



JUIN  
2010  
NO 16

# LA GAZETTE

## L'ordinateur :

## ENNEMI?

## AMI?





## Soirée-débat sur le thème de la cyber-addiction

**Monsieur Philip NIELSEN**  
psychologue-psychothérapeute FSP

le mardi 21 septembre 2010 à 20h

dans les locaux de Couple et Famille -16, rue du Roveray-Genève  
Sur inscription auprès de notre secrétariat: 022.736.14.55  
ou par e-mail: info@coupleetfamille.ch  
Entrée: Fr. 10.- / membres: Fr. 5.-

À NOTER

## JOURNEE PORTES OUVERTES

le vendredi 8 octobre 2010  
de 17h à 20h

16, rue du Roveray - Genève

L'Assemblée générale de Couple et Famille aura lieu le lundi 21 mars 2011

Pour des raisons d'équité et de fidélité à notre mission de soin mais aussi d'information et de prévention, la formule d'abonnement à **LA GAZETTE** a été supprimée au profit d'une plus large distribution gratuite auprès des services sociaux et publics concernés par les thèmes traités. Les membres de l'association recevront toujours gratuitement notre journal.

**Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association, que ce soit par des dons, leur amitié ou de la «publicité» autour d'eux.**

Couple  
et  
Famille  
c'est...

Une association à but non lucratif créée en 1979, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de la FGSPCCF (Fédération genevoise des services privés de consultation conjugale et familiale) et de la FRTSCC (Fédération romande et tessinoise des services de consultation conjugale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations en conseil conjugal, conseil parental, médiation familiale, thérapie de couple et de famille.

Depuis plusieurs années, nous avons également développé des programmes de prévention, sous forme de parcours de groupe et de soirées-débats.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)

Avec le soutien de

l'Eglise catholique  
romaine de Genève



et

la République et  
canton de Genève





## DANS CE NUMÉRO

### À NOTER 2

### ÉDITO 3

Odile TARDIEU

### INVITÉ POUR VOUS 4

**Philip NIELSEN**  
psychologue-psychothérapeute FSP  
**La chaleur du conflit**  
Véronique HÄRING

### NEWS 9

### UN PARTENAIRE SE PRÉSENTE 10

**L'association: Rien ne va plus**  
**Son projet: In Médias, au cœur du dialogue**

### MÉDIATION FAMILIALE 12

**L'espace virtuel de la médiation familiale**  
Martine CHENOU et  
Kristine REYNAUD DE LA JARA

### SPIRITUALITÉ D'ICI ET D'AILLEURS 13

**La cyber-église**  
Laurent BUSSET

### CONSEIL CONJUGAL 14

**Quand l'ordinateur devient le tiers encombrant**  
Monika DUCRET

### THÉRAPIE FAMILIALE 16

**Chacun dans sa bulle**  
Laurent BUSSET

### À LIRE 18

**L'enfant au risque du virtuel**  
Béatrice LEISER

### FEED-BACK 19

**Image** : retour en images

## Internet ?

En préparant cet éditorial, deux idées me sont venues à l'esprit: «le Diable et le Bon Dieu» (titre d'une pièce de J.-P. Sartre) ou «le meilleur et le pire».

Il semble que l'homme soit ainsi fait que, lorsqu'il invente un outil quasiment génial, il en pervertit immédiatement l'utilisation ou le sens. Il suffit pour s'en convaincre d'écouter ce qu'en disent ceux qui nous entourent ou ceux qui viennent consulter:

*Mon enfant est-il cyber-addict?*

*Regarder un petit film pornographique de temps en temps cela ne fait de mal à personne.*

*Avoir une relation virtuelle sur Internet est-ce tromper son conjoint?*

*Je passe plus de deux heures par jour sur Internet, j'y apprend mille choses, plus besoin de dictionnaire ni d'encyclopédie.*

*Finie la solitude, je parle avec le monde entier, je rencontre des gens, je me fais des amis.*

*L'anonymat c'est dangereux, cela permet d'écrire n'importe quoi. Pas de responsabilité.*

*La liberté individuelle: puis-je contrôler les sites que visitent mes enfants et ce qu'ils écrivent dans leurs «chats»?*

*Etc... La liste est longue.*

C'est ainsi, Internet fait partie de notre vie quotidienne. Les couples, les familles, les adolescents, tous doivent apprendre à gérer cet outil si attrayant si intéressant mais si encombrant et inquiétant. Nous sommes condamnés à vivre avec Internet mais ensemble.

Il n'est pas question dans ce numéro de la Gazette de Couple et Famille de définir une éthique liée à l'utilisation d'Internet, ce n'est pas notre rôle et de plus il y a déjà d'excellents livres sur ce thème.

Il s'agit plutôt de donner quelques pistes, sans jugement aucun, quelques éléments de réponses aux questions que se posent les familles, les couples à propos de cet outil. Montrer l'utilité d'un tel outil, en cerner les limites, aider à établir des règles dans les domaines qui sont les nôtres (conseil conjugal, thérapie familiale, médiation familiale ou conseil parental), aider à prendre du recul aussi, voilà ce que nous avons cherché à faire.

J'espère que nous avons réussi tout en sachant très bien que le débat ne fait que commencer.

Odile TARDIEU  
Présidente







## Philip NIELSEN

est psychologue psychothérapeute FSP  
et responsable adjoint de la  
Consultation Adolescents de la  
Fondation Phénix à Genève.  
Il pratique également en privé  
à Genève.



INVITÉ  
POUR  
VOUS

# La chaleur du conflit

*«Mon enfant est-il cyber-addict?» se demandent beaucoup de parents inquiets face à leurs ados scotchés à l'écran de leur ordinateur ou de leur console de jeu. Pouvez-vous nous dire quels sont les critères de la cyber-addiction ?*

Le concept est assez récent puisque le terme a été épinglé pour la première fois en 1996 par Kimberly Young, psychologue américaine, qui s'est intéressée à la dépendance à Internet chez de jeunes hommes - population principalement concernée à cette époque. Aujourd'hui, si vous cherchez sur Internet, vous trouvez facilement des batteries de tests basés sur des critères différents pour évaluer la cyber-addiction. Pourtant, les spécialistes ne sont pas encore d'accord : les Américains diagnostiquent la cyber-addiction à partir d'une quarantaine d'heures d'utilisation hebdomadaire non professionnelle de l'ordinateur ; en Europe, on se base plutôt sur une évaluation qualitative qui fait l'état des lieux des dégâts dans la vie courante de la personne découlant d'une utilisation massive de l'ordinateur.

Mais on en est aux balbutiements ! En l'état actuel de nos connaissances, on estime prudemment entre 2 et 10% le nombre de personnes qui tôt ou tard vont déclencher une cyber-addiction.

*Autre question de parents : « qu'est-ce qui les attire tant ? »*

Les écrans exercent une attractivité vraiment très importante, c'est vrai. D'abord les jeux sont bien faits, avec un côté « découverte », une forme de valorisation, de mise en contact avec d'autres joueurs. Certains jeux en ligne sont particulièrement attractifs, car lorsque vous avez créé votre avatar, il continue à vivre, votre guild (équipe) continue à progresser et pendant que vous n'êtes pas connecté, le jeu se poursuit sans vous, vous perdez des compétences, de la valeur, des armes, des expériences communes et vous vous sentez vite largué. Et puis, il y a l'aspect « activités sociales » - msn, Facebook... - qui attire davantage les filles et qui amène une forme de reconnaissance d'avoir beaucoup d'amis, d'être très « connecté », dimension très importante pour les jeunes. Enfin, il y a beaucoup d'activités pédagogiques : si on prend le temps de demander aux ados ce qu'ils font sur l'ordinateur, ils nous parlent de leur logiciel de programmation, de dessin, de musique, de montage vidéo, de création de site web, etc...





*Que penser de ces relations «virtuelles»?*

Sans aller jusqu'aux drames fortement médiatisés, il peut y avoir de petites mauvaises surprises! Un journaliste a organisé une rencontre avec l'ensemble de ses «amis» Facebook et s'est retrouvé seul au bistrot à la date convenue. Par contre, à travers certains jeux, World of Warcraft par exemple, de véritables liens se créent entre partenaires de guildes, qu'ils vivent en Bretagne, au Québec ou ailleurs.

