Deborah Dewulf, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Gérard Hansen, Françoise Hoornaert, Perrine Humblet, Céline Morel, Marie Thonon, Reine Vander Linden.

*Une initiative de la Communauté française de Belgique.*

Éditeur responsable : Frédéric Delcor – Ministère de la Communauté française de Belgique – 44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles.  
Novembre 2010.

# Sommaire

<b>Préface par Serge Tisseron</b> .....	5
<b>De vieilles angoisses pour une nouvelle donne sociale</b> .....	11
<b>« Cyberdépendances » : une expression à questionner</b> .....	17
<b>Les usages problématiques</b> .....	23
<b>Les « passions obsessives » pour Internet et les jeux vidéo</b> .....	25
<b>Quelques éléments explicatifs des usages problématiques</b> .....	31
<b>D'autres maux virtuels....</b> .....	41
<b>T.I.C. et violence.</b> .....	43
<b>T.I.C. et lien social</b> .....	53
<b>Conclusions</b> .....	57



# Préface

Les nouvelles générations sont passionnées par les nouvelles technologies ; quoi de plus normal ? « Jeux » et « jeune », cela ne commence-t-il pas par la même syllabe ? Mais la réaction la plus courante des adultes à cet engouement est que les adolescents seraient « addicts » et que leurs jeux seraient des « drogues ». On leur propose même de se faire soigner dans des « Consultations d'addictologie », des « Centres de prévention de la toxicomanie » ou des « Centres pour les addictions aux jeux ». Hélas ! Cette situation produit plusieurs confusions graves dans l'esprit des parents et de leurs enfants. On y mélange les jeux d'argent avec les jeux vidéo, les usages problématiques d'Internet chez les adultes et chez les adolescents, et la recherche de formes nouvelles de socialisation avec l'ingestion de substances toxiques. Bref, on prétend remettre de l'ordre dans les esprits, mais c'est en commençant par créer de la confusion !

C'est pourquoi ce petit livre écrit par Pascal Minotte, à la suite de la publication du rapport de l'Institut wallon pour la Santé mentale sur les usages problématiques d'Internet, est essentiel et devrait être lu par l'ensemble des parents, des pédagogues et des politiques.

Il rappelle d'abord que l'addiction (ou la dépendance) au virtuel n'est pas répertoriée comme une pathologie dans la classification internationale des troubles mentaux. Bien qu'ils aient pris une place considérable ces dernières années dans les médias, ces mots n'ont pas d'existence dans les manuels internationaux de classification des maladies tels que le CIM10 de l'OMS ou bien le DSM-VR de l'American Psychiatric Association (APA) qui fixent les frontières entre comportements normaux et pathologiques. Alors, pourquoi une telle agitation autour d'eux, et parfois même un tel « délire » ? Parce que la notion d'addiction a été si étendue ces dernières années que plus aucune conduite ne semble pouvoir lui échapper. Les frontières entre dépendance, compulsion et passion

s'effacent. De plus, de gros intérêts sont en jeu, car la médicalisation d'un comportement dans une classification psychiatrique entraîne aussitôt la création d'un nouveau marché, comme l'a montré la création, dans le DSM-IV, d'une catégorie « troubles bipolaires de l'enfance ». Il y a eu tellement d'abus de prescriptions encouragés par les « cadeaux » des laboratoires pharmaceutiques aux médecins prescripteurs que la commission du DSM a retiré cette catégorie du DSM-V. Malheureusement trop tard pour tous les jeunes enfants qui avaient reçu des prescriptions abusives et dont les fonctions mentales ont été irrémédiablement altérées. Il nous faut être lucides sur ce que signifierait la création d'une catégorie « addiction aux jeux vidéo à l'adolescence » et nous y opposer de toutes nos forces. Trop de choses sont encore flottantes et changeantes à cet âge. En outre, de récents travaux d'imagerie cérébrale montrent que le contrôle des impulsions n'est pas encore établi chez les adolescents. Les mots « addiction » et « dépendance » qui définissent la perte du contrôle des impulsions chez un adulte qui y avait préalablement accédé sont donc totalement inadaptés. Enfin, on ne peut plus ignorer qu'Internet est devenu un espace de socialisation de plus en plus important et que la distinction entre monde réel et monde « on line » s'efface un peu tous les jours. L'utilisateur jugé excessif par son entourage ne fuit pas forcément la socialisation, il peut aussi être en recherche d'une socialisation différente. Bref, aussitôt qu'on aborde les nouvelles technologies, il faut se garder de penser uniquement en termes quantitatifs. Évitions de croire qu'être un peu sur le réseau serait bien, mais qu'y être très longtemps serait problématique. Parlera-t-on encore d'« addiction au virtuel » lorsque la connexion au réseau sera la norme en tous lieux ?

C'est pourquoi « l'addiction au virtuel » à l'adolescence n'est pas un diagnostic, mais une stigmatisation sans base scientifique établie, qui fait courir le risque de figer l'enfant et sa famille dans une compréhension erronée de ses difficultés. Bien au contraire, les usages excessifs d'Internet et des jeux vidéo sont le plus souvent les

nouveaux habits de la crise d'adolescence. Or celle-ci n'est pas une maladie. Elle ne doit pas être soignée, mais accompagnée. Elle ne relève pas d'un traitement, mais d'une éducation<sup>1</sup>.

Bien entendu, certains usages problématiques révèlent une souffrance qu'il est important de prendre en charge, mais certainement pas en commençant par dire que c'est une « addiction » ! Arrêtons de traiter les enfants passionnés d'Internet comme des drogués, ou ils finiront par le devenir vraiment.

Mais nous ne pouvons pas nous contenter, dans ce domaine comme dans aucun autre, de dénoncer les mauvaises pratiques institutionnelles ou familiales. Des mesures urgentes s'imposent, qui peuvent être prises très vite.

D'abord, un message haut et clair du Ministère de la Santé est nécessaire pour rappeler que les mots « addiction » et « dépendance » pour définir les usages problématiques des T.I.C.<sup>2</sup> chez les adolescents n'ont pas de validité scientifique et qu'ils contribuent même à masquer la vraie nature des problèmes engagés. Il faut également imposer que tous les jeunes qui ont des usages problématiques des T.I.C. soient pris en charge dans des centres de soins qui font de la psychiatrie générale (CMP, CMPP, Maisons des ados...) afin d'éviter absolument l'association de ces nouvelles pratiques culturelles à la consommation de drogues.

Un second axe de prévention concerne les usages excessifs d'écrans dans la petite enfance. Si les passions du virtuel ne se déclarent qu'à l'adolescence, n'oublions pas que la prévention des usages excessifs des écrans commence dès la maternelle<sup>3</sup>. Pour que

---

1. Tisseron S., *Virtuel, mon amour – Penser, aimer et souffrir à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, Paris, 2008.

2. On désigne sous ces initiales les « Technologies de l'Information et de la Communication », dont la première est aujourd'hui Internet.

3. Tisseron S., *Les dangers des écrans pour les bébés*, Érès, Paris, 2009.



l'enfant puisse en profiter au mieux, il convient de mettre des limites au bon moment. J'ai proposé dans ce but une règle simple à comprendre et à appliquer que j'ai nommée « 3-6-9-12 ». En pratique, cette règle signifie : pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeux personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant douze ans (ou avant l'entrée au collège). Le Ministère de la Santé pourrait être l'instigateur de cette campagne, en rappelant que c'est une règle nécessaire, mais pas suffisante : l'encadrement des horaires d'utilisation est du ressort des parents qui doivent être conseillés sur ce chemin.

En même temps, favorisons les usages éducatifs et encadrés des outils utilisés : consoles de jeux, lecteurs MP3, téléphones portables... Cela peut permettre de remotiver tous les élèves, de développer des compétences avancées telles que l'esprit d'initiative et la capacité de coopérer, et surtout de préparer les futurs citoyens aux conséquences du virtuel dans la société.

Enfin, n'oublions pas de valoriser les productions des jeunes. S'ils ne bénéficient pas d'un regard empathique sur leurs choix de la part de leurs parents et de leurs pédagogues, il est à craindre qu'ils grandissent sans développer à leur tour un regard empathique sur le monde et sur les autres. Or les jeunes sont de plus en plus précocement des producteurs d'images, notamment sous la forme de Machinima (qui sont fabriqués par capture d'images à l'intérieur d'un jeu vidéo ou d'un univers virtuel) et de Pocket films (qui sont de petits films tournés sur téléphone mobile). Ces pratiques doivent être reconnues et valorisées. Créons autour de ces productions des espaces de rencontre et d'échange entre les générations. Les institutions éducatives et les municipalités doivent notamment favoriser de tels espaces afin de recueillir et valoriser les productions des jeunes à l'échelle des écoles, des quartiers et des régions. Il faut aussi en organiser des projections publiques où se retrouvent toutes les générations. Et n'hésitons pas à confier aux jeunes des responsabilités et des budgets pour les organiser eux-mêmes. C'est la meilleure

manière de lutter contre le risque de fracture générationnelle ! Car tel est bien, aujourd'hui, le problème le plus préoccupant autour des jeux vidéo et d'Internet : que s'opposent autour d'eux des jeunes qui y voient de plus en plus une nouvelle Amérique à conquérir et des adultes qui les diabolisent, au risque d'incompréhensions graves, voire d'affrontements...

Serge Tisseron



# De vieilles angoisses pour une nouvelle donne sociale

Toutes les évolutions techniques et culturelles ont suscité leur part d'espoir et d'inquiétude. L'écriture, l'imprimerie, la presse, le cinéma, la radio, la télévision et maintenant les Technologies de l'Information et de la Communication (T.I.C.) dont font partie l'Internet et les jeux vidéo ne font pas exception à la règle. C'est ainsi qu'au v<sup>e</sup> siècle av. J.-C., Platon met en garde ses contemporains contre les dangers que représente le passage d'une culture basée sur la transmission orale vers une culture de l'écrit. Il fait dire à Socrate, s'entretenant avec Phèdre : « Le philosophe n'ira pas sérieusement déposer ses idées dans de l'eau noire, les semant à l'aide d'une plume, avec des mots incapables de s'expliquer et de se défendre eux-mêmes, incapables d'enseigner suffisamment la vérité. » Et plus tard, au xvi<sup>e</sup> siècle, quelques décennies après l'invention de l'imprimerie par Gutenberg, des savants comme Conrad Gessner s'inquiètent de l'abondance « déroutante et néfaste<sup>4</sup> » d'informations disponibles ; de la même façon que d'autres s'inquiètent actuellement du foisonnement « distractif » des liens hypertextes. À partir du xviii<sup>e</sup> siècle, c'est la multiplication des journaux qui soulève le même type de polémiques. Durant son procès, en 1931, Peter Kürten, le tristement célèbre « vampire de Düsseldorf », déclare concernant la presse de l'époque : « ... Je dirais que je m'intoxiquais littéralement à la lecture des faits divers les plus sanglants : c'était un poison en partie responsable de toute mon existence criminelle. En faisant preuve de modération à l'heure actuelle, la presse a permis, pour une grande part, d'empêcher l'empoisonnement du

---

4. Bell V., « Fuyez les livres, fuyez l'école, fuyez Facebook ! », publié le 23 février 2010 sur Slate.fr.

public<sup>5</sup>. » À la même époque, des chercheurs de prestigieuses universités américaines s'alarment au sujet de la radio : « La popularité de ce nouveau passe-temps chez les enfants a augmenté rapidement. Ce nouvel envahisseur de la vie privée familiale a apporté une influence inquiétante dans son sillage. Les parents ont pris conscience d'un changement étonnant dans le comportement de leur progéniture. Ils sont déconcertés par une série de problèmes nouveaux, et se trouvent dépourvus, apeurés, sans défense. Ils ne peuvent pas chasser cet intrus, car il est maintenant indétrônable chez leurs enfants<sup>6</sup>. »

Nous pourrions ainsi multiplier les exemples dans lesquels les plus de trente-cinq ans, toutes périodes confondues, s'effrayent de l'influence des nouveautés techniques sur le devenir de leurs enfants. Oubliant au passage que la réalité qu'ils ont eux-mêmes connue, vécue après-coup comme un âge d'or, ne fut pas sans préoccuper leurs aïeux. Ces inquiétudes s'articulent souvent autour des mêmes thématiques. Tout d'abord, les nouveaux médias vont remplacer « la vie réelle » et les générations précédentes dans l'apprentissage des principes moraux, poussant ainsi les enfants à s'engager dans des comportements répréhensibles. Cette idée est généralement soutenue par le potentiel excitatif du média concerné et par le fait qu'il entretient un imaginaire malsain. Ensuite, dans un même mouvement, il abêtirait les générations montantes en les empêchant de pouvoir construire une pensée solide et structurée. C'est ainsi que Socrate, sous la plume de Platon, estime que le passage vers une transmission écrite du savoir va inévitablement affecter les capacités mnésiques des générations futures, tout comme Google est sensé nous rendre idiots, incapables de nous concentrer, errant sans but au gré des liens hypertextes.

