

Serge Tisseron

« Physiquement confinés, mais désenclavés relationnellement »



YANN LEGENDRE

Le psychiatre analyse avec optimisme le nouveau rapport à l'autre que permettent les technologies numériques en période de confinement

ENTRETIEN

Serge Tisseron est psychiatre et psychanalyste. Très investi dans la réflexion sur l'usage que nous faisons des nouvelles technologies, il analyse ici les effets du confinement sur notre rapport aux écrans. Selon lui, nous ne verrons plus les outils numériques de la même façon après qu'avant l'épidémie. Et il faut s'en réjouir.

Dans cette expérience inédite qu'est le confinement, qui réagit prioritairement en vous, le psychiatre ou le spécialiste des technologies numériques ?

Le père de famille ! J'ai deux adolescents à la maison, âgés de 12 et 16 ans. L'enseignement à distance, quelle gaure ! Les professeurs n'y étaient pas préparés, les parents non plus. Dès l'annonce de la fermeture des écoles, je me suis posé cette question : comment des enfants, des ados qui n'ont pas le contrôle de leurs impulsions, vont-ils gérer leur temps ? Comment leurs parents vont-ils les faire étudier en dehors du cadre scolaire, à partir d'informations qui arrivent sur un écran ? Comment les familles vont-elles répartir le temps entre écrans de travail et écrans de loisirs, qui plus est dans un lieu unique ? Sur ce plan comme sur d'autres, cette crise est un catastrophique accélérateur des inégalités sociales. Pour les familles qui n'ont ni tablette ni ordinateur – dans certains foyers, seul le père a un téléphone mobile –, ou qui n'ont pas d'imprimante, il est quasiment impossible de gérer l'école à la maison.

Par ailleurs, tous les parents ne peuvent pas s'improviser enseignants. Cela fait vingt ans qu'on évoque une formation à l'enseignement à distance dans les instituts nationaux supérieurs du professorat et de l'éducation (Inspe), ex-IUFM. Rien n'a été fait, ou presque. Résultat : pour beaucoup, l'enseignement à distance se limite à envoyer les cours par Internet. Il existe pourtant des vidéos très pertinentes, mises en ligne par des youtubeurs ayant un sens aigu de la pédagogie. Quant aux élèves, ils collaborent spontanément sur leurs réseaux. Il faudrait que l'éducation nationale profite de cette rupture pour dire à ses enseignants : surtout, ne reprenez pas vos cours comme avant ! Exploitez les ressources d'Internet, faites du collaboratif, encouragez le tutorat entre les élèves et privilégiez les interactions à chaque fois qu'elles sont possibles, en présence physique ou en ligne !

Avec le confinement, nous avons considérablement augmenté nos communications par Skype, Whats-

App et autres réseaux sociaux permettant le visiodialogue. Cela peut-il constituer un tournant dans notre utilisation des outils numériques ?

Beaucoup de gens découvrent que la communication à travers un écran ne s'oppose pas à la communication en présence physique, mais que ce sont deux manières de fonctionner complémentaires. La frontière que la culture du XX^e siècle tendait à établir entre le monde réel et le monde virtuel est en train de s'effacer. On a beaucoup critiqué les réseaux sociaux, et parfois à raison : les fausses nouvelles, le harcèlement en ligne, l'info en continu, l'économie de l'attention, tout cela est en effet problématique. Mais, dans ce moment où nous sommes physiquement séparés les uns des autres, on s'aperçoit qu'ils présentent aussi d'énormes avantages pour rester en lien les uns avec les autres.

Il y a un dessin des *Indégivrables*, de Xavier Gorce [dessinateur pour Le Monde], que j'aime bien. Un gâteau avec des bougies est posé sur une table. Le père pingouin dit à son enfant : « Tu n'as pas invité tes copains pour ton anniversaire ? » Et l'enfant de brandir son téléphone mobile : « Ils sont tous là ! » Quand Gorce a fait ce dessin, il y a quelques mois, cela faisait rire tout le monde : les ados considéraient les parents comme de vieux croûtons, les parents trouvaient que leurs enfants étaient complètement fous. Ce qui paraissait relever de l'absurde pour certaines générations se révèle aujourd'hui être un comportement adapté à une situation inédite, et peut-être aussi à des situations futures.

Une des craintes souvent exprimées à l'encontre de ces technologies, c'est qu'elles nous éloignent de la réalité. Ce n'est pas si vrai. Dès 2016, une étude réalisée pour Médiamétrie montrait que la tranche d'âge des milléniaux, ces 25-35 ans qui passent leur temps sur leur mobile, est aussi celle où l'on se voit le plus, car le fait d'être connecté en permanence permet d'improviser des rencontres en fonction de ses disponibilités. En 2017, le Fonds des Nations unies pour l'enfance (Unicef) soulignait quant à lui, dans un rapport sur « Les enfants dans un monde numérique », que l'utilisation de ces technologies a essentiellement pour eux des effets positifs. Sans omettre les possibles effets néfastes de la vie en ligne, il notait trois avantages des réseaux sociaux : ils augmentent le sentiment d'être en lien avec les camarades, réduisent la sensation d'isolement et favorisent les amitiés existantes. Aujourd'hui, ce constat devient valable pour nous tous : nous sommes physiquement confinés, mais désenclavés relationnellement. Après cette expérience collective, il ne sera plus possible de parler de réseaux sociaux comme avant.

Chacun étant invité à rester chez soi, la téléconsultation remplace de plus en plus la visite chez son médecin de ville. Qu'en est-il en matière de psychothérapie ?