*Ne faudrait-il pas reconnaître que pendant que les jeunes sont devant leur ordinateur, les parents sont souvent devant le leur ou devant leur télévision?*

Lors des cours d'information que je donne auprès des apprentis ou élèves, je pose toujours la question «combien avez-vous d'écrans chez vous? Juste les ordinateurs et les télévisions». J'ai des réponses qui vont jusqu'à 14!



En l'occurrence il s'agissait d'une famille reconstituée de sept personnes! Cela fait quand même deux grands écrans par personne. La culture familiale en matière d'écran a une influence certaine sur le comportement des enfants face à l'ordinateur. A ce sujet, je viens de terminer une thérapie avec un jeune de seize ans massivement cyber-addict, qui passait en moyenne huit à neuf heures par jour sur les

écrans, sans compter les week-end. Il était en échec scolaire, se retirait du monde, avec une phobie sociale, une situation familiale épouvantable, une hygiène corporelle désastreuse. La mère travaillait jusqu'à 14 heures. A 15 heures, elle était devant sa télé jusqu'à 23 heures: donc si on fait le compte, pour elle il y avait de quoi diagnostiquer aussi! C'était très touchant parce que dans cette famille-là l'écran était comme un membre de la famille à part entière et elle me racontait des scènes très tendres du temps où le père était encore au domicile où ils se tenaient la main, elle devant son feuilleton, lui devant son ordinateur. Le père est parti et le fils s'est mis à passer son temps à regarder les feuilletons de maman avec elle sur le canapé. Tout était magnifique jusqu'à ce que le programme de maman l'ennuie et qu'il se déplace sur son ordinateur dans sa chambre pour y faire ce qui l'intéressait. Evidemment, il ne comprenait pas que sa mère rôle: il faisait ce que maman lui avait appris.

*C'était finalement moins la cyberaddiction que la différenciation de ce jeune qui posait problème à sa mère?*

Oui, exactement, elle ne supportait pas qu'il fasse autre chose dans sa chambre. Ils ont dû négocier durement pour que la mère respecte les frontières de son fils (qui utilisait son odeur comme un marqueur territorial) en échange de bons résultats scolaires et du respect du nombre d'heures d'ordinateur. On a fait un travail qui a duré à peu près neuf mois au terme duquel ce jeune a réduit l'usage de l'ordinateur à quatre, cinq heures par jour la semaine, plus sept, huit heures par jour le week-end. Donc on reste largement au-dessus des quarante heures américaines. Par contre le travail qui avait été fait au niveau de la relation mère-fils, du rattrapage scolaire et de la diversification de ses activités extra-scolaires a été

tel que pour moi, il y a vraiment eu mission accomplie! Il est passé de l'addiction à la passion et a trouvé un apprentissage dans le domaine de l'informatique.

*Faut-il craindre qu'à travers leurs écrans nos ados échappent à la vie réelle et se perdent dans un monde virtuel?*

Je pense que nos arrière-grands-parents ont été ahuris à l'introduction du téléphone! Les gens se parlaient sans être visibles! Eux aussi ont dû se dire «c'est complètement virtuel!». Le saut était similaire et l'on ne s'inquiète plus aujourd'hui d'être dégreffé du réel quand on parle avec nos amis le soir au téléphone. Les jeunes se connectent avec leurs copains qu'ils viennent de quitter, mais cela demeure très réel et s'inscrit dans une continuité relationnelle.

*Et les jeux, plus particulièrement, ne risquent-ils pas d'engendrer une confusion entre réel et virtuel?*

Je pense que non, de tous temps les jeunes se sont projetés dans des personnages, des héros... Moi, c'était L'homme qui valait six milliards, si vous voulez tout savoir! Je me projetais dans l'avatar Steve Austin, mais je faisais la différence. Les jeunes d'aujourd'hui aussi pour la plupart et lorsque l'un ou l'autre entre dans la confusion, c'est qu'il y a un état de fragilité psychique préalable qui n'arrive pas à faire la distinction entre le monde fantasmé et le monde réel. Aujourd'hui, il y a six millions d'abonnés, je crois, en Europe, sur World of Warcraft et, comme autrefois, il arrive qu'un joueur, a priori fragile et victime de cette confusion, provoque un drame en se prenant pour son avatar; mais trop rapidement on fait ce court-circuit: «les jeux brouillent les frontières du réel!». Ce n'est pas vrai pour les cinq millions neuf-cent mille autres!

*Est-ce que la violence des jeux, particulièrement les FPS (First player shooter), dans lesquels le*





*joueur est lui-même le tireur, sont susceptibles d'exacerber la violence des jeunes ?*

La question n'est pas tranchée. Certaines recherches mettent en évidence une augmentation de l'excitation, de l'agressivité et de l'irritabilité après le jeu, d'autres, montrent un apaisement. On pense plutôt que pour une petite minorité de personnalités à tendance antisociale, un passage à l'acte peut avoir lieu, dans un contexte où il y a une fragilité préexistante. C'est un peu comme dans l'éternel débat autour du cannabis et de la schizophrénie : aujourd'hui on ne pense plus que le cannabis provoque la schizophrénie, par contre on voit que chez les personnes avec un terrain fragile, l'utilisation massive de cannabis va accélérer le processus d'émergence de la maladie.

*Est-ce que les jeunes que vous rencontrez dans vos séances d'information évoquent une inquiétude pour eux-mêmes face au phénomène de cyber-dépendance ?*

Ils témoignent beaucoup plus volontiers de leur cyber-addiction actuelle ou passée que des alcoolisations massives ou de la consommation de drogues. C'est moins tabou. Régulièrement, je rencontre trois ou quatre jeunes dans une classe de vingt-cinq, qui reconnaissent être passés par là à un moment donné, s'y sont perdus quelques temps et s'en sont sortis, parfois sans l'aide d'un psy, ce qui me fait bien plaisir ! Annick de Souzenelle, mathématicienne et psychothérapeute, attache beaucoup d'importance à ce qu'elle appelle ce moment de labyrinthe à l'adolescence où on se perd, on se cogne aux murs, on tourne en rond,.... C'est un moment extrêmement riche d'accumulation d'expériences et d'informations, mais,

souvent bien plus difficile à vivre pour les parents que pour le jeune lui-même.

*La crise d'adolescence des enfants est donc aussi une forme de crise pour les parents ?*

Pour moi, c'est devenu une évidence que la crise d'adolescence est une crise des parents, avant tout. C'est parfois difficile pour les ados : ils changent dans leur tête, dans leur corps, ils ont des boutons, leur sexualité se réveille, mais ils tracent leur route. En revanche, pour les parents, c'est une crise qu'ils doivent affronter simultanément sur trois fronts : celui de leur jeune qui change, celui de leur propre processus d'autonomisation (qui n'est jamais fini) et qui les renvoie à leur propres parents et enfin, celui de l'autre parent avec qui il fait tandem éducatif.

*D'où peut-être une certaine ambivalence de la part des parents par moments qui préfèrent savoir leur enfant devant un écran plutôt que dehors exposé à tous les dangers de la vie !*

Oui, j'entends souvent (« je préfère qu'il soit là plutôt que dehors »), mais cela met en cause autant les parents que le jeune : les premiers se rassurent en coupant clandestinement les ailes du jeune, mais lui, dans une soumission tacite, tire profit de la situation - en tout cas à court terme - et se laisse dorloter à la maison. Au cours d'une thérapie, une mère m'expliquait que lorsque son fils avait six ans, son mari était parti un dimanche matin et n'était pas revenu. Il était mort dans un tragique accident de sport. Et, depuis, disait-elle « chaque jour, quand mon fils part, je me demande s'il va revenir ». Ce jeune passait tout son temps à la maison devant l'ordinateur. Il avait construit une connexion avec le monde extérieur tout en étant à la maison. Magnifique ! Il avait trouvé une forme de solution et j'ai beaucoup de respect pour

cela ! Mais il n'y avait aucune conflictualité entre eux. Le temps était comme gelé. Les rapports étaient extrêmement gentils, respectueux, sauf ces petits soubresauts autour de l'ordinateur lorsque la mère se plaignait d'une utilisation excessive chez le fils et que celui-ci se défendait. Pour moi, ces petites tensions annonçaient l'émergence d'une conflictualité. En fait, ces mini-disputes étaient des véritables pépites d'or !

