

Quand le virtuel prend le pas sur le réel...

A propos de la relation virtuelle addictive.



TEILLARD-DIRAT Magali, psychologue
CRIA VS LR
Département d'urgence et post urgence psychiatrique
CHRU de Montpellier

Le doudou de mon papa

Mon papa a un doudou.
Ce n'est pas un
doudou-lapin, il n'a pas
de longues oreilles.
Ce n'est pas, non plus,
un doudou-lala,
il ne traîne pas par terre.
Mon papa cache
son doudou dans sa main
et, contre son oreille,
il lui fait des câlins.
Moi aussi, j'ai un doudou.
Il est très doux.
Il a un petit trou,
et j'aime bien y passer
le doigt pour faire
coucou !



- Le monde virtuel est souvent comparé à l'espace transitionnel. Cet espace transitionnel ou espace intermédiaire est un espace **paradoxal**, parce qu'il se situe **entre** la réalité extérieure et la réalité interne, **entre** le dedans et le dehors.

- **l'« espace transitionnel »**, est un espace qui va jouer un rôle essentiel dans les processus de représentation et de symbolisation et qui va permettre un **premier décollement** avec l'objet maternel, un premier mouvement de l'enfant vers l'indépendance.
- L'**objet** transitionnel n'est donc que la **forme visible des processus transitionnels** qui organisent la psyché.

L'addiction est avant tout une tentative d'auto-guérison, le sujet cherche à retrouver à travers l'objet d'addiction un objet transitionnel, reflet d'une figure maternelle sécurisante non intériorisée.

Les comportements addictifs sont ressentit comme obligatoire lorsque le sujet se sent seul (abandonné) la dépendance tente de maintenir l'illusion de la permanence d'un objet perdu, jamais intériorisé. (refus de l'absence qui renvoie à la crainte du vide)

- C'est en perdant l'objet que paradoxalement on va le retrouver (à l'intérieur de soi) ainsi cette impossibilité d'être seul renvoie à des expériences d'absence destructurantes réactivées par des situations vécues par le sujet...
- L'objet d'addiction annule l'absence et rassure...

Tous addicts au virtuel ?



La cyberaddiction



- Une échappatoire à la vie réelle...
- **L'infini** : pas de fin
- **La certitude** : tout est gratifiant immédiatement si on exécute la bonne action
- **Le caractère immersif** : mondes imaginaires très esthétiques
- **La communauté**

L'addiction à Internet (IAD)

- Trouble du contrôle des impulsions dans le DSM-IV



L'IAD est un ensemble de comportements liés à l'usage d'Internet qui créent un handicap ou une souffrance cliniquement significative, qui se manifeste par trois ou plus des signes suivants durant une période de 12 mois.

I. Tolérance

II. Manque

III. Internet est souvent sollicité pour une durée plus longue que ce qu'il a été prévu

IV. Le désir est persistant, mais les efforts vains pour arrêter ou contrôler l'utilisation d'Internet

V. Une grande partie du temps est consacrée à des activités liées à l'utilisation d'Internet

VI. Les discussions à propos d'Internet dans la vie quotidienne sont très fréquentes

VII. Des activités familiales, sociales, occupationnelles importantes sont abandonnées ou diminuées dans leur durée ou leur fréquence à cause de l'utilisation d'Internet

VIII. Maintien de l'utilisation d'Internet malgré la connaissance d'un problème physique, familial, social ou occupationnel récurrent ou persistant qui a tendance à être exacerbé par cette utilisation

5 typologies liées à La dépendance à internet

- 1. **La dépendance au sexe virtuel** : utilisation compulsive des sites web pour adultes proposant des prestations cyber sexuelles ou du matériel pornographique
- 2. **La dépendance aux relations en ligne** : surinvestissement dans des relations virtuelles au détriment des relations réelles
- 3. **Les compulsions liées à Internet** : obsession des jeux d'argent, des achats et du commerce en ligne
- 4. **La sur-information** : recherche de données et surf compulsifs
- 5. **La dépendance aux ordinateurs** : utilisation compulsive de jeux vidéos en ligne ou non

Exemple d'échelles



1. Vous sentez-vous préoccupé par Internet (pensées à propos des activités en ligne effectuées ou futures) ?
2. Ressentez-vous le besoin d'utiliser Internet de plus en plus souvent pour être satisfait ?
3. Avez-vous, de manière répétée, fait des efforts infructueux pour contrôler, diminuer ou arrêter l'utilisation d'Internet ?
4. Vous sentez-vous agité, lunatique, déprimé ou irritable quand vous essayez de diminuer ou d'arrêter l'utilisation d'Internet ?
5. Restez-vous connecté plus longtemps que vous ne l'aviez planifié ?
6. Avez-vous déjà mis en danger ou risqué de détruire une relation importante, de perdre un travail, une opportunité éducative ou professionnelle à cause d'Internet ?
7. Avez-vous menti aux membres de votre famille, à votre thérapeute, ou à d'autres personnes pour cacher votre utilisation d'Internet ?
8. Utilisez-vous Internet comme un moyen de vous échapper de vos problèmes ou pour vous soulager de sentiments comme l'anxiété, la culpabilité, la dépression, ou la détresse ?

