

Alors ?

Progrès, ou pas progrès ?



# LES ÉCRANS

*nos meilleurs ennemis*

**O**n les accuse de tous les maux : stress, déconcentration, obésité, atteinte à la vie privée... On essaie en vain d'en détourner nos enfants, craignant qu'ils ne se transforment en geeks asociaux, ruinant leur scolarité et nos espoirs. Pétri de culpabilité devant notre attraction-répulsion pour les écrans, on tente parfois de les ignorer, de les débrancher sous l'injonction de notre conjoint ou d'une journée mondiale. A force de voir leurs défauts, on en aurait presque oublié leurs qualités... si nombreuses. Les écrans facilitent l'accès à la connaissance et nous simplifient la vie, ils révolutionnent la santé côté patient et côté médecin, ils permettent aux personnes isolées d'avoir une seconde chance. Quant aux jeux vidéo, si décriés, ils cachent des trésors insoupçonnés pour le développement de nos enfants. La parole est à leurs avocats.

Illustrations Marianne Maury Kaufmann

## *Ils révolutionnent* LA MÉDECINE

Télémedecine, applications, forums... en quinze ans, les écrans ont envahi le secteur du bien-être et de la santé. **Avec des bénéfices indéniables pour les patients comme pour les professionnels.**

**C**e n'est pas parce que le dossier médical personnel (DMP) a pris beaucoup de retard – seulement 300 000 « carnets de santé numérique » actifs dix ans après son lancement – qu'il en va de même dans tous les domaines de la santé. Certes, on attend toujours ce dossier consultable depuis n'importe quel ordinateur et rassemblant toutes les données nous concernant : comptes rendus d'hospitalisation, résultats d'analyses, radios, courriers de liaison entre médecins, etc. Cependant, qui s'étonne encore de voir un chirurgien œuvrer les yeux vissés sur un écran ? En 2001 déjà, le P<sup>r</sup> Jacques Marescaux opérait une patiente à 5 000 km de distance – elle à Strasbourg, lui à New York. Doucement, mais sûrement, la médecine passe à une autre dimension.

### L'information à portée de clic

Un symptôme inédit, un diagnostic récent, la prescription d'un traitement ? Plus d'un Français sur deux a désormais le réflexe de rechercher des informations sur Internet (étude « Patients & web », TNS Sofres/Lauma Communication, avril 2013). Et le phénomène ne peut que s'accroître puisque ce recours est maintenant disponible à toute heure et en tout lieu : **sept millions de Français s'informent sur la santé grâce à leur téléphone mobile ou leur tablette**, selon le livre blanc du Conseil national de l'Ordre des médecins consacré à la santé connectée (janvier 2015). La e-santé a ainsi évolué en m-santé (m comme mobile). Le numérique offre une autre opportunité dont profite un tiers des internautes : celle d'échanger avec leurs pairs sur les forums pour partager avis et expériences, et se soutenir mutuellement. Tout cela crée une forme d'expertise, qui peut être faussée selon la qualité des sources, mais qui témoigne du désir des patients de prendre leur santé en

main. C'est sans doute encore plus vrai pour les personnes qui souffrent de maladies chroniques (diabète, sclérose en plaques, etc.). Des sites web, souvent parrainés par des associations ou des laboratoires, leur fournissent renseignements, conseils et documents téléchargeables : des outils dits d'éducation thérapeutique qui permettent de vivre au mieux sa maladie et son traitement. Le médecin est rarement le premier à conseiller un tel site. Cependant il s'adapte peu à peu : environ un quart des malades chroniques possède dorénavant le numéro de portable ou le courriel de son praticien.

