

Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 14, numéro 4 - Mars 2002

Au-delà du virtuel

« Tant que notre imagination se contente d'explorer les possibilités réelles offertes par la réalité, elle remplit sa fonction naturelle: préparer l'action. Mais si notre imagination s'emballa, glisse dans l'irréel en multipliant les désirs au-delà de toute possibilité, c'est l'exaltation imaginative. »

Karine Granier-Deferre

Geneviève participe à des groupes de clavardage (*chat*) depuis qu'elle a entrepris de faire un voyage en Amérique du Sud. Son objectif? Développer des liens avec des personnes qui vivent dans les pays qu'elle désire visiter. Elle s'est finalement liée d'amitié avec une Chilienne qui partage beaucoup d'intérêts avec elle. Elle ira la visiter et peut-être que sa nouvelle amie en fera de même. Geneviève n'aurait pas eu cette occasion avant l'avènement de l'Internet. Jean, quant à lui, *chat* pour une toute autre raison. Il y a quelques mois, il a vécu une rupture amoureuse. Depuis, il est célibataire et il aimerait bien rencontrer une personne avec qui il pourrait développer une nouvelle relation. Il a fait le tour de son réseau, mais aucune possibilité ne s'est présentée. De plus, il ne sort pas beaucoup, ce qui limite ses possibilités de rencontre. Un ami lui a proposé de se joindre à des canaux de clavardage ainsi qu'à des sites de rencontres afin d'élargir son réseau. Il a trouvé l'idée saugrenue, mais a décidé de tenter l'expérience juste pour s'amuser. Il a fini par y prendre goût lorsqu'il a constaté toutes les possibilités qui s'offraient à lui. En effet, il a reçu de nombreux courriels et pense maintenant rencontrer une fille avec qui il a eu des échanges particulièrement intéressants.

Le *chat* permet d'élargir les possibilités de rencontre et, en cela, il est un outil extraordinaire. Bien utilisé, il devient enrichissant, comble des besoins et augmente ainsi notre satisfaction personnelle. Mais comment détermine-t-on si l'utilisation que l'on fait du *chat* est bonne? Pour répondre à cette question, il faut d'abord savoir ce que nous voulons faire avec cet outil. Nous devons également être conscients des limites inhérentes à ce nouveau mode de communication. Dans les deux exemples cités plus haut, le *chat* répond à un besoin ponctuel. Lorsque Geneviève sera en voyage, elle n'aura plus besoin de *chatter*; elle vivra d'autres expériences qui viendront la combler. On peut également penser que lorsque Jean sera en couple, le temps passé à *chatter* diminuera considérablement. En sachant ce qu'ils recherchaient, tous deux ont trouvé ce qu'ils voulaient.

Il arrive cependant que le but recherché ne soit pas clair au départ. On *chat* pour passer le temps ou encore avec le désir plus ou moins conscient que quelque chose se produise. Un quelque chose qui viendrait nous combler, mais qui ne trouve jamais sa pleine satisfaction. Dans ces situations, le *chat* peut devenir un moyen compensatoire pour échapper à un malaise: une situation de vie frustrante,

une perception négative de nous-mêmes en sont des exemples. Parfois, nous ne sommes pas vraiment conscients de ce que nous recherchons parce que le côté ludique est au premier plan, mais lorsque le *chat* devient nécessaire à notre équilibre, lorsqu'il est préféré aux relations réelles, il est temps de nous questionner sur nos motivations. Bien qu'il ne soit pas toujours utilisé à bon escient, la motivation de départ est toujours d'apporter un « plus » dans notre vie. Nous cherchons un enrichissement, une satisfaction, que ce soit au plan intellectuel ou relationnel. Et ce que nous cherchons est majoritairement en fonction de qui nous sommes. C'est pourquoi nous tenterons de dégager les avantages, mais aussi les pièges qui nous guettent selon ce que nous cherchons à combler en *chattant*.

