



# Le numérique comme tiers séparateur ?

Niels Weber

DANS **CAHIERS CRITIQUES DE THÉRAPIE FAMILIALE ET DE PRATIQUES DE RÉSEAUX 2014/2 n° 53**, PAGES 131 À 144

ÉDITIONS **DE BOECK SUPÉRIEUR**

ISSN 1372-8202

ISBN 9782804192440

DOI 10.3917/ctf.053.0131

Date de mise en ligne : 11/02/2015

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2014-2-page-131?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](http://cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

# Le numérique comme tiers séparateur ?

---

Niels Weber<sup>1</sup>

## Résumé

*Nous avons tendance à concevoir que ce qui est virtuel est moins important que ce qui est réel. Pourtant les émotions, positives comme négatives, y sont ressenties de manière identique. Cet article montre que nous utilisons à tort le terme de « virtuel » pour parler des interactions via des outils numériques. Cette distinction permet de mieux comprendre l'importance de ces relations et de constater que la dichotomie entre réel et numérique n'a plus lieu d'être. En revanche, ce contexte doit pouvoir être cadré et bénéficier de limites, comme n'importe quel autre contexte. Il reste encore à savoir de quels genres de limite nous parlons dans un couple, en famille, entre parents et enfant ou encore entre thérapeute et patient.*

## Abstract: Digital technology as dividing third party?

*We usually believe that what is virtual is less important than what is real. Nevertheless emotions, positives as negatives, can be felt there on a similar manner. This paper shows how we use the word « virtual » wrong when we talk about digital technology communications. This distinction allows us to better understand which consequences can result from these relations and that the dichotomy between reality and digital has no longer place to be. However, that context has to be settled with limits, like any other context else. We still have to know which kind of limits we are talking about, in a couple, in family, between parents and child or even between the therapist and the patient.*

## Mots-clés

*Numérique – Limites – Famille – Jeux vidéo – Réseaux sociaux – Psychothérapie.*

## Keywords

*Digital technology – Limits – Family – Video games – Social networks – Psychotherapy.*

---

1 Psychologue FSP, Lausanne, Suisse.

Si l'on ne peut pas ne pas communiquer, les interactions interpersonnelles sont de plus en plus liées aux développements technologiques. Depuis le téléphone qui a pu rapprocher les villages, jusqu'à l'explosion d'Internet qui a réduit les distances intercontinentales, les moyens de communications ont permis de « connecter les gens », pour ne pas reprendre un slogan connu. Pourtant, le numérique et son utilisation peuvent être également vécus comme tiers séparateurs. Pourquoi est-ce problématique de surveiller son téléphone portable pendant un repas ? Qu'est-ce qui dérange dans le fait d'être rivé à *Facebook* dans le train ? Lancer une dernière partie en ligne ou aller se coucher en même temps que son conjoint ? Est-ce que l'on regarde ensemble la même série via *Netflix* à la télévision, ou est-ce que je parcours, seul, des photos de vacances de mon amie sur *Instagram* pendant ce temps ? Comment faire pour que notre fils arrête de jouer et fasse ses devoirs ? De nombreuses questions de ce genre peuvent se présenter dans une vie de couple, ou de famille, et se répercuter comme motif de consultation thérapeutique si aucune solution n'est trouvée. Le thérapeute se trouve alors souvent embarrassé face à ces multiples comportements numériques, et ne voit quelle aide apporter. Pourtant, ne pas connaître ce domaine complètement n'implique pas qu'on ne puisse le questionner ou articuler une réflexion à son propos.

Ce problème est clairement mis en exergue dans la prise de position de la thérapeute France Brécard (2010) : « *Ma génération, habituée à plus de réserve, plus de pudeur, se sent souvent un peu dépassée par ces modes de communication utilisés par les plus jeunes : trentenaires et plus jeunes encore. Mais avant de juger, d'étiqueter, demandons-nous : à quel besoin, à quelle nécessité, cette nouvelle façon de faire correspond-elle ?* » (p. 59). Afin de pouvoir aider les patients, il devient en effet très pertinent de pouvoir repositionner notre conception du « virtuel », de questionner les poses de limites parentales, conjugales, mais encore à un niveau plus général, identitaires ainsi que thérapeutiques.