### Des jeux qui soignent

Les *serious games* jouent aussi un rôle croissant dans la diffusion de messages éducatifs. Ces jeux vidéo interactifs rendent en effet la prévention plus agréable. Les jeunes enfants apprennent à se brosser correctement les dents – et y courent sans rechigner – grâce à la brosse à dents reliée à une application ludique (Sparkly). D'autres jeux les préparent aux soins et aux examens (sur le site de Ludomedic) ou répondent aux questions qui les angoissent, comme Lumine, destiné aux enfants de 6 à 13 ans atteints de cancer. Les plus grands peuvent se former aux premiers secours avec Cinacity, apprendre à se méfier de l'alcool avec Happy Night, ou **éloigner le risque de diabète grâce à Riffi à Daisy Town**. Ce nouveau support peut encore se perfectionner et contribuer réellement à soigner. Ainsi, il a été démontré que X-Torp, s'adressant aux patients en début de maladie d'Alzheimer, améliore la motricité, les comportements, l'attention et la mémoire. D'autres jeux ont déjà été conçus pour accompagner la rééducation physique

## Pharmacie en ligne : où en est-on ?

La vente de médicaments en ligne se développe moins vite que d'autres services de santé sur écran. Sur 22 401 officines de France, seules 301 avaient développé un site de vente sur Internet début 2016, dix fois moins qu'en Allemagne, par exemple. Seulement 13 % des Français y ont déjà acheté des médicaments sans ordonnance. Peut-être par peur de la contrefaçon, un risque pourtant nul si l'on vérifie sur [ordre.pharmacien.fr](http://ordre.pharmacien.fr) la liste des sites autorisés. Si l'on gagne le temps du déplacement, il faut compter le délai et le coût de livraison mais, en contrepartie, il est plus facile de comparer les prix. C'est plutôt la preuve que les Français restent attachés à l'échange verbal avec leur pharmacien.

(après un AVC, par exemple) ou lutter contre les troubles de la maladie de Parkinson.

## Appli par-ci, appli par-là...

Les applications relatives à la santé se multiplient et apportent un vrai plus. Ainsi Stop-tabac encourage par SMS, met à jour le nombre de cigarettes non fumées et les euros économisés ; iSommeil analyse notre nuit et donne des astuces et des adresses pour l'améliorer, tandis que Happli'Coeur conseille les insuffisants cardiaques, leur rappelle l'horaire des traitements et leur permet de saisir des données pouvant être utiles en consultation. « **Des études ont montré que de tels messages amélioraient l'adhésion au traitement** après l'implantation de stents ou suite à un diagnostic d'hypertension », se réjouit le D<sup>r</sup> Nicolas Postel-Vinay, fondateur, dès 1999, du site automesure.com et de l'application associée pour l'hypertension Hy-result. Ces applications sont en général téléchargeables gratuitement et leur domaine d'extension semble infini : comment traiter les petits accidents de la vie quotidienne (Bobo), identifier les dangers d'allergie croisée (Allergik), évaluer son audition et géolocaliser un professionnel en cas de problème (Uhear), etc. Un oncologue du Mans a même mis au point une application capable de détecter les rechutes de cancer du poumon, qui semble améliorer de 25 % la survie à un an.

## La surveillance à domicile

Tensiomètres, lecteurs de glycémie, cardio-fréquencesmètres... la vague du *quantified self* ou « mesure de soi » nous barde de plus en plus de capteurs. Ces objets, une fois connectés à Internet, permettent d'envoyer les données recueillies à des logiciels ou à des personnes. « Une certaine confusion règne encore, modère le D<sup>r</sup> Postel-Vinay. Certains de ces capteurs ou logiciels associés semblent peu fiables, tandis que d'autres relèvent vraiment de la

## Un Français sur cinq utilisant un smartphone ou une tablette a déjà téléchargé au moins une appli santé

surveillance médicale sérieuse. » Ces dispositifs médicaux communicants facilitent l'autonomie des plus fragiles, tout en améliorant leur prise en charge. « Une étude a démontré l'intérêt du système Diabeo sur smartphone chez les diabétiques traités par insuline », illustre le D<sup>r</sup> Pierre Simon\*, ancien président de la Société française de télé-médecine. Suivre en continu leur état de santé évite aux personnes en insuffisance rénale ou cardiaque des hospitalisations en urgence. La surveillance à domicile peut également améliorer le diagnostic. Demain, un maillot et un bonnet relèveront les paramètres physiologiques durant une crise d'épilepsie et les transmettront au médecin

1724 commentaires!