Young 1996

- 1) Lorsque je ne joue pas aux jeux vidéo, je continue à y penser (i.e. à me remémorer des parties, à planifier la prochaine partie, etc.).
- 2) Je passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.
- 3) J'ai essayé de contrôler, de diminuer ou d'arrêter de jouer, ou généralement je joue plus longtemps que je ne l'avais planifié.
- 4) Lorsque je ne peux pas jouer aux jeux vidéo, je deviens de mauvaise humeur, irritable.
- 5) Lorsque je ne me sens pas bien (nerveux, triste ou en colère), ou lorsque j'ai des problèmes, j'utilise plus souvent les jeux vidéo.
- 6) Lorsque je perds une partie, ou lorsque je n'atteins pas les résultats escomptés, j'ai besoin de jouer plus pour atteindre mon but.
- 7) Parfois, je cache aux autres, tels mes parents, mes amis, mes professeurs, que je joue aux jeux vidéo.
- 8) Afin de jouer aux jeux vidéo, je me suis absenté de l'école ou du travail, ou j'ai menti, ou j'ai volé, ou je me suis querellé ou battu avec quelqu'un.
- 9) À cause des jeux vidéo, j'ai négligé mes obligations professionnelles ou scolaires, ou j'ai sauté un repas, ou je me suis couché tard, ou j'ai passé moins de temps avec mes amis et ma famille.

Même si le nombre de critères permettant de qualifier l'existence d'une addiction n'est pas encore défini, il semble légitime de pouvoir prendre avis auprès d'un professionnel si le nombre de critères dépasse 4.

- revue "Addiction" (Measuring problem video game playing in adolescents, Addiction, 2002, vol. 97, no 12, pp. 1601-1606)

En plus des signes psychologiques ne pas oublier les signes physiques

- Syndrome sec (yeux)
- maux de tête migraine
- Problèmes de dos
- Syndrome du canal carpien
- Repas irréguliers ou sautés
- mauvaise hygiène personnelle
- insomnies



Processus de l'addiction au virtuel : du virtuel psychique au virtuel numérique

Présente dès l'enfance, notre capacité à penser et à imaginer nous aide à grandir et à nous projeter...

L'imaginaire ne sert pas tant à s'évader du réel qu'à le penser et à agir sur lui, il est un puissant moyen d'anticipation et de transformation du réel.

L'imaginaire c'est ce que l'on pourrait appeler notre virtuel psychique.



« Le virtuel psychique » (Tisseron) est constitué de nos attentes, désirs, besoins, et de nos à priori.

Il est notre représentation subjective du monde...à la fois différente de la réalité et en même temps constamment modifiée à travers le contact avec la réalité. (actualisation)

