



La pratique excessive des jeux en ligne et des réseaux sociaux engendre problèmes de santé, scolaires, d'argent, désocialisation...

INTERVIEW

Cyber addict

L'Espace Gérard Philipe organise une conférence le 12 avril sur le thème « Jeux en ligne, réseaux sociaux, jeux vidéo : de nouvelles addictions ? », avec pour intervenant Stephan Dehoul, psychologue spécialiste des cyberdépendances.



Bio express

1973

naissance à Reims

2004

DU de psychiatrie et psychopathologie adultes à Reims

2005

DESS en sciences humaines et conduites addictives à Lille

2006

master en psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent à Reims

Contact

Site internet :

www.psychologue-reims.fr

Mail :

stephan.dehoul@psychologue-reims.fr

Intervention :

Université populaire (conférence)

jeudi 12 avril à 20 h

à l'Espace Gérard Philipe :

centre Jeanne Hachette

(côté rue Raspail).

Que définissez-vous comme les cyberdépendances ?

Cela désigne toutes les dépendances sans produits liées à des écrans qui permettent d'avoir une relation interactive et virtuelle, tel que le téléphone portable ou l'ordinateur. Les personnes dites dépendantes en font un usage excessif à travers les jeux vidéo, les jeux d'argent en ligne, la cyberpornographie, les achats compulsifs, mais aussi les messageries et les réseaux sociaux comme facebook. C'est très révélateur de notre société où nous sommes dans l'immédiateté de l'information. On a besoin en permanence d'être en contact avec les autres parce que cela nous rassure et que l'on se sent ainsi moins seul.

Quels sont les causes et les risques de ces addictions ?

Dans mon cabinet, je reçois notamment des jeunes qui font un usage nocif des jeux vidéo. A l'adolescence, le jeu peut être un refuge, une sorte « d'espace transitionnel » rassurant dans lequel le jeune n'a pas à se confronter aux difficultés de la réalité. Pour d'autres, c'est un moyen de fuir l'ennui, de provoquer des sensations fortes ou de se « renarcissiser » et de trouver sa place dans un groupe. Le problème est qu'une pratique excessive de ces jeux a des

répercussions sur leur vie. Cela peut aller de la perte ou la prise de poids, de troubles du sommeil, de syndromes du canal carpien jusqu'à une très grande anxiété, une désocialisation, une dépression. Cela peut aussi influencer négativement sur le plan scolaire ou professionnel. Pour certains, les conséquences peuvent même être financières ! Dernièrement, j'ai reçu un adolescent qui avait utilisé la carte bleue de ses parents pour acheter 3 000 € de matériel virtuel.

Quels sont les moyens d'en sortir ?

L'objectif n'est pas de leur faire arrêter complètement la pratique du jeu vidéo, mais plutôt de leur permettre de retrouver du contrôle. Quand je reçois ces patients, je commence par m'intéresser à leur univers. Je leur demande de me parler de leur personnage virtuel (leur avatar), de leur place dans le groupe, de ce qu'ils ressentent quand ils jouent. C'est très révélateur de leur personnalité. En général, nous faisons ensuite un travail de type comportementaliste. Nous pouvons par exemple établir ensemble un planning avec des heures de jeu qu'ils s'engagent à respecter. Mais ce qui est très important pour moi c'est d'associer les familles. En effet, 80 % des parents ignorent les contenus des jeux de leurs enfants.

● Propos recueillis par Alice Milot