*Un timide début de différenciation ?*

Oui, ils avaient entre eux une relation qui était restée à l'état d'une fusion pré-adolescente, sans différenciation : « oui maman, ... oui mon fils ». Je ne promeus pas les bagarres, mais j'ai été secrètement assez heureux d'entendre progressivement ce garçon dire « maman, laisse-moi gérer ! Tu commences à me les casser sérieusement avec tes trucs ! Je fais des choses vraiment intéressantes pour moi, fiche-moi la paix ! ». Là, ça se virilise ! Ce jeune était en train de se placer dans la chaleur du conflit pour construire son autonomie malgré l'ambivalence bien compréhensible de sa mère.

*Au fond, l'ordinateur est un lieu autour duquel s'articulent les conflits de l'adolescence, au même titre que les sorties, les pantalons qui descendent trop bas, le maquillage trop soutenu, la musique trop fort, etc... ?*

Oui ça se cristallise là et l'ordinateur devient une sorte de « tiers conflictualisant » autour duquel on va apprendre à « se battre » dans le bon sens du terme. C'est important que ça se frotte, que ça se dispute autour de l'ordinateur ! Souvent les gens ne supportent pas les conflits et les évitent, alors qu'ils sont nécessaires parce que l'autonomisation se passe justement là ! La prise d'autonomie est une conquête et se

## la crise d'adolescence est une crise des parents



construit dans le face-à-face; ce n'est pas une émergence spontanée comme les champignons! Certains parents oublient leur propre adolescence qu'ils racontent comme des maturations spontanées, comme s'ils s'étaient auto-fabriqués et se sentent tout à coup désemparés parce qu'ils sont face à un jeune qui résiste, revient à la charge, enfreint les règles.

*Désemparés, mais aussi épuisés parfois!*

En effet, épuisant. Mais si on gomme le conflit, on met de côté les chances d'une véritable autonomisation. Je le sais bien, et je m'inclus aussi, c'est difficile d'avoir une disponibilité pour ce lieu-là avec nos enfants dans nos vies totalement overbooked et surchargées. Pourtant c'est un lieu important à cultiver. Alors, facile et agréable, non! Riche, oui!

*Les parents doivent donc être encouragés à continuer à poser des règles et des limites qui génèrent, entre autres, ces fameux conflits bâtisseurs d'autonomie?*

Oui. Cela étant, l'architecture des règles à elle seule, ne suffit pas. Dans mes consultations, je vois des parents qui ont échaudé des règles fantastiques, prévu des dérogations, des sanctions, pourtant ça ne marche pas: les gamins ne jouent pas le jeu! Dans son livre «Ce qui fait grandir l'enfant», Maurice NANCHEN a joliment décrit la nécessité de la coexistence du double rail «normatif» (les règles, les limites) et «émotif» (les affects, l'écoute, la qualité du lien). C'est la tension entre les deux qui creuse le lit de l'épanouissement de l'autonomie. Alors quand les enfants ne jouent pas le jeu, c'est parfois parce qu'on n'est que dans du «normatif», c'est-à-dire que le contexte relationnel devient bureaucratique, tyrannique et les enfants n'y trouvent pas

leur compte. Il manque le côté «émotif». L'enfant va obéir et entrer dans ce jeu-là s'il y a suffisamment d'«émotif», c'est-à-dire s'il se sent reconnu comme partenaire à part entière. Pour moi, le siège de l'autorité est vraiment là et plus ce lien émotif est solide, plus l'enfant tient à cette relation, plus il va être incité à respecter les règles.

*Puisqu'on évoque les limites, que pensez-vous du contrôle parental sur Internet?*

Je trouve que ça «déconflic-tualise» l'ordinateur: c'est-à-dire que l'on va mettre en place un logiciel qui va se substituer au conflit. Et moi je dis dommage! On perd quelque chose.

*Certains parents sont radicalement contre le fait que leurs enfants jouent sur des consoles ou sur un ordinateur. De nos jours, un refus si radical est-il source de problème pour un enfant ou un adolescent?*

Les parents qui sont foncièrement contre, a priori ça ne me gêne pas, parce que finalement ils enseignent soit à respecter les règles, soit à les transgresser. Selon Jean-Claude GUILLEBAUD «la règle nous rend humain, la transgression nous rend individu». C'est magnifique! Parents mettez des limites strictes! Enfants, transgressez! Quand ils transgressent, les enfants construisent leur autonomie, ça fait partie du processus. Ce qui est vraiment inquiétant pour moi, ce n'est pas quand il y a une position claire ou des règles strictes, c'est lorsqu'il y a un rejet émotif. On sait aujourd'hui concernant la consommation de cannabis et les troubles de conduites que le plus grand facteur de risques c'est le rejet entre parents et enfants. J'ai vu un jeune ce matin soit disant cyber-addict- ses parents ont limité à une demi-heure par jour l'usage de l'ordinateur. Il me disait «je mène la guerre à mes pa-

rents». Cela fait des années qu'il ne les écoute plus. Ce rejet émotif est inquiétant et là, en l'occurrence, je dois bosser avec les parents, parce que ce sont eux les garants du lien.

*Quels sont les signes qui indiquent qu'un jeune qui fait un usage massif des écrans est en danger?*

Il y a deux grands indicateurs pour nous: d'une part la vie familiale, lorsqu'elle est progressivement configurée autour des sessions sur l'ordinateur et que les parents n'arrivent plus à imposer

leur vision de la vie commune.

D'autre part, la scolarité: chute des notes, absentéisme, surtout pour les premières heures matinales,

inversion de la priorité devoirs-loisirs. Et puis il y a le «baromètre interne» des parents qui est crucial: quand leur repère intuitif leur dit «il y a quelque chose qui ne colle pas», il faut en tenir compte. En fin de thérapie les parents disent souvent «si seulement je m'étais écouté deux ou trois ans avant!». Donc la plupart du temps, les gens viennent tardivement en thérapie et c'est dommage.

*Dans le cadre de la fondation Phénix, quels moyens de traitements proposez-vous?*

La spécificité de notre approche est la thérapie familiale. On offre du temps de travail avec toute la famille, du temps avec les parents seuls et du temps avec le jeune. Dans la mesure du possible, on travaille aussi avec les écoles afin d'éviter les expulsions qui signent irrémédiablement une péjoration du climat familial par le simple fait que le jeune se trouve d'un jour à l'autre avec vingt-quatre heures à disposition et qu'il investit avec énergie dans son ordinateur!

*Que faire quand le jeune ne veut pas venir en thérapie ou abandonne en cours de route?*

La question des jeunes qui ne





veulent pas venir en thérapie se pose dans la quasi-totalité des situations chez nous. On reçoit des familles dans lesquelles la police a dû intervenir, où règne le chaos, où il n'y a plus aucune discussion entre parents et enfants et les parents me disent «oui, oui! On est d'accord avec vous, il faudrait qu'il vienne, mais il ne veut pas!». Donc nous leur disons clairement «j'ai besoin de votre enfant et vous, vous avez besoin qu'il soit là. On peut passer trois mois à réfléchir pourquoi il ne vient pas, mais on peut aussi se dire que vous, après cette séance, vous partez au bistrot pour vous mettre d'accord si c'est important qu'il soit là ou pas, puis vous allez lui parler ensemble!» C'est incroyable, mais ils le font et ils viennent avec lui à la séance suivante. On ne passe plus de temps là-dessus.

*Il vient à partir du moment où les parents se mettent d'accord et prennent une position d'autorité?*

Exactement. Bien sûr, cette position d'autorité est une position arbitraire ce qui la rend délicate et parfois inconfortable. Il n'y a rien, ni personne à attendre pour que les parents se placent dans cette position. On peut passer beaucoup de temps à comprendre pourquoi ils sont partis de cette position, mais on perd du temps. C'est une place qui se saisit. Et c'est impressionnant de voir que quand on y croit, ils peuvent y croire aussi et, franchement, les enfants n'attendent que ça.

