

Sylvie Tenenbaum

LES NOUVELLES  
dépendances  
affectives

RECONNAÎTRE  
la dépendance

SE DÉGAGER  
de l'emprise



« Ma vie est une catastrophe, je suis seule. » Tête basse, les patients « avouent » leurs tourments liés à la solitude comme une honte. Quant aux jeunes, ils vivent mal de n'être pas toujours conformes aux canons prônés par les réseaux sociaux et s'isolent. Dépendants de leur besoin de reconnaissance et de valorisation par leurs pairs, ces nouvelles proies (parfois aussi plus âgées) sont les victimes fragiles des écrans qui creusent leur manque d'estime de soi. Ils rejoignent le long cortège des dépendants affectifs si maltraités dans des relations toxiques.

## Les clés indispensables pour se libérer des nouvelles prisons affectives



**Nous assistons à la naissance d'une nouvelle génération de dépendants affectifs, prisonniers d'une dictature inédite du regard des autres.** Dans ce livre riche d'exemples et de témoignages, Sylvie Tenenbaum dépeint les dépendances affectives d'aujourd'hui. Elle en décrit les mécanismes pour mieux les identifier et propose des pistes pour se dégager de l'emprise des manipulateurs et des tourmenteurs. **Vivre enfin libre, tout en étant relié aux autres.**

**Sylvie Tenenbaum** est psychothérapeute depuis 40 ans, certifiée en PNL, analyse transactionnelle, thérapie existentielle et transgénérationnelle et hypnose éricksonienne. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages à succès tels que *Vaincre la dépendance affective* aux éditions Albin Michel, ou encore *Se libérer de l'emprise émotionnelle* et *Guérir de la blessure d'abandon* aux éditions Leduc.

ISBN : 979-10-285-3156-0



9 791028 531560

**19,90 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Développement  
personnel

editionsleduc.com  
**LEDUC**

**LES NOUVELLES**  
**dépendances**  
**affectives**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré  
Correction : Audrey Peuportier  
Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz  
Relecture : Agnès de Livron Duhamel  
Couverture : Constance Clavel  
Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2024 Éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3156-0

Sylvie Tenenbaum

**LES NOUVELLES**  
**dépendances**  
**affectives**

**RECONNAÎTRE**  
**la dépendance**

**SE DÉGAGER**  
**de l'emprise**

LEDUC ↗



*Elle passe d'une dépendance à une autre.  
Ce sont toutes des façons pour elle  
de ne pas ressentir ses sentiments.*

Ellen BURSTYN

*La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents.*

Boris CYRULNIK

*Si vous ne faites pas face à votre ombre, elle vous  
viendra sous la forme de votre destin.*

Carl Gustav JUNG

*Dans tout acte d'affirmation de soi morale, l'être  
humain contribue à l'accomplissement de sa destinée,  
à l'actualisation de ce qu'il est potentiellement.*

Paul TILLICH





# Sommaire

## *Introduction*

Les tourments des dépendants affectifs ..... 11

## *Chapitre 1*

Les nouvelles addictions comportementales ..... 15

## *Chapitre 2*

Signes et causes de la dépendance affective ..... 71

## *Chapitre 3*

Les dépendants affectifs sont maltraités ..... 145

## *Chapitre 4*

Se libérer de la dépendance affective ..... 199

## *Conclusion*

Être libres et reliés ..... 249

Bibliographie ..... 253

Remerciements ..... 267

De la même auteure ..... 273

Notes ..... 277



# Introduction

## Les tourments des dépendants affectifs

*La faculté que nous avons de nous manipuler nous-mêmes  
pour que ne vacille point le socle de nos croyances  
est un phénomène fascinant.*