Il n'y a vraiment que toi, ma fille, que ma migraine m'intéresse pas.



Il y a même un Japonais qui me donne des conseils sûrement très avisés.

MMK

pour confirmer ou non la maladie. La lentille médicale sur smartphone, baptisée HÜD, prétend prévenir le cancer de la peau en scannant les grains de beauté : si l'application détecte des signes inquiétants, on peut adresser les images à un dermatologue. La télé-médecine permet aux patients d'être traités plus près de chez eux et de façon plus souple. Ceux ayant eu une greffe d'organe ont plébiscité les téléconsultations de suivi sur tablette qui autorisent notamment des horaires plus tardifs.

## Une solution aux déserts médicaux

Les médecins y gagnent également. « Le smartphone doté d'un dermatoscope permet au généraliste d'adresser à un dermatologue l'image d'une tumeur cutanée suspecte pour avoir son avis », confirme le D<sup>r</sup> Pierre Simon. Face à l'hyperspécialisation croissante, la télé-médecine, définie par un décret du 19 octobre 2010, facilite l'accès aux spécialistes, améliorant ainsi la qualité des prises en charge, notamment dans les « déserts médicaux ». Vu les délais d'attente pour un rendez-vous chez l'ophtalmo, moins d'un diabétique sur deux se prête au dépistage annuel de la rétinopathie.

**Désormais, la photographie du fond d'œil peut être réalisée par les orthoptistes, les infirmières et les généralistes, puis envoyée à l'ophtalmologiste pour contrôle.** La télé-médecine peut être aussi d'un grand secours lors d'un infarctus cérébral. Dans cette pathologie, il faut agir dans les premières heures pour offrir le maximum de chances au patient. Or tous les hôpitaux ne disposent pas d'une unité neurovasculaire spécialisée. Grâce à la téléconsultation, un neurologue du CHU de Toulouse peut examiner le patient à distance, voir ses images d'examen et même guider la thrombolyse (cathéter amené au contact du caillot pour le dissoudre) réalisée par l'urgentiste à l'hôpital de Saint-Gaudens, à 95 km de là. Autre exemple qui se développe : l'infirmière à domicile ou en Ehpad qui montre l'état d'une plaie chronique à un expert, grâce à une tablette numérique, et reçoit en temps réel ses conseils. Ce déploiement commence à peine, mais la médecine de demain sera connectée, c'est une certitude.

Par Marie-Christine Colinon

\* Auteur de Télé-médecine, enjeux et pratiques, Le Coudrier, et créateur du blog [telemedaction.org](http://telemedaction.org).

## Ils cachent bien LEUR JEU!

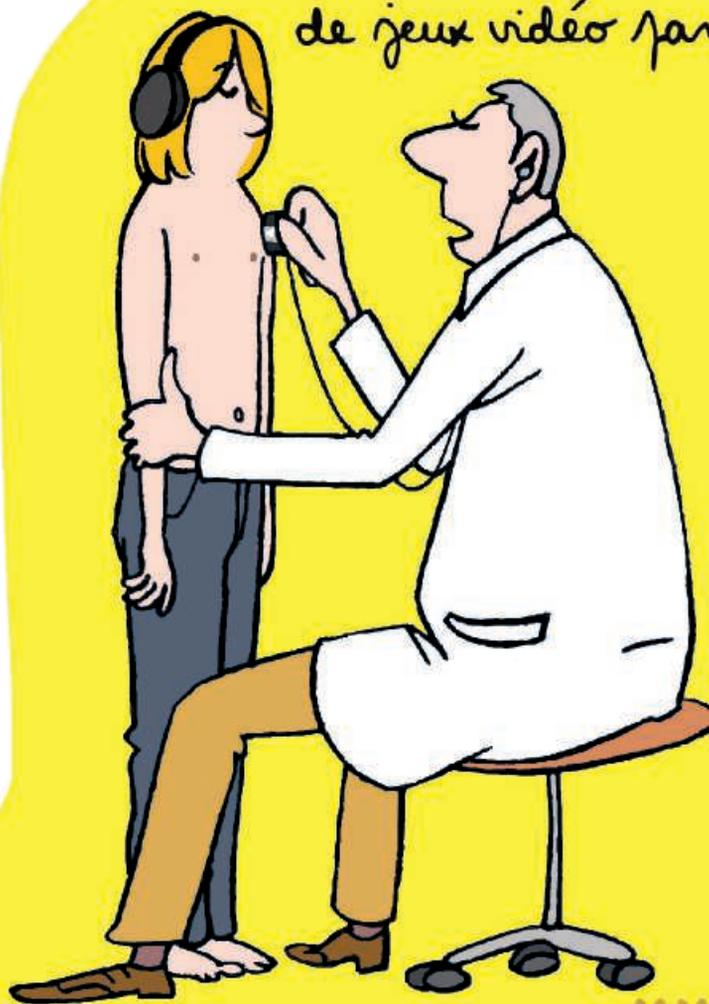
Non seulement les jeux vidéo stimulent l'estime de soi chez les enfants, mais une pratique régulière augmenterait leur matière grise...