Nous allons donc observer de quelle manière nos habitudes numériques arrivent parfois à poser problème et à causer des souffrances, mais peuvent également devenir des ressources. Nous développerons aussi la façon dont le thérapeute pourrait intégrer ces variables dans ses hypothèses. Dans ce genre de problématique, on pense immédiatement à la question de l'addiction. Si les bases de celle-ci sont posées par Young (1998), le sujet a depuis lors été abordé à de très nombreuses reprises et ne parvient toujours pas à convaincre l'ensemble de la communauté scientifique et clinique. Je souhaite donc orienter ici le débat vers d'autres objectifs. Cependant, une

dimension empruntée au paradigme de l'addiction me paraît importante à conserver dans notre évaluation : celle de la souffrance. Nous sommes, pour la plupart, d'accord de considérer qu'une situation devient réellement problématique dès qu'elle engendre une souffrance chez l'utilisateur ou chez ses proches. La conduite numérique a alors pris trop de place et est vécue comme un tiers séparateur<sup>2</sup>.

Comment comprendre ce comportement et comment y trouver une solution avec les patients ?

Pour y répondre, je suggère de commencer par examiner de plus près les plaintes de gens en souffrance, à commencer par les conflits familiaux. L'étude psychosociologique menée par Chai, Chen & Khoo (2011) sur les relations sociales entre les joueurs de jeux vidéo et leurs parents, met en évidence qu'être souvent connecté à Internet, ou en jeu, réduit le temps passé avec d'autres personnes ou celui à disposition pour d'autres types d'activités. Mais ce comportement est également associé à des relations de pauvre qualité et à une augmentation des conflits avec la famille et les amis. Les auteurs de cette étude citent, par exemple, les chiffres avancés par Skoien & Berthelsen (1996), selon lesquels 54 % des parents interrogés signalent qu'ils ont des conflits occasionnels et 10 %, des conflits fréquents avec leurs enfants concernant la thématique des jeux vidéo. Compte tenu du fait que le marché du jeu vidéo a drastiquement augmenté depuis lors, on peut facilement imaginer que ces chiffres sont beaucoup plus importants aujourd'hui. Pourtant, les résultats de cette étude (Chai, Chen & Khoo, 2011) ont plutôt tendance à montrer que la majorité des joueurs interrogés ne pensent pas que leur pratique a une influence sur le temps passé en famille. On peut alors supposer qu'il s'agit là de problèmes de compréhension et de communication, ce qui est également suggéré par Chen, Goh & Li (2010). De plus, Charlie, Hyekyung, & Khoo (2011) montrent que les joueurs pathologiques auraient une très mauvaise estime de leur environnement familial. Ces problèmes ne sont cependant pas l'apanage des plus jeunes, puisqu'une conduite liée à un facteur numérique, comme l'utilisation des réseaux sociaux par exemple, peut aussi être source de conflit entre adultes, dans un couple notamment. C'est ce que relèvent Anderson *et al.* (2012) en énonçant que l'utilisation de *Facebook* peut potentiellement engendrer des problèmes dans la réalité, alors que ceux-ci n'existaient pas au préalable. Muise *et al.*

---

2 Je défends l'idée que nous ne devons pas considérer les différents domaines numériques comme un seul et même contexte. Toutefois, par souci de clarté dans cet article, je me permets d'évoquer une série d'études abordant différentes activités en ligne (réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.).

(2009) montrent, par exemple, que l'utilisation de ce site peut amplifier des sentiments de jalousie ainsi que des comportements possessifs au sein d'un couple, puisqu'il permet d'obtenir des informations qui n'auraient pas été accessibles autrement, à propos de son partenaire.

D'un autre côté, des chercheurs mettent à plusieurs reprises en évidence que jouer ensemble est perçu comme un facteur positif et améliorant, que cela se fasse en famille (Coyne *et al.*, 2011 ; Charlie, Hyekyung & Khoo, 2011) ou avec des personnes membres de son « clan » (Snodgrass *et al.*, 2011), mais qu'amener ses problèmes en ligne pour y trouver du soutien, ne reste qu'une solution intermédiaire qui pourrait même conduire à une aggravation du problème de base si rien n'est entrepris en parallèle (Caplan, William & Yee, 2009).

Ceci nous amène à aborder la question des limites, qui me semble essentielle. Bien sûr, lorsque nous plaçons les concepts de limites et ceux de jeux vidéo, ou d'usages numériques dans un même énoncé, c'est à la notion de contrôle parental sur le temps consacré à l'activité et sur son contenu, que nous pensons en premier lieu. Pourtant, ce questionnement peut être poussé bien plus loin. Ceci nous permettra également de mieux saisir la problématique qui préoccupe nos patients.

