



# «Tirer la prise ne résout rien»

**SOCIÉTÉ •** *Volontiers désigné comme étant l'un des maux du XXI<sup>e</sup> siècle, l'usage excessif des nouvelles technologies demeure pourtant largement méconnu. Interview d'un spécialiste.*

VINCENT BÜRGY

Echapper aux jeux vidéo, aux réseaux sociaux, aux smartphones ou à internet? Pratiquement une gageure à l'heure actuelle. A tel point que plus de 80% de la population suisse, âgée de 14 ans et plus, surfe quotidiennement ou plusieurs fois par semaine sur le web, selon des chiffres de l'Office fédéral de la statistique. Ces activités en ligne dans le cadre privé ou professionnel présentent, dans certaines situations, le risque d'une utilisation excessive. La cyberaddiction - c'est la dénomination communément utilisée pour décrire cette situation - est un phénomène apparu il y a une dizaine d'années dans le sillage des nouvelles technologies.

Si de nombreux spécialistes s'y intéressent désormais, ce type de comportement demeure encore largement méconnu. Une étude clinique réalisée à Zurich en 2006 estimait que 70 000 personnes souffraient alors de cyberaddiction en Suisse. Des chiffres largement revus à la baisse ces dernières années par d'autres recherches, mais sans pour autant qu'un consensus scientifique s'établisse sur le sujet. Eclaircissements avec Niels Weber, psychologue, chargé de projet au sein du centre de prévention du jeu excessif Rien ne va plus à Genève, et président de l'association Gaming Federation, dont le but est la promotion de la culture du jeu vidéo en Suisse romande.



Une étude clinique réalisée à Zurich en 2006 estimait que près de 70 000 personnes souffraient de cyberaddiction en Suisse.

KEYSTONE-A

»Pour ma part, je préfère parler d'hyperconnectivité problématique, car dans notre société nous sommes tous ou presque hyperconnectés, que ce soit via les téléphones portables ou la présence d'écrans dans les lieux publics. Il se peut toutefois que cette hyperconnectivité en vienne à prendre trop de place dans la vie d'une personne, ce qui est problématique et engendre des souffrances.

**Cette pathologie est donc surtout une question de cas par cas...**

Oui et cela embête beaucoup de personnes, notamment dans le milieu scolaire ou parmi les parents, car celles-ci voudraient savoir si certains enfants sont cyberaddicts. Pourtant, les critères touchant à l'hyperconnectivité sont complètement subjectifs, car on ne peut quantifier ce type de «consommation». La seule mesure à disposition est le temps, mais celle-ci n'est pas représentative. En effet, un individu peut travailler toute la journée sur un écran d'ordinateur, consulter son smartphone en rentrant chez lui et regarder la télévision le soir, sans que cela ne l'affecte.

**Vous évoquez la souffrance comme élément déterminant, quelles formes peut-elle prendre? C'est à nouveau très subjectif, mais elle peut apparaître dès lors que l'équilibre d'une famille ou d'un couple est mis en péril par une utilisation exces-**

sive de ces technologies. Elle se traduit aussi par le désintérêt pour toute autre activité ou la difficulté de s'insérer dans la société. Reste que cela n'est pas forcément déclenché par l'accès à un ordinateur, c'est même rarement le cas, mais peut y être lié.

**Est-ce que certaines catégories de personnes sont plus vulnérables? Le numérique permet aux adolescents de se construire et de se chercher une identité, cette activité peut donc prendre beaucoup de place à cette période, mais finit en général par se régulariser. Par contre, cette utilisation est plus préoccupante auprès d'adultes manquant de confiance ou de valorisation dans leur vie sociale et professionnelle. Ces personnes ont une plus forte tendance à tenter d'obtenir sur internet ce qui leur manque dans la réalité.**

Les joueurs sont effectivement très atteints. Reste qu'aujourd'hui, tout le monde est joueur, mais à des niveaux différents, notamment avec l'offre de divertissements très importante sur les smartphones. Et les jeux vidéo jouent parfois un rôle important dans les thérapies. En jouant avec une personne, il sera ainsi possible d'élaborer une hypothèse à partir de ce qui se passe dans le numérique.