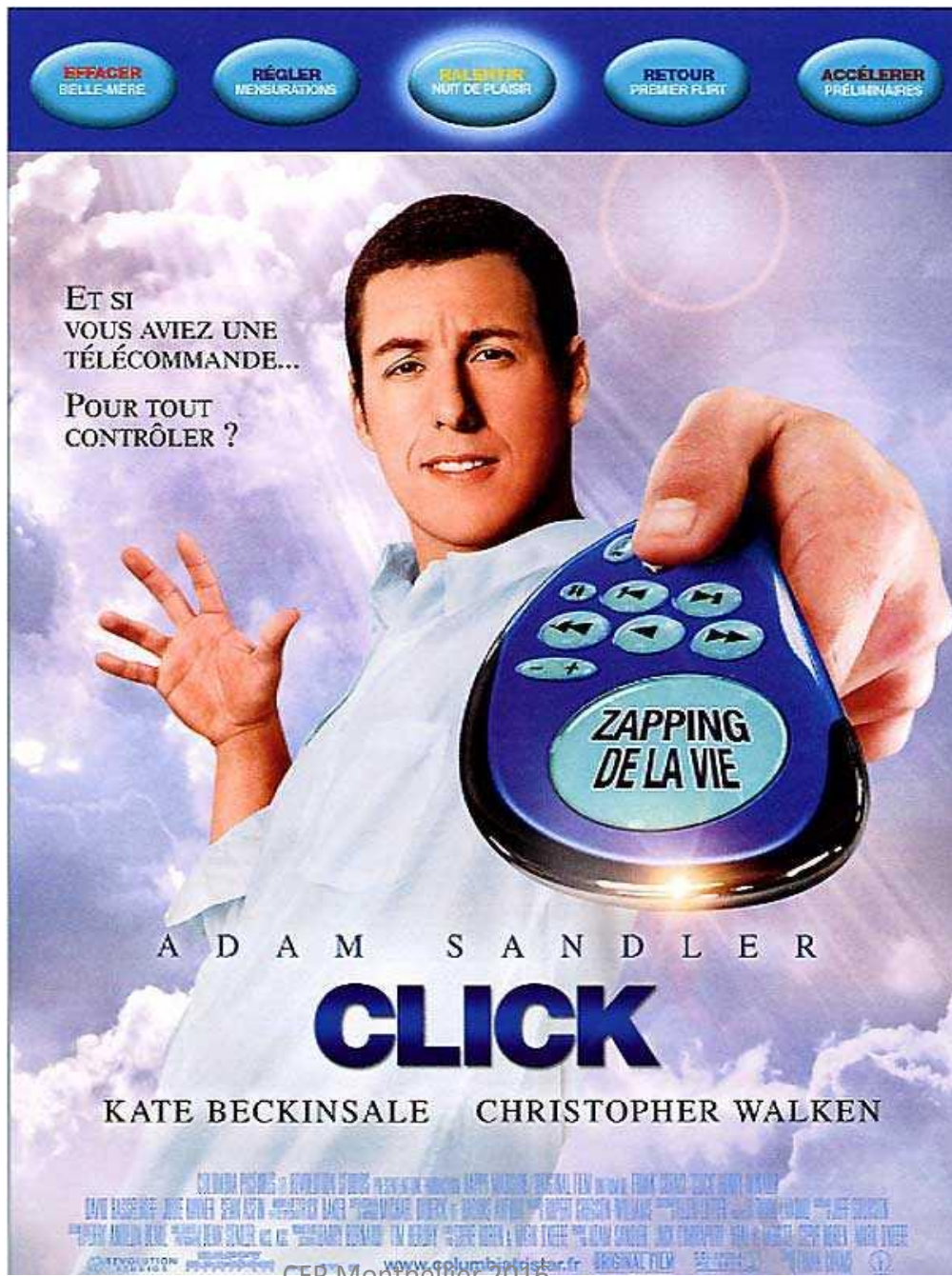
Virtualité psychique = réalité intérieure



Le virtuel numérique devient le prolongement du virtuel
psychique du sujet...



- Le virtuel numérique est mis au service du virtuel psychique du sujet, permettant d'éviter une confrontation avec la réalité et donc une modification de celui-ci.
- Permet au sujet d'éviter de se confronter à la réalité et donc à la frustration et à la déprime...(économique psychologiquement)



ET SI VOUS AVIEZ UNE TÉLÉCOMMANDE...
POUR TOUT CONTRÔLER ?