Muriel Barbery, *L'Élégance du hérisson*

« Ma vie est une catastrophe, je suis seule. » Tête basse, les patients « avouent » leurs tourments liés à la solitude comme une honte. Comment ne pas désirer aimer et être aimé ? La dépendance est inhérente à la nature humaine, son destin. Pourquoi stigmatiser un mal-être si **omniprésent** qu'il en deviendrait banal ? Ce *besoin* impérieux d'être aimé, une quête incessante, apparaît chez chacun de nous dès la naissance, dans nos premières expériences d'attachement, trop souvent carencées en qualité et quantité. L'enfant ressent cette douloureuse absence, lit de la dépendance affective, mère de toutes les autres, pour compenser la détresse et le manque. On jette l'anathème sur les dépendants affectifs dans tant de livres, sur tant de sites, alors que nous le sommes

tous – plus ou moins. Quand ce grand thérapeute, Irvin Yalom, affirme que « les êtres aimés ne seraient que des pourvoyeurs de produits de première nécessité<sup>1</sup> », il parle de ceux, les tourmenteurs, qui daignent concéder aux dépendants quelques zestes d'amour s'ils ne sont pas de méchante humeur. Excessive, la dépendance signe un manque d'estime de soi, c'est un fardeau accablant, non une tare ! Elle est la conséquence de profondes blessures psychoaffectives jamais cicatrisées. Friedrich Nietzsche affirmait que le désamour de soi fait de la solitude une prison<sup>2</sup>.

La culture numérique fait désormais partie de notre quotidien grâce au développement des TIC (technologies de l'information et de la communication). La cyberculture s'est imposée avec les ordinateurs, les téléphones portables et les tablettes. Les modes de vie ont changé, instaurant de nouvelles pratiques : courriels, blogs, chats, réseaux sociaux, SMS, mais aussi GPS, PAO (publication assistée par ordinateur), musique électronique, intelligence artificielle, etc. Internet permet de s'informer, communiquer, nouer des liens, se distraire et travailler autrement. D'autres possibilités nous surprendront encore. Or, certains utilisent ces TIC de façon problématique, créant une nouvelle génération de dépendants affectifs. Je parle de la cyberdépendance, aux nombreux visages, qui peut être dangereuse pour différentes raisons : physiques, émotionnelles et relationnelles. Nous verrons à quel point la dépendance affective en est la cause, avec des illustrations sur le mésusage de ces nouveaux outils.

Puis, parce qu'il est nécessaire de la reconnaître, nous passerons en revue les principaux éléments qui composent ce trouble de la personnalité dépendante : émotions, pensées, comportements. Je vous donnerai des exemples significatifs

des malheurs qu'il suscite avec les histoires d'Anna, de Jasmine et d'Annabelle. Vous en découvrirez les causes les plus fréquentes : des blessures d'enfance dans des familles dysfonctionnelles qui ont manipulé, meurtri et traumatisé des enfants au lieu de les aimer bien. Je vous décrirai les violences émotionnelles, psychiques, morales et affectives subies, quelle que soit la forme du lien (familial, amical, amoureux ou professionnel).

Les adultes dépendants affectifs sont maltraités, victimes fragiles de relations toxiques. Je vous broserai des portraits et des stratégies de manipulateurs et de tourmenteurs, dont les pires, les pervers narcissiques, détruisent leurs proies. Et vous donnerai les moyens de les identifier pour ne pas tomber dans leurs filets.

Enfin, parce qu'il est possible de se libérer de la dépendance affective (et de la cyberdépendance), je vous proposerai des pistes pour y parvenir. C'est un travail qui demande de l'endurance malgré les émotions fort agréables à chaque étape franchie. S'il demande du courage, il se termine bien. Je tiens à vous mettre en garde contre les ouvrages qui vous promettent d'y parvenir en quelques jours (!) ou une poignée de semaines sans faire de thérapie. À l'évidence, leurs auteurs n'ont jamais été confrontés à cette problématique en tant que thérapeutes. Il est cruel de donner de faux espoirs à des personnes vulnérables. Car il est impossible de se délivrer seul de la dépendance affective : on consulte un médecin quand on se sent mal, pourquoi ne pas voir un médecin des bleus à l'âme quand on endure une telle détresse ? Car « on peut découvrir en soi, et autour de soi, les moyens qui permettent de revenir à la vie et d'aller de l'avant tout en gardant la mémoire de sa blessure<sup>3</sup> ».