De nombreux patients vont probablement découvrir l'utilisation de Skype ou du téléphone mobile pour rester en lien avec leur thérapeute. La pratique des consultations à distance existait déjà avant le confinement, notamment pour pallier le désert médico-psychologique de certaines régions. La crise actuelle va accélérer

le développement de cette pratique. Mais encore faut-il que les conditions d'un cadre éthique et déontologique soient réunies – la confidentialité de la séance, par exemple, qui n'est pas toujours facile à garantir en période de confinement –, et comprendre que la relation en ligne n'est pas la même que dans un cabinet. C'est pourquoi nous avons lancé, dès le 23 mars, avec d'autres psychologues et psychiatres formés à diverses techniques (hypnothérapie, EMDR, psychanalyse, systémique, thérapie cognitivo-comportementale), la plate-forme collaborative CyberPsyCO. fr : « CO » comme « coronavirus » et « collaboratif ».

Son but est de proposer une aide psychologique gratuite aux personnels médicaux et médico-sociaux confrontés au Covid-19, mais également d'apporter un soutien aux thérapeutes qui souhaitent passer à la consultation à distance, notamment grâce à des séances de supervision en ligne. J'aime à croire que ces « groupes d'intervision » continueront à fonctionner même après le déconfinement, car les pys se sentent souvent seuls dans leur pratique.

Pour beaucoup d'entre nous, le confinement est aussi l'occasion de découvrir la richesse des activités proposées sur Internet. Cela changera-t-il durablement notre rapport au virtuel ?

Je l'espère. On a eu trop tendance par le passé à raisonner autour des écrans de manière quantitative, et non qualitative. A s'inquiéter des addictions que pouvait provoquer un temps d'écran trop important – comme pour le tabac ou l'alcool –, en négligeant de réfléchir en matière d'usages. Or, les outils numériques, c'est d'abord une multiplicité de possibles. Ce sont des visites de musées, du coaching pour des activités sportives, des documentaires géographiques ou historiques...

Beaucoup d'entre nous le découvrent aujourd'hui, car ils passent sur leurs écrans un temps qu'ils auraient d'ordinaire considéré comme folie. Il sera sans doute difficile, après cela, de retomber dans l'idée que la seule manière de gérer les écrans est de limiter le temps d'utilisation. Il devient évident qu'il ne faut pas seulement apprendre à s'en passer, mais aussi apprendre à mieux s'en servir. C'est ce que font d'ores et déjà un nombre considérable de gens, pour qui la pandémie est ressentie comme un révélateur de dysfonctionnements majeurs. Ils ont envie de mettre cette crise à profit pour faire bouger les choses, et s'emparent des outils numériques pour proposer un foisonnement d'initiatives. C'est l'enthousiasme de l'an 1, comme en Mai 68 ! D'où l'importance de recueillir les témoignages sur ce moment historique, mais aussi de recenser tous les projets qui naissent en ce moment sur Internet.

Dans votre prochain livre, « L'Emprise insidieuse des machines parlantes » [Les liens qui libèrent, parution prévue en mai], vous vous inquiétez de

l'importance que pourraient prendre les assistants vocaux dans notre univers mental, tant tout est fait pour nous faire oublier que ces « chatbots » ne sont que des machines. L'expérience que nous vivons actuellement résonne-t-elle avec cette crainte ?

Absolument. Les enceintes connectées, qui font déjà leur entrée dans nos appartements, vont être dotées d'une voix de plus en plus réaliste, et elles nous parleront avec un degré croissant d'intelligence sociale et émotionnelle. Ma crainte, c'est que ces *chatbots* deviennent, pour un certain nombre de personnes, connectées mais isolées, des substituts de relations humaines. De ce point de vue, la gigantesque activité conversationnelle sur Internet à laquelle nous pousse le confinement est une bonne chose. Beaucoup découvrent de nouvelles formes de communication pour être en liaison avec leurs proches, même s'ils ne sont pas près d'eux physiquement. Cela remet les machines parlantes à leur juste place, qui est de nous rendre de menus services et non pas d'être des substituts d'interlocuteurs. Cela nous rappelle que l'utilisation des machines transforme les humains et les relations entre eux, et qu'il faut savoir leur poser des limites – un sujet de recherche pour lequel nous avons créé, en 2019, avec la psychologue clinicienne Frédéric Tordo, le premier diplôme universitaire de cyberpsychologie à l'université de Paris.

A cet égard, la crise actuelle nous confronte aussi à un risque. Dans certains hôpitaux, en Chine et en Italie notamment, des médecins et des infirmiers pilotent à distance des machines programmées pour vérifier les paramètres vitaux ou déclencher des procédures indispensables au maintien en vie de malades durement atteints par le Covid-19. Vu le risque de contagion, c'est tout à fait justifié. Mais il serait catastrophique que cette introduction précipitée, sous l'effet de l'urgence, de technologies robotiques capables d'accomplir des gestes soignants, crée un état de fait qui nous épargnerait l'indispensable réflexion sur l'importance de l'humain dans le soutien et l'accompagnement à la vie d'autres humains. Ou alors, ce serait la fin de l'humanité sous prétexte de vouloir éviter la fin de l'espèce humaine.

En quelques jours, l'expression « Prenez soin de vous » est devenue la formule de salutation la plus répandue dans les échanges de messages numériques. Qu'en pensez-vous ?

C'est magnifique, parce que cela donne l'idée d'une réciprocité : je ne dis pas à l'autre de prendre soin de lui si je ne prends pas également soin de moi. Cela souligne que chacun d'entre nous est porteur d'une valeur, que chacun est indispensable et que nous avons besoin de tout le monde. Cette formule met chaque humain au centre des choses. Gardons-la ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR CATHERINE VINCENT