*Quels sont ensuite les principaux axes de travail de la thérapie?*

Tout d'abord l'alliance avec les parents, car ce n'est que par eux qu'on a accès aux enfants. A la première séance j'énonce clairement «Madame et Monsieur les parents, c'est vous qui êtes les directeurs des opérations, sans vous je ne réussis pas cette théra-

pie», et si c'est une maman seule, «vous êtes mon alliée No1! Sans vous je ne vais pas pouvoir faire de thérapie, c'est notre collaboration qui va être déterminante pour votre enfant, déjà dans le fait qu'il vienne. Mon lien à lui ne compte pas, c'est votre lien à lui qui compte». Ensuite, on a accès aux enfants, pour autant qu'on leur montre qu'on se soucie d'eux et qu'ils ont aussi quelque chose à y gagner pour leur vie dans cette thérapie; c'est très important de prendre en compte cette équation.

*Comment travaillez-vous quand, par exemple, les parents arrivent en disant «mon fils est cyber-addict, soignez-le» et qu'en miroir, le jeune répond «ma mère est folle, elle comprend rien, expliquez-lui!»?*

Un autre aspect essentiel pour le bon déroulement de la thérapie c'est que les parents soient capables de se remettre en question et de se dire «on y est pour quelque chose dans ce qui nous arrive». Si les parents se contentent de dire «c'est mon fils qui a un problème», ils mettent le problème ailleurs que dans la relation avec leur enfant, ils s'extirpent de la relation et ce n'est pas très surprenant qu'en face, le jeune prenne la même position projective «c'est ma mère qui est folle ou qui n'y comprend rien». C'est d'ailleurs très important d'écouter les enfants car on découvre que certains enfants vivent dans une ambiance familiale tellement pénible que la seule façon d'y survivre c'est d'être sur l'ordinateur! Alors, pour éviter de tourner en rond et débloquer la situation, nous devons interroger ce qui se passe dans le lien entre eux. Il y a quelque chose qui est rayé, qui grince dans la relation. Chacun va devoir s'impliquer dans ce travail. Et là nous encourageons beaucoup les parents: «vous voulez beaucoup de choses de votre enfant

et vous avez raison, il doit montrer qui il est, qu'il gère bien son autonomie et là probablement qu'il ne donne pas ces signes-là; mais lui, il attend des choses de votre côté et vous savez quand les parents font le premier pas, ça invite l'enfant à faire le sien. Donc si vous voulez bien commencer, ça nous aiderait beaucoup à accélérer le processus thérapeutique».

## **il faut que la mère, le père, soient d'accord, eux aussi, de poursuivre leur processus d'autonomie**

*Vous relancez ainsi le processus d'autonomisation qui s'était bloqué dans cette accu-*

*sation de l'autre comme source du problème?*

Oui et pour que ça marche, il faut que la mère, le père, soient d'accord, eux aussi, de poursuivre leur processus d'autonomie, de mieux cerner leur responsabilité, ce qui leur fait peur, ce qu'ils rejouent peut-être de leur histoire dans la relation avec leur enfant, etc...D'ailleurs, nous aussi comme thérapeutes, nous devons rester dans le questionnement de nous-mêmes, du lien que l'on crée avec les uns et les autres, pour ne pas devenir dogmatique et figer une réalité qui est tout le temps dynamique.

*Et pour finir, il va falloir apprendre à se disputer?*

Tout à fait. Il va falloir pouvoir tenir dans une séance avec des points de vue radicalement différents qui s'opposent sans s'annuler. Pouvoir avoir un bon conflit, c'est comprendre qu'on n'a pas besoin de s'anéantir mutuellement pour faire exister son point de vue et qu'on peut coexister, sans trouver de solution parfois.

*Un grand merci et peut-être un petit conseil pour la route de nos jeunes et de leurs parents?*

Prenez le temps de vous «battre»!

*propos recueillis par*  
**Véronique HÄRING**  
*psychologue*  
*conseillère conjugale*







Cet article vous a intéressé?  
Il a soulevé de nouvelles questions?  
Vous souhaitez poursuivre cette discussion?  
**Rejoignez-nous pour notre soirée-débat sur  
la cyber-addiction**

avec  
**Monsieur Philip NIELSEN**  
**le 21 septembre 2010 à 20h**

détails et modalités : page 2



## NEWS

### le conseil parental

Forts du constat du nombre croissant de consultations centrées sur des préoccupations concernant l'éducation des enfants, nous avons ouvert, à Couple et Famille, une consultation spécifique à ce type de problématique:

#### le conseil parental

Le conseil parental offre aux parents un espace de réflexion et de dialogue, pour leur permettre de chercher avec le conseiller des réponses plus adaptées aux besoins de leur(s) enfant(s). Il permet d'explorer ce qui les inquiète et les déstabilise dans le comportement de ceux-ci.

A travers cette démarche, les parents peuvent donc prendre du recul face à la situation pour en avoir une autre compréhension et trouver une position plus cohérente dans le soin et l'éducation apportés à leurs enfants.



### FANNY BOCQUET

a réalisé les illustrations qui agrémentent les textes de ce numéro de **LA GAZETTE**.

Fanny a 21 ans.

Elle est en première année de l'école des Arts Appliqués de Genève, option «Illustration».

En mai 2009, dans le cadre des Caves Ouvertes, elle a exposé ses réalisations de maisons villageoises à l'encre de Chine et aquarelle.



## Rien ne va plus Centre de prévention du jeu excessif



UN  
PARTENAIRE  
SE PRÉSENTE

L'association «Rien ne va plus» est une association à but non lucratif au sens des articles 60 et suivants du Code Civil Suisse qui a vu le jour en 2000. Elle est soutenue et subventionnée par ses membres cotisants et par une subvention cantonale. Elle est composée d'un comité de gestion (membres bénévoles et actifs dans le champ médico-social) et d'une équipe d'intervenants spécialisés dans le domaine des addictions. L'association dispose d'une arcade située au cœur de la Vieille Ville de Genève à la rue de la Boulangerie 5, dans un endroit à la fois discret et chaleureux. Sa mission est de prévenir les conséquences

dommageables liées aux jeux engageants de l'argent, comprenant les jeux de hasard et d'argent ainsi que les activités sur les écrans et nouvelles technologies informatiques de la communication et du loisir. Pour assurer sa mission, l'association gère une antenne de prévention du jeu excessif dont les objectifs sont d'informer le public, de sensibiliser voire de former les professionnels ainsi que d'orienter les demandes d'aide. Le centre de prévention contribue par son expertise à une réflexion sur l'éthique de l'offre de jeu dans la société. Il propose et participe à des projets collectifs régionaux pour favoriser une meilleure reconnaissance du jeu excessif en tant que problème de santé publique. Il oeuvre en étroite

partenariat avec les acteurs et le réseau psychosocial de Genève, les autres cantons romands, la France voisine et d'autres centres spécialisés en Europe.

**Permanences** - Par notre permanence téléphonique, nous assurons une écoute spécialisée du lundi au vendredi de 11h à 16h. Grâce à la collaboration romande sur la question de l'accessibilité aux soins, nous contribuons à atteindre les personnes encore peu nombreuses à connaître l'existence de réponses ciblées sur ces questions. Afin d'assurer une réponse téléphonique 24/24h, La Main Tendue prend le relais le soir, les week-ends et les jours fériés. Le numéro gratuit 0800.801.381 répond dans les trois langues français, allemand et italien. Une campagne romande de promotion de ce numéro est prévue très prochainement.

**Consultations** - Des consultations individuelles, de couple ou de famille, sont possibles sur rendez vous. Elles visent à donner des informations sur le problème du jeu excessif, à faire un premier bilan et à orienter, le cas échéant, vers les services spécialisés dans le soin des addictions, le désendettement, la consultation conjugale ou familiale, selon les besoins.

**Accueil** - Dans le cadre de l'accueil à l'arcade, nous avons créé «Goût-Double», un espace de parole pour les proches et pour les joueurs. Nous y animons régulièrement des ateliers de discussion sous la forme de rencontres informelles où peuvent être abordées toutes les questions liées aux jeux.