**V**alentine, la mère de Lino, 12 ans, l'a bien compris : « Je sais qu'il est excessif de diaboliser tous les jeux vidéo. Mais à voir mon fils se passionner pour Minecraft, je me dis quand même que c'est un aller simple vers l'abrutissement et l'addiction ! » Depuis quelques années, c'est vrai, les spécialistes nous rassurent : ces jeux recèlent un potentiel non négligeable pour stimuler nos enfants, encourager leur esprit d'équipe, le partage, le sens de la spécialisation. « D'un point de vue cognitif, on stimule en permanence ses compétences en jouant. Sans parler du fait que l'on apprend beaucoup plus efficacement et surtout avec beaucoup plus de persévérance dans le plaisir que sous la contrainte », avance le psychologue Michael Stora<sup>1</sup>. Pas question pour autant de laisser jouer les enfants non-stop. Tout est une question de mesure, même si, aujourd'hui, les neurosciences nous l'apprennent et vont plus loin : la pratique régulière d'un jeu vidéo augmenterait la matière grise, le cortex préfrontal, en particulier, impliqué dans la prise de décision et l'adaptation au milieu<sup>2</sup>. D'ailleurs, selon une étude récente<sup>3</sup>, quand les fans de tous les jeux confondus exercent un métier difficile, ils sont bien plus efficaces, plus rapides et plus précis (de 37 % pour les chirurgiens) que leurs homologues non joueurs. Ainsi, les jeux les plus connus, voire les plus critiqués, ont d'indéniables vertus.

### Minecraft

Souvent les parents n'y comprennent rien. Voici un jeu qu'ils considèrent comme simplet, au graphisme raté, voire carrément laid avec ces blocs pixellisés censés bâtir un monde façon Lego. « A contrario, cet aspect simpliste peut aussi les rassurer, car il n'y a aucun risque de confondre ce monde virtuel avec la réalité », explique la psychologue Vanessa Lalo<sup>4</sup>. C'est ce que l'on appelle un jeu « bac à sable » – de construction – qui, avec l'objectif de survivre, donne la possibilité de créer et de construire librement tout ce que l'on veut. Au final, avec quatre-vingts millions d'exemplaires en 2016, Minecraft est le jeu le plus vendu au monde. Il passionne les enfants, mais pas seulement... les enseignants s'y intéressent également. « C'est un outil fabuleux pour les sciences de la vie et de la Terre, mais aussi pour l'Histoire – on

Est-ce que tu penses bien à faire ton heure et demie de jeux vidéo par jour ?



MMK

peut recréer la bataille de Verdun ou les plages du Débarquement ! En mathématiques, on déroule le périmètre d'un cercle, on dessine des formes géométriques... Il y a matière aujourd'hui à renouveler les apprentissages scolaires », assure le youtubeur Aypierre, qui œuvre à faire entrer Minecraft dans les écoles en France (pour en savoir plus consulter le site [kidscode.com](http://kidscode.com)). Même les Nations unies s'en servent pour un programme de réaménagement urbain, notamment des bidonvilles.

