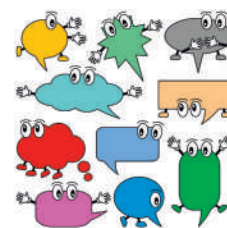


Pierre Loeb

# Dépendance sexuelle en ligne

Skill training 11



Dans la série dédiée au skill training de PrimaryCare, nous souhaitons présenter des aides à la communication pour la pratique médicale quotidienne, qui aident tout médecin de famille durant la consultation à suivre de plus près l'axe psychosomatique-psychosocial.

Les retours et les questions au sujet de cette série sont les bienvenus, en envoyant un e-mail à [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch)

## L'intervention

«Êtes-vous d'accord pour que nous tentions ensemble d'établir des règles concernant votre usage d'Internet?» Nous considérons comme une preuve de consentement la disposition à tenir un journal afin d'y noter la présence effective sur Internet et les sites visités à cette occasion. (Il existe divers programmes à cet effet, mais l'historique de navigation nous fournit déjà toutes les informations nécessaires.) Avant que nous n'établissions les règles, nous nous faisons une image précise des habitudes de l'utilisateur et nous lui demandons de décrire sous quelle forme la cyberdépendance se manifeste au quotidien. Nous nous intéressons alors tout particulièrement aux répercussions que cette dépendance a sur l'activité professionnelle/l'école/l'éducation/la famille/le cercle d'amis, ainsi qu'aux limitations psychosociales qui en résultent. L'exploration sans jugement mais néanmoins rigoureuse de tous les domaines de vie est essentielle. Dès lors, il convient de discuter aussi bien de l'utilisation pertinente d'Internet que du comportement de dépendance autodestructeur, généralement associé à des sentiments de culpabilité. Mise à part la simulation d'excuses suspectes destinées à retourner au plus vite dans le monde virtuel, les symptômes de sevrage, tels qu'irritabilité, agitation, nervosité, etc., ne se distinguent pas tellement de ceux associés aux addictions à des substances.

## L'indication

Gratuite et disponible en continu, l'offre d'informations et d'images de toutes sortes sur Internet représente une tentation immense, particulièrement pour les individus surmenés et insatisfaits, qui y trouvent le moyen de combler leurs désirs.

Étant donné que l'utilisation d'Internet constitue une activité en soi normale et pertinente, la solution ne réside pas dans une abstinence totale, mais plutôt dans une exploitation responsable de ce média. Le traitement de la dépendance englobe à la fois la réduction du temps passé en ligne et la modification des habitudes d'utilisation. Les activités et contacts sociaux négligés doivent être reconstruits. Il convient d'accorder une attention toute particulière à la distinction entre les offres de relations et discussions virtuelles d'une part et réelles d'autre part.

Parallèlement, nous rechercherons la présence d'autres problèmes et dépendances psychiques et tenterons de comprendre les raisons qui se cachent derrière la consommation destructrice. Pour finir, il faut mettre au point une approche constructive pour gérer les récides.

## La théorie

Les recommandations (adaptées d'après [sucht.bs.ch](http://sucht.bs.ch)) incluent:

- Les exigences concernant la réduction de l'usage de l'ordinateur de la part des parents/du partenaire ou de professionnels sont tout d'abord ressenties comme une menace par la personne concernée. N'essayez donc pas d'interdire par la force la naviga-

tion sur Internet/les jeux aux utilisateurs excessifs, car cela peut déclencher une réaction de défense virulente et agressive.

- Evitez de punir ou de récompenser l'utilisateur au moyen d'Internet/de jeux vidéo.
- Faites preuve d'intérêt pour comprendre la fonction que remplit Internet.
- Evitez les commentaires critiques et les conflits.
- Établissez conjointement des règles acceptables pour les deux parties et également réalisables.
- Faites preuve de compréhension: le comportement problématique s'est développé sur une longue période et ne peut pas être modifié immédiatement.
- Convenez ensemble d'un protocole quotidien indiquant à quel moment de la journée, pour quelle durée et dans quels domaines Internet est utilisé. Proposez d'autres activités de loisir.
- Veillez à ce qu'il y ait un équilibre entre le temps passé sur Internet et celui consacré aux autres activités.
- Envisagez la prise en charge par un service spécialisé ambulatoire ou stationnaire.

## L'histoire

Aujourd'hui âgé de 40 ans, le père d'une famille de 4 enfants, marié à une femme de 5 ans sa cadette, travaillait en tant que menuisier non qualifié dans une entreprise de taille moyenne. En raison de douleurs dorsales, il s'est reconverti dans la vente et a rejoint un poste de bureau. En dépit des trois avertissements reçus par son supérieur, qui l'a surpris naviguant sur des sites pornographiques, et des recommandations bienveillantes du responsable informatique de l'entreprise lui suggérant au moins d'arrêter de télécharger des films pornographiques entiers pendant les heures de travail, il ne peut s'en empêcher, se retranche derrière son ordinateur et continue de consommer. A la maison, sa femme lui a débranché le modem et interdit l'accès à la pièce. Il perd son emploi, met en danger toute sa famille, devient la risée du personnel et, bien plus douloureux encore, de ses propres enfants. Il semblerait qu'il ait eu besoin de pousser sa dépendance jusqu'à ce que la situation *explose* avant d'avoir recours à une aide.

## L'exercice

Chaque tranche d'âge et chaque couche sociale est menacée. Aborder le sujet en consultation est souvent délicat et requiert de la part du médecin et du patient le dépassement d'un certain seuil. Si l'interlocuteur se sent pris au dépourvu, il aura tendance à se protéger et se replier sur lui-même. Le médecin de famille en qui le patient a confiance est toutefois le plus à même de se frayer un chemin dans la sphère de problèmes du patient. S'il parvient à aborder le sujet de manière adéquate, à rechercher des solutions avec le patient et à travailler à la mise en application des règles définies conjointement, cela apporte au patient un soulagement rapide, souvent accompagné d'une amélioration des symptômes.

## La littérature et les liens complémentaires

- Faits et chiffres: [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch); [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)
- Aide, autotest et informations: [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch); [www.sucht.bs.ch](http://www.sucht.bs.ch)
- Conseil et traitement: [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

Correspondance: Dr Pierre Loeb, Médecine générale FMH, Médecine psychosomatique ASMPP, Winkelriedplatz 4, 4053 Bâle, [loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)