**Philosophie** - L'un des principes fondamentaux de l'association «Rien ne va plus» est de favoriser l'accessibilité à des réponses adéquates pour les personnes touchées par le jeu excessif. Une attention particulière est donnée à l'accueil des personnes affectées par le jeu: nous savons que l'appel à l'aide est difficile et que la honte et la culpabilité sont un frein conséquent, retardant souvent cette démarche. Nous souhaitons faciliter ce premier pas autant que possible en garantissant le respect de l'anonymat et de la confidentialité et en favorisant le partage d'expériences entre pairs.

Notre volonté est surtout d'agir en amont des conséquences engendrées par le jeu excessif en développant des outils de promotion de comportements réfléchis face à une offre de jeu en plein expansion.

Notre site: [www.riennevaplus.org](http://www.riennevaplus.org)

Yaël Liebkind  
Coordinatrice  
Intervenante sociale spécialisée en addiction





## Même si rien n'est joué, tout est en question... : «In Médias, au cœur du dialogue»

Avons-nous jamais cessé de chercher à inventer un réel à l'image d'une vie parfaite ? La quête de nouveauté a donné naissance au formidable réseau Internet et aux innombrables possibilités d'expansion de ce média révolutionnaire. Plus qu'un média, le World Wide Web, littéralement la «toile (d'araignée) mondiale», communément appelé le Web, la Toile ou le WWW\* est un univers en soi. On parle d'hyperliens, d'interconnexions, d'hypertextes, comme si tout sur la toile était amplifié, multiplié, infini... Sa popularisation change notre relation au réel et notre rapport avec l'espace et le temps. Nos repères sont bouleversés et cèdent leur place à une nouvelle manière de vivre. Il remet beaucoup de nos références en question. Les espaces de socialisation se diversifient et ouvrent des perspectives dont les conséquences nous échappent encore. Les nouvelles technologies informatiques de communication et de loisirs - NTIC - provoquent des tensions intergénérationnelles et mettent en question le rapport aux limites et à l'autorité. Les parents sont souvent dépassés ou inquiets face aux multiples possibilités de jeux et d'activités sur écran si aisément accessibles. Les jeux virtuels, les sites de rencontres, d'échanges, de dialogue, d'achats se profilent comme des marques auxquelles on s'identifie et qui identifient notre appartenance : Facebook, MSN, YouTube, MySpace, WOW, Second Life, pour ne citer que les plus fréquemment mentionnés.

Plus que jamais, il est temps de se questionner, de communiquer, de partager. Les NTIC prennent place dans le travail, le loisir, les nécessités de la vie de tous les jours, simplifiant les démarches administratives, les déplacements, les interactions. L'isolement est une des conséquences de l'hyperindividualisme dans lequel nous vivons actuellement. Les échappatoires à un mode de vie toujours plus absurde sont nombreuses ; elles sont vantées par la publicité qui promet (ou promeut?) un monde d'éternel loisir et de bien-être, de consommations excessives, loin des contraintes, des limitations, des frustrations. A la recherche de stimulations pour dépasser les limites d'un ordinaire un peu gris, et peut-être éteindre un malaise intérieur croissant, les NTIC récoltent quotidiennement de nouveaux adeptes. Leur puissante attraction touche particulièrement les jeunes générations pour qui elles n'ont que peu de secret.

Dans le but de trouver des moyens novateurs pour rétablir, créer ou maintenir le dialogue entre les jeunes et les adultes, nous avons imaginé une approche favorisant des espaces de discussion en groupe sur les questions d'actualité autour des écrans, des nouveaux médias de communication et de leurs impacts sur notre pensée et notre relation au monde qui nous entoure.

Inspirés des expériences réalisées au Québec sur le thème de la prévention de la violence par le dialogue philosophique en communauté de recherche\*, nous élaborons un outil spécifique sur le thème des jeux et des activités sur écran. Par l'animation d'ateliers de dialogue dans les classes et dans les groupes de jeunes, à partir de récits mettant «en scène» des situations diverses et des questionnements de protagonistes, nous invitons les participants à s'interroger et à partager une réflexion critique. Associant la promotion de la santé et le dialogue philosophique en groupe de discussion, «In Médias» est un outil de prévention dont le but est de favoriser une prise de distance individuelle face à certains comportements «automatiques», ou effet de mode, et d'encourager les ressources permettant un positionnement plus éclairé des jeunes dans leur vie collective. Nous mettons à disposition des enseignants, des éducateurs, des intervenants scolaires un matériel pédagogique et une sensibilisation à l'approche du dialogue philosophique en groupe permettant l'animation de ces ateliers.

\*<http://www.latraversee-pvphie.com>

\*Définition Wikipedia

ET  
PRÉSENTE  
SON PROJET

Yaël Liebkind  
Coordinatrice

Intervenante sociale spécialisée en addiction



## L'ESPACE VIRTUEL DE LA MÉDIATION FAMILIALE

S'il est un domaine où l'espace virtuel est un moyen indispensable de communication, c'est bien celui de la médiation familiale internationale, mise en place notamment dans le contexte douloureux de l'«enlèvement international d'enfant». La convention de la Haye de 1980, signée par la Suisse en 1990, privilégie le recours à la médiation entre les parents préalablement à toute procédure.

La médiation familiale commence à s'implanter et les intervenants à s'organiser à l'échelon international. Je vous renvoie par exemple au «Guide de bonnes pratiques en médiation familiale internationale et à distance» édité par l'association internationale francophone des intervenants auprès des familles séparées (AIFI) sur le site [www.aifi.info](http://www.aifi.info), sous la rubrique 12.

Couple et Famille a la chance de pouvoir compter, dans son équipe, sur une médiatrice spécifiquement formée en médiation familiale internationale, Kristine Reynaud de la Jara. Celle-ci dispose d'une expérience pratique au sein de la Fondation suisse du service social international (SSI), [www.ssiss.ch](http://www.ssiss.ch), dont le but est d'offrir son soutien aux enfants et aux familles confrontées à des problématiques d'ordre social et juridique, dans un contexte transnational. C'est dans le cadre du SSI que Kristine a mené la médiation internationale, qu'elle a analysée dans son travail de mémoire et dont j'ai repris, avec son accord, quelques éléments.

### La situation

La situation concerne une famille dont la mère, brésilienne, était rentrée dans son pays avec son fils. Le père, habitant Genève, avait mandaté le Service social international parce qu'il exigeait le retour en Suisse de l'enfant, «enlevé» par sa mère.

Les deux parents ont donné leur accord à une médiation.

Si la médiation à distance est parfois organisée avec deux médiateurs, chacun dans un des pays des protagonistes, cette médiation-ci s'est déroulée avec une seule médiatrice, à Genève, aux côtés du père, la communication étant établie avec la mère par Skype.

La médiation s'est déroulée dans un espace de six mois; après un entretien préalable avec chacun des parents, douze entretiens communs ont eu lieu, au rythme habituel d'un par semaine (sauf vacances).

De manière générale, analyse Kristine Reynaud de la Jara, la médiation internationale touche aux limites de la médiation; il n'est donc pas étonnant qu'elle débouche sur des questions touchant aux fondements de la médiation en général. Je reprends ci-dessous les éléments d'analyse les plus en rapport avec le thème de ce numéro de La Gazette.

### La voix et l'image

Lors de l'entretien individuel avec la mère de l'enfant, domiciliée au Brésil, celle-ci n'avait pas de webcam; pour des questions de symétrie, la médiatrice n'a donc pas branché la sienne, chacune

imaginant l'apparence que pouvait avoir l'autre. C'est ainsi que Madame a imaginé que la médiatrice était métissée (ce qu'elle n'est pas du tout) et que cette dernière s'est concentrée sur une voix qui, dit-elle, lui donnait un meilleur accès à une certaine profondeur de la personne, que son apparence sophistiquée aurait probablement court-circuitée dans un premier temps. Pour Kristine Reynaud de la Jara, le lien de confiance a ainsi été construit de manière plus rapide. Un échange d'images à la fin de l'entretien a permis aux interlocutrices de découvrir leur aspect; toutefois, tant Monsieur que Madame ont préféré que la médiation se déroule sans image, ce qui, avance Kristine, a pu atténuer le choc d'une première reprise de contact après une très longue rupture et beaucoup de souffrances engendrées par le déplacement de l'enfant et la dureté des procédures.