---

5. Bourgoin S., *Le livre noir des serial killers*, Grasset, Points, 2004.

6. Eisenberg, A.L., *Children and radio programs : A study of more than three thousand children in the New York metropolitan area*, Columbia University Press, New York, 1936, pp. 3-31.

Évidemment, toutes les critiques ne se valent pas et il serait malhonnête de les assimiler en bloc à un brouhaha technophobe. Il est nécessaire de penser notre quotidien et de donner un sens aux outils qui l'accompagnent à l'heure où le marketing aimerait le faire pour nous. Mais de tels discours critiques doivent se baser sur une bonne connaissance de ces technologies et surtout des usages qui en sont faits, ce qui n'est pas souvent le cas. La posture qui consiste à idéaliser un passé merveilleux et fustiger un futur catastrophique a peu d'intérêt, tant d'un point de vue scientifique qu'en termes de promotion du bien-être. Nous nous garderons d'analyser les T.I.C. et leurs usagers à l'aune de quelques faits divers aussi spectaculaires (et parfois dramatiques) qu'anecdotiques. Nous verrons par la suite que nombre de lieux communs concernant Internet et les jeux vidéo sont à nuancer, voire à abandonner. Car finalement ce qui est à craindre, ce n'est pas tant la technophobie que la « jeunophobie » ; une attention soutenue et très ambivalente portée à nos « ados ».

En effet, les inquiétudes évoquées concernant les changements techniques sont rarement indissociables des questions de transmission et de conflits entre générations. En toile de fond, il s'agit généralement d'une crainte par rapport à la remise en question de l'ordre établi. La place de l'école et celle des figures d'autorité sont des questions clés à l'heure où les technologies et les connaissances évoluent à une vitesse exponentielle, plaçant tout un chacun en situation d'apprenant perpétuel et créant l'illusion du caractère obsolète de la sagesse des anciens. Ce n'est pas un hasard si les chercheurs chinois et coréens publient beaucoup sur les « cyberdépendances ». Ces deux pays ont comme point commun d'avoir à négocier une véritable rupture socio-culturelle en peu de temps. Dans ce contexte, Internet et les jeux vidéo viennent matérialiser une forme d'envahissement par la culture occidentale et ses valeurs. Depuis 2006, le gouvernement sud-coréen considère la question des « Internet Addictions » comme un des principaux problèmes de santé publique. Le nombre de travaux réalisés à ce sujet ainsi que les nombreuses

cliniques spécialisées qui viennent d'être mises en place sont proportionnels à l'ampleur du tiraillement qui tenaille actuellement la société coréenne, partagée entre tradition et modernité.

L'exemple de la Chine est encore plus marquant. Pour comprendre l'inquiétude du peuple chinois et de ses dirigeants, il faut s'en référer à son histoire. Certains intellectuels font un parallèle entre le développement d'Internet dans leur pays et la fameuse « guerre de l'opium » qui opposa au XIX<sup>e</sup> siècle la dynastie Qing – qui voulait interdire le commerce de cette drogue dans l'Empire du Milieu – et les puissances occidentales qui y voyaient une source d'enrichissement. En effet, la Chine contemporaine, comme l'Empire Qing, se sent menacée dans ses fondements par les influences étrangères et ce nouvel « opium du peuple » qu'est Internet. C'est ainsi que la question des addictions aux nouvelles technologies, comme celle des suicides de joueurs de jeux vidéo, défraye les chroniques journalistiques dans ce pays depuis le milieu des années quatre-vingt dix. À cette profonde crise morale, qui vient souvent opposer jeunes et anciens, s'ajoute une nouvelle façon de concevoir l'individu dans la société et dans sa famille. Pour bien percevoir la profondeur du séisme au sein de la société chinoise, il faut prendre acte d'un glissement dans les modalités de structuration identitaire, dont les mots clés sont devenus en quelques années consommation et individualisme. De plus, nous devons ajouter à cela l'inquiétude des classes dirigeantes face à l'émergence d'une sphère publique hors de son contrôle (le Net), qui laisse aux opposants la possibilité de communiquer et de s'organiser. Raison pour laquelle il est régulièrement question d'un « great firewall of China<sup>7</sup> » depuis 1995.

Nous sommes passés rapidement de la Grèce antique de Socrate à la Chine contemporaine afin d'illustrer la dimension universelle du questionnement sur les « technologies » et leurs usages. Des chercheurs, des

---

7. Système de censure de l'Internet chinois mis en place par l'assemblée populaire de la République populaire de Chine.

professionnels de la santé et de l'éducation, des intellectuels s'inquiètent de la place prise par les nouveaux dispositifs techniques, tels qu'Internet et les jeux vidéo, dans la vie des enfants et des adolescents. Ceux-ci pourraient avoir des effets négatifs sur leur développement affectif, moral et cognitif... Cette thèse, récurrente d'un point de vue historique, se nourrit de préoccupations plus contemporaines concernant la violence et les dépendances. Ces questions seront développées par la suite, mais nous pouvons d'ores et déjà constater qu'elles occupent une place de choix dans l'espace médiatique et qu'elles ont tendance à envahir le secteur de la santé mentale.





## « Cyberdépendances » : une expression à questionner

L'expression « cyberdépendances » connaît un certain succès depuis le milieu des années quatre-vingt-dix. Elle s'inscrit dans le sillage du concept de « toxicomanie sans drogue » proposé par Otto Fenichel (1949) et de ce qu'on appelle maintenant les « dépendances comportementales ». S'il faut souligner l'intérêt de ces locutions aux moments où elles sont apparues, nous pouvons à présent questionner l'emploi sous tous azimuts de ce que nous pourrions appeler « la métaphore drogue ». D'autant que celle-ci s'accompagne d'une traque obsessionnelle de toutes formes de dépendances, à tel point que le terme en perd sa signification. Si nous en croyons la presse, il est possible actuellement d'être « accro » à peu près à tout : le travail, la « junk food », les U.V. des bancs solaires, son partenaire, les sucreries, le chocolat, certains sodas, le café, le sport, les jeux en tout genre, etc. Ou encore des capsules de son surnommées « i-drugs » vendues sur Internet et censées faire l'effet d'un psychotrope. Il s'agit en fait de simples fichiers musicaux proposés par des opportunistes qui surfent sur le malentendu (la chosification) dont est l'objet cette « métaphore drogue ». L'absurdité du phénomène n'a pas empêché certains de s'alarmer à son sujet en estimant qu'il s'agit d'une porte d'entrée vers des produits dits durs.

Au risque d'enfoncer une porte ouverte, nous rappellerons que la dépendance est intrinsèque à la condition humaine. Le paradigme contemporain, plaçant l'autonomie comme une des qualités majeures du sujet abouti, nous fait parfois confondre indépendance et « a-dépendance ». Combattre toutes les « dépendances », pour le principe et sans autre forme de réflexion, relève d'une logique hygiéniste absurde qui

perd de vue les questions du sens, de la passion, des excès... Bref, de ce qui contribue à faire en sorte que la vie vaut la peine d'être vécue.

Ceci étant, c'est essentiellement de notre dépendance au langage et de ses implications éthiques dont il est question dans ce chapitre. En effet, du langage aussi nous sommes dépendants dès que nous sommes amenés à élaborer une pensée. Nous baignons dans le langage comme des poissons dans l'eau, de telle sorte qu'il entretient avec nos perceptions une relation osmotique. Notre accès au réel passe par le langage, n'en doutons pas !

C'est ainsi qu'au fil des époques, des mots et des métaphores voient le jour alors que d'autres disparaissent. En effet, les termes par lesquels nous nous percevons et percevons le monde évoluent. Ceux-ci ne sont pas dictés de manière absolue et nécessaire par « ce qui est réel », car un nombre illimité de descriptions et d'analogies sont possibles pour chaque situation. C'est la raison pour laquelle, au moment où nous pensons décrire la réalité, nous la construisons également par les choix plus ou moins conscients que nous allons poser au moment de la mise en mots. Même le discours scientifique n'échappe pas à cette contrainte.

À l'instar de Kenneth J. Gergen, nous devons constater que le vocabulaire du déficit humain n'a jamais autant prospéré. Les manuels diagnostiques en psychiatrie grossissent d'édition en édition. Or, cette tendance n'est pas uniquement le fait des « progrès » des connaissances en psychiatrie. Elle relève aussi et surtout de ce que les sociologues appellent la médicalisation du quotidien. Dans ce contexte, lorsque les experts tentent d'expliquer un comportement indésirable, ils génèrent un vocabulaire technique du déficit. Celui-ci se propage petit à petit dans l'opinion publique, l'éducation et les médias. Nous acquérons et intégrons progressivement ce vocabulaire, de telle sorte que nous finissons par nous percevoir et percevoir les autres en ces mêmes termes. Une fois que cette perception est fixée, nous

allons solliciter les professionnels de la santé pour nous guérir. Plus la guérison est requise et plus le besoin en professionnels de la santé est important. À mesure que le nombre de professionnels augmente, le vocabulaire du trouble mental prospère. Le cycle est continu, ses effets sont exponentiels<sup>8</sup>.

Les termes ainsi constitués vont jouer un rôle déterminant dans l'estime que nous allons développer de nous-mêmes et des autres, dans notre représentation d'une forme de hiérarchie sociale, et nous amener à décrypter les situations et les gens en conséquence. Puis-je avoir confiance en cette personne toxicomane ? Pouvons-nous engager dans notre entreprise un maniaco-dépressif ? Puis-je aimer une hystérique ? Mon enfant est-il cyberdépendant ? Ou alors, a-t-il un haut potentiel ? Pouvons-nous accueillir un hyperkinétique dans cette classe ? Que faire des personnes handicapées mentales avec des troubles du comportement ? Etc.

Cette « pathologisation » du quotidien n'est pas sans conséquence sur le vécu des parents et la façon dont ils vont exercer leur parentalité. En effet, en incluant de plus en plus de comportements dans la sphère de la « pathologie mentale », nous développons en même temps l'idée que seuls des spécialistes sont compétents pour les « traiter » et qu'il faut faire appel à eux sans délai au moindre constat d'excès. Autrement dit, le choix des termes utilisés pour décrire ces phénomènes a un impact plus important que ce que nous pourrions imaginer a priori.

Ceci étant, prendre du recul par rapport au contexte socioculturel ne revient pas de facto à le rejeter en bloc ou à proposer des alternatives radicales et irréalistes. Nous pensons seulement qu'il est essentiel pour les professionnels de la santé mentale de faire preuve de sobriété et de prudence dans l'étiquetage, mais aussi

---

8. Gergen K., *The saturated self : dilemmas of identity in contemporary life*, Basic Books, New York, 1991.

d'avoir à l'esprit que celui-ci construit autant qu'il décrit une situation. La façon dont nous allons nommer les problématiques de santé mentale et la façon dont nous allons en parler doivent, avant de satisfaire nos désirs de maîtrise et de classement, servir le bien-être de tout un chacun.

Il s'agit là des principales raisons, que nous pourrions qualifier d'épistémologiques et d'éthiques, pour lesquelles nous éviterons d'utiliser l'expression « cyberdépendance » ou encore de nous référer aux métaphores qui associent sans discernement Internet et les jeux vidéo à de la drogue. Sans rentrer à ce stade dans le débat d'éventuelles filiations étiologiques entre un usage passionnel des T.I.C. et certaines formes de dépendances comportementales, nous pensons que nous serons plus efficaces en termes de promotion du bien-être en parlant simplement d'usages problématiques.

