

Sylvie Zucca

Psychiatre  
Paris

## Petit point de vue clinique d'une psychiatre sur la vie numérique aujourd'hui

Il est sans doute extrêmement difficile d'évaluer les effets de la vie numérique sur l'humain ; mais il est simple de poser cette question : « Combien d'heures par jour passez-vous sur l'ordinateur, le smartphone, à surfer sur les réseaux, jeux et autres ? » pour se rendre compte de l'effet d'emprise parfaitement addictogène de la vie numérique sur l'humain : parfois huit heures, parfois dix, parfois bien plus encore, les yeux rivés sur l'écran, seul ou accompagné (Skype, jeux en réseaux, etc.), à toute heure du jour et de la nuit. Il est fort à parier qu'au-delà des effets positifs pour les plus démunis - retrouver un contact, chercher du travail, accéder aux informations et aux droits - qu'une nouvelle inégalité invisible se creuse : celle qui consisterait à n'avoir de contacts que virtuels, sans contrepartie humaine aussi « riche ».

La vraie vie virtuelle telle qu'elle fait promesse, « Rejoignez-nous, vous serez plus fort, mieux informé, vous aurez de plus en plus d'amis », fera en effet d'autant plus tentation que l'humain se retrouve isolé, seul, mal à l'aise dans sa vie et dans sa relation à autrui ; pour les autres - ceux qui vont bien, qui ont dans la vie réelle l'opportunité de goûter les plaisirs et les joies partagés, un bon niveau d'études et de possibilités critiques - le numérique est un superbe outil, supplément obligé aujourd'hui.

Pour les plus fragiles psychiquement, le monde virtuel peut faire danger : alcoolisation solitaire, oubli des repas et des rythmes de la vie quotidienne, surf non-stop, perte de la réalité au profit d'un étrange état d'entre deux mondes. La temporalité virtuelle n'est pas la même que celle du monde réel, elle devient celle d'un présent non-stop, excitatoire, dans lequel le silence équivaut vite, trop vite, à un vide abyssal qu'il faut combler par de nouvelles images, de nouveaux signes, minute après minute.

Cette fragilité renforcée par la virtualité n'est pas le lot des seuls plus démunis : elle concerne aussi certains des jeunes ou moins jeunes managers par exemple de start-up hyper connectés, hyper speed, souvent grands consommateurs de drogues hyper stimulantes et désinhibitrices (cocaïne, MDMA<sup>1</sup>) et qui ne connaissent pas de frein à cette « hyper vie » - jusqu'à ce qu'ils se fracassent, parfois, dans un moment de retour au réel bien dur : bouffée délirante, dépression grave, tentative de suicide... bref, un effet d'overdose, que seul un sevrage serein de vie en pointillés numériques à doses dégressives soignera.

Cette fragilisation concerne aussi les adolescents vulnérables, soumis à de véritables pressions, moqueries, harcèlements, aussi bien sur leur aspect physique que psychique : tyrannie des codes et modes, puis exclusion d'un seul clic, constituent des brutalités inédites, inconnues des précédentes générations : le lien avec un camarade peut être fort, symbiotique parfois, et il peut aussi bien être annulé en un quart de seconde. Dire qu'il faut être solide et avoir une famille ou des amis à qui l'on peut se confier alors semble une évidence, et pourtant, très souvent l'adolescent reste seul face à ces humiliations...

Le paysage virtuel change tellement vite qu'il est difficile d'anticiper aussi bien progrès qu'effets négatifs à venir sur l'humain :

déjà les liens de savoir faire en ce domaine ont fait bouger les lignes entre générations - ce qui fait évidence pour un jeune de 12 ans dans le maniement ultra sophistiqué d'un outil numérique transforme facilement en dinosaure déculuré un parent has been, dépassé. (À ce propos, les personnes âgées, très âgées, sont, elles, les vraies exclues de ce monde hyper numérique : déclaration d'impôts, formulaires, etc., supposent aussi bien d'avoir les outils que le savoir relégués pour elles souvent à un « aidant », ce qui ne peut que les isoler et infantiliser un peu plus.)

Parmi les effets - ou non effets ? - qui engendrent au quotidien un petit sursaut désagréable de la piétonne que je suis, comme d'autres : le nombre de parents ou babysitters déambulant dans les rues des villes accrochés à la poussette d'un petit enfant, les yeux dans le vague, fils dans les oreilles et en conversation non-stop avec on ne sait qui... : Que pense l'enfant ? Que représentent pour lui ces mots sans interlocuteur et qui l'excluent totalement, lui, du champ de l'échange avec cette personne qui parle dans le vide ? On pourrait continuer ainsi la liste de questionnements cliniques sur l'envahissement de cette vie numérisée dans notre quotidien, arrivée en vingt ans, en fait véritable révolution sur notre manière d'être, penser, échanger, vivre - et aussi aimer puisque c'est bien aussi sur les sites que chacun peut tenter sa chance, faisant miroiter un profil parfois de rêve, pour rencontrer l'âme sœur. Pourquoi pas, après tout ? À condition de savoir se méfier des prédateurs en tous genres, nombreux ; à condition de savoir lire les mots et les visages - et non seulement les courbes statistiques et photos trompeuses.

La rapidité extrême, le degré de superficialité des pseudos informations transforment l'internaute apprenti en récepteur d'un monde sans limite ni bord, où tout semble possible, mais rien n'est grave : le jeune internaute de fin de primaire ou collègue en France a souvent englouti un nombre d'images violentes ahurissantes sans que les parents ne le sachent : photos de cadavres, de tortures, de viols, de meurtres auxquelles s'ajoutent les images d'abattoirs, de tueries d'animaux. Particulièrement insoutenables. Ces images, qu'en font-ils ? Deviennent-elles source de terreur, de cauchemar, de banalisation, de jouissance ?

En fait, c'est à ce niveau qu'il y aurait un énorme travail à faire auprès des enfants et adolescents : mettre du langage, des légendes sous les photos, décrypter, décoder les images ; ne pas les laisser envahir le champ de notre vie psychique ni celui des plus jeunes.

À la fois donner l'accès aux outils de la vie virtuelle, et en même temps doter d'un sens critique, favoriser l'accès à un langage riche (non numérique) et à une dialectisation de la pensée : tout un programme...

<sup>1</sup> Le méthylène dioxyméthamphétamine (MDMA) est une amphétamine.