### Déséquilibre de fait du dispositif

Madame étant au Brésil et Monsieur présent dans le bureau de la médiatrice à Genève, le processus de médiation était objectivement déséquilibré. Pour éviter ou désamorcer les fantasmes de jeux d'alliance que cette situation induisait, il a fallu que Kristine invente des outils de rééquilibrage. Par exemple, laisser le dernier mot à Madame, à qui il revenait de mettre fin à la communication après la conclusion et les salutations; ou encore prévoir des séances individuelles de «debriefing» après chaque





séance, avec Monsieur en direct, puis avec Madame que Kristine rappelait immédiatement après le départ de Monsieur, en lui donnant le même temps de parole qu'au père, temps que Madame pouvait ainsi contrôler. Ou enfin, fermer les yeux, pour mettre Monsieur à la même distance que Madame et couper court à des messages non verbaux que le père était tenté d'envoyer en aparté.

#### Utilisation de la boîte de dialogue

Skype permet, en parallèle à la communication verbale, une communication par le biais de la boîte vocale, qui s'est avérée très utile. Kristine s'en est servie pour organiser les débuts de séance, préciser certains éléments de fait ou de chiffres, mais aussi pour casser le rythme d'un échange oral qui s'emballait, la demande

de précision devenant, dans ces cas-ci, un prétexte. Mais un tel outil peut s'avérer difficile à maîtriser en ce qu'il s'éloigne encore plus du contact direct entre le médiateur et les personnes en conflit ; il permet à l'une de « balancer » une phrase entière sans que le médiateur n'ait de contrôle sur le contenu et puisse la couper si elle s'avère non respectueuse de l'autre.

#### Espace virtuel de médiation

Le terme d'espace virtuel de médiation, réfléchit Kristine, m'est venu à l'esprit parce que « l'espace de médiation » est quelque chose de fondamental en médiation, et qu'ici, il me semblait lors de la préparation, que je devrais y renoncer, inventer autre chose. En réalité, ce que j'ai pu constater dès la première séance en commun, Monsieur étant présent physiquement et Madame présente « en ligne », était que le sentiment de se trouver dans un espace de médiation à la fois limité, sécurisé et perméable, ou-

vert, était bel et bien donné. L'espace était de même « qualité » que dans une situation de médiation habituelle.

J'appelle cet espace « virtuel » parce qu'il n'est pas géographique, mais il s'agit bien d'un espace de médiation commun.

On pourrait dire, en revenant sur le terrain de la médiation « classique », que l'espace de médiation est toujours virtuel, parce que ce n'est pas l'élément géographique qui le constitue.

N'est-ce pas consacrer l'utilité de l'espace virtuel ?

**Martine CHENOU**  
directrice et  
médiatrice familiale



**Kristine REYNAUD DE LA JARA**  
médiatrice familiale



**SPIRITUALITÉ  
D'ICI  
ET  
D'AILLEURS**

## La CYBERA - église

L'Eglise catholique - que ce soit le Vatican, les ordres religieux, les théologiens, les mouvements laïcs ou la paroisse de votre quartier - fait une large utilisation du Net pour faire connaître ses idées ou ses propositions. Nous avons fait pour vous une sélection de sites bien conçus :

**Catholique.org** : site généraliste, traitant les questions d'actualité, et reflétant les positions officielles de l'Eglise.

**ConférencesdesbaptisésdeFrance.fr** : mêmes thèmes, mais abordés par des laïcs avec une vision plus critique.

**InterBible.org** : tout connaître sur la Bible.

**Patristique.org** : spécialisé sur la Tradition des Pères de l'Eglise.

**Ndweb.org** : Notre-Dame du Web, site de spiritualité ignatienne.

**Lacourdieu.com** : site de spiritualité dominicaine, avec en particulier les commentaires bibliques de Philippe Lefebvre.

**Mauricebellet.eu** : Maurice Bellet, un penseur chrétien génial et décapant.

**Laurent BUSSET**  
psychologue,  
thérapeute de famille





## LORSQUE L'ORDINATEUR DEVIENT LE *Fiers* ENCOMBRANT

L'ordinateur, comme en son temps la télévision, bouleverse nos habitudes individuelles et, par conséquent, de couple. Après avoir révolutionné le monde du travail, voilà qu'il se niche au cœur de nos vies, au point que l'on ne peut imaginer un quotidien sans lui. Cette importance accordée à l'ordinateur par les individus, provoque des discussions autour de sa place et de son utilisation au sein du couple. L'ordinateur avec ses possibilités de jeux, d'information et de transgression est reconnu aujourd'hui comme «addictogène». On connaît sa dimension «chronophage», où le temps est comme suspendu, les heures passées devant l'écran devant juste des «un petit moment». L'individu doit par conséquent développer des capacités d'autorégulations importantes comme pour d'autres substances (alcool, drogues, jeux, etc...), compétence en construction chez l'adolescent, d'où le risque d'exagération possible, pouvant perdurer plus tard. Actuellement des thérapies ciblant cette problématique ont été mises sur pied (cf. l'entretien avec le psychologue Philip Nielsen), surtout pour les adolescents en difficultés et leur famille.

Lorsque l'ordinateur devient l'ennemi numéro 1 dans le couple, deux reproches, souvent liés, sont exprimés: *le temps passé devant l'écran et ce que l'utilisateur y fait.*

Les deux reproches cités sont l'expression d'une peur quant aux limites entre la consommation dite normale de la machine et la dépendance, mesure individuelle puisque le couple est en désaccord sur ce qui est ressenti comme normal et admis et ce qui l'est pas.

A y regarder de plus près, ces deux reproches interrogent deux thèmes fondamentaux du couple. Ainsi le temps passé en compagnie de la machine devient du temps volé au conjoint. Il est donc question de répartition et de limites du temps individuel et du temps du couple. L'autre aspect concerne la liberté individuelle, et plus spécifiquement ce qui est permis de vivre et dans quelles limites, en dehors du couple, dans le domaine de la sexualité.

La dimension temporelle évolue souvent avec la durée de l'union et l'âge de ses membres. Ainsi un couple adolescent en phase de lune de miel aspire le plus souvent à être ensemble, à partager le maximum de choses. Le temps du «nous» est la priorité absolue, c'est une évidence commune et l'expression de besoins similaires chez les deux individus. Après un certain temps, très variable selon les couples, réapparaissent des besoins plus individuels tels que voir ses amis sans l'autre, faire du sport ou un autre loisir solitaire. C'est l'occasion de discuter des

besoins de chacun en termes de temps et de distance dans le couple, ni trop proche (j'étouffe) ni trop loin (je me sens seul et abandonné).

L'ordinateur peut être un lieu, parmi d'autres, d'expression d'un besoin individuel, mais il n'implique pas forcément l'absence de l'être aimé. Ainsi, physiquement les personnes partagent le même lieu, mais il y a séparation psychique du couple. Durant les entretiens de couple, il m'est arrivé d'entendre des répliques telles que «je ne sors jamais sans toi, je suis tous les soirs à la maison, alors de quoi te plains-tu ?». Ceci met en évidence la confusion entre être ensemble et faire ensemble.

Dialoguer autour de comment chacun vit l'absence de l'autre fait ressurgir les souvenirs des premières séparations avec les parents, plus particulièrement avec



la mère. La qualité de l'attachement, selon qu'il fut vécu dans la sécurité et la prédictibilité ou à l'inverse dans l'instabilité et la peur d'être abandonné, influence beaucoup le ressenti relationnel de l'adulte. Un vécu d'abandon durant l'enfance peut fortement influencer la grille





de lecture des besoins d'indépendance de l'autre membre du couple. Toute velléité individuelle sera ainsi interprétée comme une volonté d'éloignement. Outre la qualité de l'attachement c'est aussi la distance émotionnelle parentale qui peut être réactivée. Ainsi un enfant qui s'est senti toujours surveillé et contrôlé, au nom de sa protection, peut développer, adulte, un sentiment d'étouffement, incompréhensible pour le conjoint abandonnique.