N.B. J'ai tenté l'écriture inclusive : non seulement sa pratique est très pénible, mais la lecture est très rébarbative. La féministe que je suis le déplore et vous prie de ne pas lui en vouloir. Ce que j'ai écrit concerne aussi les femmes, les hommes ne sont pas les seuls tourmenteurs, ni en famille, ni en amitié, ni en amour ou dans la vie professionnelle.

# Chapitre 1

## Les nouvelles addictions comportementales

*L'addiction se situe au carrefour entre désir et besoin [...]*

*Elle commence avec l'adolescence.*

Gérard PIRLOT, *Psychanalyse des addictions*

Toutes les formes d'addiction sont des déclinaisons de la dépendance affective, ce qui explique le titre de ce livre. Avec l'apparition des TIC, la cyberdépendance (un usage pathologique des écrans) s'ajoute aux autres conduites addictives.

### Dépendance et addiction

Ces termes servent souvent à décrire la même problématique. La **dépendance**, conséquence du syndrome de sevrage, évoque un **besoin** irrésistible, compulsif, d  à un **trouble neurobiologique** (voir p. 22) qui pousse à agir pour éviter l'état de manque. L'**addiction** est un **comportement** provoqué par la dépendance. Elle s'accompagne du **craving** : la personne **ne peut** s'empêcher de céder à la pulsion, en toute

conscience de ses effets indésirables sur sa vie personnelle, sociale et professionnelle. Il n'existe pas d'addiction (un **comportement**) sans dépendance (un **besoin**).

On peut parler d'addiction quand on observe plusieurs éléments.

- ✓ Une **compulsion** : le contrôle est impossible.
- ✓ La **tolérance** oblige à augmenter les « doses ». Le cerveau s'est « habitué », accoutumé.
- ✓ Le *craving* : une **pulsion irréprouvable**.
- ✓ L'**obsession** d'un possible **manque**, une frustration insupportable.
- ✓ Les **conséquences** ont des effets dans la vie quotidienne.
- ✓ Du **plaisir**.
- ✓ Une **anticipation** agréable.

Le terme « addiction » vient du latin *addictus* qui signifie « esclave pour dette ». Autrement dit, l'esclavage imposé aux mauvais payeurs **aliénés** à leur maître, comme les personnes addicts le sont à un produit ou un comportement. Le terme anglais *addiction* décrit des passions dévorantes et des dépendances, un besoin incluant un désir aigu pour ce qu'on craint de perdre. L'addiction ne s'arrête pas aux diverses toxicomanies, ni aux médicaments psychotropes, des substances agissant surtout sur le psychisme. Nous verrons que les conduites addictives sont dues à des **carences affectives** nées le plus souvent dans l'enfance, parfois dès les premières interactions entre la mère et son nouveau-né. Ou lors de la séparation indispensable à



l'individuation (qui s'accompagne d'un deuil dit originaire) après la défusion progressive de la mère, période qui dure de quatre à trente-six mois (elle se passe parfois mal) et voit la naissance du « je ». Elle peut aussi apparaître après un **traumatisme affectif** (ou une succession de chocs, des « mini » traumatismes, selon l'histoire de vie de la personne) ou dans un contexte de séparation : deuil, rupture amicale ou amoureuse, perte d'emploi, exil, etc.

Dans l'addiction, le cerveau limbique (siège des émotions) gagne toujours le **combat du plaisir contre la raison** (dans le néocortex). Cette pathologie s'installe de façon si insidieuse qu'il est difficile d'en mesurer la force. Les dépendants refusent son existence, comme dans la cyberdépendance.