Nous pouvons d'ailleurs noter que cette sobriété ne concerne pas que la dimension préventive de la question. En effet, opter pour l'une ou l'autre expression revient aussi à suggérer des territoires de compétences et des dispositifs de soins indiqués pour le problème en question. Le néologisme « cyberdépendance » réfère à une problématique dont on peut penser qu'elle concerne des services spécialisés en assuétudes. Or, et ce n'est pas la moindre de nos affirmations, il n'y a aucune raison que la prise en charge de ces situations soit la chasse gardée de ces services. Au-delà de cette question interne au secteur de la santé mentale, parler d'usage problématique laisse aussi une place plus importante aux principaux intéressés dans la gestion de leurs problèmes. L'usage problématique ne relève pas nécessairement d'un savoir médical, là où la cyberdépendance semble l'imposer et disqualifier ainsi implicitement la compétence et la responsabilité parentales ainsi que celles de l'utilisateur.

À ce sujet, nous pouvons remarquer que nombreux sont les experts qui relèvent qu'en assimilant Internet à une substance toxique, en plus de diaboliser un outil utilisé

quotidiennement par de plus en plus de personnes, nous identifions un bouc émissaire bien commode. En effet, d'un côté la personne dépendante peut se percevoir comme sujet passif, pris dans les filets des espaces virtuels aux pouvoirs addictogènes irrésistibles, et de l'autre l'entourage peut faire l'économie d'une réflexion plus profonde sur ce qui manque et/ou fait souffrance. Sous cette dynamique couve le risque de raisonnements tautologiques propres à toutes ces nouvelles catégories diagnostiques et au malentendu réifiant dont elles sont parfois l'objet. Nous n'en sommes pas loin lorsque l'on explique l'échec scolaire de tel ou tel jeune par sa « cyberdépendance »...

Enfin, comme le souligne Serge Tisseron, soyons encore plus circonspects lorsqu'il est question d'adolescents. La quête identitaire, la fragilité narcissique et la labilité caractéristiques de cette période de la vie imposent une prudence absolue en matière de diagnostic, et ce d'autant plus pour des catégories aussi critiquables que celles de cyberdépendances.



# Les usages problématiques

Il n'est pas évident de déterminer ce qui est nouveau et ce qui ne l'est pas dans les problèmes comportementaux généralement associés aux T.I.C. C'est ainsi que le jeu pathologique (la propension compulsive à miser de l'argent dans des jeux de hasard, à ne pas confondre avec la passion obsessionnelle<sup>9</sup> pour les jeux vidéo) n'a pas attendu les espaces virtuels pour exister. Cependant, Internet offre des opportunités et une accessibilité sans précédent aux contenus les plus divers. Celles-ci, associées à la possibilité de rester anonyme, modifient le développement et l'expression des comportements lorsqu'ils s'expriment en ligne. Par exemple, la disponibilité permanente et abondante de contenus pornographiques de toutes orientations et la possibilité d'y accéder incognito crée une situation inédite. À ce niveau, on peut penser qu'Internet permet à certaines personnes d'exprimer des dimensions de leur sexualité jusque-là auto-réprimées. Il en est de même pour le jeu excessif. L'hyperaccessibilité des opportunités de jeux, l'absence de contrôle (si des personnes sont interdites de casino, personne n'est interdit d'Internet), ainsi que les méthodes marketing de relance des joueurs, augmentent la difficulté de maîtriser une problématique de jeu pathologique lorsqu'elle se déploie « on line ».

En ce qui nous concerne, nous n'approfondirons pas ces questions. Nous nous concentrerons plus particulièrement

---

9. L'expression « passion obsessionnelle », proposée par Vallerand R.J. et coll. en 2003, est utilisée dans ce texte comme synonyme de celle d'Usage Problématique des T.I.C. (U.P.T.I.C.). À ce sujet : Vallerand R.J., Blanchard C.M., Mageau G.A., Koestner R., Ratelle C., Léonard M., Gagné M., Marsolais J., « Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion », in *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, pp. 756-767.



dans ce chapitre sur les usages problématiques apparus avec Internet et les jeux vidéo, à savoir le surinvestissement dont ceux-ci peuvent être l'objet.

# Les « passions obsessives » pour Internet et les jeux vidéo

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, un usage abusif ne se détermine pas uniquement en fonction de la quantité du temps passé sur la technologie concernée. Qu'il soit question d'Internet ou de jeux vidéo, il n'est pas possible de fixer dans l'absolu une limite au-delà de laquelle nous pourrions dire d'une utilisation qu'elle pose problème. En effet, les informaticiens, les « webmasters » ou les infographistes passeront de nombreuses heures tous les jours devant un écran sans pour autant en abuser. C'est la raison pour laquelle certains chercheurs précisent l'importance de distinguer les heures passées sur Internet pour des raisons qualifiées d'essentielles de celles qualifiées de « non essentielles ». Encore une fois, nous pouvons percevoir ici la fragilité du concept d'usage problématique. Ce qui sera jugé essentiel pour les uns ne le sera pas pour les autres. À ce sujet, rappelons que les termes de souffrance et de demande restent les piliers sur lesquels se fonde la légitimité d'une intervention psychothérapeutique, qu'il s'agisse d'U.P.T.I.C. ou d'autre chose.

L'envahissement et la centration semblent plus pertinents que des critères quantitatifs pour caractériser un usage problématique. Ce dernier, souvent qualifié de chronophage, envahit la vie de la personne. Chez le « no life<sup>10</sup> », la session de jeux sera l'activité prioritaire autour de laquelle s'organise ou se désorganise, tant bien que mal, le reste... C'est ainsi qu'il n'est pas uniquement question du temps passé sur le média, mais également du fait d'y penser entre les sessions. Un

---

10. Anglicisme utilisé pour désigner ceux qui n'ont pas de vie en dehors de leur passion pour l'informatique et les jeux vidéo.

enfant va pouvoir jouer moins de temps qu'un autre à un jeu vidéo, mais être obnubilé par celui-ci lorsqu'il ne joue pas, là où l'autre n'y pensera plus.

En conséquence de cet envahissement, deux autres notions importantes apparaissent : celles de contrôle et de conflits. En effet, dans certaines situations, le sujet vit mal la perte de contrôle sur son emploi du temps. Il aimerait retrouver une certaine maîtrise de celui-ci, mais il n'y parvient pas. Il semble cependant que ce soit une minorité de cas et que le plus souvent c'est l'entourage qui revendique plus de contrôle. Il existe d'ailleurs des situations dans lesquelles la question du contrôle est un enjeu central dans la dynamique familiale qui s'installe autour des usages et des usages problématiques. Nous pensons par exemple aux disputes entre un adolescent et (ses) parent(s) sur l'heure à laquelle il doit venir dîner, se mettre au lit, etc.

Autrement dit, les situations problématiques sont généralement sources de conflits. En effet, l'aspect chronophage de l'activité place le sujet dans l'impossibilité de remplir ses obligations (vie affective, travail, obligations familiales ou parentales, travail scolaire, temps de sommeil, etc.), qui finissent néanmoins par se rappeler à lui d'une façon ou d'une autre. Aussi, pour qu'un usage soit qualifié de problématique, il faut que celui-ci ait des conséquences négatives sur la vie de la personne concernée.

Par contre, il semble que les symptômes de sevrage tels qu'ils peuvent s'observer chez les personnes dépendantes à un psychotrope ne font pas partie du tableau clinique. En effet, s'il est possible de constater certaines manifestations anxieuses ou dépressives chez le sujet privé de sa « passion obsessive », il s'agit d'éléments présents indépendamment de l'usage problématique en question, que le sujet tente d'ailleurs d'apaiser ou de mettre à distance.

Notons néanmoins qu'il existe des situations pour lesquelles on retrouve, en première lecture, l'ensemble

des critères qui viennent d'être énoncés pour caractériser un usage problématique, mais dans lesquels pourtant cet usage est autant une solution qu'un problème. Nous pensons notamment à ces personnes qui surinvestissent, à une période de leur vie, une activité (quelle qu'elle soit d'ailleurs, technologique ou non) afin d'échapper partiellement à une réalité difficile à supporter. Dans ce cas, la passion obsessive peut les aider à ne pas s'effondrer. L'essentiel ici est qu'elles puissent trouver, à terme, d'autres solutions à leur mal-être.

Il est difficile d'établir combien de personnes sont sujettes à un usage problématique dans la mesure où il n'existe aucun consensus sur une grille diagnostique. Ce que nous venons d'expliquer dans les chapitres précédents nous laisse d'ailleurs sceptique quant à l'utilité d'un outil de ce type. Sur la vingtaine de recherches portant sur la prévalence des U.P.T.I.C. que nous avons pu consulter, les résultats varient trop pour nous permettre d'établir des tendances. Cette disparité ne s'explique pas uniquement parce qu'elles reposent sur des tests différents dont la validité n'est pas établie, mais aussi parce que les méthodologies utilisées sont souvent critiquables, principalement en ce qui concerne la constitution des échantillons. En effet, les méthodes de sélection des sujets de certaines de ces études (via Internet ou la presse spécialisée, ou encore par le biais d'une émission sur les cyberdépendances, etc.) influencent très nettement à la hausse les résultats obtenus.

Nous savons, concernant les adolescents, que la majorité joue régulièrement, voire quotidiennement, mais cet investissement n'excède pas une heure ou deux par jour. Cet usage ne pose aucun problème dans la mesure où il ne vient pas concurrencer d'autres activités importantes du jeune. Parfois, certains vont ponctuellement y ajouter des phases de jeux plus conséquentes, de plusieurs heures d'affilée, principalement le week-end et pendant les vacances. Une étape est franchie lorsque le jeu est pratiqué pendant plusieurs heures consécutives

en semaine et une grande partie du week-end. Nous sommes ici à une zone frontière entre un usage intense et un usage problématique. La distinction pourra s'opérer à partir des critères que nous avons énoncés plus haut. Par exemple, une étude<sup>11</sup> montre que 12,5 % des adolescents en Communauté française de Belgique pratiquent les jeux vidéo durant quatre heures ou plus par jour en semaine. Cette même enquête nous informe qu'une proportion un peu plus importante regarde la télévision quatre heures ou plus par jour. Notons à ce sujet que certains types de jeux vont imposer par leur mode de fonctionnement et les objectifs qu'ils proposent un investissement en temps plus conséquent. C'est principalement le cas des fameux MMORPG<sup>12</sup> tel que World of Warcraft ou Dofus, pour ne citer que les plus connus.

Dans le cadre des « passions obsessionnelles », la pratique peut gagner en intensité et va entraîner, par exemple, un déséquilibre dans le cycle veille – sommeil. Cette tendance peut aller jusqu'à des situations rarissimes dans lesquelles le sujet investit uniquement et exclusivement le jeu et abandonne ses activités scolaires ou professionnelles. Pour reprendre les catégories usuelles, on appellera les joueurs de l'avant-dernière situation des « hardcores gamers » et ceux de la dernière catégorie les « no life ». Insistons néanmoins sur le fait que les situations d'usage « problématique » les plus rencontrées – et de loin – correspondent à des sur-investissements transitoires.

---

11. Favresse D., De Smet P., « Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HSBC 2006 », Service d'Information Promotion Éducation Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, 2008.

12. Les jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs (généralement désignés par l'acronyme anglais MMORPG) se déroulent dans des univers persistants. Autrement dit, ils sont accessibles à tous moments par le joueur abonné. De plus, lorsque celui-ci est déconnecté, le jeu et son univers persistent néanmoins et continuent à évoluer avec les autres joueurs connectés. Ceux-ci sont généralement très nombreux, d'où l'expression « massivement multi-joueurs ». Ceci étant, le joueur n'interagira qu'avec les autres joueurs présents aux mêmes horaires qui jouent sur le même serveur... Ce qui représente au final quelques centaines de personnes sur les millions d'abonnés aux jeux les plus connus.