**Quels réflexes peut-on observer pour éviter de voir un proche happé par la cyberaddiction?**

Une hyperconnectivité problématique est toujours symptomatique d'un autre souci dans son existence. Parce que quelque chose cloche dans sa vie, une personne sera tentée de se réfugier dans l'utilisation d'outils numériques. Si l'on veut traiter la situation, il ne faut alors pas se contenter de couper la prise ou de jeter la console, mais plutôt chercher l'origine du problème. I

**Lorsqu'il est question de cyberaddiction, de quoi parle-t-on exactement?**



**Niels Weber:** Tout d'abord, même si le terme «cyberaddiction» parle beaucoup au grand public, je me garde de l'utiliser. Il colle en effet une étiquette assez négative sur cette situation. Il en va de même pour l'usage du mot «cyberdépendance», que les spécialistes s'accordent à abandonner, car la dépendance implique une réaction physiologique à un manque, ce qui ne s'applique pas à ce type de comportement.

**Comment peut-on identifier les symptômes de l'hyperconnectivité problématique?**

De même que pour sa terminologie, il n'y a pas de consensus des experts à ce sujet. Reste que l'idée de souffrance du joueur ou de son entourage, causée par une utilisation excessive des technologies, est l'un des symptômes sur lesquels les spécialistes s'entendent. Cette souffrance peut, par exemple, autant être celle de la famille qui en a ras-le-bol de la situation ou celle d'un conjoint qui se sent délaissé.

**SUDOKU**

by Ex-perience.ch

6		1		8	3				7
			2		1	9	4		
			6		9			2	
4		7					9		8
		3			5		7		
			8	6	7		3		
1									9

N° 2634 Difficile

La règle du SUDOKU est on ne peut plus simple. Le but est de compléter la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 et en tenant compte que chaque ligne, colonne et carré contient tous les chiffres une seule fois.

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la prochaine édition de La Liberté

Grilles de fabrication Suisse WWW.SU-DO-KU.CH

7	3	1	4	5	6	9	2	8
9	4	6	3	2	8	7	5	1
2	5	8	1	7	9	4	6	3
3	9	4	7	8	5	2	1	6
5	1	2	6	9	4	8	3	7
6	8	7	2	3	1	5	9	4
4	2	9	8	6	3	1	7	5
8	7	3	5	1	2	6	4	9
1	6	5	9	4	7	3	8	2

**MOTS CROISÉS**

- Horizontalement**
- Six fois veuf.
  - Désagréable en bouche. Entre deux agglomérations.
  - Qui manquent de clarté.
  - Des intrigues qui tournent mal. Héros de La Fontaine.
  - Vas dans tous les sens. Anobli par la reine Elisabeth.
  - Relevé d'identité bancaire. Coupa le souffle. Repère musical.
  - Etat riche en pétrole. Il se fait sentir en Corse.
  - Ils sont confrontés à de nombreux cas.
  - Mettra dans le bain.
  - Terminé en pointe. Mince, il passe sous la porte.

- Verticalement**
- Vacherie pour le taureau.
  - Posera sur une nappe.
  - D'abord difficile et désagréable.
  - Léger brouillard. On l'aime bien dans la chanson.
  - Lâcher de ballon. Source africaine vitale.
  - Beaux blonds barbus. Un euro pour vingt-huit.
  - Dévora mère-grand. Bien attrapé.
  - Son coup se tente. Retirer des affaires.
  - Prendra à son service.
  - Langue des Highlands. Restai sans mouvement.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**SOLUTION DU SAMEDI 8 NOVEMBRE**

- Horizontalement**
- Américaine.
  - Localisait.
  - Protêt.
  - SO.
  - Issa.
  - Emile.
  - Nus.
  - Ere.
  - Oc.
  - Irait.
  - Sa.
  - Seigneurie.
  - Suaire.
  - Enée.
  - Resto.
  - Sassées.
  - An.
- Verticalement**
- Alpinistes.
  - Morsure.
  - Na.
  - Ecosaises.
  - Rata.
  - Igues.
  - Ile.
  - Etna.
  - Citer.
  - Eire.
  - As.
  - Mesurés.
  - Iasi.
  - Arès.
  - Niolo.
  - Ta.
  - Et.
  - Echelon.