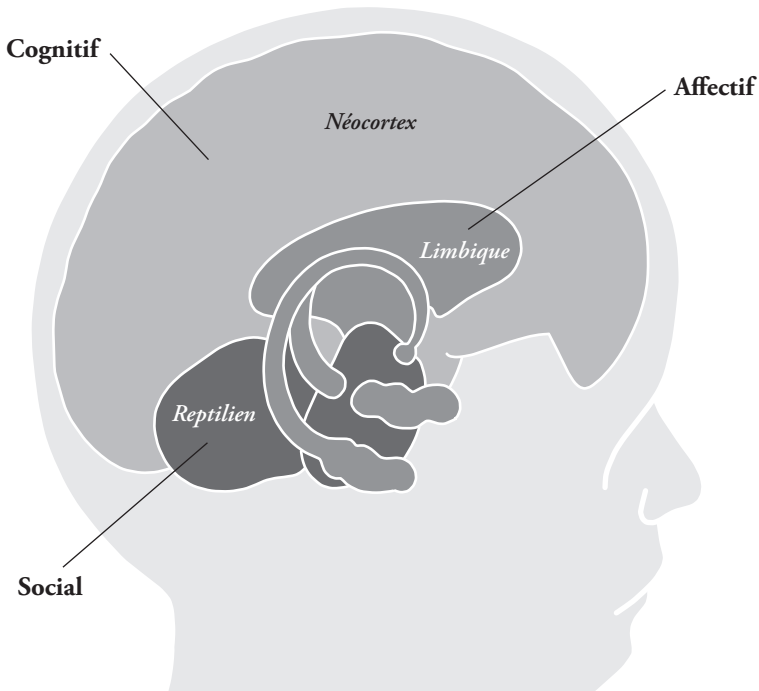


Schéma de médecine intégrée<sup>4</sup>

Toute dépendance est une **compensation** à un **manque d'origine affective**, souvent inaccessible à la conscience. Le déni ou le refoulement (mécanisme de défense inconscient pour se protéger de la douleur) sont fréquents : il est difficile d'admettre qu'on souffre d'un « trouble du comportement dépendant ». Qui n'a jamais entendu dire « Moi, j'arrête de boire quand je veux ! » ? Si l'addiction est reconnue et le désir de s'en libérer sincère, l'appréhension de la souffrance due au manque est telle qu'il n'est pas simple de s'en délivrer. La dépendance est tyrannique.

## **La cyberdépendance ou la tyrannie des paradoxes**

*Les addictions sont les passions au sens strict,  
c'est-à-dire des amours qui font souffrir.*  
André GREEN, *Le Travail du négatif*

Depuis une bonne vingtaine d'années, nos comportements, dans la vie professionnelle puis personnelle, ont vécu une véritable révolution grâce à une petite souris et des touches de clavier. Internet a permis d'accéder « en quelques clics » à des quantités infinies d'informations et d'échanger dans le monde entier à la vitesse de l'éclair. La fascination pour ces outils est telle que son effet quasi hypnotique a créé cette nouvelle dépendance. Comment concevoir de vivre sans eux ? Certains, rares, y parviennent, en font leur fierté. Plus de 50 % des Français (étude de Médiamétrie en 2020), chiffre qui croît rapidement, sont équipés d'outils informatiques. Les réseaux sociaux sont conçus de telle manière qu'ils rendent vite addicts par de fréquentes invitations (convocations ?) à se connecter sous forme de fils d'actualité ou de notifications. Le but est

d'attirer l'attention – ou quand l'attirance devient addiction. Aux États-Unis, les abonnés consacrent environ 899 minutes par mois à Facebook pour créer des contenus, les publier, lire ceux des autres et donner des commentaires<sup>5</sup>. Au travail, l'attention est souvent détournée, le privé et le professionnel interfèrent : la confusion perturbe. Le portable semble désormais un prolongement de soi. Les conséquences fâcheuses sur la mémoire, les facultés de raisonnement et de résolution de problèmes sont démontrées par de nombreuses études. Le niveau de performance baisse dans la vie scolaire et professionnelle. La capacité à créer des liens entre les informations reçues et la créativité décroît, produisant une diminution des ressources et aptitudes mentales. Il faut augmenter les efforts de concentration, ce qui fatigue davantage, parfois jusqu'à souffrir d'un burn out.