Notons également que l'ensemble des travaux sur la question converge pour dire que les usages problématiques concernent majoritairement les sujets masculins. Nous remarquerons d'ailleurs que, statistiquement, femmes et hommes ont des activités de prédilection sur le Net. En effet, indépendamment du caractère problématique ou non des usages, il existe une tendance massive chez les femmes à préférer les « chats » et les différentes formes de communication médiatisées par ordinateur, et chez les hommes à préférer les jeux interactifs en ligne. Concernant plus précisément les jeux vidéo, on constate que les garçons préféreront les jeux de rôles (type MMORPG), les jeux d'action et de combats (type « FPS » ou « GTA-like ») et les simulations de courses, alors que les filles préféreront les jeux de gestion<sup>13</sup> tels que Sims, Habbo Hotel, etc. Cependant, la mise en avant de ces différences ne doit pas nous faire oublier que, chez les jeunes, Internet est un support parmi d'autres à la culture adolescente. C'est pourquoi certaines activités y seront massivement pratiquées tant par les filles que par les garçons, comme écouter de la musique et regarder des vidéos.

Actuellement, il semble que les « jeunes » soient plus touchés par les usages problématiques que les adultes. Il sera intéressant dans les années futures de voir si cette tendance se maintient ou si elle est juste liée à un effet de génération et au caractère relativement nouveau des T.I.C.. Remarquons cependant que la catégorie « jeunes » est relativement floue et qu'elle renvoie aussi bien à l'adolescence qu'au début de l'âge adulte. C'est ainsi que, concernant le célèbre jeu World of Warcraft, l'âge moyen des joueurs se situe autour de vingt-trois ans. En l'occurrence, la « catégorie à risque » a peut-être quelques années de plus que ce que nous imaginons généralement. S'il apparaît que, statistiquement, la pratique des jeux vidéo tend à diminuer à la fin de l'adolescence, il semble également qu'une proportion de joueurs

---

13. Dans les jeux de gestion, le joueur construit et dirige une organisation (une ville, un élevage, un parc d'attractions, un peuple, etc.) ou sa propre vie comme dans Sims ou Second Life.

la maintenance en tant que loisir à part entière durant la vie adulte.

À ce sujet, nous pouvons faire l'hypothèse que la période, de plus en plus longue, entre la fin de l'obligation scolaire et le premier emploi constitue une « zone à risque ». En effet, aux enjeux propres à ce stade de la vie et de plus en plus mis en tension par les difficultés socio-économiques, s'ajoute une absence d'éléments contenantants tels que l'école ou le travail. Si la personne investit peu ses études ou qu'elle est en recherche d'emploi, elle dispose du temps nécessaire pour s'adonner à des activités chronophages qui lui proposent des possibilités de réalisation dans une « second life » que la société ne met pas toujours à sa disposition. Il n'existe pas actuellement de recherches qui permettent de confirmer ou d'infirmer cette hypothèse, notamment parce que les situations en question ne présentent aucune visibilité et qu'elles dérangent peu. Si les adolescents sont l'objet d'une attention soutenue en tant que « population à risque » de tous types, force est de constater qu'ils quittent le collimateur en quittant le giron de l'obligation scolaire. Nous ne pouvons ici nous empêcher de souligner à nouveau à quel point la notion d'usage problématique est déterminée socialement, mais aussi à quel point elle soulève des enjeux sociétaux.

## Quelques éléments explicatifs des usages problématiques

Un usage problématique ne peut se comprendre que dans le cadre d'une évaluation globale du fonctionnement d'une personne et de son contexte de vie. Ni la technologie, ni les caractéristiques d'un sujet et son histoire, ni son environnement (familial ou autre) ne peuvent suffire, envisagés isolément, à expliquer une « passion obsessive ». C'est bien de la rencontre de ces trois dimensions que peuvent naître les conditions favorables à un usage abusif.

Partant de là, il est intéressant de se pencher rapidement sur les caractéristiques « structurelles » d'Internet et des jeux vidéo. Celles-ci vont faire leurs spécificités et leur conférer une certaine attractivité. C'est sans grande surprise que les recherches portant sur cette question montrent que les applications qui présentent des fonctions interactives sont les plus susceptibles d'être utilisées abondamment. Cette interactivité peut se décliner aussi bien dans le cadre de la relation homme – machine que dans des relations interpersonnelles. Les jeux de rôle en ligne doivent leur succès à la capacité qu'ils ont de mettre en contact les joueurs, de leur permettre de communiquer entre eux et de créer du lien.

Notons à propos de ces jeux, les MMORPG, qu'ils impliquent un investissement qui fait du dilettantisme un handicap majeur. Le participant qui veut se montrer compétitif doit disposer de temps. Un joueur lambda y passera une vingtaine d'heures par semaine. Ce sont d'ailleurs les jeux considérés comme les plus à risques en matière d'U.P.T.I.C. Dans ceux-ci, afin de réaliser leurs objectifs, les participants sont souvent amenés à coopérer en constituant des « guildes » au sein desquelles la loyauté est une valeur forte. Dans ce contexte,



l'implication de chacun est aussi à comprendre par rapport à ses engagements vis-à-vis de son clan, aux liens d'amitié qui se tissent entre les uns et les autres, mais aussi au désir de maintenir et de faire progresser son « avatar<sup>14</sup> ».

L'attractivité d'Internet est « multifactorielle ». Nous pourrions citer son accessibilité, l'abondance infinie des informations qu'il met à disposition, le caractère excitatif de certains de ses contenus, le fait qu'il propose une communication efficace, qu'il peut être anonyme et permet ainsi une certaine désinhibition, qu'on y atteint rapidement une forme d'intimité ou un climat de confiance interpersonnelle et qu'il peut être utilisé pour rompre l'isolement social, voire même pour « lutter » contre la dépression. C'est ainsi qu'Internet et les jeux vidéo sont susceptibles d'être utilisés plus ou moins abondamment dans la mesure où ils rencontrent des besoins, conscients ou non. Prenons par exemple les jeux en ligne. Ils sont avant tout un loisir source de plaisir, mais ils peuvent aussi constituer une réponse face à certaines émotions. Par exemple, ils peuvent faire diversion par rapport à un sentiment de solitude et d'isolement, ou encore par rapport à l'ennui. Ils permettent de libérer du stress, de décharger de la colère et finalement de détendre le joueur. Ils constituent une échappatoire et peuvent aider, parfois, à « être absent à soi-même » et à un contexte de vie compliqué. Ils sont aussi, et c'est essentiel comme nous l'avons déjà dit, un moyen de rencontrer ses besoins relationnels et sociaux comme se faire des amis, renforcer ses amitiés, répondre à ses besoins d'appartenance et de reconnaissance. Dans le même contexte, ils peuvent être l'occasion d'explorer différentes facettes de soi, de les confronter aux autres, d'obtenir leur approbation, leur validation, etc. Ils sont aussi un moyen de se réaliser, de développer des compétences, d'être reconnu. C'est également un lieu d'excitation et de challenge, un lieu où l'on peut éprouver de la puissance, se sentir supérieur, contrôler et gagner de la confiance en

---

14. Un avatar est un personnage numérique représentant son utilisateur sur Internet et/ou dans un jeu vidéo.

soi. Ceux qui ont l'esprit de compétition investiront plus cette dimension, qui sera éventuellement totalement délaissée par d'autres qui joueront rarement pour gagner. C'est ainsi qu'en fonction de la personnalité et des besoins spécifiques de chacun, certaines dimensions seront plus ou moins investies. Ces besoins détermineront le type de jeux vers lequel le joueur se dirigera plus précisément. Quelqu'un à la recherche d'excitations et de sensations fortes s'orientera plus volontiers vers un jeu de guerre et de tir tel que « Call of Duty » plutôt qu'un jeu de gestion dans lequel il faut faire prospérer un parc animalier comme « Zoo Tycoon », etc.

L'usage abusif est bien le fruit d'une rencontre, à un moment donné, entre une T.I.C. et un utilisateur. Certains auteurs ont mis en avant le fait qu'une proportion importante de personnes faisant un usage problématique d'Internet ou des jeux vidéo souffre par ailleurs d'une psychopathologie recensée dans les manuels diagnostiques. C'est ainsi que la dépression, les « TOC », la maniacodépression, l'anxiété sociale ainsi que l'abus de substances et d'autres dépendances comportementales sont les psychopathologies les plus souvent associées à ces passions obsessives. Ce constat amène Serge Tisseron à dire des dépendances à Internet qu'elles sont en passe de devenir un des symptômes principaux de la dépression, notamment chez les adolescents.

La propension de certaines personnes au vécu dépressif à développer un usage abusif s'explique facilement. Comme nous l'avons déjà évoqué, le jeu vidéo va permettre au sujet d'échapper momentanément à sa souffrance et au contexte dans lequel elle s'entretient. Il peut également lui permettre d'exprimer des pulsions agressives ou encore de construire une meilleure image de soi à travers des performances et les encouragements de la machine ou des camarades de jeux. Notons à ce sujet qu'il existe des traits de personnalité plus fréquemment présents chez les joueurs assidus. Une faible estime de soi et un manque de confiance en soi, ainsi qu'une personnalité introvertie, semblent prédisposer aux usages problématiques. Néanmoins, d'un point de vue statistique, la

dépression est le meilleur facteur prédictif d'une U.P.T.I.C. Nous pensions au départ aborder une problématique nouvelle et nous arrivons au constat que, dans ses fondements, elle n'a rien de très neuf...

À notre connaissance, il n'existe pas ou peu de recherches qui permettent de déterminer un « milieu à risques » en matière d'U.P.T.I.C. Il faut dire que ce type de réflexion est toujours délicat, car il n'est pas sans stigmatiser et culpabiliser les personnes concernées. Les « familles monoparentales », les « mères célibataires », les « pères manquants », les « enfants du divorce » font partie des tableaux évoqués par les cliniciens sans pour autant représenter l'entièreté des situations. Est-il utile de préciser que les usages problématiques se développent généralement dans un contexte inconfortable et stressant ? Les « espaces virtuels » peuvent alors être vécus comme des parenthèses apaisantes. Remarquons néanmoins que cette « fuite de la réalité » n'en est pas moins ancrée dans des enjeux systémiques de l'ici et maintenant. C'est ainsi que l'adolescent, collé à son ordinateur alors qu'il a été appelé une dizaine de fois pour participer au repas familial, en profite au passage pour remettre en question l'ordre établi. Comme l'ont fait avant lui ses parents et ses grands-parents, mais par d'autres moyens. Ces aspects systémiques permettent d'expliquer pourquoi, au départ d'un conflit autour d'un jeu vidéo, on peut assister à des escalades symétriques dans lesquelles les protagonistes en arrivent à des comportements exacerbés. Il n'est pas uniquement question du jeu vidéo et de la fascination qu'il exerce, il est parfois question du pouvoir, des règles, du contrôle des uns et des autres, de leur investissement et désinvestissement respectif dans la famille et de la tolérance de chacun par rapport à ces mouvements. Ces questions ne concernent pas uniquement les familles avec un adolescent, mais aussi certains couples en crise ou encore un patron et ses employés. De la même façon, les familles les plus « laxistes » et les plus permissives ne sont pas les seules à être concernées par les usages problématiques de leurs adolescents, les familles les plus contrôlantes aussi. Il semble que ce soit dans

les deux extrêmes que l'on recrute le plus de situations problématiques.

Même si nous n'avons pas ici pour objectif de saturer l'ensemble des pistes étiologiques possibles en matière d'U.P.T.I.C., nous passerions à côté d'un élément de compréhension important si nous n'évoquons pas la question du rapport à l'abandon dans la relation du sujet au T.I.C. En effet, nombreux sont les cliniciens qui font le parallèle entre le concept d'objet transitionnel et les espaces numériques. L'objet transitionnel fait référence au « doudou » choisi par le nourrisson et le jeune enfant. Winnicott<sup>15</sup> nous explique que celui-ci permet de l'aider à effectuer la transition entre une relation « fusionnelle » à la mère et une relation plus différenciée (une véritable relation d'objet). Autrement dit, il accompagne et soutient l'enfant dans son processus de différenciation. Il a donc une fonction maturative importante pour celui-ci et se prolongera en tant qu'expérience dans l'âge adulte à travers les arts, la spiritualité, l'humour, la vie imaginative, la création scientifique, etc.