En l'occurrence, une première délimitation à faire, a trait à une distinction à supprimer. Depuis le début de cet article, j'ai pris soin de remplacer le terme « virtuel » par celui de « numérique », ceci dans le but de couper court à une barrière que l'on persiste à dresser entre « virtuel » et « réel ». Il devient aujourd'hui nécessaire de ne plus considérer ces deux domaines comme opposés ou parallèles, mais bien comme des contextes différents de la réalité des utilisateurs, pouvant prendre une importance cruciale. Le philosophe français Stéphane Vial (2014) propose d'ailleurs d'en finir avec ce qu'il appelle le « dualisme numérique ». Il démontre de manière très intéressante en quoi notre utilisation du terme « virtuel » est erronée, en passant en revue ses usages dans les domaines de la philosophie (« potentiel »), des sciences (« artificiel »), de l'informatique (« situationnel ») et de la psychanalyse (« fantasmatique »). Ce qu'il qualifie de « malentendu du virtuel » exprime que « *ce que nous fantasmons dans les mondes en ligne n'est jamais tout à fait conforme à ce que nous expérimentons dans la réalité hors ligne* » (p. 7). Ce décalage est alors à induire au fait que le sens technique du terme « virtuel » est celui qui s'est imposé dans la langue courante, alors que c'est celui de la simulation informatique qui en représente la définition la plus adéquate. Si le terme « virtuel » est

désormais utilisé pour définir tout ce qui se passe dans un ordinateur ou sur Internet, c'est que l'on réduit ce qui est « numérique » au « virtuel ». Vial poursuit : « *La culture de la simulation, les mondes virtuels, les avatars, les jeux vidéo, les relations en ligne, les réseaux sociaux, sont autant de nouveaux "étants" qui ont introduit un choc phénoménologique dans nos existences. C'est pour absorber ce choc que nous avons été amenés à croire, en cédant à une réminiscence platonicienne, en l'existence de deux mondes séparés. [...] Facebook n'est pas un monde social séparé du monde social. Il est le monde social autant que le reste du monde social, sinon plus encore, tant il se dynamise* » (pp. 12-13). Mais c'est la conclusion de Vial que je trouve particulièrement pertinente pour nous : « *Nous sommes entrés dans l'ère de ce que j'appelle [...] le monisme numérique, selon lequel le réel forme une seule et même substance continue, foncièrement hybride, à la fois numérique et non numérique, en ligne et hors ligne. Nos enfants en font l'expérience tous les jours en passant de la tablette au papier et réciproquement, sans jamais concevoir leur existence clivée en deux mondes séparés* » (p. 14). J'abonde évidemment dans le même sens que Vial, mais j'ajoute à son analyse la dimension émotionnelle, qui nous concerne d'autant plus. En effet, nous devons considérer que les émotions vécues en ligne ou provoquées par une interaction numérique, avec un être vivant ou à travers la narration d'un jeu par exemple, sont tout à fait réelles et peuvent revêtir une importance capitale pour les utilisateurs – et nos patients par conséquent. Nous avons trop souvent tendance à considérer que ce qui se vit au travers d'un écran est moins important. On retrouve d'ailleurs cet argument dans le discours des utilisateurs eux-mêmes. Ainsi, si les femmes seraient plus sujettes à la confidentialité que les hommes sur *Facebook* (Anderson *et al.*, 2012), nous pouvons supposer que les hommes se dévoilent plus facilement en ligne, en considérant que ce n'est « pas grave » – au sens de conséquent – ce qui créera facilement un sujet de dispute si les femmes n'en ont pas la même perception<sup>3</sup>. Loin de moi l'idée de me positionner en tant que juge de la gravité ou non de ces comportements, une fois de plus ce qui m'intéresse ce sont les ressentis – et notamment la souffrance – qui peuvent être générés par ces conduites. En consultation, nous cherchons à accéder au vrai « moi », à ce que la personne ressent vraiment, mais comprendre comment elle se met en scène numériquement permet aussi de comprendre comment elle se joue en séance. Cette différence de perception entre homme

---

3 Rappelons que *Facebook* est un contexte « nonyme », dans lequel les utilisateurs profitent de la possibilité de modeler leur profil selon leurs valeurs propres, mais qui reste relié à la réalité puisqu'il y est demandé de s'y inscrire sous son vrai nom (Zhao *et al.*, 2008).

et femme s'exprimerait déjà à l'adolescence. Dans son travail de thèse, la Docteur en sociologie de la communication et des médias, Claire Balleys se base sur d'autres observations (Badinter, 2003 ; Chaponnière, Chaponnière, 2006, In Balleys, 2012) pour exprimer que « [...] *les garçons étant moins socialisés à satisfaire aux impératifs du couple, ils sont moins concernés par la mise en place de routines liées à ces impératifs. Les filles "jouent" à la quête de soi dans l'autre, car c'est une manière de se préparer à leur futur statut de partenaire conjugal. Le couple est par conséquent, encore aujourd'hui, largement une affaire considérée comme féminine et le modèle romantique semble vouloir continuer à maintenir les jeunes filles dans des préoccupations d'ordre privé et intime, alors que les garçons sont davantage encouragés à se préparer à un destin plus individualisé et tourné vers la sphère publique* » (p. 281).