La dépendance affective est à l'origine des cyberaddictions, leurs traits communs sont très nombreux. Aujourd'hui, la **cyberdépendance** augmente de façon impressionnante et l'addiction à Internet est la même qu'à une drogue. À l'instar des autres, cette dépendance n'est avérée que si la tolérance, la compulsion incontrôlable (le *craving*) et la peur d'être privé sont confirmés. Quand les parents décrivent leurs adolescents « toute la journée sur le canapé avec leur tablette », ces trois critères sont présents. Magali Dufour, psychologue spécialiste, insiste sur l'importance dans l'addiction de la **perte de contrôle**. « On est un peu obsédé et ça devient un peu le centre de notre vie<sup>6</sup>. »

## L'adolescence

Pour atteindre un équilibre dont il ignore à peu près tout, l'adolescent doit assimiler des perturbations physiques (modifications de son apparence, bouleversements hormonaux)

et psychiques. Il rejette le modèle parental et se renferme sur lui. Son angoisse identitaire est importante car il craint le rejet de ses transformations, ou du moins le conflit entre ses différentes identifications (l'identité se construit par des identifications successives à des modèles, les parents en premier lieu). Il ne se reconnaît pas. Durant quelques années, il va reporter l'image idéalisée (infantile) de ses parents sur des modèles reconnus (artistes, sportifs, politiques, etc.), des sortes d'archétypes qu'il défendra avec vigueur. Son narcissisme en a besoin. « L'adolescence est *le temps de la deuxième étape d'individuation*, [...] dans le désengagement d'avec ses parents et avec des engagements [...] sur des objets externes<sup>7</sup>. »

C'est alors que les risques d'addiction peuvent survenir. Les amitiés sont essentielles, surtout en cas de problèmes avec ses parents ou de conflits conjugaux dont les scènes parfois violentes fragilisent, mettant en péril la stabilité psychique en construction. La « mère-ado<sup>8</sup> » est souvent vécue comme intrusive et lunatique, tandis que le père sera « un séducteur dangereux, ou un impuissant (devant sa femme ou son patron), ou une autorité à abattre car synonyme de tyrannie (potentielle ou réelle), un “pauvre type” qu'il convient de dépasser<sup>9</sup> ».

La multiplication des conduites addictives est aussi due au contexte social : les jeunes sont mis en garde contre les addictions aux jeux alors que la France et Internet accroissent la quantité de jeux de hasard. « On » lutte contre le tabagisme en laissant l'industrie du tabac ajouter des produits très addictogènes dans les cigarettes. « On » alerte sur la consommation de sucre et de gras quand on la favorise par les publicités dans les médias. « La version parisienne du

journal gratuit *Métro* (05/10/2005) nous apprend qu'aux USA et en Europe occidentale, 60 % des adolescents de 14 à 20 ans se disent plus influencés par les médias et Internet que par leurs parents<sup>10</sup>. » Retenons que les relations entre les addictions et la poussée de dopamine dans le circuit de récompense (voir p. 23), les formes d'attachement familial et relationnel, la terreur du vide intérieur et la déprime sont à la source des addictions des jeunes.

L'anthropologie numérique étudie en particulier la cyberanthropologie. Elle prédit que nous deviendrons des toxicomanes numériques : la technologie va vite nous contrôler. Or la dépendance aux réseaux sociaux résulte des besoins de **liens**, **d'appartenance** et du sentiment de **solitude**. Il s'agit bien de dépendance affective. Avec des effets sur la santé mentale, surtout sur celle des plus fragiles. La relation entre le temps passé sur Internet et la dépression est réelle en raison de l'**isolement** qu'il implique et du contenu des échanges (souvent très nocifs pour l'**estime de soi**). S'isoler pour combattre la solitude : un paradoxe. Les réactions aux échanges sont en général impulsives, une problématique dans le partage irréfléchi de ses émotions. L'anxiété incite à rester plus longtemps sur les réseaux sociaux alors qu'ils la provoquent : encore un paradoxe. Si cette dépendance ne touche pas que les adolescents, ce sont eux les plus vulnérables.