Les entretiens de couple offrent l'occasion de revisiter ses souvenirs et permettent une compréhension réciproque concernant l'origine des différences de sensibilités sur ces notions de temps et de distance dans le couple.

Une autre question fondamentale que peut poser l'ordinateur, c'est celle de la liberté individuelle: ce que j'ai le droit de vivre en dehors de l'autre, surtout en lien avec la sexualité.

L'ordinateur via Internet met, d'un coup de clic, le monde à disposition. Les sites sociaux permettent à la fois de renouer avec des amis perdus de vue ou d'élargir le cercle de ses connaissances. Grâce à eux, l'individu peut se créer une double vie permettant ainsi d'échapper à une réalité jugée ennuyeuse, sans pour autant, devenir un acteur d'un changement salutaire pour le couple. L'ordinateur devient alors le lieu des infidélités fantasmées ou potentiellement réalisables.

La visite en solo des sites pornographiques est, si elle est mal vécue par le partenaire, ressentie comme une trahison, une infidélité au couple. Cela pose la question de la place du plaisir solitaire dans l'union conjugale. La masturbation, est-elle encore admise en dehors de la sexualité du cou-

ple, si oui dans quelle limite ? Avant l'irruption de l'ordinateur, la pratique pouvait être connue et admise dans le couple, mais il existait une sorte de consensus de ne pas vouloir savoir, permettant à la fois de ne pas blesser l'autre et d'éviter toute discussion y relative. Par ailleurs l'effort pour accéder à des images était tout autre. Aujourd'hui avec cette grande facilité qu'offre Internet le jardin secret a volé en éclat. On est amené, plus fréquemment qu'avant, à savoir et donc à s'y confronter dans le couple. Tous



les débats tournent autour des questions de fréquence et de contenu. Pour celui qui le vit mal (souvent Madame) la fréquentation des sites pornographiques par son partenaire est interprétée comme un signe d'insatisfaction sexuelle du conjoint, ou l'expression d'une obsession sexuelle. Le danger dans le visionnement des sites porno, outre l'aspect addictogène, est la dérégulation possible de la sexualité dans le couple. Ainsi se crée un décalage entre ce que l'on y voit et l'image de notre partenaire. A l'extrême la sexualité pourrait être déléguée à l'ordinateur et donc sortir du relationnel appauvrissant par conséquent la vie conjugale.

Cela mène à beaucoup de questions autour de la sexualité dans le couple, vaste sujet qui plonge ses racines dans des domaines aussi variés que l'estime de soi ou encore la vision du couple idéal, pour n'en citer que deux.

Là encore à travers le dialogue et l'écoute des différents points de vues, un chemin est possible dans la compréhension du pourquoi et de ce que cela apporte à l'utilisateur, et les souffrances qu'elles engendrent chez l'autre. Le but sera de chercher des terrains d'entente, acceptables pour chacun.

Dans nos consultations nous observons une plus grande importance accordée à l'épanouissement personnel. L'individualisme revendiqué par la société actuelle provoque inévitablement des tensions dans les couples en posant la question de la loyauté: à soi d'abord ou au couple?

Que sommes-nous prêt à accepter de l'autre et sur quoi est-il nécessaire de négocier? Le couple doit rechercher un équilibre entre le Je et le Nous suffisamment satisfaisant pour les deux membres du couple. Ces questions fondamentales et beaucoup d'autres qui en découlent sont débattues

dans le cadre protégé de la consultation conjugale, car ce travail est un exercice de haute voltige qui nécessite un filet de protection pour les individus et le couple.



**Monika DUCRET**  
psychologue  
conseillère conjugale

## Chacun dans sa bulle

Pour préparer cet article, moi qui n'utilise l'informatique et l'Internet qu'avec réticence et de manière minimale, j'ai eu besoin de me plonger dans la littérature traitant du phénomène de cette cyberculture dans laquelle sont plongés nos jeunes. A cet égard, j'ai vraiment été éclairé par le livre «L'enfant au risque du virtuel» écrit par Serge Tisseron and Co, dont il est fait une présentation dans ce numéro: j'ai beaucoup mieux compris l'attractivité que représentait le monde des écrans pour les jeunes- un monde qui «colle» complètement avec la mentalité adolescente- ses pièges possibles- s'enfermer dans un univers virtuel pour ne pas affronter la réalité- mais aussi ses opportunités- une occasion d'appréhender le monde et les relations de manière ludique et contrôlée: avec l'Internet, Facebook, etc..., on peut entrer en relation avec d'autres, tout en ne dévoilant que ce que l'on veut bien montrer.

Mais je n'en dirai pas plus à ce sujet: lisez donc ce livre si vous voulez en savoir plus! Avec vous, je voudrais partager certaines interrogations, qui me sont venues à l'écoute des parents que je rencontre:

Face au jeune qui passe son temps à la maison «branché» à son ordi, sa console de jeu, son portable, il y a d'abord une ambivalence qui caractérise beaucoup de parents, et que je

pourrais résumer ainsi- même si ils ne le verbalisent pas spontanément de manière aussi directe: *Oui, il y passe beaucoup de temps, peut-être trop... ça nous inquiète pour sa santé, pour ses études... mais en même temps, pendant qu'il (elle) est occupé(e) à ça, il est tranquille (on n'a pas besoin de le surveiller), il ne fait pas de bêtises (il ne dérange pas), il n'est pas dehors (Dieu sait où, à faire des choses dangereuses ou répréhensibles). On voit ainsi une forme de transgression- l'adolescence est l'âge des transgressions- qui se passe sous le nez des parents, mais qui est souvent tolérée par eux parce que d'un côté elle les arrange- ils peuvent s'occuper à autre chose pendant ce temps-là- et qui est justifiée parce qu'elle*

est sensée éviter des transgressions plus graves: alcool, sexe, drogues... D'ailleurs, bien souvent, on ne peut même pas parler de transgression, puisqu'il n'y a pas de limite ou d'interdit clair: il y a des choses molles qui sont dites comme: *tu devrais en faire moins, tu exagères, tu as l'école demain, n'arrête pas trop tard (quand les parents vont se coucher avant!).* A ce que je constate, les parents font ainsi appel au bon sens et à la raison de leur adolescent, espérant qu'il se discipline lui-même: c'est oublier que celui-ci est en âge où les pulsions le débordent et que cette impulsivité est encore amplifiée par l'attractivité de ce monde virtuel où tout semble possible! Pour apprendre à se maîtriser- apprentissage qui caractérise le passage à l'âge adulte- il a besoin qu'on l'aide de l'extérieur par des limites clairement énoncées. Or, c'est souvent ce que les parents évitent de faire, d'une part parce que eux-mêmes ne sont pas au clair sur l'utilisation de ces médias, et d'autre part, pour ne surtout pas entrer en confrontation avec leur jeune.







Une autre chose qui me frappe dans mes contacts avec les parents, c'est ceci: ce qui leur est souvent le plus insupportable, c'est de voir leur enfant/jeune ouvertement «*branché ailleurs*». Ils ont le sentiment de *ne plus compter à ses yeux*, alors qu'il est-encore une fois *sous leur nez* dans des relations très animées avec ses divers écrans. Les parents se plaignent alors qu'il n'y a plus de vie familiale, plus de moment convivial, chacun étant occupé dans son coin. Finalement, les parents se sentent abandonnés par leurs enfants, devenant juste des pourvoyeurs de services lorsque ceux-ci les leurs demandent: «*J'ai besoin*

de tant d'argent pour m'acheter ceci...Est-ce que tu peux m'amener à tel endroit...?»

Comment comprendre cette situation ? Si je pense à ma propre adolescence, je me souviens de ces années comme des plus ennuyeuses de ma vie: je ne trouvais rien d'intéressant ni de nourrissant dans mon parcours scolaire, qui m'apparaissait comme une course d'obstacles fastidieuse et insipide, sensée me faire accéder à la «*vraie vie*». Je ne partageais pas les goûts culturels et intellectuels de mes parents. Ce n'est pas que j'avais quelque chose de particulier à leur reprocher: je trouvais juste que l'univers dans lequel ils évoluaient était dénué de tout intérêt pour moi.