Dès lors, si ce qui est ressenti en ligne n'est pas moins réel, on devrait considérer ce terrain comme un contexte semblable aux autres, auquel il nous faut poser des limites. Par exemple, une salle de classe, avant l'arrivée du professeur n'est qu'un lieu commun. On peut éventuellement y voir des étudiants attroupés, certains assis sur les tables, discuter de leur soirée de la veille en s'exprimant à haute voix. Mais dès le moment où le professeur entre dans la classe et ferme la porte – introduisant ainsi de nouvelles variables dans la situation – le lieu prend la forme d'une salle de cours, dans laquelle il est convenu que l'on s'assie à sa place, que l'on fasse silence et que les sujets abordés soient en lien avec le cours. Ces limites aux comportements de chacun ont été posées et sont tacitement approuvées par tous les acteurs de la situation. Ne pas les respecter perturbera le cadre, mais permettra aussi des réajustements nécessaires. Si aucun cadre n'est fixé, aucune adaptation ne peut être apportée. Nous en revenons donc à la notion de limites.

Abordons maintenant les limites à poser dans les interactions familiales en ligne. Je pense notamment aux parents qui se demandent s'ils doivent ou non devenir « amis » avec leurs enfants sur les réseaux sociaux. Chen, Goh & Li (2010) proposent de considérer *Facebook* comme un outil qui aide à réduire la distance intergénérationnelle : en effet, il permet aux parents de se sentir plus proches de leurs enfants sans avoir à les bombarder de questions, ces derniers dévoilant plus facilement leurs préoccupations sur la toile. L'utilisation de *Facebook* en famille est alors encouragée afin de placer parents et enfants à un même niveau de communication. Bien que je sois d'accord sur l'idée que *Facebook* puisse effectivement être un outil intéressant dans une dynamique familiale, au même titre que tout autre média, l'article de Chen, Goh & Li m'inspire trois remarques.

Premièrement, nous avons vu que l'adjonction d'une variable dans une situation pouvait intégralement modifier son contexte et donc les comportements de ses acteurs. Si les enfants ont trouvé un moyen d'expérimenter des conduites à travers *Facebook*, introduire la variable « présence des parents » annule certainement une bonne partie de ces conduites exploratoires, de peur que les parents ne tombent sur du contenu indésirable. Ce point est cependant relevé aussi par Chen, Goh & Li (2010), puisqu'elles précisent que certains jeunes expriment leur ras-le-bol des parents en rejoignant des groupes du genre « *Contre les parents envahissant ton Facebook* », ou « *Ce qui se passe au collège reste au collège : gardez vos parents hors de Facebook !* ». Une fois encore, nous constatons qu'il n'y a visiblement pas de limites tangibles pour les utilisateurs de ce groupe, entre la réalité et le numérique, puisque le collège, c'est aussi ce qu'il y a sur *Facebook* et inversement. Attention toutefois à ne pas considérer que ces jeunes ne se rendent plus compte s'ils sont en ligne ou non. Balleys (2012) définit ce phénomène ainsi : « *Comme nous l'avons démontré, les adolescents sont sans cesse en train de créer et d'entretenir les délimitations entre un "nous" et un "eux" constitutifs de la sociabilité qu'ils expérimentent. "La communauté imaginée" par l'intermédiaire de l'usage des blogs rejoint ainsi celle qu'ils font exister dans l'enceinte de l'école : c'est le "nous" qui incarne tous ceux qui partagent le même type de liens et le même type de sentiment* » (p. 283).

Deuxièmement, on peut émettre, en écho à Tisseron (2013), une réserve quant à leur conseil d'utiliser *Facebook* pour communiquer avec son enfant, mais pas pour le surveiller. En effet, « *Être "l'ami" de son enfant devient vite une source considérable de problèmes. Sans compter qu'en plus, vous risquez, de proche en proche, d'avoir accès à des informations sur sa vie intime qui ne vous regarde pas. Pourtant, si un cadre clair est posé, qui vise à éviter les ambiguïtés et les pièges, la confection entre parents et enfants à travers les réseaux sociaux peut s'avérer bénéfique* (p. 81). Tisseron met ceci en lien avec le « désir d'extimité », « *le fait de rendre publics certains éléments de sa vie intime afin de les valoriser par le commentaire de ceux que nous avons choisis pour en être les témoins* » (p. 69), mais aussi avec le fait que nous soyons passés d'une culture verticale dans laquelle le savoir vient d'en haut – du livre – à une culture dite horizontale, où tout le monde peut amener sa partie du savoir, comme c'est le cas de *Wikipedia*, par exemple.

