

# PARENTS ET ADOS FACE À LA CYBERDÉPENDANCE

## QUELQUES RÉFLEXIONS NOMADES D'UN THÉRAPEUTE D'ENFANT

Pascale Gustin

Avant l'adolescence, il y a le temps de l'enfant et du bébé. Eux aussi grandissent dans un contexte culturel où nous sommes aspirés à consommer plus d'images et à aller plus vite, à être toujours en mouvement, toujours en contact. Pascale Gustin s'intéresse à ces plus petits et s'interroge quant à l'effet des nouvelles technologies sur le développement du psychisme de ceux qui ne parlent pas encore.

Selon elle, si l'image est un support essentiel qui rend possible la pensée, encore faut-il en sortir pour construire des représentations intérieures. C'est le travail de la pensée, une pensée qui ne se fait pas sans une certaine expérience de la solitude et de l'absence. Seule cette expérience, en outre, permet de vaincre la difficulté d'éteindre la lumière fascinante des écrans ... difficulté qui n'est pas propre aux ados.

Pascale Gustin est Psychologue et psychothérapeute au Service de Santé Mentale « Le Chien Vert » à Woluwé-St-Pierre.

### Mots-clés

- Ordinateur
- Télévision
- Enfance
- Lien social
- Education
- Solitude

En prolongement de tout ce qui a été dit durant cette journée fort passionnante, je souhaiterais vous proposer quelques réflexions nomades. Nomades en ce sens qu'elles sont légèrement décalées par rapport à ce qui a été dit jusqu'à présent. Et d'abord, je vous proposerai d'éteindre ce grand écran qui est resté allumé constamment puisque les conférenciers de ce matin et les témoins de cet atelier ont tous utilisé des « images » pour soutenir leur exposé. Ici même, nous pouvons ainsi constater comment cet écran allumé capte notre regard. C'est à quelques réflexions sur cette « captation » que je vous invite puisque c'est à partir de ma réflexion sur les écrans et leur incidence sur le développement du tout petit enfant que j'ai été invitée comme témoin dans cet atelier.

D'abord, je voudrais pointer qu'en traitant du rapport des adolescents à l'ordinateur, nous ne nous intéressons qu'au

sommet de l'iceberg. On s'intéresse beaucoup aux adolescents alors que, dans son exposé de ce matin, Patrick Verniers nous a bien montré le récent et très net abaissement de la fréquentation du Net à ceux qu'il appelle les « tout petits ». Ces tout petits, ce sont pour lui les enfants entre 7 et 9 ans alors que pour moi, le tout petit, c'est le bébé et l'enfant de moins de 4 ans. C'est d'ailleurs à cet enfant en deçà de 4 ans que je me suis intéressée dans mon livre « Des dinosaures au Pays du Net »<sup>1</sup>, à cet enfant immergé dès sa naissance dans un environnement culturel où il est impossible d'échapper aux images. A cet enfant nourri, bercé, élevé dans la luminosité captivante des pixels. Si j'en parle ici, c'est parce que je pense que la cyberdépendance des adolescents doit nous conduire à nous interroger plus en amont, quant à l'effet de ces nouvelles technologies sur la qualité des interactions précoces et

sur le développement du psychisme de « l'infans », de ce petit enfant qui ne parle pas encore, qui ne dispose pas encore du recours aux mots pour organiser ses perceptions.

On nous a bien dit que ces technologies vont croissant. L'équipement des foyers s'est considérablement étendu et l'ordinateur y est omniprésent. Ceci introduit la deuxième chose que je veux repérer. C'est que nous nous inquiétons beaucoup des pratiques des adolescents alors que nous n'interrogeons pas notre propre pratique à nous, adultes. Dans de nombreuses familles, les parents font également du « multi-écrans », du « multitâches » : télévision ou radio allumée, ils « gsment » tout en pianotant sur l'ordinateur portable, en cuisinant, tout en écoutant leurs enfants. Des enfants en consultation nous rapportent ainsi les difficultés qu'ils ont parfois à rencontrer leurs parents tant ceux-ci sont littéralement « pris » par l'ordinateur. Ce à quoi le travail à domicile n'arrange rien.

On a parlé dans cet atelier de l'attention à prêter aux rythmes biologiques. Je voudrais vous montrer que cette « aspiration visuelle » va de pair avec cette affaire de rythmes biologiques. Je pense qu'avec le développement des nouvelles technologies, nous sommes amenés à habiter autrement notre corps et le monde qui nous entoure. C'est-à-dire que nous habitons un lieu géographique qui n'est plus nécessairement centré et organisé à partir de lieux repérables, à commencer par le lieu où nous vivons. Nous habitons également la vitesse, une vitesse qui déborde la vitesse du vivant biologique. Pensons aux autoroutes de l'information, à la labilité des structures familiales, professionnelles, aux transformations radicales que notre économie mondiale fait subir au climat et à la biodiversité. Pensons à l'industrialisation du vivant avec les procréations médicalement assistées, les recherches sur le clonage. Mon propos est de dire que cette affaire de dépendance aux jeux et au Net

s'inscrit dans un contexte culturel plus vaste où nous sommes aspirés à consommer plus d'images et à aller plus vite, à être toujours en mouvement, toujours en contact. Le contact permanent ne signifiant évidemment pas qu'il existe du lien : qu'il s'agisse de lien social ou de lien psychique de la pensée.