**SERVICES**

**SOS**

Ambulances ..... 144

**Police**

Appels urgents ..... 117  
CEA (Centrale alarmes) 026 305 17 17

**Centres d'intervention**

Nord: Domdidier ..... 026 305 66 71  
Centre: Grang.-Paccot 026 305 68 11  
Sud: Vaulruz ..... 026 305 67 41

**Feu**

Fribourg ..... 118

**Permanence médicale**

Fribourg et Sarine\* ... 026 350 11 40  
Glâne ..... 026 350 11 40  
Gruyère ..... 026 350 11 40  
Veveyse ..... 026 350 11 40  
Avenches, Payerne .... 0848 133 133  
Broye fribourgeoise ... 0848 133 133  
Morat et Lac ..... 0900 670 600

**Permanence dentaire**

**Fribourg: SSO-Fribourg, ts les jours**  
0848 14 14 14\*

**Sud fribourgeois: SSO-Fribourg**  
026 919 35 30\*

**Broye: SSO-Fribourg**  
0848 14 14 14\*

**Pharmacies de garde**

**FRIBOURG:**  
**Lundi 10 novembre 2014**  
Pharmacie Champ de l'Orme  
Rue du Château-d'Affry 6, Givisiez  
di et fériés 9 h 30-11 h 30, 17 h-18 h  
En dehors des h d'ouv. 026 350 11 44

**ROMONT**  
Pharmacie Frey  
026 652 23 12  
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 h

**BULLE**  
Pharmacie de Riaz  
026 912 33 00  
sa 8-12 h, 13 h 30-16 h; di 10-12 h,  
17 h 30-18 h 30, lu 9-12 h, 14-18 h 30

**BROYE:** Pharmacie du Camus  
Estavayer-le-Lac, 0848 133 133

**VEVEYSE:** Pharmacie St-Denis  
Châtel St-Denis, di et férié de 10 h 30 à  
11 h 30, 021 948 30 00

**LAC:** N° général: 026 670 35 35

**SINGINE:** cas urgents: 026 350 11 44

**JEUX**

**Tirages du 8 novembre 2014**

**SWISS LOTO**

Tirages du 8 novembre 2014

10 18 24 33 35 39

REPLAY 10

chance 2

**SWISS LOTO**

Rang N° + chance Nb gagnants Gains (Fr.)

1	6+1	0	-
2	6+0	0	-
3	5+1	10	9'445.95
4	5+0	38	1'000.00
5	4+1	404	150.05
6	4+0	1'764	85.80
7	3+1	5'886	26.00
8	3+0	28'750	10.80

Prochain jackpot\* Fr. 2'100'000.-

**JOKER**

9 1 0 3 3 5

N° Nb gagnants Gains (Fr.)

6/6	0	-
5/6	0	-
4/6	18	1'000.00
3/6	138	100.00
2/6	1'363	10.00

Prochain jackpot\* Fr. 700'000.-

\* Montants estimés en francs, non garantis. A partager entre les gagnants du 1<sup>er</sup> rang.

**Tirages du 8 novembre 2014**

**BANCO**

3 4 5 9 10 13 14  
20 26 29 35 36 37 41  
46 48 57 62 67 69

**TRIO MAGIC** 4 6 8

ORDRE EXACT: Fr. 442.10  
TOUS LES ORDRES: Fr. 73.70  
MILIEU: Fr. 4.40

LES RÉSULTATS SONT DISPONIBLES SUR WWW.LORO.CH

**Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.**