Or les espaces numériques et l'objet transitionnel possèdent des caractéristiques communes, dont la plus évidente est de se situer, pour le sujet, de façon ambiguë à l'intersection du moi et du non-moi. L'exemple le plus classique est l'avatar qui incarne son propriétaire dans le jeu de telle sorte qu'il s'en différencie peu. Celui-ci est contrôlé par son créateur qui, au cœur de l'action, se perçoit comme étant « dans » la partie. À ce sujet, Carole Rivière<sup>16</sup> écrit à propos de l'ordinateur qu'il possède un potentiel puissant de réactivation inconscient des éprouvés de l'expérience de communication, de satisfaction et d'insatisfaction avec l'objet primaire (la mère du nouveau-né). La satisfaction éprouvée sur Internet est aussi liée à la rapidité des réponses fournies, voire

---

15. Winnicott D.W., *Jeu et réalité*, coll. « Folio essais », Gallimard, Paris, 1971.

16. Rivière C., « Le lien de dépendance addictive à Internet, une nouvelle forme d'addiction ? », mis en ligne le 5 octobre 2006 sur l'*Observatoire des mondes numériques en sciences humaines* (omnsh.org).

l'immédiateté, l'omniscience, l'infinité des liens et leur disponibilité, ainsi que le sentiment de maîtrise qui peut en résulter, n'étant pas sans évoquer la « toute-puissance infantile » et « une relation à la mère-sein comme objet partiel ». C'est donc dans des difficultés vécues à un stade précoce du développement et de la relation à la mère que les psychanalystes identifient la source d'un rapport de dépendance puissant à Internet.

Néanmoins, il faut nuancer la référence au « tout, tout de suite », associée généralement aux T.I.C. Si cette représentation est exacte concernant certaines utilisations d'Internet, elle s'avère moins exacte lorsqu'il est question de jeux vidéo. En effet, ceux-ci obligent généralement le joueur à se plier à de nombreuses règles, à un « gameplay », à des temps de chargement, à l'obligation de recommencer la partie plusieurs fois, à des épreuves ou des énigmes souvent complexes qui nécessitent patience et persévérance pour y progresser.

Ceci étant, la pratique intensive des univers virtuels, tout comme l'objet transitionnel, peut être utilisée pour apaiser les angoisses d'abandon. C'est-à-dire pas uniquement la crainte de se retrouver seul, mais bien l'appréhension du risque de séparation comme synonyme d'effondrement et d'annihilation. Les jeux vidéo et les avatars (lorsqu'on maintient ces derniers en vie, ce qui implique une présence assidue « on line » du propriétaire) sont un des moyens de se rassurer face à l'appréhension de la possibilité de ce cataclysme psychique. Néanmoins, comme le relève Michael Civin<sup>17</sup>, ni Internet ni un ours en peluche n'ont une essence transitionnelle a priori. Rien n'est intrinsèquement transitionnel, tout dépendra des possibilités psychiques de l'utilisateur. C'est ainsi qu'Internet peut donner lieu à une expérience maturative dans laquelle le sujet, consciemment ou non, va l'utiliser pour évoluer vers autre chose, mais il peut aussi ne pas avoir de signification particulière pour lui, ou se montrer piégeant et donner lieu à une utilisation problématique.

---

17. Civin M., *Psychanalyse du net*, Hachette, Paris, 2000.

C'est en référence à la réactivation potentielle des éprouvés propres à la « dyade primitive » des premiers mois de la vie que Serge Tisseron<sup>18</sup> parle de « dyade numérique » pour évoquer la relation privilégiée qui peut s'établir entre un adolescent et la machine. Si quelque chose s'est mal passé dans les interactions précoces, si l'histoire du sujet est marquée par l'insécurité, la précarité symbolique, des excitations excessives, insuffisantes ou inadaptées, ou une souffrance narcissique, il pourra être tenté d'utiliser l'ordinateur comme un partenaire d'interactions et rejouer avec lui ses relations problématiques afin de :

- rechercher un attachement sécurisé pour apaiser ses angoisses d'abandon ;
- devenir maître de ses excitations et rechercher des sensations fortes en utilisant les T.I.C. comme outil de régulation émotionnelle ;
- manipuler des aspects de soi-même et d'autrui grâce à la « pâte à modeler virtuelle » ;
- soigner une estime de soi défaillante ;
- nouer des liens sous le couvert de l'anonymat.

Selon l'auteur, les deux premiers cas de figure seraient les plus susceptibles d'engendrer un usage problématique.

À ces différents types de dyades, Serge Tisseron fait correspondre différents types de jeux. C'est ainsi que la personne désireuse de réguler son état d'excitation, tantôt pour en canaliser l'excès, tantôt pour en combler le manque, utilisera des jeux au potentiel excitatif important tels les « jeux de tir subjectif » qui le plongeront, par exemple, sur des champs de bataille ou dans des favelas infestées de narco-trafiquants surarmés. Ces jeux font rapidement monter l'adrénaline grâce à un angle de vue qui simule le champ visuel du personnage que l'on incarne. Ils demandent au joueur d'être très attentif, ils créent souvent du suspense, des moments d'attente suivis d'actions intenses. Insistons encore une fois sur

---

18. Tisseron S., Gravillon I., *Qui a peur des jeux vidéo ?*, Albin Michel, Paris, 2008.

le fait que l'excitation ainsi obtenue n'est pas exactement la même que celle que pourrait procurer un psychotrope. Il ne s'agit pas ici de s'abandonner aux effets d'une drogue, mais bien de contrôler, d'analyser les signaux, de leur donner un sens, de réagir en conséquence, etc. La notion de contrôle est essentielle pour arriver à obtenir de bons résultats à ce type de jeux.

D'autres joueurs aiment tout particulièrement manipuler des aspects d'eux-mêmes et d'autrui, en créant et en faisant évoluer des environnements et des personnages. Les exemples les plus classiques sont les Sims, Second Life ou encore Habbo Hotel, ce dernier étant plus couru chez les adolescents. D'autres jeux moins connus, mais en réalité très appréciés de beaucoup de joueurs, consistent à faire « fructifier » un élevage, une équipe de foot, etc. Notons encore une fois à leur sujet que, contrairement à ce qu'on pourrait penser, de petites communautés peuvent se constituer autour des jeux les plus farfelus. Celles-ci se définiront volontiers comme amatrices de « no sense », ce qui ne les empêchera pas de nouer des liens d'amitié et de se rencontrer régulièrement, même lorsque des distances importantes les séparent.

Pour d'autres joueurs, ce sont les encouragements et les renforcements narcissiques qui seront essentiellement recherchés. Notons à ce sujet que, au cours du jeu (souvent après qu'une étape soit franchie), une « voix off » fait des commentaires. Ceux-ci sont parfois extrêmement enthousiastes, parfois critiques, en fonction des performances du joueur et du jeu. Ceci étant, ils font chaque fois réagir et créent les conditions du « challenge ».

Le cinquième type fait référence aux amateurs de « relations médiatisées par ordinateur », c'est-à-dire les chats, les forums et les mails, sachant que ces modalités de communication tendent à se généraliser dans une grande partie des jeux en ligne. Pour ces personnes, le média vient momentanément temporiser la crainte d'une confrontation trop directe avec le regard d'autrui.

Concernant les adolescents, la révolution pubertaire et l'évolution vers une sexualité adulte sont un des enjeux sensibles. À l'heure actuelle, ceux-ci peuvent ressentir une forme d'injonction appelant à la sexualisation de plus en plus rapide des rapports amoureux. La sexualité est omniprésente et crue, notamment dans l'iconographie médiatique. Les « clavardages<sup>19</sup> » viennent ainsi réhabiliter une forme de marivaudage qui semblait avoir disparu. Ceux-ci permettent à l'adolescent de réintroduire des modalités relationnelles et une temporalité moins effrayante. Sachant toujours que celle-ci est censée ne pas s'éterniser... Le type cinq est donc particulièrement intéressé à faire des rencontres, à nouer des liens, qui seront éventuellement prolongés dans la réalité.

Les quelques pistes évoquées pour comprendre les usages abusifs nous permettent de percevoir pourquoi l'adolescence est une période critique à leurs sujets. En effet, celle-ci signifie la réactivation de problématiques, plus discrètes durant la période de latence, qui trouvent des « réponses » dans les univers virtuels. Nous pensons notamment aux angoisses d'abandon, mais nous pourrions également citer les questions liées à la sexualité, l'importance croissante des pairs, la recherche de sensations fortes, la confrontation à l'autorité et la remise en question de l'ordre établi... Des questions que nous avons déjà évoquées. De plus, Internet et les jeux vidéo proposent un espace inclus dans le domicile familial, mais qui permet d'y échapper. L'ambivalence du jeune (présence – absence, autonomie – peur de l'abandon, etc.) peut s'y exprimer. Notons par ailleurs que l'ambivalence parentale y trouve également sa place à une époque où la rue et ses dangers font peur. Bien que les jeux vidéo soient fustigés parce qu'ils empêcheraient les nouvelles générations de « prendre l'air », peu de parents désirent voir leurs rejetons « traîner dehors ».

---

19. Conversation par écrit en temps réel, par clavier et écran interposés, entre deux ou plusieurs utilisateurs d'un réseau informatique. Alternative francophone au « chat ».



Quoi qu'il en soit, Internet et « la rue » partagent dans nos imaginaires des figures angoissantes, comme celle de la drogue que nous avons déjà évoquée, mais aussi celles du pervers sexuel, de la violence « gratuite », du règne du chaos...

## D'autres maux virtuels...

Les risques de dépendance ne sont pas les seuls à inquiéter l'opinion publique. L'accessibilité de contenus violents et/ou d'images potentiellement choquantes, la saturation opérée par les « scénarios » pornographiques sur l'éducation affective et sexuelle, la brusque remise en question des notions d'intimité et de vie privée, les identités histrioniques dans la société du spectacle « people », la fragilisation du lien social, les angoissantes contractions de l'espace et du temps qui nous stressent et étriquent notre univers, les prosélytismes morbides<sup>20</sup> et suicidaires, les problèmes cognitifs de la génération Google (troubles de l'attention, dysorthographe, etc.)... sont fréquemment l'objet d'articles, de recherches et d'essais qui nous plongent au cœur d'un récit catastrophiste à consommer avec modération.

Notons à ce sujet que, si les évolutions technologiques ont modifié au fil des siècles notre rapport à l'espace et au temps, elles ont aussi, depuis plus récemment, donné une place de choix au récit médiatico-journalistique. La virtualité des jeux vidéo n'est pas celle à laquelle nous sommes le plus massivement confrontés, loin de là. Nous sommes plongés dans un « bain informatif » qui participe largement à construire nos représentations et nos connaissances. Or la somme de ces discours, basés sur l'événement médiatiquement porteur, crée une narration bien éloignée du quotidien de la majorité d'entre nous (ce qui la rend virtuelle). Confondre réel et virtuel serait, en l'occurrence, vouloir décoder nos existences à la lueur de l'exceptionnel, du « photogénique ». Le débat autour de la violence dans les jeux vidéo en est un exemple.

---

20. Nous pensons, par exemple, aux sites dit « pro ana » qui font la promotion de l'anorexie.



## T.I.C. et violence

Traditionnellement, le débat concernant la question de la violence dans les médias – dont les jeux vidéo – est parcouru par deux courants, plus ou moins inquiets et alarmistes. Pour le premier, cette violence ferait l'objet d'un apprentissage de la part du joueur et, pour les seconds, elle permettrait l'expression de l'agressivité naturelle du sujet dans un cadre non dangereux (il est parfois question de fonction cathartique).

Avant d'envisager ces différents points de vue, tordons le cou à certaines certitudes souvent à l'origine des inquiétudes sur la question de la violence dans les médias. Nous devons constater qu'un des présupposés qui guident certaines publications sur la brutalité à la télévision, dans les jeux vidéo et Internet repose sur l'idée qu'il existe depuis une trentaine d'années une inflation de la violence et principalement de la violence juvénile. Il semble établi que la jeunesse est plus violente que jamais, des faits de plus en plus graves seraient commis par des jeunes de plus en plus jeunes... Nombre d'exemples dramatiques en constitueraient la preuve.

