



Thierry *Lebruman*

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Pourquoi les réseaux ?



L'hyperconnexion est très souvent liée, en premier lieu, à une quête identitaire. Beaucoup d'adolescent.e.s cherchent des réponses, des amis, à découvrir et affirmer leur personnalité, à être reconnus, à appartenir à un groupe, à exister socialement...



Thierry **Lebruman**

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Cela dit, l'atténuation voire la disparition des relations en face à face génère aussi anxiété, isolement, désespoir, fragilité.

Difficile de savoir si les difficultés psychologiques sont à l'origine d'usages excessifs des réseaux ou si ce sont les réseaux qui génèrent les troubles psychologiques : il est probable que ces deux causes y participent.

Signes de souffrances psychologiques

Augmentation des comportements dépressifs liés à l'exposition de contenus négatifs ou anxiogènes.

Montée de l'anxiété alimentée par des contenus choquants, angoissants et la pression de leur validation par les « likes, commentaires, abonnés ».

Relation malsaine à l'image corporelle et dévalorisation de soi par la comparaison constante avec des vies idéalisées, des archétypes inaccessibles, des visages et/ou des corps retouchés, des réussites mises en scène qui créent un sentiment d'infériorité. Promotion d'un véritable culte de l'apparence.

Apparition de sentiments d'envie, d'insatisfaction croissante, perte de contact avec la réalité subjective induisant un mal-être profond.

Apparition de l'addiction, d'une dépendance numérique générée par l'usage excessif des réseaux souvent accompagnée d'isolement et d'un sentiment de solitude accru.



Thierry **Lebruman**

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Emergence de troubles du sommeil liés à l'exposition prolongée aux écrans (soir, nuit) perturbant les rythmes biologiques, affectant les capacités de récupération et de concentration.

Hyperstimulation constante des réseaux par des vidéos courtes, des notifications qui fragmentent l'attention et déstabilisent la concentration sur un temps long.

Le cyberharcèlement

La multiplication des plateformes sociales augmente d'autant les occasions d'interactions mais aussi de risques de violences psychologiques en ligne qu'elles soient morales, scolaires ou sexuelles (environ 1/3 des adolescents en sont victimes).

Ce phénomène se manifeste par une répétition de messages d'insultes, de menaces d'intimidations entraînant une dégradation significative de la qualité de vie, une perte de sérénité, une augmentation de l'anxiété pouvant aboutir à des troubles dépressifs, de la peur, une baisse de l'estime de soi, un isolement social, des comportements violents et/ou autodestructeurs (scarifications, tentatives de suicides).

Un autre danger induit par ces situations de victimes réside dans le possible risque de « l'effet domino » où la



Thierry **Lebruman**

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

victime devient à son tour harceleur par contagion (révolte, revanche...).

Tous ces risques se traduisent aussi par d'autres troubles psychosomatiques tels que la perte d'appétit, de poids, l'augmentation de la consommation de produits de décompensation (tabac, alcool, boissons énergisantes, médicaments, drogues autres) qui tendent à favoriser une « résilience » émotionnelle face aux agressions numériques.

Quelles solutions ?

Lorsqu'adviennent des craintes et/ou des signes négatifs liés aux réseaux sociaux, la problématique devrait concerner tout l'entourage : famille, amis, institutions scolaires, plateformes et bien sûr pouvoir publics car, en définitive, il s'agit d'un problème de santé publique.

Il convient d'être vigilants, à l'écoute, bienveillants, de maintenir le lien et de proposer des solutions simples tels des groupes de soutien, de forum, d'échanges (y compris en ligne) de sorte à rétablir un sentiment de sécurité émotionnelle (ne plus craindre d'exprimer et d'assumer ces convictions tout en étant accompagné dans les limites et la forme par des soutiens extérieurs -groupes, amis, parents, professionnels de santé...)-.



Thierry **Lebruman**

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

De même, il serait souhaitable de diminuer le temps passé sur les écrans et les réseaux, de développer un esprit critique par les échanges en face à face afin d'éviter le principe de

« déversoir haineux ou complotiste », de favoriser les rencontres directes en public, de sensibiliser aux risques de surexposition de la vie privée, des usages et des interdits sur lesquels ne pas céder et bien sûr, en cas de doute ou de désorientation, en parler.

Une des difficultés restant à qui parler d'un désarroi aussi existentiel lorsque l'on est adolescent, en pleine construction, recherche de soi voire désespérance ? Quel que soit l'interlocuteur, il faut toujours prendre le risque de parler...