

DE LA RÉFLEXION À L'ACTION, GENÈSE D'UN COLLOQUE AUTOUR DE LA CYBERDÉPENDANCE

UN PROJET D'ÉQUIPE DU CENTRE LOCAL DE PROMOTION DE LA SANTÉ MONS-SOIGNIES

Queenie Halsberghe et Stephan Luisetto

Le 27 novembre 2006, le Centre Local de Promotion de la Santé Mons-Soignies organisait un colloque autour de la question « Ordinateur, une dépendance ? ». Interpellée par l'afflux de demandes d'acteurs de terrain à propos de l'addiction à Internet et aux jeux en ligne, son équipe a lancé différentes recherches afin de mieux comprendre ce qui lui est apparu comme une nouvelle question de santé publique. Le colloque a été l'occasion d'échanger des informations à propos des pratiques des jeunes face à l'ordinateur, de mieux définir le concept de « cyberdépendance », de découvrir des approches préventives et thérapeutiques mais aussi d'envisager la place des professionnels aux côtés de parents souvent inquiets.

Queenie Halsberghe et Stephan Luisetto sont directrice et président du Centre Local de Promotion de la Santé Mons-Soignies.

Mots-clés

- CLPS
- Ordinateur
- Cyberdépendance
- Santé publique
- Prévention
- Parentalité

L'année 2005 ou le début de la réflexion autour de la cyberdépendance au sein de l'équipe du CLPS Mons-Soignies

Fin 2005, l'équipe du CLPS Mons-Soignies a été conscientisée à la thématique de l'addiction à Internet et aux jeux en ligne suite à de nombreuses demandes émanant de divers acteurs de terrain qui ont constaté les dégâts que cette nouvelle addiction causait chez les jeunes : désocialisation, perte d'intérêt pour l'école, vol de cartes de crédit pour avoir accès aux jeux en ligne, augmentation du stress, perte du sommeil, conflits familiaux, diminution de l'activité physique et prise de poids, confusion entre le monde virtuel et le monde réel, développement de comportements violents ... Dès lors, nous avons pu constater que

nous nous trouvions face à une question de santé publique qui n'était pas encore assez explorée en Belgique.

Nous avons donc mis en œuvre une recherche poussée d'informations sur le sujet afin de voir comment répondre aux demandes des acteurs de terrain. Nous avons acquis plusieurs ouvrages et outils traitant de cette problématique et l'une de nos chargées de projets a entrepris la lecture de nombreux articles. Cette étude nous a permis de cerner quelques aspects de la cyberdépendance, un phénomène relativement nouveau.

Quelques repères statistiques

Une première recherche a permis de cerner statistiquement le sujet.

Un chiffre révélateur de l'ampleur de ce phénomène social et culturel est le nombre de demeures possédant cet outil : « A l'heure actuelle, deux ménages sur

trois environ disposent d'un ordinateur. La grande majorité (84%) de ces appareils sont équipés d'une connexion Internet »¹. Ainsi, nous sommes amenés à constater que parmi les lieux d'accès à Internet, ce lieu de vie arrive en tête. Cette dernière information peut être mise en lien avec un autre constat issu d'une étude du CRIOC : les jeunes sont de plus en plus nombreux à utiliser Internet (9 jeunes sur 10 en 2006 contre 7 jeunes sur 10 en 2003) et ils surfent principalement à domicile².

Nouvelle dépendance ou comportement social ?

Ensuite, il nous a paru important de nous pencher sur les différentes analyses réalisées sur le sujet. Comme souligné dans le titre, la cyberdépendance est un

phénomène relativement nouveau. Elle fait partie des « nouvelles addictions sans produit ». Ainsi, l'angle d'approche des spécialistes a changé puisqu'on passe d'une dépendance à un produit (alcool, drogues, médicaments, ...) à une dépendance comportementale. Ce n'est donc plus le substitut qui est mis en exergue, mais la relation que la personne entretient avec ce dernier.

A ce titre, plusieurs psychologues et psychiatres ont mis l'accent sur diverses caractéristiques de la personne dépendante comme l'incapacité à se contrôler, le plaisir lié à l'acte ou encore la répétition compulsive du comportement.

