

Consultations en ligne, pourquoi suis-je plus fatigué que lorsque je consulte mes patients en relation physique ?

Depuis quelques jours, et pour beaucoup d'entre vous, vous pratiquez en ligne. Nous tenons à saluer votre effort et à vous renouveler tout notre soutien dans votre pratique !

Dans ce cadre, un certain nombre de psychologues, parmi ceux notamment qui n'avaient pas l'habitude de la pratique en ligne, se plaignent d'une fatigue accrue.

Mais pourquoi, êtes-vous plus fatigués dans une pratique en ligne que dans une pratique en physique (présentiel) ?

Présentons une première tentative d'explications. Vous savez que votre cerveau simule sans cesse les univers dans lesquels il se trouve. C'est même sa principale activité de représentation : la *simulation mentale* (Berthoz, 2013). Qu'est-ce qu'il simule : ce qu'il perçoit, ce qu'il voit, mais aussi ce qu'il ne perçoit pas, ce qu'il ne voit pas. Et sans doute même qu'il simule ce qu'il perçoit pour se préparer à la situation durant laquelle il ne perçoit pas.

Donnons-en un exemple : votre cerveau simule votre corps tout entier quand il bouge, ou quand vous ressentez, pour en garder une trace sous la forme de multiples représentations mentales. C'est ce que l'on appelle en neurologie le schéma corporel. En ce sens, le schéma corporel est une simulation du corps à l'intérieur du cerveau ; il en est une *reproduction virtuelle*. Autrement dit, que vous bougiez ou non, que vous ressentiez ou non, votre corps existe dans votre cerveau (sous la forme des représentations mentales).

Revenons maintenant à la situation de consultation en ligne (Skype ou téléphone, par exemple). Quel est votre référentiel ? Le physique dans la relation à l'autre (votre patient). Qu'est-ce que votre cerveau doit alors simuler ? Ce même physique, *mais en son absence*. Autrement dit, toutes les sensations et conduites physiques sont réactualisées, par la simulation, dans l'immersion numérique ou téléphonique. De plus, votre cerveau doit exercer un effort supplémentaire dans la mesure où il doit redresser, pour simuler la présence du patient *et votre présence au patient*, les données du corps qu'il ne retrouve pas à l'état habituel, comme par exemple : le regard qui est un regard de biais sur Skype (décalage entre l'image filmée et l'image regardée), ou encore la voix en ligne qui passe par un filtre numérique. Bref, non seulement votre cerveau doit simuler la relation physique en son absence - et créer alors un sentiment de présence dans l'absence - mais il doit également inventer de nouvelles représentations compte-tenu des propriétés singulières de la technique. Lorsque votre cerveau sera habitué à cette simulation, et donc que vous aurez internalisé la technologie (comme faisant partie de votre corps propre, et du corps de l'autre), vous vous fatiguerez moins, pas beaucoup plus (avec des écarts individuels qui peuvent être notables) que lorsque vous consultez physiquement. Autrement dit, *la technologie en ligne doit être internalisée comme un cadre*.

Bien entendu, dans la situation de crise actuelle, beaucoup d'*autres facteurs sont responsables de votre fatigue* (confinement, angoisses du lendemain, peur de perdre vos proches, etc.). Cependant, et quand bien même il y aurait tous ces facteurs, un nouveau conducteur aurait besoin d'apprendre la technique de la voiture ! Et nécessairement, dans ce temps

d'appropriation, la fatigue se fera davantage sentir, car il devra internaliser dans son corps cette technique (« tu connais bien ta voiture », entend-t-on parfois).

L'épreuve de la fatigue est inévitable dans le cadre d'une assimilation progressive de la technologie à son champ de représentations.

Frédéric Tordo

Pour approfondir

Alain Berthoz (2013). *La vicariance. Le cerveau, créateur de mondes*. Paris, Odile Jacob.

Frédéric Tordo (2019). *Le Moi-Cyborg. Psychanalyse et neurosciences de l'homme connecté*. Paris, Dunod.