Parfois, le désir de *chatter* survient quand notre réseau social devient trop restreint. C'est le cas de Geneviève qui cherche à élargir son réseau au-delà des frontières. C'est aussi le cas des personnes timides qui vivent de l'inconfort en rencontrant de nouvelles personnes et qui hésitent beaucoup à participer à des rencontres sociales de peur que leur anxiété ne les trahisse. Le *chat* permet, du moins momentanément, de contourner ce problème. En effet, l'un de ses principaux avantages est qu'il nous permet d'aller à notre propre rythme. En prenant le temps de connaître l'autre, un lien de confiance s'établit et cela peut faciliter les rencontres quand une personne nous intéresse. Habituellement, lorsqu'une ou quelques rencontres satisfaisantes ont lieu, le besoin de *chatter* diminue. La personne a trouvé ce qui lui manquait.

[suite à la page 2]



par
**Stéphanie
Zimmer,**
psychologue

« Derrière notre écran, toute une partie de nous-mêmes reste dans l'ombre et c'est souvent dans cette partie cachée que réside le plus grand besoin d'être aimé. »

2

VIES-À-VIES

Le bulletin *Vies-à-vies* est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :

Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :

Francine Audet,
Marie-Andrée Linteau,
Hélène Trifiro

Révision : Sophie Beauregard

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : SAE,
Communication-marketing

Impression :

Service de photocopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 12 \$

(taxes incluses).
Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

Note : La désignation
de personnes par l'emploi
du genre masculin n'a
d'autre fin que celle
d'alléger le texte.

Il arrive cependant que le besoin de *chatter* devienne essentiel à la personne parce qu'il lui permet de vivre une nouvelle réalité souvent désirée depuis longtemps comme celle de créer des liens aisément, de s'exprimer librement, de vivre une relation sans craindre d'être jugée sur son apparence. En effet, le *chat* lui permet d'accomplir ce qui lui paraissait impossible dans sa vie. La satisfaction ressentie à vivre de nouvelles formes de relations peut donc l'amener à consacrer beaucoup de temps au *chat*. Certaines personnes ne voudront plus quitter cet espace sécurisant

et renforçant. Paradoxalement, le *chat* devient une nouvelle façon d'éviter les situations sociales. Les rencontres seront d'autant plus esquivées si la description que nous donnons de nous-mêmes correspond davantage à notre idéal qu'à ce que nous sommes véritablement. C'est le cas, par exemple, d'une personne qui omet de dévoiler certaines caractéristiques physiques de peur d'être mise de côté. En évitant les rencontres, elle peut finalement demeurer avec une grande insatisfaction, puisqu'une partie de ses besoins reste insatisfaite. Car ce sont souvent la recherche d'une reconnaissance de qui nous sommes et une confirmation de notre valeur personnelle qui sont en jeu. Derrière notre écran, toute une partie de nous-mêmes reste dans l'ombre et c'est souvent dans cette partie cachée que réside le plus grand besoin d'être aimé.

Le désir de *chatter* correspond pour d'autres à une quête de nouveauté. Internet devient l'outil par excellence pour partir à la découverte de nouveaux lieux, de nouveaux horizons. D'ailleurs, les gens qui ressentent un engouement pour cet outil de communication sont souvent curieux : ils recherchent la stimulation, ils désirent entrer en relation, ils cherchent à confronter leurs idées et sont souvent ouverts à vivre toutes sortes d'expériences. Ils vivent un émerveillement initial qui les porte à aller dans toutes les directions à la fois. Cette exploration se conclut généralement par l'adoption de forums de discussion qui répondent à des intérêts particuliers. L'usage de l'outil devient ainsi clairement orienté.