**Il dope les capacités visuo-spatiales** La plupart des jeux, en nous obligeant à nous repérer dans un espace infini, dopent nos capacités visuo-spatiales, qui permettent d'analyser, de comprendre et de se représenter l'espace en deux ou en trois dimensions. « Cela se vérifie tout particulièrement avec Minecraft, qui amène à s'orienter dans des "biomes", des régions sans repères, et à visualiser une construction dans l'espace avant de la créer », explique la psychologue Vanessa Lalo.

**Il stimule l'esprit scientifique** Minecraft oblige les joueurs à se

débrouiller avec les matériaux et la topographie. « Il leur faut apprendre à connaître les lois physiques pour appréhender ce no man's land », poursuit Vanessa Lalo. Exemple ? Un joueur qui doit fabriquer un monument à base d'obsidienne est obligé de décomposer le matériau et de creuser pour trouver de la lave et de l'eau. Les compétences en physique-chimie sont mises à l'épreuve autant qu'en mathématiques : on doit savoir analyser un plan de construction et mettre à l'échelle toutes les données pour édifier son monument.

## Just Dance

Il est dans le top 10 des jeux les plus pratiqués (d'après le Sell, le Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs). Ce jeu musical numéro un dans le monde incite à reproduire des chorégraphies, devant l'écran, avec la manette Wii (ou un smartphone), tout en se filmant. Reste à partager ses performances avec sa communauté sur les réseaux sociaux. Dernièrement, Just Dance a été inclus dans l'e-sport (voir encadré).

**Il facilite la psychomotricité** « Le mimétisme devant l'écran permet de prendre conscience de son corps dans l'espace et de mieux l'intégrer, souligne Vanessa Lalo. Il s'agit de vraies séances de psychomotricité, surtout chez les plus jeunes qui souffrent de troubles du développement, et les autistes qui ont, par exemple, du mal à se repérer dans l'espace. »

**Il donne confiance en soi** « Exécuter des chorégraphies sous le regard des autres, c'est formidable pour l'estime de soi », poursuit la psychologue. Certains n'oseraient jamais sur un podium, mais acceptent de se lancer par le truchement de l'écran. A noter : cela permet de faire bouger les garçons, surtout depuis que le jeu est reconnu comme un e-sport.

## Assassin's Creed

Voici un jeu d'action-aventure historique apparu en 2007 et décliné en neuf épisodes. Il s'est vendu à plus de cent millions d'exemplaires. Le dernier, Syndicate, nous plonge dans l'atmosphère de la révolution industrielle, à Londres, en 1868. Le principe ? Le joueur est chargé d'une mission pour traquer un personnage dangereux, dans un contexte historique précis. Le jeu plaît tant qu'un film distribué par la Fox sortira en décembre avec Marion Cotillard, Michael Fassbender et Jeremy Irons !

**Il fait travailler l'Histoire et la mémoire** L'immersion hyperréaliste (bruitages, qualité visuelle, mode de l'époque, grands personnages) est une excellente initiation à l'Histoire, d'autant que le scénario a été peaufiné par des spécialistes. Plus encore : l'implication physique et émotionnelle aiguise le processus de mémorisation.

« Quand le corps [par la main] est impliqué dans l'apprentissage, la trace mnésique est bien plus profonde », explique Vanessa Lalo.

Aujourd'hui, il est utilisé avec succès par Pascal Mériaux, formateur et enseignant en histoire dans un lycée de Lyon. Un pari pédagogique qui inspire aussi le ministère de l'Éducation nationale, qui a lancé le portail « Apprendre avec le jeu numérique » sur [eduscol.education.fr](http://eduscol.education.fr).

**Il rend zen** Comment un jeu qui vous plonge dans des scènes parfois violentes – le joueur incarne un assassin – pourrait-il vous apaiser ? « Il s'agit d'un jeu cathartique : un exutoire, qui permet de se délivrer de ses pulsions, en ne les retournant pas contre soi-même. C'est pour cette raison que les adolescents aiment aussi les thrillers. Il va sans dire, souligne Vanessa Lalo, que cela ne fonctionne que si l'on n'y joue pas toute la journée et si l'on n'est pas mentalement fragile. »

## League of Legends

« LOL » pour les experts représente soixante-dix millions de *gamers* dans le monde, dont des joueurs professionnels, élevés au rang de stars. Le principe : deux équipes s'affrontent en ligne, au cours de parties oscillant entre vingt et quarante minutes, en utilisant des « champions » dotés de différentes qualités. Le but : écraser ses ennemis.