Enfin, troisièmement, directement en lien avec le point précédant et avec la question des limites, nous pouvons questionner la pertinence de vouloir positionner les enfants et les parents à un niveau égalitaire, comme

le proposent Chen, Goh & Li (2010). Cela évoque plutôt une structure de famille enchevêtrée dans laquelle les limites entre les individus ne sont pas clairement établies. Il est louable de vouloir amener parents et enfants à un même niveau de communication, mais je ne suis pas persuadé que dans le cas présent, cette démarche particulière aide les parents à reprendre leur position de responsables hiérarchiques au sein de la famille alors que ceux qui sont vécus comme proches par les jeunes sont vus aujourd'hui plutôt à un niveau horizontal, comme des pairs. Balleys (2012) écrit à ce propos : « *Le degré de prestige social d'un adolescent étant fonction de sa capacité à être en lien avec ses pairs – en particulier ceux appartenant à l'autre catégorie sexuelle – et de sa capacité à valoriser socialement ces liens mixtes, la représentation de l'amour et de l'amitié devient l'enjeu principal de la reconnaissance sociale. Ces deux types de liens, que nous avons définis comme des liens forts, vont être au centre de processus de socialisation horizontale différentielle. En effet, la capacité à reproduire, mais aussi à réinventer, des rôles féminins et masculins va de pair avec celle d'assumer une identité mature* » (p. 279). Ce principe se traduit notamment à travers le phénomène du succès des « youtubers ». En se positionnant entre la télévision et le cinéma, ces courtes vidéos utilisant un ton souvent décalé, sont créées par des personnes facilement associables à des pairs. On y parle le même langage, des mêmes sujets de préoccupation et on s'y tutoie. Mais si les personnes signifiantes sont majoritairement des pairs situés dès lors à un niveau horizontal, les parents peinent souvent à trouver leur place, se sentant exclus du monde numérique dans lequel leurs enfants semblent régner en maîtres. En les encourageant à connaître *Facebook* par exemple, nous pouvons les aider à s'outiller pour communiquer avec leurs enfants, sans mettre en péril la prise d'autonomisation par l'exploration de ces derniers. Nous renforçons alors les parents dans leur rôle de constructeurs et garants du cadre, ce qui permet de restaurer une certaine verticalité. Cette séparation entre le monde des adultes et celui des enfants devient souvent extrêmement ténue sous la pression d'une conception trop permissive de l'éducation.

On en découvre un autre exemple très pertinent dans l'achat de jeux vidéo dont le contenu n'est pas destiné aux enfants. Indépendamment de la protection incontestablement nécessaire à garantir aux plus jeunes, accepter de suivre les recommandations imprimées sur les boîtes plutôt que de se soumettre à la pression sociale devient un autre moyen pour les adultes d'affirmer leur positionnement vertical. De cette manière, ils envoient le message clair que certains produits sont destinés aux adultes et que les enfants n'y ont pas accès, même s'il s'agit de jeux. Questionner les habitudes

numériques d'une famille ou d'un couple se révèle donc très instructif dans l'élaboration d'hypothèses sur son fonctionnement.

Si nous avons vu qu'il est devenu peu pertinent de poser une séparation rigide entre réalité et numérique, du moins au niveau émotionnel, cela n'implique pas qu'il est bon de ne favoriser que le numérique. La recommandation serait plutôt de tenter d'allier les deux pour autant qu'on ait un intérêt à développer des relations via un contexte numérique. Snodgrass *et al.*, (2011) qui ont l'originalité et le mérite d'avoir eux-mêmes joué pour la partie qualitative de leur étude, montrent justement que jouer en ligne avec des amis « de la vie réelle » permet aux joueurs de transférer des hauts faits et des expériences du jeu vers les réseaux sociaux hors ligne. Les auteurs avancent alors l'idée que le fait de jouer avec des amis, contrairement à ce qui pourrait être attendu, n'augmente pas les risques de jeu excessif mais tendrait même à les diminuer. Le fait de connaître les personnes derrière les avatars<sup>4</sup> côtoyés dans le jeu réduirait le phénomène d'immersion et rendrait plus facile la prise de recul sur son expérience de jeu. Ainsi, les joueurs seraient plus en mesure de contrôler leur pratique. Les collègues de jeu sont donc aussi susceptibles de représenter une ressource. Ce qui est déterminant devient alors la manière d'interagir avec eux. Dans leur recueil d'études, Anderson *et al.* (2011) confirment que les communications via ordinateur sont majoritairement utilisées pour consolider des relations existantes et ensuite seulement, pour en créer de nouvelles. Ceux qui sont déjà « socialement riches » le resteront en ligne, alors que d'autres qui ont une moins bonne estime d'eux-mêmes, passeront peut-être plus de temps connectés, mais resteront aussi plus passifs. Le numérique ne remplace donc pas le réel mais le complète. Ce point se retrouve également chez Balleys (2012) : « *Pourtant, cette scène de socialisation virtuelle ne préserve pas de la scène de socialisation scolaire. Ces adolescentes sont tout de même des élèves et sont donc contraintes de se situer au sein de la communauté scolaire* » (p. 285), et également chez Trepte, Reinecke & Juechems (2012) selon qui la proximité sociale semble être le prédicateur le plus fiable quant à la possibilité d'obtenir un soutien de la part des autres joueurs. Les mécanismes de formation d'amitié hors ligne seraient alors tout à fait utilisables en ligne également. Toutefois, la structure et le type de jeu auraient un grand impact sur cette possibilité<sup>5</sup>.