### **Un enfant ne construit pas seul son appareil à penser**

Je voulais apporter quelques réflexions sur cela. Le rôle des professionnels de la santé mentale est peut-être de rappeler qu'un enfant ne construit pas seul son appareil à penser. Sa créativité, sa liberté s'origine dans un lien vivant et assez fiable où il va pouvoir faire des expériences corporelles, émotionnelles, relationnelles. À travers ce lien, il va apprendre à relier ces expériences, les choses rencontrées à des mots et s'initier au langage. Ceci lui permettra également d'habiter le monde où il vit et d'essayer de l'influencer, de mettre sa créativité à l'œuvre.

Les études sur les adolescents insistent bien sur le recours à leur appareil critique, à leur capacité de jugement pour parer à la dépendance. Analyser les informations ou images, vérifier les sources, en penser quelque chose de personnel, comprendre comment le message est construit, être attentif à ce que l'enfant produit lui-même d'un point de vue émotionnel, rester branché sur ses rythmes biologiques, rester en lien avec l'entourage « réel » humain pour pouvoir ... débrancher à temps, sortir du jeu. Or, il me semble important de rappeler que cet appareil critique ne se construit pas sur du vide. Avant l'adolescence, il y a le temps de l'enfant et du bébé. Comme professionnel, je dirais : « Prenez soin de ce temps-là. Prenez soin de ce que vous proposez comme environnement culturel au tout petit. Ne le laissez pas seul à ce moment-là face aux écrans. Ne débordez pas son appareil psychique de stimulations dont il ne sait encore que faire. Ne

1 Des dinosaures au Pays du Net, mai 2006, in Collection « Temps d'arrêt », diffusion Communauté Française de Belgique dans le cadre de la campagne Yapaka, disponible également sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

*l'enveloppez pas - du fait de votre propre pratique quotidienne de la télévision ou de l'ordinateur - de cette lumière hypnotisante. Permettez lui de faire des expériences où il peut éprouver l'absence de contact comme un lieu qui est bon, qu'il puisse exister par lui-même dans sa solitude faute de quoi, nous produisons des enfants qui ont constamment besoin de contact, d'excitation, de stimulation ». Car il est évidemment plus facile et gratifiant de marcher, sauter ou plonger dans l'écran en actionnant la commande de la PlayStation dans un jeu de Tomb Raider que de rendre vivant des Playmobils en plastique rigide et de projeter, dans la simulation de leurs mouvements rigides, le mouvement virtuel de votre corps !*

### **Le travail de la pensée ne se fait pas sans une certaine expérience de la solitude**

Je pense fondamental le rapport aux images. L'image est un support essentiel qui rend possible la pensée. Mais encore faut-il aussi sortir de l'image et que ce « jeu », cette expérience rendue possible par l'image nourrisse un récit, nourrisse des représentations intérieures. C'est quand même cela aussi qui rend notre statut d'humain passionnant : c'est le travail de la pensée, une pensée qui ne se fait pas sans une certaine expérience de la solitude et de l'absence. Je donnerai comme illustration ce que nous propose Siri Hustvedt dans son essai intitulé *Yonder* (publié chez Actes Sud). Animée du projet d'écrire sur l'œuvre de Vermeer et alors qu'elle visite une exposition qui lui est consacrée à Washington, cette écrivain va se trouver captivée par une des toiles du peintre, *le collier de perles*. Elle passe des heures à l'observer, au point d'y entrer, de l'habiter. Tour à tour, elle en devient la fenêtre (absente du tableau), la jeune femme, son interlocuteur (absent lui aussi). Puis pour écrire, elle doit s'abstraire du tableau, le quitter physiquement afin de le laisser vivre dans

le souvenir qu'elle en garde. Là surgit alors en elle, le collier. Ce collier comme objet central qui occupe l'espace entre la jeune femme et la vitre, entre la jeune femme et son interlocuteur. Siri Hustvedt occupe alors ce lieu qui n'est pas montré d'entrée de jeu par le peintre : entre « ici » et « là ». Et cette expérience va lui servir d'embrayeur pour associer sur ses propres expériences infantiles, lui rappelant son propre rapport aux objets et aux espaces. On voit bien ici que c'est dans la coupure d'avec l'image, dans l'alternance de sa présence/absence que cet écrivain se met à penser l'image, associe et construit son texte personnel. Nourrir ce genre d'expérience, que j'aime qualifier de « culturelle », permet peut-être quand l'ordinateur s'éteint de ne pas se sentir vide, seul ou si peu vivant, états que bien des jeunes disent pourtant éprouver lorsqu'ils se trouvent contraints d'arrêter de jouer ou de surfer.