Pourtant, lorsque l'on prend la peine de se pencher sur les données disponibles, beaucoup de clichés en prennent un coup. Comme le montrent des chercheurs tels que Laurent Mucchielli, l'analyse des données statistiques n'accrédite aucunement la thèse d'une augmentation de la délinquance juvénile ou encore de son aggravation en termes de faits commis. Il semblerait qu'on assiste plutôt à un statu quo depuis une vingtaine d'années et que l'extrême majorité des délits perpétrés par des mineurs sont de faible gravité. Ces résultats sont en accord avec les études de délinquance autorévélee pratiquées depuis plus de quinze ans dans une trentaine de pays occidentaux. Ajoutons à cela que la grosse majorité des dossiers ouverts par la justice impliquant des moins de dix-huit ans concernent des mineurs en danger ! Autrement dit, s'il existe un problème avec notre

jeunesse actuellement, c'est la difficulté dans laquelle nous sommes de lui proposer une image positive d'elle-même et de son avenir. Le vécu subjectif d'insécurité vient saturer nos représentations et nous met en difficulté au moment d'assumer notre première responsabilité, donner confiance, crédit et reconnaissance aux adultes en devenir.

Ceci étant, constater que la violence n'a pas augmenté ne veut pas dire qu'elle n'existe pas et n'empêche pas de questionner l'impact des jeux vidéo sur celle-ci.

Les cognitivo-comportementalistes ne sont pas les seuls à redouter les effets de la violence dans les médias et dans les T.I.C. Il existe néanmoins, tout comme pour la question de la dépendance, un corpus assez homogène de recherches basées sur ce paradigme défendant un lien direct entre la violence des médias et son apprentissage par tout un chacun. Ces travaux sont essentiellement d'origine anglo-saxonne.

Tout d'abord, bien avant de questionner l'impact des jeux vidéo, ceux-ci ont interrogé l'influence de la télévision sur la jeunesse. Notons à ce stade qu'il y a des différences entre ces deux supports qui ne sont pas sans importance. C'est ainsi que l'interactivité permise par les T.I.C. est un facteur d'aggravation pour les uns et un facteur de protection pour les autres. En effet, certains estiment que le positionnement « à la première personne » et la participation active du joueur rendent l'identification à l'agresseur beaucoup plus directe et favorisent l'apprentissage. D'autres soulignent que cette position active dans laquelle se trouve le joueur est beaucoup moins « violente » pour ce dernier que toutes les images en provenance de la télévision qu'il subit sans possibilité de recours. Ces deux points de vue ne s'opposent pas nécessairement.

Le modèle le plus souvent employé comme base conceptuelle pour faire lien entre la violence des jeux vidéo et les passages à l'acte par les chercheurs cognitivo-comportementalistes est le GAAM (General Affective

Aggression Model) d'Anderson et Bushman<sup>21</sup>. Ce modèle postule que, à court terme, jouer à des jeux vidéo violents augmente l'accessibilité des cognitions agressives par des processus d'amorçage sémantique, mais aussi celle des affects et des réactions physiologiques en lien avec l'agressivité et les comportements d'agression – ces trois variables de l'état interne étant liées entre elles de telle sorte que l'une peut amorcer les autres.

À long terme, toujours selon ce modèle, cinq dimensions se trouveraient renforcées chez le sujet à chaque « exposition » à un jeu vidéo violent :

- répétition des scripts comportementaux agressifs ;
- augmentation de la vigilance concernant des ennemis potentiels (style ou biais d'attribution hostile qui entraîne un recours fréquent à des solutions agressives en situation de conflit) ;
- renforcement des attitudes, des croyances et des schèmes perceptifs agressifs entraînant le sujet dans une spirale relationnelle négative ;
- adhésion à une évaluation positive de l'usage de comportements violents et à l'idée que les comportements violents sont efficaces et appropriés ;
- installation d'une forme de désensibilisation aux situations d'agression ; celles-ci se banaliseraient dans la tête du joueur.

Autrement dit, la modification de ces schèmes de connaissances à valence agressive modifierait la structure de personnalité du sujet. Celui-ci serait plus agressif qu'il ne l'aurait été s'il n'avait pas joué aux jeux vidéo.

Au départ de ce modèle, de nombreuses études ont été réalisées qui viennent confirmer, nuancer ou infirmer celui-ci. Il n'existe aucun consensus sur la question. Nous devons cependant constater le fort contenu anxio-gène et « technophobe » de certains travaux. De plus,

---

21. Anderson C. A. & Bushman B. J., « Effects of violent games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour : A meta-analytic review of the scientific literature », in *Psychological Science*, 12, 2001, pp. 353-359.

des remarques importantes ont été formulées à l'encontre de cette théorie et des méthodologies utilisées pour la valider, aussi bien au sujet de la transparence des données récoltées et traitées que de l'interprétation faite des résultats. Toujours selon ses détracteurs, le GAAM et les théories apparentées constituent une vision étriquée de ce qui construit la violence en positionnant les parents en « victimes secondaires vertueuses », les jeux vidéo faisant office de boucs émissaires permettant de ne pas remettre en question la dimension néanmoins fondamentale de l'éducation.

Pourtant, il serait étonnant que la violence contenue dans les jeux vidéo ou les médias reste sans conséquence ; mais il n'est pas évident d'estimer la nature et l'ampleur de celle-ci. La recherche dirigée par Tisseron<sup>22</sup> entre 1997 et 2000 en France apporte d'autres éléments d'information. C'est ainsi qu'il constate que les enfants se répartissent en trois groupes à peu près équivalents. Devant des images violentes :

- certains se mettent à considérer la violence comme un comportement adéquat et s'identifient ainsi à l'agresseur ;
- d'autres considèrent la violence comme un élément banal et quotidien de leur vie, mais ils s'identifient à la victime (ils sont alors tentés de se replier sur eux-mêmes) ;
- la troisième catégorie d'enfants intègre elle aussi la violence, mais ils s'identifient aux « sauveurs » (la violence est alors utilisée pour protéger).

Une des idées fortes défendues par Tisseron est que l'exposition de plus en plus précoce aux médias a tendance à cristalliser trop rapidement les identifications (par exemple : agresseur – victime – sauveur), il s'agit là d'une des raisons qui l'amènent à critiquer avec véhémence les chaînes de télévision adressées aux zéro-trois ans.

---

22. Tisseron S., *Virtuel, mon amour – Penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, Paris, 2008.

D'autres travaux montrent qu'il ne faut pas postuler un effet unilatéral de la violence dans les médias. C'est ainsi qu'une étude australienne<sup>23</sup> suggère que l'agressivité observée directement après une session de jeu est liée à l'humeur du joueur lorsqu'il joue, à sa prédisposition à l'agressivité et au caractère plus ou moins labile de sa personnalité. C'est ainsi qu'après avoir joué à « Quake II » pendant vingt minutes, la majorité des adolescents australiens de l'étude ont montré le même niveau d'agressivité qu'au départ, seize pour cent se sont révélés plus agressifs et une petite proportion a vu son agressivité augmenter avant le début du jeu et s'apaiser après les vingt minutes de jeu.

Michael Stora<sup>24</sup> fait partie des psychothérapeutes qui ont développé l'utilisation des jeux vidéo dans le cadre de leur pratique clinique. Il postule donc un impact des jeux vidéo sur le joueur, mais il analyse celui-ci de façon plutôt positive : « ... Les jeux vidéo dits "violents" favorisent l'expression de pulsions agressives, qui existent en chacun de nous, de manière socialement acceptable puisqu'elles ne s'exercent pas à l'encontre de personnes réelles. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le plus grand plaisir des joueurs, quand on les observe, n'est pas de "tuer" mais de s'affronter à la machine et de se mesurer entre eux. Marquer des points nécessite d'être persévérant, de se dépasser, de collaborer. En ce sens, le jeu a des vertus psychoéducatives et est un moteur pour avancer. La société qui a des exigences de plus en plus narcissiques peut créer en nous une violence intérieure et des frustrations liées à l'incapacité à atteindre les objectifs d'efficacité, de beauté, de réussite que la société nous fixe. Canaliser son agressivité par le jeu est sur ce plan une bonne chose. » Michael Stora constate également que l'agressivité contextualisée contenue dans les jeux vidéo peut jouer un rôle antidépresseur important pour certains joueurs.

---

23. Unsworth, G., Devilly, G.J., & Ward, T., « The effect of playing violent videogames : Are adolescents doomed to violence ? », in *Psychology, Crime & Law*, 13, 2007, pp. 383-394.

24. Stora M., « Jeu vidéo, un nouvel enjeu thérapeutique », in *L'enfant au risque du virtuel*, Dunod, Paris, 2006, pp. 134-135.



Soulignons également que les joueurs assidus sont généralement impliqués dans un réseau de pairs avec lesquels ils ont des échanges fréquents (notamment des rencontres de visu). Nachez et Schmoll<sup>25</sup> constatent que ces rencontres entre partenaires et entre adversaires participent à garantir l'écart entre fiction et réalité. Ils constatent également que ces communautés de joueurs ont un code de bonne conduite, établi indépendamment des règles imposées par le concepteur. Par exemple, les injures racistes ou la tricherie sont sanctionnées par l'exclusion de la communauté. C'est ainsi que la plupart des joueurs, même protégés par leur anonymat, ont à cœur de respecter les règles qu'impose une civilité minimale.

Bref, il n'existe pas d'unanimité concernant l'impact de la violence dans les jeux vidéo (et dans les T.I.C. en général) sur les joueurs. Ceci est probablement dû au fait que le « phénomène violence », tant à l'échelle de l'individu que de la société, est éminemment complexe et que les jeux vidéo y jouent vraisemblablement un rôle extrêmement limité. Nombreux sont les auteurs qui soulignent le fait que les logiques contenues dans ces jeux ne sont que les reflets des normes contemporaines dominantes. À ce titre, ils participent de façon conformiste à la logique contemporaine marquée par la narcissisation du rapport à soi et la compétitivité dans le rapport aux autres.

Les effets de la violence des jeux vidéo vont notamment varier en fonction du style d'accompagnement de la relation entre les T.I.C. et l'enfant que les parents vont mettre en place. Il ne s'agit pas uniquement de poser des limites, mais aussi d'assurer une véritable médiation. C'est précisément en mettant des mots entre la violence des écrans et l'enfant que les parents aideront celui-ci à faire de même avec sa propre pulsionnalité. Il s'agit là probablement d'une des clés de voûte de la question qui nous occupe. Les décideurs politiques, les acteurs de la santé mentale, de l'action sociale, de l'éducation, etc.,

---

25. Nachez M., Schmoll P., « Violence et sociabilité dans les jeux vidéo en ligne », in *Société*, 82/4, 2003, pp. 5-17.

feront œuvre utile en soutenant les parents dans ce sens. Cette médiation implique de pouvoir fixer des limites claires ; les normes PEGI<sup>26</sup> constituent une aide dans ce sens. Elle implique également qu'une communication entre générations permette ce que nous pourrions appeler la coconstruction de sens autour des usages et des contenus. Les questionnements, les émotions, les excitations que l'enfant va rencontrer doivent pouvoir s'inscrire dans un contexte de signifiants qu'il construira avec ses pairs, mais aussi avec ses parents. Les compétences techniques des plus jeunes, parfois supérieures à celles des adultes, ne doivent pas faire oublier leur immaturité ni le rôle clé des parents dans leur accompagnement psychoaffectif et « moral ». Comme le disait Rabelais : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. »

Les principes simples que nous venons d'énoncer ne concernent pas que la violence des jeux vidéo. Nous pensons par exemple aussi à la question des contenus pornographiques. Ceux-ci ne sont pas récents, mais c'est leur omniprésence dans les médias et la saturation qu'ils opèrent sur l'imaginaire collectif qui posent question.