---

4 Personnages incarnés par chacun des joueurs.

5 Ce genre d'élément n'est que très rarement pris en compte. De même, l'étude de Duh & Chen (2009), en s'intéressant aux comportements de tricherie en jeu, ouvre de nouvelles perspectives d'analyse.

Minuchin (1974-2013) critiquait les traitements thérapeutiques centrés exclusivement sur l'individu détaché de son environnement. « *Une "frontière" artificielle a été tracée entre l'individu et son contexte social. En théorie, on reconnaissait cette frontière comme artificielle, mais en pratique on la maintenait dans le processus de la thérapie* » (p. 18). Ne serions-nous pas en train de faire marche arrière sur ce point ? En tout cas, nous devrions ré-évaluer ce que sont les individus, leurs contextes et les frontières que nous avons tendance à poser entre eux.

Il reste un dernier type de limites que nous n'avons pas encore abordé, celui du thérapeute. En effet, il pourrait être tentant pour le thérapeute de chercher à se renseigner sur son patient à l'aide des outils numériques. Si un profil *Facebook* est tellement instructif, pourquoi ne pas s'en servir pour mieux proposer des hypothèses lors d'une prochaine séance ? Si Tisseron (2013) propose trois grands axes de conseils parentaux – autorégulation, alternance et accompagnement – je suggérerais des lignes similaires au niveau de la relation thérapeutique : il vaut mieux accompagner que surveiller. Demander à un patient d'explorer avec lui son profil en ligne sera alors bien plus révélateur. En revanche, ne doutons pas un seul instant que notre propre profil sera consulté par nos patients !

Le champ du numérique recèle des métaphores et des pistes à explorer. Par exemple, Anderson *et al.* (2012) suggèrent que les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes pourraient voir le partage d'informations comme un gain d'acceptation et seraient, de ce fait, moins pointilleuses sur le choix de ceux avec qui elles partageraient ces renseignements. À l'inverse, celles qui sont déjà populaires chercheraient à le rester dans leur cercle proche avant tout. Nous voyons ici comment les outils numériques pourraient devenir des leviers thérapeutiques, que ce soit dans un setting individuel ou familial (Weber, 2013 ; Berben, 2014). À tel point que certains s'essayent même à la thérapie en ligne. Le psychiatre Yann Leroux (2014) démontre ainsi les manières de profiter des avantages du numérique pour en tirer de nouveaux modes d'intervention. Selon cet auteur, l'alliance thérapeutique se développe également dans le cadre des thérapies à distance. Il évoque ainsi les bénéfices et les risques liés à cette pratique. Bien qu'il ait pris comme références des thérapies de type cognitivo-comportementales et psychodynamiques, et bien que nous y perdions – ou du moins réduisions – probablement l'efficacité de « l'ici et maintenant » chère à la systémique, je reste convaincu qu'il s'agit d'un excellent outil à notre disposition. Même si je préfère penser que ce type de démarche devrait être accompagné de rencontres en face-à-face, il s'avère parfois intéressant

d'organiser en ligne des séances de thérapies familiales avec des membres habitant loin... Ensuite, à nous, en tant que professionnels, de poser des limites, tant à nous-mêmes qu'à nos patients. Quel message transmettons-nous si nous décidions, par exemple, de les autoriser à répondre sur leur téléphone portable pendant la séance ?