**Il développe la sociabilité** On imagine que ce genre de jeu addictif enferme les joueurs dans une bulle... Tout faux. « LOL développe les interactions sociales », explique Rémy Chanson, directeur de l'e-sport chez Millenium. Il faut savoir communiquer avec son équipe pendant la partie, et même avant, au moment où l'on met au point une stratégie.

**Il aiguisé la rapidité d'esprit** Au fil des différents tournois, le joueur développe sa capacité à anticiper les mouvements de son adversaire afin de contrer sa stratégie et remporter la partie. « Cette faculté d'anticiper la concurrence et d'affûter son intuition est une compétence très précieuse sur le marché du travail », analyse Rémy Chanson. De plus, le nombre d'actions que le joueur effectue peut atteindre 300 par minute pour les grands joueurs contre 50 pour les débutants. « On comprend pourquoi les hauts potentiels sont attirés par les jeux vidéo qui exigent une « tachypsychie », une pensée accélérée, d'autant qu'il faut se concentrer sur plusieurs axes à la fois [repérer le jeu adverse, communiquer, avancer...] », explique Vanessa Lalo.

## L'e-sport, c'est du sérieux

Quand le jeu vidéo devient un sport, comprenez « sport électronique », cela donne l'e-sport, autrement dit la pratique professionnelle d'un jeu multijoueur (League of Legends, Starcraft, Fifa, Just Dance...), en ligne ou en réseau local. Les *gamers* rémunérés ont un niveau aussi élevé que des joueurs de foot ou d'échec professionnels, sont l'objet d'un « mercato » endiablé – les clubs se les arrachent – et déplacent, à chaque tournoi, des hordes de fans. Si le niveau d'organisation est encore faible, contrairement à la Fédération de football, cela risque d'évoluer. En effet, le 6 mai dernier, l'Assemblée nationale a voté en faveur d'un statut légal pour l'e-sport. Les compétitions seront désormais plus encadrées et les joueurs pourront plus facilement justifier de leurs revenus.

Par Sophie Carquain

1. Psychologue et fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines, auteur de Guérir par le virtuel, Presses de la Renaissance. 2. « The Neural Basis of Video Gaming », Translational Psychiatry, novembre 2011. 3. Etude menée à l'hôpital Celebration Health, en Floride, et publiée en 2012 dans le New York Times. 4. Psychologue clinicienne, spécialiste des jeux vidéo, [vanessalalo.com](http://vanessalalo.com).

## Ils ont changé LEUR VIE

Les écrans, leur seconde chance... Trois témoins racontent leur métamorphose, décryptée par Hervé Magnin, psychothérapeute cognitiviste comportementaliste, auteur de "C'est décidé, je m'aime!" et "Surmonter ses peurs : enfin libre!"\*

**Cheryl, 33 ans, mariée, deux enfants, aide-soignante**

**« Le groupe Facebook me soutient quotidiennement dans l'épreuve de ma maladie »**

« Comme trente mille personnes en France, je souffre d'une maladie génétique dégénérative de l'œil qui conduit généralement à la cécité : la rétinite pigmentaire. A 18 ans, on me diagnostique un scotome, une tache noire qui cache une partie de mon champ visuel. Pendant onze années, je reste dans le flou, jusqu'à ce diagnostic brutal, en 2012, qui me soulage autant qu'il me terrifie. Je pars à la chasse aux infos, consulte les forums... Rapidement, moi, l'accro à Facebook, je tombe sur une page consacrée à cette maladie orpheline<sup>1</sup>. Le groupe fédère un millier de personnes, des malades mais aussi des proches. Au début, je n'y allais qu'occasionnellement, en "touriste". Poster des commentaires, c'était accepter d'être malade. Mais cela a fait son chemin. Je ne me suis investie dans ce groupe qu'en février dernier, après avoir appris que mon œil gauche était aussi atteint et que mon fils courait un risque très élevé de contracter cette maladie. C'est le moment aussi où l'association Rétine active<sup>2</sup> a vu le jour. Composée uniquement de bénévoles, elle cherche à faire connaître la rétinite pigmentaire, à récolter des dons pour soutenir la recherche et à accompagner les malades. Pour moi, il était naturel de prendre le relais au niveau de la page Facebook. Tous les jours, je m'y connecte pour discuter avec des malades. Grâce à ce groupe, qui