Heureusement pour moi-car autrement je crois que j'aurais sérieusement déprimé-j'avais une bonne bande de copains: compagnons de galère, nous étions constamment fourrés les uns chez les autres, à nous soutenir mutuellement pour satisfaire aux exigences scolaires et à bien nous amuser par ailleurs. A la maison,

pour me retirer dans ma «*bulle*», je gratouillais ma guitare: c'était ma manière de me retirer du monde, de tirer un rideau entre moi et les autres, de me créer un monde ludique à ma convenance.

Si je vous raconte tout cela, c'est pour vous partager cette conviction: même si aujourd'hui le monde a évolué,-et certes les moyens virtuels créent des problèmes nouveaux qu'il faut décortiquer pour mieux les affronter -je pense que les besoins des jeunes restent fondamentalement les mêmes: c'est une nécessité pour eux de s'éloigner de leurs parents; c'est une nécessité pour eux de se créer un monde alternatif, où ils peuvent à la fois

souffler, apprivoiser le monde et se créer des aventures qui mettent des couleurs au monde sombre qui les environne. Les parents doivent accepter de ne plus être les héros de leurs enfants et que ceux-ci, à l'adolescence, tournent leurs regards ailleurs, vers d'autres intérêts, vers d'autres modèles.

Ce n'est bien sûr pas pour autant que les parents doivent accepter que leurs ados deviennent des «*cyber-dépendants*»-il y a des limites à mettre-et qu'ils soient traités par eux comme des étrangers ou des domestiques (on voit parfois des choses ahurissantes!): à mon sens, ils doivent maintenir des exigences en matière de participation aux tâches ménagères et insister sur un minimum de convivialité dans la vie familiale: des temps de repas, de loisirs passés ensemble. Des paroles qui s'échangent.

Mais les adultes en ont-ils vraiment envie? Sont-ils prêts à sortir de leur propre bulle? - car soyons francs: nous aussi, lorsque nous sortons d'une journée de travail éprouvante, nous sommes tentés de nous «*débrancher*». Nous aussi, nous sommes tentés de nous mettre devant quelque

chose qui fait écran-hier c'était le journal ou la télévision, aujourd'hui c'est l'ordinateur-et qui nous met à distance de notre entourage. Nous n'avons pas à nous en culpabiliser: nous avons besoin de moments de solitude, de temps de décompression. Mais est-il nécessaire pour autant de couper la communication avec nos jeunes?

En thérapie de famille, beaucoup de jeunes le disent: *Mes parents? Même quand ils sont là, ils sont pas là. Trop occupés, trop stressés. Ailleurs. Finalement, je crois qu'ils ne s'intéressent pas à moi.*

Cette dernière phrase-même si elle est une provocation et prononcée pour susciter une réaction-cette phrase est terrible. Car s'il est normal que les ados se sentent *incompris* par leurs parents-et c'est aussi cela qui va les inciter à chercher à réaliser leurs désirs ailleurs-il est par contre dramatique qu'*ils ne se sentent plus compter à leurs yeux*-comme si leurs parents avaient toujours mieux à faire que de passer du temps avec eux.

Car si personne n'existe plus pour personne...qu'est-ce qu'on fait encore ensemble?

*Je fais parfois un rêve...c'est une ville où les gens courent, hagards, dans tous les sens. Pas de parole qui s'échange, pas de regard qui se croise; chacun suit sa propre trajectoire, connue de lui seul. On voit parfois un enfant, le nez en l'air, accompagné de sa mère de substitution-toute la population des enfants a été prise en charge par des nounous. Par contre, on ne rencontre aucun jeune: ils ont tous migré vers la Planète Virtuelle...*

Dites-moi que ce n'est qu'un rêve!



**Laurent BUSSET**  
psychologue,  
thérapeute de famille





Afin de reconsidérer totalement vos clichés et votre appréhension de la fascination que les jeunes peuvent avoir face aux jeux vidéos ou à Internet, lisez ce livre! Nous sommes parfois enclins à diaboliser cet outil et à vouloir surprotéger notre progéniture, sans prendre le temps de rationaliser notre opinion et nous informer auprès de spécialistes chevronnés sur la question, dont Serge Tisseron fait partie. A la fois psychiatre, psychanalyste et docteur en psychologie, l'auteur s'intéresse au phénomène des nouvelles technologies de l'information et de la communication. Quels changements provoque Internet sur la manière de percevoir les autres et soi-même? L'auteur propose de démêler deux pôles du virtuel: ses pratiques et ses mythologies et de s'interroger sur la passion d'Internet (dont les jeux en réseau font partie, mais également les forums, les blogs, etc...). L'auteur développe son point de vue et l'actualité de ses recherches aux chapitres I et III de ce livre. Il s'interroge également sur les risques de dépendances et la façon de les prévenir. Mais, soyons rassurés, la grande majorité des adolescents qui s'adonnent aux jeux vidéos ne développeront pas de dépendance pathologique. «L'usage des jeux vidéo ne peut être considéré comme «transitionnel» que s'il prépare et médiatise un investissement du monde réel» (p.17), ce qui est le cas pour la plupart des joueurs. Comprendre la motivation du jeune est essentielle. Il est nécessaire pour cela de connaître le jeu auquel il s'adonne et les personnages qu'il y incarne. L'exemple des pages 18 et 19 du livre est éloquent, je vous suggère d'y jeter un coup d'œil curieux.

## L'enfant au risque du virtuel

**Serge Tisseron,  
Sylvain Missonnier,  
Michael Sora**

Ed. Dunod, 2006

Un autre article que je vous recommande de lire est celui de Michael Sora (chapitre IV). Psychologue et psychanalyste pour enfants et adolescents, il a développé une approche thérapeutique où le jeu vidéo devient un protagoniste à part entière des séances et permet ainsi au clinicien d'appivoiser et de comprendre l'imaginaire et les pensées des jeunes qui viennent consulter, constituant une voie intéressante pour mettre en évidence des mécanismes intra-psychiques peu accessibles par d'autres moyens.



**Béatrice LEISER**  
Conjointe conjugale



# 13 novembre 2009 souvenir en images d'une soirée magnifique!

3 ANS

une soirée magnifique grâce...

...à tous ceux qui nous ont honoré  
de leur présence et de leur soutien!



... à un comité audacieux

...à une présidente dynamique!



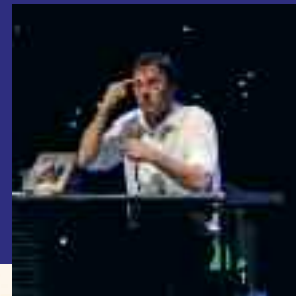
...à des intervenants de grande qualité

conférence



Guy HARDY

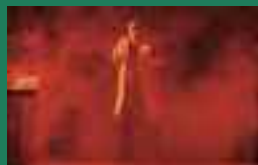
Familles décomposées recomposées:  
de la culpabilité à la responsabilité



3 ANS

spectacle

Les Hommes viennent de Mars,  
les femmes de Vénus



Paul DEWANDRE



...à un trésorier et  
«son plus cher trésor»



à la Caisse...

...à une équipe



au service...

...à une franche complicité!



au sommet!

...à tous ceux qui ont offert leur aide et leur talent! Un grand merci!

Remerciements à Eric LAFARGUE qui a gracieusement réalisé ces photos

**Vous souhaitez soutenir notre association?**  
Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre  
CCP 12-10967-2

**Vous souhaitez devenir membre de notre association?**

Cotisation annuelle :

Fr. 40,- par personne

Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations

*Toute personne souhaitant recevoir un numéro particulier de notre journal  
peut en faire la demande auprès de notre secrétariat*

**COUPLE ET FAMILLE**

**Rue du Roveray 16**

**1207 GENEVE**

022.736.14.55

info@coupleetfamille.ch

consultations sur rendez-vous  
français - espagnol

retrouvez-nous  
sur le web  
[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)

**PROCHAIN  
NUMÉRO  
DÉCEMBRE  
2010**