La cyberdépendance définit un **usage incontrôlable** des TIC : on parle d'obsession, très chronophage. Le virtuel a pris le pas sur la réalité et le décalage s'accroît au fil du temps, un réel danger pour les jeunes addicts qui semblent n'éprouver du bien-être que devant leurs écrans. Le temps de connexion s'allonge, il faut augmenter les « doses » (c'est la **tolérance**)

pour éviter l'insupportable syndrome de manque : sensation d'insignifiance, modifications de l'humeur (nervosité, colère et frustration car le besoin n'est pas satisfait), conflits familiaux ou avec l'entourage (amical ou au travail). Il semble que le pire qui puisse arriver soit un téléphone déchargé, une bête panne informatique, un lieu sans connexion Wi-Fi (les zones blanches) ou une interdiction (transgressée dès que possible).

### *Rôle du cerveau dans l'addiction*

Parce que c'est une addiction, une **maladie neurologique** qui agit sur l'anatomie cérébrale, il n'est pas question de reprocher aux personnes dépendantes leur « manque de volonté », c'est bien plus compliqué. Comme les produits psychoactifs, les écrans ont une action prouvée sur le système nerveux dont les mécanismes sont perturbés de façon à interdire tout contrôle sur le comportement. Le libre arbitre a disparu. Les neurosciences l'expliquent par le « **système de récompense** », un circuit neuronal à l'origine du bien-être ressenti grâce à la sécrétion de dopamine, l'hormone du plaisir. En cas d'addiction, ce circuit subit des dérèglements qui augmentent fortement les sensations agréables. Ce qui explique la tolérance et l'effet de manque en cas de privation. Le rôle du cerveau dans les conduites addictives légitime la grande difficulté à s'en priver. Tout être vivant possède un circuit neuronal à l'origine des sensations de plaisir quand les besoins vitaux (manger, boire, se reproduire) sont satisfaits, mais aussi dus à l'effet de certains produits ou d'activités, comme dans la cyberaddiction. La jouissance est démultipliée car le cerveau dysfonctionne : la régulation du système de récompense est empêchée par les addictions. La neurobiologie le démontre clairement.

## Le circuit du système de récompense

Durant la période de stimulation (par une substance ou une activité), la personne a des sensations de plaisir. L'aire tegmentale est constamment informée du niveau de satisfaction des besoins vitaux. Elle englobe, entre autres, les neurones à dopamine dont la stimulation accroît la libération dans le cortex préfrontal et le noyau accumbens qui envoient cette information dans les zones dédiées à l'estimation de la valeur émotionnelle (l'amygdale), à l'installation du souvenir de l'événement (dans l'hippocampe) et à la quête du plaisir. Le cortex préfrontal permet d'évaluer, motiver, décider et agir de la meilleure façon selon les circonstances rencontrées. En cas d'addiction, il est impuissant pour freiner cette quête.