est devenu ma seconde famille, je me sens moins seule, moins vulnérable. J'ai appris aussi à mieux accepter ma maladie. Avec ma sœur, par exemple, c'est aujourd'hui moins tabou d'en parler. »

1. La rétinite pigmentaire, maladie orpheline. 2. retineactive.jimdo.com.

### Le décryptage

Quand on est atteint, comme Cheryl, d'une maladie orpheline, on souffre d'un sentiment d'anormalité et d'exclusion, renforcé parfois par l'isolement géographique. En élargissant le champ d'audience, sans avoir à se déplacer, Internet démultiplie la probabilité de rencontrer quelqu'un qui parle « le même langage ». Or, on sait aujourd'hui à quel point le soutien affectif et social influence le bien-être physique. C'est la matière première de tout tuteur de résilience, qu'il soit physiquement proche ou lointain et virtuel. Rappelons qu'Internet n'est qu'un outil, à chacun de décider de son usage. En animant quotidiennement la page Facebook, cette jeune maman se rend utile : elle soutient d'autres malades et permet à la recherche de progresser. Cheryl devient une citoyenne engagée, elle n'est plus seulement réduite à son statut de malade.

**Alice, 30 ans, mariée, blogueuse**

**« Mon blog m'a permis de savoir qui je suis vraiment »**

« Dans mon ancienne vie, j'étais parisienne, journaliste... et carnivore. Et pas spécialement heureuse. J'ai toujours su que quelque chose "clochait", sans savoir quoi exactement. En 2012, mon mari a été muté à Aix-en-Provence. Une aubaine ! Ce changement de vie a coïncidé avec le retour de mon amie d'enfance, partie pour l'Australie effectuer un séjour écologique. Je suis en miroir avec

elle. Son engagement en faveur du respect de l'environnement et de la cause animale a fait mouche. J'ai commencé à consulter sur le web des articles ou des blogs sur l'élevage industriel, à visionner des vidéos sur YouTube dénonçant les atrocités commises par l'homme sur les animaux. Dès lors, je ne pouvais plus me nourrir et vivre comme auparavant. En avril 2012, j'ai lancé mon blog\* de recettes végétaliennes. Je crois que je l'ai conçu, au début, pour rassurer mon entourage inquiet pour ma santé, mais aussi pour structurer mes journées. Très vite, le site a décollé : j'étais l'une des premières Françaises à poster des recettes gourmandes sans produit d'origine animale (œufs et lait compris). Moi qui, quelques mois plus tôt, ne savais même pas faire cuire du riz sans le brûler, je suis devenue une star des fourneaux. C'est fou comme le lien entre gens passionnés par la même cause se crée facilement sur le Net. J'ai rencontré de nouveaux amis plus proches de mes nouvelles convictions. A 30 ans, j'ai le sentiment de savoir qui je suis vraiment. J'ai choisi ce que je veux faire de ma vie. Je me sens encouragée, reconnue. Et surtout plus en paix avec mon corps. Ancienne anorexique-boulimique, je prends soin de lui. Le revers de la médaille, c'est la pression que je me mets vis-à-vis des internautes, qui attendent des recettes toujours plus créatives et que je ne veux pas décevoir. »

\* [auvertavecilli.fr](http://auvertavecilli.fr)

### Le décryptage

Alice ne se contente pas de consommer de l'information sur le web. Elle crée son propre média. Rechercher du « semblable » est un réflexe très humain. Aujourd'hui, la Toile facilite ce rapprochement. Se trouver une nouvelle famille n'implique pas fatalement de rompre avec l'ancienne. On peut inclure sans exclure. Pour certains, le Net est un déclencheur. Pour Alice, il a été un accélérateur – dans la prise de conscience, dans le partage des informations –, un moyen de réaliser sa quête de sens. Le Net lui a offert une tribune, un porte-voix. Il pourrait se refermer sur elle comme un piège : si elle écrit moins, pense-t-elle, elle risque de décevoir ses fans. Au risque de frôler le burn-out, elle se croit obligée de « remplir » sa page, comme l'ancienne anorexique-boulimique se remplissait de nourriture.