De plus, nous ne serions pas complets sans évoquer les pandémies suicidaires et autres prosélytismes anorexigènes attribués à Internet. En effet, il est actuellement possible de trouver sur les toiles des sites faisant la promotion d'un peu tout : la photographie ornithologique, la constitution d'un compost, les téléviseurs à écran LED ; mais aussi le suicide, l'anorexie, l'automutilation, etc. La crainte que suscitent ceux-ci repose sur des raisonnements relativement identiques à ce que nous venons de décrire pour la violence, par ailleurs présente sous des formes particulièrement perverses à ce niveau. C'est bien le panurgisme qui est ici redouté. Cette question est une autre piste de recherche que nous ne

---

26. Le système de classification par âge PEGI (Pan-European Game Information, système européen d'information sur les jeux) permet aux parents de prendre des décisions éclairées lors de l'achat de jeux vidéo grâce à des pictogrammes d'information apparaissant sur les emballages.

pourrions clore en quelques lignes. Notons néanmoins que la question du suicide et de l'anorexie ne peuvent se résumer à l'influence d'Internet, très loin de là. Celles-ci sont le signe de malaises profonds qu'il ne faudrait pas éluder en focalisant abusivement sur les T.I.C. Il nous semble également que, encore une fois, il y a là quelque chose à comprendre du côté de la recherche de liens et de signes forts d'appartenance. À défaut d'absolus idéologiques, de liens sociaux et familiaux solides, ce sont des liens morbides – mais qui ne sont pas sans gages – qui inscrivent certains sujets dans des groupes d'appartenance aux identités marginales et fortes. Mais tout ça reste à explorer.

Évoquons finalement le phénomène du « happy slapping » parfois convoqué pour illustrer la déliquescence absolue de la conscience morale de notre jeunesse. Au départ, comme son nom l'indique, cette « pratique » consistait à filmer deux protagonistes volontaires, face à face, s'adressant des claques à tour de rôle. Jusque-là, rien de très intelligent, mais rien de grave non plus. Par extension, le terme désigne maintenant la pratique qui consiste à filmer (généralement avec son téléphone portable) des scènes d'agression et d'humiliation pour ensuite les diffuser via GSM et Internet. Au sujet de ce phénomène, peut-être est-il intéressant de souligner qu'il ne constitue pas stricto sensu l'expression d'une violence « gratuite » et nouvelle dans la mesure où le happy slapping vient actualiser un phénomène intemporel, à savoir l'usage de la force physique pour asseoir sa domination et sa reconnaissance au sein d'un groupe de pairs. Si la dimension sadique est évidemment présente, elle ne constitue pas nécessairement le moteur principal du phénomène. Il s'agit avant tout de se valoriser (de triste façon) et de se positionner aux yeux de ses camarades.

Nous concluons en constatant qu'il n'y a pas d'effet absolu et universel des pratiques vidéoludiques ou d'Internet et de la violence qu'ils peuvent contenir. Chacun, en fonction de son histoire, du contexte relationnel et familial dans lequel il vit, des règles et des

limites qu'il a reçues et intégrées, de ses capacités à mettre en mots, etc. en fera quelque chose de singulier, destiné à évoluer avec le temps. Comme pour « les passions obsessives », ce qui peut aider les uns, va desservir les autres.

Quoi qu'il en soit, nous devons constater l'omniprésence de la violence dans toutes les productions narratives depuis l'origine de l'humanité. La pacification des mœurs amorcée à partir de la moitié du xvii<sup>e</sup> siècle ne concerne pas les productions romanesques et médiatiques. Plutôt que d'isoler le phénomène « jeux vidéo », il nous semble essentiel de questionner celui-ci dans un contexte plus global et intemporel de fascination pour la violence relatée ou virtualisée.



## T.I.C. et lien social

Dans les chapitres précédents, nous avons été amené à introduire des nuances dans la façon dont sont généralement envisagées les questions de la dépendance aux médias et du rapport à la violence qu'ils contiennent. De la même façon, nous aimerions nuancer le lien souvent évoqué entre les nouvelles technologies et l'isolement social. En effet, il est régulièrement fait référence à la dégradation de la qualité du « lien social » dans notre société. Pour certains, Internet serait une des causes de cet affaiblissement. Notamment parce que les relations que l'on peut y tisser sont décrites comme superficielles, car anonymes et/ou invisibles, d'intensité moindre et plus faciles à interrompre sans avoir à fournir d'explication. Avec Internet, les usagers peuvent s'installer dans une certaine « facilité », une « paresse relationnelle ». Ils sont dispensés de se rencontrer « de visu » et d'y impliquer leurs corps. Les relations entre les personnes peuvent intégrer progressivement une logique consumériste, à l'image des sites de rencontres.

Nous sommes ainsi plongés en plein paradoxe ; alors que les moyens de communication n'ont jamais été aussi nombreux, il semblerait que nous nous retrouvions finalement de plus en plus seuls. Nous pouvons articuler cette question autour de trois inquiétudes : premièrement, nous serions tentés de fuir les « vraies » relations au profit de relations virtuelles. Ensuite, nous serions portés à nous « enivrer » d'une multitude de relations superficielles au détriment de relations profondes et durables. Et enfin, comme nous le développerons plus loin, Internet créerait des bulles dans lesquelles se retrouvent ceux qui se ressemblent.

Nous noterons qu'il n'est pas évident que le qualificatif « virtuel » soit le plus à même de définir les relations entretenues via Internet. En effet, si celles-ci ne sont pas basées sur la coprésence des corps, elles n'en demeurent pas moins réelles et investies par les intéressés. De

plus, contrairement à ce qui est parfois imaginé, les jeunes utilisent rarement Internet pour créer de nouveaux contacts. Ils s'en servent pour entretenir leur réseau relationnel proche (amis, camarades de classe, etc.) qu'ils côtoient par ailleurs hors du Net.

Ce constat est le même pour les joueurs de jeux vidéo assidus. Des données<sup>27</sup> montrent qu'il n'y a pas de lien entre la quantité d'amis ou la difficulté à se faire des nouveaux amis et le fait d'être un usager « excessif » de jeux vidéo. Au contraire, ces conduites excessives sont davantage le fait de jeunes qui fréquentent souvent leurs ami(e)s après l'école. Comme nous l'avons déjà évoqué, il a été mis en évidence que l'interactivité sociale des jeux vidéo, rendue possible par Internet, est un de leurs « attraits » majeurs. Les joueurs les plus passionnés appartiennent souvent à des communautés partageant les mêmes centres d'intérêt et qui se rencontrent aussi bien on line que « pour de vrai ».

Autrement dit, si certains usages problématiques peuvent impliquer une forme d'isolement, cette tendance ne semble pas caractériser la majorité des usages, loin de là.

Ceci étant, nous devons constater que les moyens de communication à disposition sont de plus en plus nombreux et qu'ils multiplient les possibilités de contacts. L'immédiateté devient la règle, chacun doit se montrer disponible à tout moment. C'est la raison pour laquelle d'aucuns évoquent un excès de moyens de communication à disposition. Certains auteurs, comme Kenneth Gergen (1991), estiment que plus la saturation sociale augmente, plus l'intimité et l'engagement dans les relations sociales diminuent. Les canaux de communication, aussi nombreux soient-ils, ne peuvent générer de l'attachement, de l'amitié ou de l'amour. L'alchimie

---

27. Favresse D., De Smet P., *Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HSBC 2006*, Service d'Information Promotion Éducation Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, 2008.

complexe qui fait qu'une relation est investie et porteuse de sens pour quelqu'un ne relève pas de la technique des machines.

D'autres postulent une forme d'appauvrissement de la qualité relationnelle et une crise des valeurs, en s'appuyant sur l'observation des sites de réseautage social comme Facebook. Nous devons cependant rester prudents dans nos analyses. Il faut éviter le biais qui consiste à généraliser les caractéristiques d'une application pour en faire une nouvelle norme des rapports sociaux et raisonner comme si les usagers d'Internet en avaient un usage exclusif, presque « in vitro ». Tout au long de notre journée, nous pouvons rencontrer des gens de visu, en contacter d'autres (ou les mêmes) par téléphone, chatter sur MSN, faire des « déclarations » sur Twitter et partager quelques photos sur Facebook. Aucune de ces modalités à elle seule ne peut résumer la « qualité » actuelle du lien social, même si elle peut nous en dire quelque chose.

Comme souvent, nous pouvons aussi penser que nous ne sommes pas tous égaux dans l'usage que nous pouvons faire de ces technologies. De tout temps, établir des relations satisfaisantes et durables avec son entourage a nécessité une certaine « maturité affective » et des compétences sociales. Ces conditions étant remplies, il y a de fortes chances que le sujet fasse un usage « approprié » d'Internet et des jeux vidéo. C'est dans le cas contraire que nous sommes en droit de nous inquiéter.

De plus, nous devons également nous demander quels sont les autres lieux de socialisation à disposition de tout un chacun, et des adolescents en particulier, à une époque où les attroupements de jeunes dans les cages d'escalier sont synonymes de délinquance juvénile. Aux États-Unis, Danah Boyd<sup>28</sup> montre que le déficit d'espaces publics jeunes est un des éléments d'explication

---

28. Boyd D., « Why Youth (Heart) Social Network Sites : The Role of Networked Publics in Teenage Social Life », MacArthur Foundation Series on Digital Learning Youth, Identity, and Digital Media Volume (ed. David Buckingham), MA : MIT Press, Cambridge, 2007, pp. 119-142.



de l'engouement des adolescents pour les messageries instantanées et les sites de socialisation. Le même raisonnement peut s'appliquer au succès des sites de rencontre comme Meetic chez les plus âgés.

Enfin, contrairement aux promesses initiales du réseau global (World Wide Web), il semblerait que ce soit plutôt les bulles « communautaires » qui sont à l'honneur sur Internet. Les gens s'y retrouvent selon des critères d'appartenance relativement précis. Qui se ressemble s'assemble... Encore une fois, Internet est à l'image de notre société. Philippe Ricaud (2004) parle de « l'effet bulle » pour désigner la tendance des communautés d'internautes à se retrouver en « constellations de groupuscules sans lien entre eux ».

Mais il serait dommage que ces bulles isolent les générations les unes des autres. C'est ainsi que la fracture générationnelle, classique s'il en est, semble s'élargir dans ce nouveau contexte. Ceci étant, nous pouvons constater que la « Generation Digital Natives » de Marc Prensky<sup>29</sup> ne maîtrise pas autant qu'on le prévoyait les sophistications informatiques et qu'elle est, pour une part non négligeable, initiée à Internet par les parents (et/ou les aînés de la fratrie). Il existe de plus en plus de parents connaisseurs et usagers du Net qui sont, de ce fait, bien placés pour initier et encadrer la pratique de leurs enfants. Par contre, il n'est pas rare que certains enfants initient leurs parents dans une logique de « socialisation à l'envers » ou « socialisation ascendante » qui est également une manière de nourrir un dialogue. De la même façon, les exemples dans lesquels l'Internet vient redynamiser les contacts entre petits-enfants et grands-parents ne sont pas rares<sup>30</sup>.

---

29. Prensky M., « Digital Natives, Digital Immigrants », in *On the Horizon*, MCB University Press, Vol. 9, N° 5, 2001.

30. Voir à ce sujet les publications de Laurence Le Douarin du Centre de recherche « Individus, Épreuves, Sociétés » (CeRIES).

## Conclusions

Qu'il s'agisse des usages abusifs, de la violence des contenus ou de l'isolement social, il est délicat de postuler des effets unilatéraux liés aux nouvelles technologies. Par exemple, ce qui isolera les uns pourra dynamiser des liens chez les autres. Bien des discours pessimistes à ce sujet se nourrissent de représentations erronées des usages et des significations que ceux-ci revêtent pour les usagers.

Plutôt que de baser la prévention sur des angoisses aux airs de prophéties auto-réalisatrices, nous avons tout à gagner à promouvoir un discours et des attitudes proactives et inventives en matière de nouvelles technologies. L'idée est de stimuler des usages basés sur le plaisir partagé, l'échange de significations et la coconstruction de sens, la dynamisation de liens signifiants et solidaires, la réappropriation créative des contenus, l'ouverture à de nouveaux centres d'intérêts, la stimulation des échanges d'idées et du processus démocratique, etc. Car en effet, si la « fracture numérique », qui désigne le clivage entre les « connectés » et les autres, tend à se résorber, il faut veiller à ce que cette évolution nous apporte plus d'occasions de réalisation que d'aliénation.