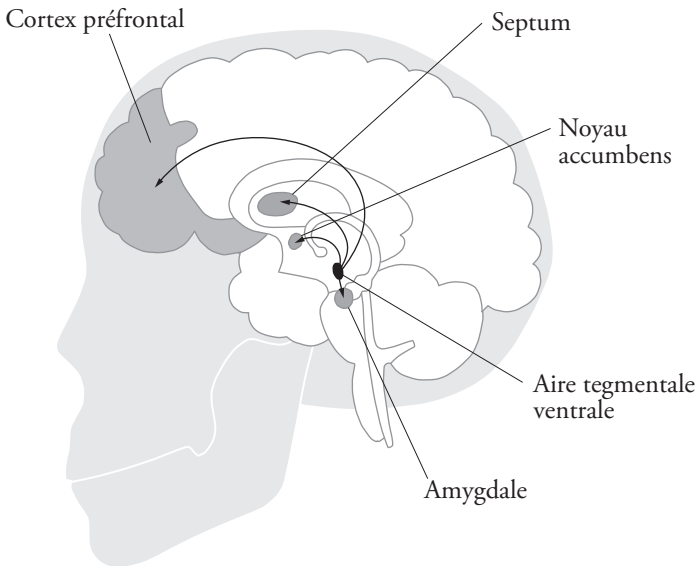
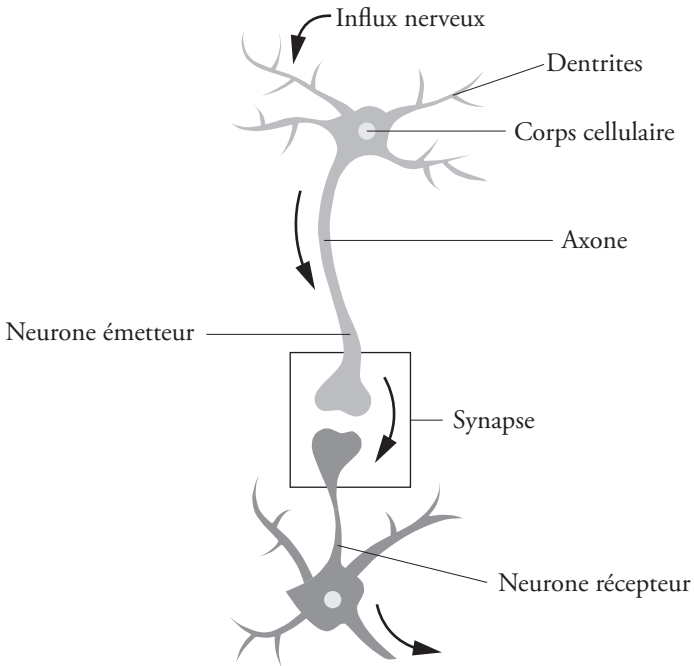


Schéma d'une partie du système de récompense de l'espèce humaine<sup>11</sup>

Les synapses, ces espaces infinitésimaux entre deux neurones, jouent un rôle majeur dans le système de récompense : elles font circuler les neurotransmetteurs (messagers chimiques). Ils sont plusieurs à intervenir dans ce circuit, surtout la dopamine et la sérotonine (l'hormone du bonheur). Sur le schéma ci-dessous, nous pouvons voir la transmission d'un neurotransmetteur d'un neurone à l'autre grâce à la synapse.



De nombreuses zones du cerveau sont concernées, avec des effets sur la mémoire, les apprentissages, la prise de conscience de la peur, les processus mentaux (raisonnement) et physiques (vision, douleur, contrôle des mouvements). Il existe une petite centaine de neurotransmetteurs qui, selon leur nature, sont transmis sur des récepteurs dédiés (la morphine est « reçue » par les récepteurs à endorphines, la



nicotine par les récepteurs à acétylcholine, etc.). Ce circuit de récompense a une implication capitale dans l'installation et la persistance d'une addiction. Trois catégories de neurones (à dopamine, à sérotonine et à noradrénaline) sont impliquées dans cette régulation et si l'une d'elles dysfonctionne, l'addiction apparaît : les informations transmises aux neurones sont perturbées. Cette régulation peut alors être galvanisée, hâtée, ralentie ou restreinte. En cas d'addiction, surtout par la production accrue de dopamine et d'encéphaline (un inhibiteur de la douleur), l'imagerie cérébrale indique les transformations physiologiques du système nerveux.