Ah : maintenant il me demande si je suis blonde ...

Allez, je lui réponds :

OUI BLOND TRÈS FONCÉ



**Thibault, 28 ans, pacsé,**  
chef de projet biodiversité

**« Sans site de rencontre, j'aurais eu du mal à rencontrer le grand amour »**

« Je l'avoue, la drague, c'est pas mon truc. Les débuts de la rencontre me fatiguent : jouer à séduire, feindre d'être ce qu'on n'est pas, parler pour ne rien dire... Je trouve tout ça très superficiel !

Non seulement je suis réservé, mais en plus je n'ai pas confiance en moi physiquement. Du coup, faire le premier pas me coûte. Tant que j'étais étudiant, le célibat ne me pesait pas : mes amis compensaient ! Mais quand j'ai trouvé un emploi en Bretagne, il y a deux ans, et que je me suis retrouvé tout seul dans cette région, j'ai commencé à avoir très envie de rencontrer quelqu'un. Dans ma boîte, que des mecs ! Ecumer les bars et les boîtes ? Impossible. Restait Meetic. Dès que je me suis inscrit sur le site, je me suis senti à l'aise. A l'écrit, je suis plutôt bon. Avec l'écran, on entre tout de suite dans le vif du sujet, on se confie plus facilement. Chacun sait pourquoi il est là. Le risque de se prendre un râteau avec une personne déjà en couple est quasi inexistant. En tout, j'ai chatté avec cinq filles, j'en ai rencontré deux. L'une est devenue une vraie histoire qui a duré dix mois. Et puis, il y a eu Emilie. On s'est donné rendez-vous au café du coin une semaine après notre premier échange. Et on ne s'est plus quittés. On s'est pacsés il y a deux mois. C'est mon alter ego. En plus extraverti et pragmatique ! Grâce à elle, j'ai beaucoup changé. Je me sens plus entreprenant, mieux dans ma peau, plus sociable. Honnêtement, sans les sites de rencontre, je ne sais pas comment j'aurais terminé. En ermite décroissant sans doute ! [Rires.] Mais je ne le crie pas sur les toits ! C'est notre petit secret. Se rencontrer par ce biais renvoie encore aujourd'hui l'image de quelqu'un d'un peu suspect... »

## Le décryptage

Chez les jeunes adultes de 25-30 ans, recourir à un site de rencontre est peu à peu devenu un comportement plus naturel, donc plus assumé que par la génération précédente. Mais, pour Thibault, c'est bien plus qu'un outil pratique et rapide de mise en relation. Plutôt que risquer de se désocialiser, il a décidé, à un moment difficile de sa vie, de prendre appui sur cette « béquille » afin de surmonter sa timidité. Le site de rencontre a fait office de tuteur de résilience. Il lui a permis d'aller de l'avant et de rendre possible ce qui ne l'était pas. Son « déblocage comportemental » s'est effectué par paliers : une expérience positive (une première relation de dix mois) « a préparé » sa rencontre avec Emilie, qui l'ouvre progressivement sur le monde. Cependant, Thibault conserve une croyance limitante : la séduction est forcément liée au paraître, à la triche. Il semble convaincu qu'on ne peut pas être soi-même quand on entre en relation avec quelqu'un dans la vie sans passer par le truchement d'un écran. Paradoxalement, le mot « écran » prend là tout son sens puisqu'il protège et filtre les informations en vue d'optimiser l'acte de séduction. Loin s'en faut, Meetic et consorts n'ont pas le monopole de l'authenticité !