### **Que chacun reste dans sa génération**

Dernier point : je m'interroge sur le bien-fondé de ce mouvement actuel qui propose aux parents d'adolescents de jouer aux jeux vidéos avec leurs jeunes, de s'informer de ce qu'ils font sur le Net, de s'intéresser à leurs blogs. En leur proposant d'en connaître quelque chose, on développe cette idée qu'il faudrait que les parents soient sur ce terrain-là avec leurs ados. Je pense effectivement important de ne pas être aveugle. Ne pas faire comme si ce terrain là n'existait pas. Mais je pense aussi que les adolescents ont par définition besoin d'explorer un territoire qui échappe à leurs parents. Il y a là quelque chose d'irréductible. On ne peut donc être dans la surprotection. Comme l'a dit l'intervenante du CRIOC, il faut passer de la notion de « danger » à celle de « risque » et aider les ados à avoir des outils pour s'appropriier ce qui sera leur monde à eux avec les risques qu'il comporte. Le paysagiste Gilles

Clément et d'autres montrent bien que la « marge » de la cité a toujours été occupée par les jeunes : bord de fleuve, cité banlieue, lisière de forêt, terrain vague sont autant de lieux de duels, de confrontations, de courses automobiles, de conduites exploratrices et ordaliques. Peut-être le terrain du virtuel est-il une nouvelle forme de ce lieu de la marge où il est possible de faire des expériences

mettant en jeu les métamorphoses de l'adolescence et la violence qui leur sont intrinsèques. Autrement dit, je pense important que chacun reste dans sa génération. Dans les années 70, il ne nous aurait pas plu d'aller à un concert de Renaud entre papa et maman. Il ne nous viendrait pas non plus à l'idée, au nom de leur sécurité, d'accompagner aujourd'hui les adolescents dans leur initiation sexuelle. ■



### Des dinosaures au pays du Net

Pascale Gustin partage sa pratique de psychologue et psychothérapeute entre *Le Chien Vert*, un service de santé mentale bruxellois et *Le milieu périnatal*. Partant de sa pratique clinique et d'un vaste travail d'enquête mené auprès de collègues thérapeutes pour enfants, elle a écrit « Des dinosaures au pays du Net », un texte de référence à destination des enseignants, des éducateurs et des parents, publié dans la collection « Temps d'arrêt » (Yapaka).

Pascale Gustin explore la relation ambiguë que nous nouons avec l'environnement « non humain ». Cet environnement constitué de paysages, d'objets, de machines se trouve aujourd'hui saturé d'écrans, d'images et de stimulations de tous ordres tant auditives que visuelles ou kinesthésiques. Nous vivons dans un univers où tout va très vite, où le mouvement est permanent et où le progrès technologique accompagne le bébé dès sa vie in utero.

Faisant l'hypothèse que ces technologies modernes modifient radicalement notre rapport au monde et notre construction identitaire, l'auteur propose d'analyser les effets de cet environnement sur les modalités d'exercice de l'intime et de l'« être ensemble » ainsi que sur le rapport au temps et à la pensée.

L'analyse s'ouvre sur quatre axes : le rapport de la technique à la pensée, son rapport à la nature via le travail de la culture, le rapport de la vitesse à l'espace et enfin celui du corps à la machine.

Elle interroge ainsi les effets d'un tel environnement sur le développement psychique de l'enfant ; cet enfant nourri, bercé, élevé dès le berceau dans la luminosité captivante des pixels. De même qu'Obélix est tombé dans la potion magique quand il était tout petit, le bébé arrive ainsi au monde, au diapason de cette poussée technologique.

Si l'enfant en acquiert incontestablement la maîtrise technique, l'adulte a sans doute pour mission d'être un « passeur de sens » afin de ramener cet univers virtuel aux conditions nécessaires à l'éducation et au « vivre ensemble ». Encore faut-il qu'il en possède l'abécédaire et qu'il accepte de partir en explorateur de ces nouvelles contrées. Comment les dinosaures que nous sommes en la matière peuvent-ils donc explorer ces nouveaux territoires culturels sans céder ni à la cécité ni au désenchantement ni à la menace d'un accident généralisé ? ■



**Des dinosaures au pays du Net** est publié dans la collection « **Temps d'arrêt** » qui met à disposition des intervenants des textes de référence sur des sujets en lien avec le développement de l'enfant et de l'adolescent au sein de sa famille et dans la société.

Ces livres sont diffusés gratuitement.

Le livre broché est disponible en contactant :

Yapaka, Ministère de la  
Communauté française,  
02/ 413 25 69  
ou yapaka@yapaka.be.

Le texte est également téléchargeable sur :

[www.yapaka.be](http://www.yapaka.be) (rubrique  
« professionnels »,  
« publications » ou via le lien  
[www.yapaka.be/files/  
professionnels/ta/  
ta\\_le\\_net.pdf](http://www.yapaka.be/files/professionnels/ta/ta_le_net.pdf)).