Nous avons appelé une des formes les plus évidentes de cette aliénation « passion obsessive » ou « usage problématique ». À leur sujet, nous pensons qu'il n'est pas souhaitable qu'ils deviennent la chasse gardée des services spécialisés en assuétudes, et ce pour toutes les raisons évoquées au début de ce livre au sujet de l'emploi du terme « cyberdépendance ».

La tendance contemporaine à penser des offres de soins de plus en plus pointues et spécialisées ne se fait pas sans pathologiser et morceler la connaissance de l'individu. Si le nombre de demandes concernant des usages problématiques tend à augmenter, ce n'est pas nécessairement parce que nous sommes envahis

par une nouvelle drogue ravageuse que seraient les T.I.C., mais c'est surtout parce qu'à chaque époque correspondent des portes d'entrée qui permettent l'introduction d'un tiers dans des problématiques psychoaffectives et relationnelles.

Les psychothérapeutes généralistes possèdent les compétences nécessaires pour travailler avec leurs clients les questions sous-jacentes aux usages problématiques. Par exemple, la dépression qui est souvent le moteur du surinvestissement n'est certainement pas une problématique nouvelle.

Par contre, il semble intéressant de pouvoir familiariser les professionnels de la santé mentale aux nouvelles technologies et à leurs usages. Non pas tant pour favoriser une forme de dépistage intempestif des usages anormaux, mais plutôt pour développer une curiosité positive et compréhensive vis-à-vis de ce qui participe au quotidien de beaucoup de personnes, qui fait sens pour elles et au sujet duquel il y a beaucoup à échanger.

## Bibliographie

---

- Anderson C. A. & Bushman B. J., « Effects of violent games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour : A meta-analytic review of the scientific literature », in *Psychological Science*, 12, 2001, pp. 353-359.
- Civin M., *Psychanalyse du net*, Hachette, Paris, 2000.
- Favresse D., De Smet P., *Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HSBC 2006*, Service d'Information Promotion Éducation Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles, 2008.
- Gergen K., *Le constructionnisme social, une introduction*, coll. « Actualités en sciences sociales », Delachaux et Niestlé, Paris, 1999.
- Gergen K., *The saturated self : dilemmas of identity in contemporary life*, Basic Books, New York, 1991.
- Gustin P., *Des dinosaures au pays du Net*, coll. « Temps d'Arrêt/ Lectures », Yapaka, Bruxelles, 2006.
- Kredens E., Fontar B., « Comprendre le comportement des enfants et des adolescents sur Internet pour les protéger des dangers », rapport de la fondation Fréquence-écoles, 2010.
- Muchembled R., *Une histoire de la violence*, Le Seuil, Paris, 2008.
- Nachez M., Schmoll P., « Violence et sociabilité dans les jeux vidéo en ligne », in *Société*, 82/4, 2003, pp. 5-17.
- Minotte P., Donnay J.-Y., « Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo », rapport de l'Institut wallon pour la Santé mentale, 2009. Document disponible gratuitement sur Internet.
- Revue *Empan* N° 76, « Réseaux Internet et lien social », Éditions Érès, 2009.
- Rivière C., « Le lien de dépendance addictive à Internet, une nouvelle forme d'addiction ? », mis en ligne le 5 octobre 2006 sur l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).
- Sergerie M.-A., Lajoie J., « Internet : usage problématique et usage approprié », in *Revue québécoise de psychologie*, 28(2), 2007, pp. 149-159.
- Stora M., « Addiction au virtuel : le jeu vidéo », mis en ligne le 18 mars 2004 sur l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).
- Stora M., « Jeu vidéo, un nouvel enjeu thérapeutique », in *L'enfant au risque du virtuel*, Dunod, Paris, 2006, pp. 134-135.

- Tisseron S., « La dyade numérique, les interactions précoces à l'épreuve des mondes virtuels », mis en ligne le 10 avril 2008 sur l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).
- Tisseron S., « Les dangers de la télé pour les bébés », coll. « Temps d'Arrêt/Lectures », Yapaka, Bruxelles, 2009.
- Tisseron S., *Virtuel, mon amour – Penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, Paris, 2008.
- Tisseron S., Gravillon I., *Qui a peur des jeux vidéo ?*, Albin Michel, Paris, 2008.
- Tisseron S., Missonnier S., Stora M., *L'enfant au risque du virtuel*, Dunod, Paris, 2006.
- Vallerand R.J., Blanchard C.M., Mageau G.A., Koestner R., Ratelle C., Léonard M., Gagné M., Marsolais J., « Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion », in *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, pp. 756-767.
- Virole B., « Du bon usage des jeux vidéo, clinique psychothérapeutique du virtuel », mis en ligne le 5 octobre 2006 sur l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).
- Virole B., « L'addiction aux jeux vidéo. Mythe et réalité », mis en ligne le 29 octobre 2007 sur l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).
- Winnicott D.W., *Jeu et réalité*, coll. « Folio essais », Gallimard, Paris, 1971.

#### Sites Internet

- L'Institut wallon pour la Santé mentale : <http://www.iwsm.be/>
- L'observatoire des mondes numériques en sciences humaines : <http://www.omnsh.org/>
- Le blog d'Edward Castronova : <http://terranova.blogs.com/>

## Temps d'Arrêt / Lectures – Déjà parus

- **L'aide aux enfants victimes de maltraitance – Guide à l'usage des intervenants auprès des enfants et adolescents.**  
Collectif.
- **Avatars et désarrois de l'enfant-roi.**  
Laurence Gavarini, Jean-Pierre Lebrun et Françoise Petitot.
- **Confidentialité et secret professionnel : enjeux pour une société démocratique.**  
Edwige Barthélemy, Claire Meersseman et Jean-François Servais.
- **Prévenir les troubles de la relation autour de la naissance.**  
Reine Vander Linden et Luc Røegiers.
- **Procès Dutroux ; Penser l'émotion.**  
Vincent Magos (dir).
- **Handicap et maltraitance.**  
Nadine Clerebaut, Véronique Poncelet et Violaine Van Cutsem.
- **Malaise dans la protection de l'enfance : La violence des intervenants.**  
Catherine Marneffe.
- **Maltraitance et cultures.**  
Ali Auattah, Georges Devereux, Christian Dubois, Kouakou Kouassi, Patrick Lurquin, Vincent Magos, Marie-Rose Moro.
- **Le délinquant sexuel – enjeux cliniques et sociétaux.**  
Francis Martens, André Ciavaldini, Roland Coutanceau, Loïc Wacquant.
- **Ces désirs qui nous font honte. Désirer, souhaiter, agir : le risque de la confusion.** Serge Tisseron.
- **Engagement, décision et acte dans le travail avec les familles.**  
Yves Cartuyvels, Françoise Collin, Jean-Pierre Lebrun, Jean De Munck, Jean-Paul Mugnier, Marie-Jean Sauret.
- **Le professionnel, les parents et l'enfant face au remue-ménage de la séparation conjugale.**  
Geneviève Monnoye avec la participation de Bénédicte Gennart, Philippe Kinoo, Patricia Laloire, Françoise Mulkay, Gaëlle Renault.
- **L'enfant face aux médias. Quelle responsabilité sociale et familiale ?**  
Dominique Ottavi, Dany-Robert Dufour.
- **Voyage à travers la honte.**  
Serge Tisseron.
- **L'avenir de la haine.**  
Jean-Pierre Lebrun.
- **Des dinosaures au pays du Net.**  
Pascale Gustin.\*
- **L'enfant hyperactif, son développement et la prédiction de la délinquance : qu'en penser aujourd'hui ?**  
Pierre Delion.
- **Choux, cigognes, « zizi sexuel », sexe des anges... Parler sexe avec les enfants ?**  
Martine Gayda, Monique Meyfroët, Reine Vander Linden, Francis Martens – avant-propos de Catherine Marneffe.
- **Le traumatisme psychique.**  
François Lebigot.
- **Pour une éthique clinique dans le cadre judiciaire.**  
Danièle Epstein.
- **À l'écoute des fantômes.**  
Claude Nachin.
- **La protection de l'enfance.**  
Maurice Berger, Emmanuelle Bonneville.
- **Les violences des adolescents sont les symptômes de la logique du monde actuel.**  
Jean-Marie Forget.

- **Le déni de grossesse.**  
Sophie Marinopoulos.
- **La fonction parentale.**  
Pierre Delion.
- **L'impossible entrée dans la vie.**  
Marcel Gauchet.
- **L'enfant n'est pas une « personne ».**  
Jean-Claude Quentel.
- **L'éducation est-elle possible sans le concours de la famille ?**  
Marie-Claude Blais.
- **Les dangers de la télé pour les bébés.**  
Serge Tisseron.
- **La clinique de l'enfant : un regard psychiatrique sur la condition enfantine actuelle.**  
Michèle Brian.
- **Qu'est-ce qu'apprendre ? Le rapport au savoir et la crise de la transmission.**  
Dominique Ottavi.
- **Points de repère pour prévenir la maltraitance.**  
Collectif.
- **Traiter les agresseurs sexuels ?**  
Amal Hachet.
- **Adolescence et insécurité.**  
Didier Robin.
- **Le deuil périnatal.**  
Marie-José Soubieux.
- **Loyautés et familles.**  
L. Couloubaritsis,  
E. de Becker, C. Ducommun-Nagy,  
N. Stryckman.
- **Paradoxes et dépendance à l'adolescence.**  
Philippe Jeammet.
- **L'enfant et la séparation parentale.**  
Diane Drory.
- **L'expérience quotidienne de l'enfant.**  
Dominique Ottavi.
- **Adolescence et risques.**  
Pascal Hachet.
- **La souffrance des marâtres.**  
Susann Heenen-Wolff.
- **Grandir en situation transculturelle.**  
Marie-Rose Moro.
- **Qu'est-ce que la distinction de sexe ?**  
Irène Théry.
- **L'observation du bébé.**  
Annette Watillon.
- **Parents défaillants, professionnels en souffrance.**  
Martine Lamour.
- **Infanticides et néonaticides.**  
Sophie Marinopoulos.
- **Le Jeu des Trois Figures en classes maternelles.**  
Serge Tisseron.

Retrouvez nos auteurs sur  
yapaka.be pour des  
entretiens vidéo,  
conférences en ligne,...

# En Belgique uniquement Les livres de yapaka

disponibles toute l'année gratuitement  
sur simple demande au 0800/20 000



Livre de 80 pages  
60.000 ex./an  
Diffusion gratuite à chaque  
élève de 4<sup>e</sup> primaire



Livre de 80 pages  
60.000 ex./an  
Diffusion gratuite via  
les associations fréquentées  
par les adolescents

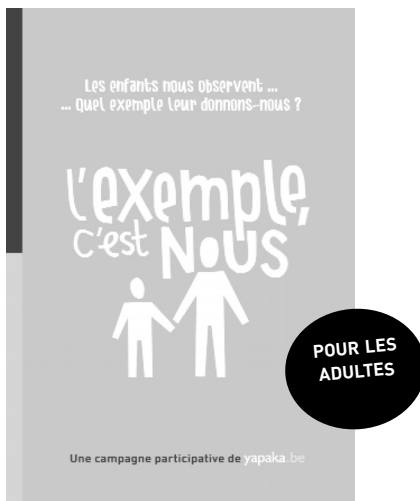


Livre de 80 pages  
60.000 ex./an  
Diffusion gratuite via les  
crèches, écoles, associations  
fréquentées par les parents



Livre de 80 pages  
60.000 ex./an  
Diffusion gratuite via les  
écoles, associations fréquentées  
par les parents





Nos enfants sont ce que nous leur transmettons, ils se développent en fonction de ce qu'ils reçoivent de leurs parents et de l'environnement social. Ce livre rassemble une série de pistes déjà initiées et qui chacune à leur manière permettent de décliner le thème de la campagne « L'exemple c'est nous ». Source d'inspiration, il permet à tous d'y puiser des idées pratiques parce que l'exemple passe par nous tous!

Livre de 80 pages  
60.000 ex.

Diffusion gratuite via le secteur  
associatif, les écoles, pouvoirs  
publics, associations, entreprises,  
groupements...