Si le numérique et le réel n'ont pas de raison d'être évalués séparément, c'est que nous admettons que ce qui se passe en ligne peut prendre autant d'importance que ce qui a lieu dans la réalité. Bien souvent, une amitié en ligne est considérée avec autant de ferveur qu'une amitié entretenue dans la cour de l'école. En effet, les conséquences et les émotions liées à ces relations sont tout à fait réelles et font partie des constituantes identitaires de chacun. Une nuance peut toutefois être à apporter en fonction de l'âge et dans la perspective de l'espace transitionnel (Winnicott, 1975). Si nous concevons aisément que les enfants fassent appel à ces espaces dans leurs jeux pour tester différentes situations sans en supporter les conséquences, et que les adolescents convertissent le numérique en espaces similaires pour y tester leurs possibilités d'identité en création, nous attendons plutôt des adultes qu'ils aient déjà fait des choix et que leur identité soit construite et définie. Pourtant, Minuchin (1974-2013) disait bien que « [...] *les changements chez l'individu et dans son milieu ne s'arrêtent pas à l'adolescence. Les changements du milieu sont de la plus haute importance pendant l'âge adulte, et la nécessité du changement chez l'individu est donc aussi impérative après l'adolescence qu'avant* » (p. 16). S'il est alors évident que notre identité continue à se co-construire tout au long de notre vie, il est mal vu d'être trop volatil au niveau de la représentation que nous nous en faisons. Changer d'emploi chaque année n'est pas perçu comme un signe de stabilité, adopter de nouvelles positions politiques à chaque nouvelle rencontre peut déconcerter, etc. S'il est donc moins facilement toléré qu'un adulte expérimente comme les adolescents, même dans une moindre mesure, on risque alors de moins bien comprendre ce qui peut se passer en ligne. En effet, si un adulte passe beaucoup de temps dans un jeu vidéo, sur les réseaux sociaux, voire peut-être sur des sites de discussions ou de rencontres, il sera très certainement perçu comme immature ou fuyant ses obligations réelles. Il se justifiera certainement en prétextant qu'en ligne « ce n'est pas grave », « ça ne représente rien », etc. Sans minimiser la souffrance vécue par l'entourage, il est important de replacer ce comportement dans un contexte total, réel et numérique, et de chercher à comprendre ce que cet espace a, ou avait, à offrir à son utilisateur. Si le philosophe et psychologue Stanley Hall (1904) disait que « *men grow old because they stop playing, and not conversely* » (p. 235), il est peut-être alors

temps de déculpabiliser l'adulte de cette exploration par le « jeu » et de la concevoir dans son intégralité. Cela ne veut bien entendu par dire qu'il est possible de faire tout et n'importe quoi sans respecter autrui, mais cela souligne l'importance de comprendre le rôle du numérique. Celui-ci nous sert à l'occasion de refuge, de terrain d'expérimentation ou d'échappatoire, ce qui peut être valorisé pour autant que l'on puisse en faire quelque chose de constructif dans la réalité. Se retirer exclusivement dans cette caverne de pixels entraînerait forcément souffrances et inquiétudes et n'est donc pas à recommander. Mais en attribuant la place qui lui revient au numérique, nous amoindrissons certaines barrières et en réduisons le caractère isolant. Bien entendu, ce processus ne se limite pas au domaine du soin exclusivement, c'est un changement d'ordre sociétal qui doit s'opérer, à commencer par ce qui touche à la prévention elle-même.

Lors de l'une de mes interventions dans une école, un débat avec les élèves a donné lieu à un très intéressant échange : un jeune homme de 15 ans défendait, sur un ton gentiment provocateur, l'hypothèse inspirée par le film *Matrix*, selon laquelle le fait d'être connecté lui permettrait de vivre exactement ce qu'il voudrait être et qu'il n'en serait pas malheureux, même si cela impliquait de végéter dans une cuve nutritionnelle. Dans une récente campagne suisse destinée à promouvoir les compétences en médias chez les jeunes<sup>6</sup>, ceux-ci ont souvent réagi en ne comprenant pas pourquoi il était question d'habiletés particulières. Selon eux, ces compétences étaient inhérentes à leur quotidien, ce qui renvoie exactement au point de vue défendu par Vial (2014), énoncé précédemment. Le dualisme est ainsi suggéré implicitement dans les messages de prévention.

En octobre 2014, une autre campagne ayant pour but d'attirer l'attention sur le fait que les « selfies » ne reflètent pas toujours la réalité, s'articulait autour du slogan « La vraie vie »<sup>7</sup>. S'il est indispensable d'informer les jeunes sur le traitement des images et leur impact, le message véhiculé fut à nouveau celui de deux vies parallèles. Nous avons à réfléchir à la manière de faire passer cette information en nous détachant de ce présupposé erroné. Balleys (2012) questionne cet état de fait de manière tout à fait pertinente : « *Qu'est-ce qui est propre à l'adolescence dans ce résultat ? Et qu'est-ce qui est propre à notre époque contemporaine ? L'une et l'autre question sont finalement liées et peuvent être synthétisées comme suit : “avons-nous affaire à un effet d'âge ou à un effet de génération ?”* » (p. 290).