Bien souvent, le « cyberaccro » demeure dans le déni de sa dépendance. A cela s'ajoutent différents facteurs culturels et sociaux qui rendent cette dépendance silencieuse : l'absence de « produit »

Remerciements

Le Centre Local de Promotion de la Santé Mons-Soignies tient à remercier les différents partenaires sans lesquels ce colloque n'aurait pu avoir lieu.

Il est à noter que ce colloque n'a pu se tenir que grâce au soutien de divers ministres : la Ministre-Présidente de la Communauté Française, la Ministre de la Santé de la Communauté Française, le Ministre-Président de la Région wallonne, la Ministre de la Santé de la Région wallonne et le Ministre de l'Intérieur de la Région wallonne, ce qui nous a permis non seulement de faire appel à des experts français et suisses et ainsi de permettre aux acteurs présents de voir comment était traitée la problématique hors de nos frontières, mais aussi de garantir un accès démocratique au colloque et un accueil de qualité.

Nous tenons aussi à souligner la collaboration de la Ville de La Louvière qui a mis à notre disposition, pour la journée d'étude, les locaux ainsi qu'une personne du service La Louvière Ville Santé.

Cette journée est aussi le fruit du travail de l'équipe du CLPS Mons-Soignies dans toutes ses composantes : direction, équipe projet et équipe documentation.

Un merci tout particulier aux proches qui ont, d'une manière ou d'une autre, apporté une aide précieuse à l'aboutissement de cette journée. Et enfin, un tout grand merci à tous les participants, qui ont permis des échanges de qualité et sans qui, notre travail n'aurait pas de sens. ■



Rue de la Loi, 30
7100 La Louvière

Rue des Arbalestriers 100
7000 Mons

064 84 25 25

www.clps-mons-soignies.be

1 CRIOC, « Jeunes et nouvelles technologies », catalogue 359-06, Editeur responsable Marc Vandercammen, Bruxelles, 2006.

2 Idem.

consommable, le lieu privé qu'est la chambre, l'acceptation sociale du phénomène et sa valorisation (loi favorisant l'achat d'un ordinateur, introduction de cet outil dans les espaces éducatifs ...), le manque de contrôle de l'entourage, etc.

La cyberdépendance : un problème complexe

Très vite, nous avons pu remarquer la complexité du sujet.

En effet, la cyberdépendance recouvre une multitude de facettes. Par exemple, on dénombre diverses manières de développer une addiction dans le cadre de l'ordinateur et d'Internet. Chez les jeunes nous pouvons citer : la conversation assistée par ordinateur et l'addiction communicationnelle (plus communément appelé le « tchat »), les grands « cyberaccros » internautes (jeux en réseaux), la sexualité assistée par ordinateur (qui se traduit chez les jeunes par une consommation irrésistible de sites pornographiques) et l'achat compulsif (facilité par l'achat en direct ainsi que la disponibilité du commerçant - de jour comme de nuit).

Marc Valleur et Dan Velea estiment que : « C'est à cause de la recherche d'un refuge, d'une échappatoire à la réalité, que cette tendance à s'extraire du contexte réel pourrait devenir l'une des motivations intimes des cyberdépendants. Le remplacement du réel par le virtuel est leur seule manière concevable de vivre. »³

Evidemment, l'ordinateur et Internet deviennent, dans cette conception des choses, l'un des « canaux » de l'expression du mal-être chez la personne.

Des conséquences pas toujours anodines

Ce sont les conséquences de ces potentielles dépendances qui interpellent les acteurs de terrain.

Les effets de la cyberdépendance chez

les jeunes se ressentent tant en famille qu'à l'école. Les heures passées devant l'écran de l'ordinateur fatiguent et diminuent la concentration, l'obnubilation provoque un désintérêt général, le comportement compulsif incite le jeune à prendre des risques pour pouvoir se connecter, l'absence d'accès à un ordinateur pousse à des comportements agressifs ...

Même si le phénomène est encore rare et complexe, les dommages causés chez la personne se situent à de multiples niveaux : affectif, physique, psychologique, financier, scolaire, familial et professionnel.