Par contre, d'autres resteront frénétiques dans leur quête de nouveauté. Ce sont des personnes qui cherchent à se maintenir dans un état de tension, d'excitation qui doit toujours être renouvelé. Certaines seront attirées par les sites pornographiques, d'autres chercheront à rencontrer sans cesse de nouvelles personnes. Le désir d'en découvrir toujours davantage peut être très positif, mais il devient un véritable cauchemar pour qui ne sait plus s'arrêter. Ce n'est plus un intérêt marqué pour l'outil de communication mais bien une obligation, une compulsion qui pousse la personne à *chatter*. Ce moyen n'est plus une source d'épanouissement puisqu'elle a perdu sa liberté. Il en est ainsi de ceux qui ne peuvent se retenir d'aller vérifier leur courriel à tout instant. Lorsque le but recherché en est un de stimulation constante et que le temps consacré à cette nouvelle passion augmente sans cesse, nous devons donc nous poser des questions. Derrière ce grand besoin de stimulation se cache parfois un sentiment de vide, de manque ou de frustration. La recherche de stimulation devient alors une façon de rétablir un certain équilibre dans notre vie.

Un autre attrait du *chat* réside dans le sentiment de contrôle qu'il procure. Derrière notre écran, nous sommes davantage maîtres de la situation. En *chattant*, nous pouvons choisir les personnes avec qui nous communiquons, nous

pouvons prendre le temps de reformuler nos propos jusqu'à ce qu'ils correspondent vraiment à ce que nous voulons dire, nous avons le temps de nous calmer lorsqu'une situation nous rend émotifs ; bref nous sommes rarement pris de court. Pour certains, le contrôle va s'exercer par l'utilisation de personnalités d'emprunt qui agissent comme écran de protection. Les personnes qui aiment sentir qu'elles ont la situation en main partagent souvent les mêmes préoccupations que celles qui sont timides. Elles se dévoilent avec beaucoup de prudence et ne veulent pas être reconnues. C'est une des raisons qui poussent certaines personnes à adopter un personnage. Si la personnalité d'emprunt se limite à un pseudonyme ou à des renseignements qui ne trahissent pas la personne dans ce qu'elle est, la protection joue son rôle. Mais si elle s'invente une histoire qui fausse vraiment son identité, elle peut finir par reproduire ce qu'elle craint elle-même le plus, soit de ne pouvoir faire confiance aux personnes qui communiquent avec elle.

Le *chat* possède de nombreux attraits et il peut nous être très utile, mais il possède également ses pièges. Le principal piège réside dans une mauvaise utilisation de l'outil. L'engouement initial est normal, cependant une fois que le *chat* répond à nos besoins, l'utilisation devrait diminuer d'elle-même. Si elle ne diminue pas, du moins atteint-elle une vitesse de croisière satisfaisante, c'est-à-dire qui ne vient pas déstabiliser les autres sphères de notre vie. À la longue, un nouvel équilibre de vie qui intègre nos activités d'internautes devrait être possible. En fait, le problème réside dans l'incapacité de se passer de l'outil sans vivre une profonde détresse. Une façon de vérifier l'importance que nous accordons à ce nouveau mode de communication est de ne pas l'utiliser pour quelques temps et de voir l'effet que cela nous fait. Si l'anxiété s'empare de nous et que le seul moyen que nous trouvons pour nous soulager est d'y retourner, c'est que nous ne sommes plus libres. Nous devons alors tenter d'identifier la source de notre détresse afin de savoir ce qui ne va pas dans notre vie. En étant à l'écoute de notre malaise, nous devenons déjà mieux outillés dans la recherche de stratégies visant à augmenter notre niveau de mieux-être. De fait, le *chat* n'est qu'un des nombreux moyens mis à notre disposition pour augmenter notre niveau de satisfaction.

Collaboratrices

Dania Ramirez et Nathalie Drouin, psychologues

Référence

GARNEAU, Jean. *La « cyberdépendance » : mythe ou réalité ?*, [En ligne],
[www.redpsy.com/infopsy/cyberdependance.html]