---

6 <http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil.html>

7 <http://jugendkampagne.projuventute.ch/fr/>

Si nous souhaitons arriver à mieux saisir les conséquences de nos conduites numériques, nous devons veiller à la façon dont nous les pensons, les présentons, et les gérons. De cette manière, nous pourrions également décrypter au mieux les situations où ces conduites deviennent des tiers séparateurs, et pourquoi pas tenter alors de les transformer en tiers fédérateurs ?

## Références

- ANDERSON B., FAGAN P., WOODNUTT T. & CHAMORRO-PREMUZIC T. (2012): *Facebook psychology: Popular questions answered by research. Psychology of Popular Media Culture*, 1(1): 23-37.
- BADINTER E. (2003): *Fausse route*. Paris, Odile Jacob.
- BALLEYS C. (2012, avril) : « Je t'aime plus que tout au monde » D'amitiés en amours, les processus de socialisation entre pairs adolescents. Fribourg (Suisse). <http://ethesis.unifr.ch/theses/downloads.php?file=BalleysC.pdf>.
- BERBEN F. (2014) : Les jeux vidéo multijoueurs, une opportunité en thérapie familiale. *Thérapie Familiale* 35(1): 71-88.
- BRÉCARD F. (2010) : *Facebook : nouvelle intimité ? Actualités en analyse transactionnelle* 133(1): 59-60.
- CAPLAN S., WILLIAMS D. & YEE N. (2009): Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior* 25(6): 1312-1319.
- CHAPONNIÈRE C. & CHAPONNIÈRE M. (2006): *La mixité des hommes et des Femmes*. Infolio, Gollion (Suisse).
- CHAI S. L., CHEN V. H.-H. & KHOO A. (2011): Social relationships of gamers and their parents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 30: 1237-1241.
- CHARLIE C. W. D., HYEKYUNG C. & KHOO A. (2011): Role of Parental Relationships in Pathological Gaming. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30: 1230-1236.
- CHEN V. H.-H., GOH T. & LI W. (2010) : *Welcome to Facebook: How Facebook influences Parent-Child Relationship. Personal Communication*. Nanyang Technological University, Singapore.
- COYNE S. M., PADILLA-WALKER L. M., STOCKDALE L. & DAY R. D. (2011): Game On... Girls: Associations Between Co-playing Video Games and Adolescent Behavioral and Family Outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 49(2): 160-165.
- DUH H. B.-L., & CHEN V. H. H. (2009): Cheating Behaviors in Online Gaming. In A. A. OZOK & P. ZAPHIRIS (Eds.): *Online Communities and Social Computing* (Vol. 5621, pp. 567-573). Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg.
- HALL S. G. (1904): *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education* (Vol. 1). D. Appleton, New-York.
- LEROUX Y. (2014) : *Mon psy sur Internet*. FYP, France.

- MINUCHIN S. (2013) : *Familles en thérapie*. Erès, Toulouse (1<sup>re</sup> éd. angl. en 1974).
- MUISE A., CHRISTOFIDES E. & DESMARAIS S. (2009): More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior* 12(4): 441-444.
- SKOIJEN P. & BERTHELSEN D. (1996): Video Games: Parental Beliefs and practices. *Paper presented at 5<sup>th</sup> Australian Family Research Conference*. Retrived on June 10, 2009, from <http://www.aifs.gov.au/conferences/aifs5/skoijen.html>
- SNODGRASS J. G., LACY M. G., FRANCOIS DENGHAH H. J. & FAGAN J. (2011): Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior* 27(3): 1211-1222.
- TISSERON S. (2013): *Apprivoiser les écrans et grandir*. ERES, Toulouse.
- TREPTE S., REINECKE L. & JUECHEMS K. (2012): The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior* 28(3): 832-839.
- VIAL S. (2014) : Critique du virtuel : en finir avec le dualisme numérique. *Psychologie Clinique* 37: 38-51.
- WEBER N. (2013) : Être ou ne pas être joueur. *Cahiers Critiques de Thérapie Familiale et de Pratiques de Réseaux* 2(51): 99-105.
- WINNICOTT D. (1975) : *Jeu et réalité*. Gallimard, Paris.
- YOUNG K.S. (1998): *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction – and a winning strategy for recovery*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- ZHAO S., GRASMUCK S. & MARTIN J. (2008): Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior* 24(5): 1816-183.