Un colloque pour lancer le débat

Suite à cette recherche thématique, le Centre Local de Promotion de la Santé Mons-Soignies a décidé d'interpeller les professionnels et de répondre à quelques-unes de leurs attentes par l'organisation d'un colloque. Celui-ci s'intitulait : « Ordinateur : une dépendance ? » et avait comme sous-titre : « Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ? ».

Le premier objectif de ce colloque était de répondre au besoin d'information des acteurs de terrain. Pour ce faire, la matinée fut consacrée aux propos de 3 intervenants ayant étudié la problématique au départ d'approches différentes. Nous avons commencé par Monsieur Patrick Vernier, directeur de Media Animation, qui nous a fait part d'une enquête « Internet chez les jeunes : son utilisation et ses risques ». Ensuite, nous avons enchaîné avec Laurence Aufrère, thérapeute spécialisée du Centre du Jeu Excessif de Lausanne, avec « Comprendre la psychopathologie du jeu en ligne pour mieux la prévenir ». Et nous avons terminé par Michael Stora, psychologue clinicien du Centre Médico-Psychologique de Pantin pour enfants et adolescents, qui a abordé « La cyberdépendance en débat ».

3 Marc Valleur, Dan Velea, « Les addictions sans drogue(s) », dans *Revue Toxibase*, n° 6, juin 2002, p. 1-6.

Le Centre Local de Promotion de la santé de Mons-Soignies : portrait...

Asbl agréée par la Communauté Française, le Centre Local de Promotion de la Santé Mons-Soignies est une équipe féminine, dynamique et pluridisciplinaire de huit personnes travaillant dans la philosophie positive de la promotion de la santé, qui envisage la santé comme une ressource importante de la vie permettant à tout individu d'aller vers un bien-être à la fois physique, mental et social.

Occupant une position locale, neutre, naturelle de soutien et de ressource, adaptée tant sur le plan individuel que collectif, notre CLPS propose une offre de services riche et diversifiée à l'attention des (futurs) professionnels de la santé.

Son centre de documentation organisé et géré par une documentaliste et une conseillère en éducation pour la santé permet à toute personne ayant un intérêt pour la promotion de la santé de trouver dossiers pédagogiques, publications, articles mais aussi outils et formation à l'utilisation de ces derniers. Vous trouverez d'ailleurs un complément d'information à ce sujet dans les pages de ce cahier de Prospective Jeunesse.

Ayant dans ses missions la modération et l'animation de réunions ainsi que la coordination organisationnelle, vous trouverez auprès de l'équipe du CLPS Mons-Soignies, non seulement un appui logistique mais surtout un appui méthodologique (aide à la rédaction de projets, interface avec les services communautaires, accompagnement à la mise en place de projets, organisation de formations et de journées d'études).

Le CLPS, c'est enfin une volonté de mise en réseau, de création de liens entre les porteurs de projets par la création d'espaces de partage d'expériences et de pratiques, par la mise en place de groupes de travail et d'échange autour de thématiques préoccupant les acteurs du territoire (alimentation, addiction à internet, promotion de la santé des seniors, jeunes et assuétudés, adolescents et marchandisation du corps). ■

Vous trouverez dans les articles suivants le compte-rendu de leurs propos.

Le deuxième objectif de l'équipe organisatrice était de lancer le débat et d'offrir un lieu de réflexion aux professionnels sur la question de la prévention. Afin de répondre adéquatement à cet objectif, l'après-midi fut organisée en ateliers :

- « Sur quels éléments peut-on se baser pour définir une cyberdépendance ? » ;
- « Quelles stratégies peut-on mettre en place afin de prévenir la cyberdépendance ? » ;
- « En quoi le développement de l'estime de soi est-il un moyen de prévention pertinent ? » ;

- et « Parents et ados face à la cyberdépendance : quel soutien les professionnels peuvent-ils développer ? ».

Les résumés des ateliers font eux aussi l'objet d'un article dans ce numéro.

Des pistes d'action

Suite à ce colloque et à ses conclusions, le CLPS Mons-Soignies a mis sur pied un groupe de travail intitulé « Les Toiles ». Gwladys Vaillant, notre chargée de projet « Point d'Appui Assuétude », qui anime le groupe de travail, nous fait part dans ce numéro des objectifs et du contenu des réunions, des perspectives et des projets menés. ■