Dans une situation « normale », la sensation de plaisir envoyée par la dopamine ne dure pas longtemps, mais elle est plus intense et dure plus longtemps en cas d'addiction. Jusqu'à ce que les neurones, qui ont enregistré cette mémoire, réclament de plus en plus de produit ou d'activité pour éprouver le même plaisir. Ainsi naît la tolérance<sup>12</sup>. Les neurosciences montrent un système de récompense **hypertrophié** chez les personnes addicts. En cas de cyberaddiction, il accroît la propension à se connecter. La récompense est **engrammée** (gravée comme les disques vinyles) et stimule une surutilisation des écrans. Rien à voir, donc, avec la volonté.

## Les différentes formes de cyberdépendance

La cyberdépendance est protéiforme. Comme la dépendance affective, elle est pour l'essentiel liée à un **manque d'estime de soi**, à la **peur du rejet** et à la **terreur de la solitude**.

### *L'addiction aux jeux en ligne*

Tous les écrans permettent de jouer : jeux vidéo (*gaming disorder* ou ludomanie), jeux d'argent ou de hasard (*gambling disorder*) seul ou en groupe, boursicotage, paris sportifs et enchères. La France compte 24 millions de gamers (dont 4 sur la Toile), plutôt des hommes, de jeunes adultes (les femmes commencent à les rejoindre). Certains peuvent jouer jusqu'à presque 100 heures d'affilée. La compétition est un excitant plus puissant que la caféine, abondamment consommée pour rester éveillé, et les joueurs sont valorisés par leurs réussites. La plupart des psychiatres expliquent ce comportement par l'ennui et/ou une vie peu satisfaisante. Quand le temps libre se réduit comme peau de chagrin à cause des heures de jeu, que reste-t-il pour la vie privée et le sommeil ?

#### **Témoignages :**

- ✓ **Léo** joue en ligne depuis vingt-quatre heures sans même s'alimenter et va de moins en moins en cours. Il vient de rater des partiels et ses colocataires ne le voient quasiment plus. Quant à sa partenaire, délaissée, elle n'est pas loin de le quitter.
- ✓ **Louise** vit avec Mathias depuis plus d'un an, mais elle passe plus de temps à jouer qu'avec lui. Elle ne voit pas que leur relation est en danger.

Que recherchent ces gamers intempérants ? Que fuient-ils dans ces « parties marathon » ? Le jeu en ligne est un **refuge** et beaucoup ont trouvé leur place au sein d'un groupe (parfois international). Les jeux vidéo sont une pratique courante : un très vaste public, de jeunes et moins jeunes, a été attiré par la Paris Games Week début novembre 2023.

### *La cyberaddiction au sexe*

Les activités sexuelles en ligne représentent un marché florissant avec 420 millions de pages et près de 300 000 connexions à la seconde. L'addiction sexuelle concerne entre 3 et 6 % de la population (contre 0,4 % pour le jeu), avec 5 hommes pour 1 femme aux États-Unis. Elle touche tous les milieux. Les hommes les plus addicts sont isolés socialement, plutôt introvertis, n'ont pas de relation amoureuse stable, ils en ont honte. Les femmes recherchent de l'affection et sont trop souvent déçues. Dans sa version révisée, le *DSM-III* (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*) décrit cette dépendance comme une « détresse découlant d'un modèle de conquêtes sexuelles répétitives [...] impliquant une succession de personnes existant seulement comme objets utilitaires ».

Les activités cybersexuelles comprennent la pornographie (partage de photos et vidéos sur des sites officiels et le « darknet ») ; les échanges avec un partenaire (virtuel ou non) ; les sites de rencontre et des CD-ROM qui permettent de choisir le physique du partenaire idéal. Internet est un excellent outil pour la cybersexualité addictive, en tout anonymat (du moins le croit-on, car dès qu'un site pornographique est visité, Google et Facebook engrangent les données du visiteur), sans risque de MST et le **clavardage** (dialogues avec d'autres internautes) permet de se sentir moins seul. Pourtant, surtout pour les plus jeunes, l'écueil le plus grave de la cyberpornographie (empreinte d'un machisme et d'une misogynie actifs) est de transmettre des idées très contrefaites sur le désir et le plaisir (en particulier l'érotisme au féminin).