A D A M S A N D L E R

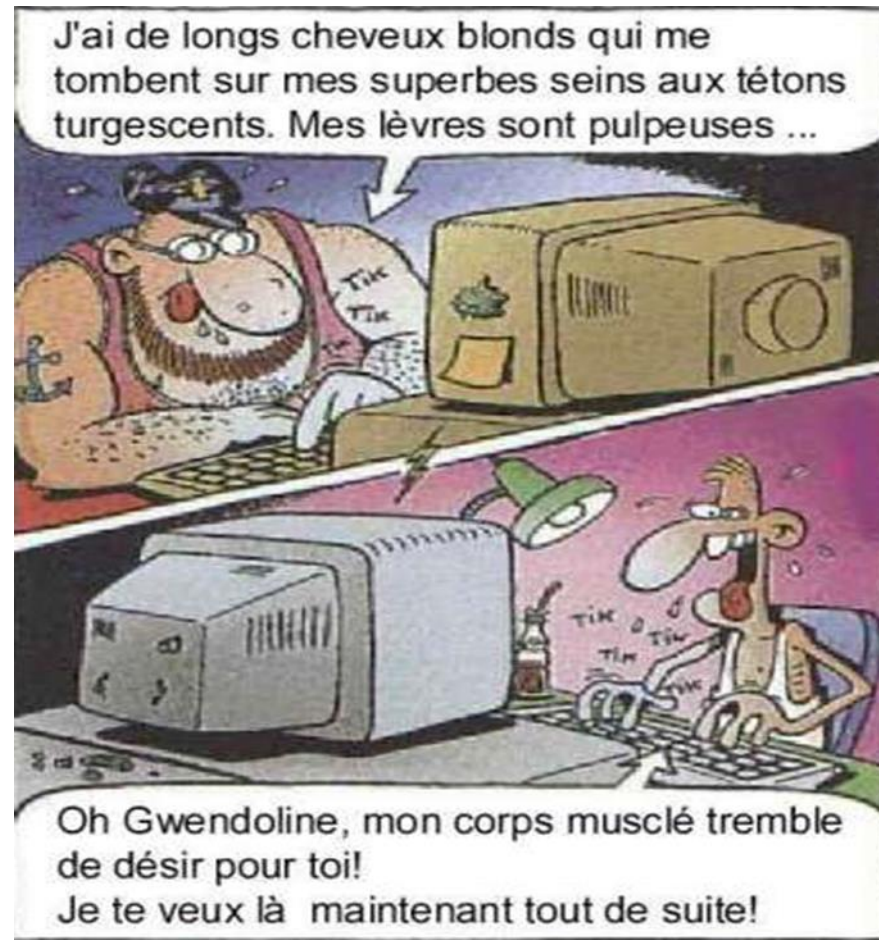
CLICK

KATE BECKINSALE CHRISTOPHER WALKEN

COLUMBIA PICTURES in ASSOCIATION WITH SONY PICTURES PRESENTS AN ADAM SANDLER FILM "CLICK" STARRING ADAM SANDLER KATE BECKINSALE CHRISTOPHER WALKEN
DAVID BASSOFFER JAMES VAN DER BEEK
MUSIC BY JAMES NEWTON HOWARD
EDITED BY JAMES W. HAYES
PRODUCTION DESIGNER JAMES W. HAYES
EXECUTIVE PRODUCERS JAMES W. HAYES
PRODUCED BY JAMES W. HAYES
WRITTEN BY JAMES W. HAYES
DIRECTED BY JAMES W. HAYES
www.columbiapictures.com
© 2006 COLUMBIA PICTURES
ALL RIGHTS RESERVED

- ... Le besoin de se représenter, d'imaginer, se manifeste quand la peur d'être manquant s'impose au sujet. Le virtuel numérique prendrait alors le relais pour combler le manque psychique du sujet... Au risque de ne plus pouvoir s'extraire du reflet attractif de l'image numérique enfermant le sujet dans un sur-investissement du virtuel psychique et numérique et permettant d'éviter la confrontation avec le réel.

« L'établissement d'une relation virtuelle aux objets du désir est toujours un écran devant une réalité amère impossible à introjecter »
(Tisseron.S)



Le sujet clive virtuel et réel, pour ne vivre qu'à travers des relations d'objets virtuels.

Le virtuel numérique est alors surinvesti devenant le compagnon favori du sujet.

Ainsi, l'image n'est pas irréaliste mais bien virtuelle et va leurrer le psychisme du sujet, comme peut le faire la réalité virtuelle...



- Lorsque le sujet renonce à la confrontation d'une rencontre avec la réalité de l'objet, (que ce soit un objet rencontré dans le réel ou par le biais du numérique) et refuse de réaménager son virtuel psychique en fonction des informations qu'il reçoit de la réalité il s'enferme dans une relation d'objet dite virtuelle. (Missonier)



- Dans la relation virtuelle « les fantasmes de toute puissance y ont le champ libre, non seulement il n’y a jamais de confrontation avec la réalité, mais en plus, le désir qui s’y exerce est celui d’un contrôle omnipotent »
- La relation virtuelle constitue un refuge contre une réalité douloureuse impossible à élaborer... nous permettant de comprendre pourquoi le virtuel à autant de succès et surtout chez les jeunes...

En vous remerciant pour votre attention...



m-teillard_dirat@chu-montpellier.fr

Et pour aller plus loin...

- LEVY P. (1995). “Qu’est-ce que le virtuel ?”, Paris, La découverte.
- MISSIONIER S. (2003) “Pour une psychopathologie du virtuel quotidien ”, Paris, ed. EDK.
- TISSERON S. (2012). “Rêver, fantasmer, virtualiser, du virtuel psychique au virtuel numérique”, Paris, Dunod.
- ...