

Serge Tisseron
Frédéric Tordo

**Comprendre et soigner
l'homme connecté**
Manuel de cyberpsychologie

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2021
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-081755-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

| | |
|---------------------------------------|---|
| <i>INTRODUCTION</i> | 1 |
| Serge Tisseron, Frédéric Tordo | |

PREMIÈRE PARTIE

ENJEUX ET PERSPECTIVES

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Histoire de la cyberpsychologie en France | 5 |
| Frédéric Tordo | |
| Les pionniers de la cyberpsychologie (clinique) en France | 6 |
| Objets et domaines de la cyberpsychologie | 8 |
| <i>Étude des conduites et processus en relation avec les technologies, 9 • Psychopathologies, 10 • Cyber-psychothérapies, et utilisation des technologies en psychothérapie, 10</i> | |
| 2. Cinq concepts fondamentaux de la cyberpsychologie | 13 |
| Serge Tisseron | |
| Les émotions : de l'éprouvé au partage | 14 |
| La personne : vers des degrés de personnalité | 15 |
| L'intimité confisquée, l'extimité asservie | 17 |
| L'autorégulation mise à mal | 18 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Du virtuel, psychique et numérique | 21 |
| Serge Tisseron, Frédéric Tordo | |
| Le virtuel en quatre moments | 22 |
| <i>Le virtuel en philosophie, 22 • Le virtuel en optique, 22 • Le virtuel en informatique, 23 • Le virtuel en psychologie, 23</i> | |
| Relation à un objet virtuel (Rov) et relation virtuelle à un objet (Rvo) | 24 |
| <i>La Rov, 24 • La Rvo, 24 • Rov et Rvo en psychothérapie, 25 • Rov et Rvo dans les mondes numériques, 25</i> | |
| Anticipations et mondes numériques | 26 |
| <i>Anticipation fondamentale : l'avatar numérique est un corps à protéger, 26 • Anticipation cognitive : l'avatar devient le véhicule d'une stratégie cognitive, 27 • Anticipation fantasmatique : l'avatar devient le support des fantasmes du joueur, 27</i> | |
| 4. Continuités de nos relations aux images et aux objets | 29 |
| Serge Tisseron | |
| Les trois composantes de nos relations à nos « images du dedans » | 30 |
| <i>Pouvoir d'immersion, 30 • Pouvoir de transformation, 30 • Pouvoir de signification, 30</i> | |
| Les trois composantes de nos relations aux images matérielles | 31 |
| <i>Pouvoir d'immersion, 31 • Pouvoir de transformation, 31 • Pouvoirs de signification, 32</i> | |
| Les trois composantes de nos relations aux objets | 32 |
| <i>Pouvoirs d'immersion, 33 • Pouvoirs de transformation, 33 • Pouvoirs de signification, 34</i> | |
| Des technologies d'images toujours plus immersives et transformatrices | 34 |
| 5. Du métissage homme-machine : le processus d'exendosomatization | 37 |
| Serge Tisseron | |
| De l'externalisation des compétences humaines à leur ré-intériorisation | 38 |
| <i>L'exosomatization, 38 • L'identification projective irréversible, 38 • L'identification projective réversible, 39</i> | |
| Logiques du métissage | 40 |
| Questions sur le métissage homme-machine | 42 |
| Un exemple concret – Le soldat augmenté : problèmes juridiques, éthiques et psychologiques (par Serge Tisseron) | 44 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6. Culture du livre et culture des écrans, l'indispensable complémentarité | 47 |
| Serge Tisseron | |
| Des relations aux savoirs et à la transmission différentes | 48 |
| Des formes d'apprentissage différentes | 48 |
| <i>Pensée chronologique et pensée spatialisée, 48 • Mémoire événementielle et mémoire de travail, 49</i> | |
| Des modalités de fonctionnement psychique différent | 50 |
| <i>De l'identité unique aux identités multiples, 50 • Du refoulement au clivage, 51 • La valorisation des formes non verbales de représentation, 51</i> | |
| Deux formes de sociabilité différentes | 52 |
| <i>De la proximité à l'élasticité, 52 • Autorité et régulation, 52 • Discours de l'intime et désir d'intégration, 53</i> | |
| L'indispensable complémentarité | 53 |
| 7. Psychodynamique de l'homme connecté : Moi-cyborg et cyber-empathie | 55 |
| Frédéric Tordo | |
| Cyber-empathie : la technologie comme double | 56 |
| <i>La technologie dans le cerveau, 57 • Extension et projection de la vie psychique, 57 • Dédoublment virtuel du Moi, 58 • Intégration psychique et réflexivité, 58</i> | |
| Le Moi-cyborg et ses fonctions | 59 |
| <i>Contenance et augmentation, 60 • Maintenance et auto-maintenance, 60 • Identité, 61 • Pare-excitation, 61 • Auto-empathie et réflexivité, 62 • Inscription des traces, 62 • Éveil et soutien de la sexualité, 62</i> | |
| 8. Les enfants et les écrans | 65 |
| Serge Tisseron | |
| L'enfant de moins de 3 ans et la télévision | 65 |
| Les écrans nomades chez les 0-6 ans | 67 |
| <i>Effets sur la motricité, 67 • Transfert d'apprentissage, 68 • Compréhension, 68 • Exploration du lien avec les troubles du comportement, 68</i> | |
| Des conséquences du smartphone parental : la technoférence | 69 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Les écrans à l'adolescence | 69 |
| <i>Une génération connectée, 69 • Les risques sur la vue et le sommeil, 70</i> | |
| <i>• Agressivité, violence et stress, 70 • Préjugés sexistes, solitude et cyberharcèlement, 71 • Une meilleure intelligence relationnelle, 71 • Un temps de réaction accéléré, 72 • Importance des comorbidités, 72</i> | |
| 9. L'empathie pour les agents animés non vivants | 75 |
| Serge Tisseron | |
| De la « résonance » aux neurones miroirs | 75 |
| De l'empathie aux empathies | 76 |
| L'empathie pour la machine, et le risque de croire à la réciprocité : l'effet Eliza | 77 |
| Deux modes de raisonnement qui peuvent se contredire | 78 |
| Les risques de l'« empathie artificielle » | 79 |
| D'indispensables mesures éthiques | 80 |
| <i>Mesures législatives, 81 • Mesures technologiques, 81 • Mesures éducatives, 81</i> | |
| DEUXIÈME PARTIE | |
| <hr/> | |
| PSYCHOPATHOLOGIES | |
| 10. Le numérique, une « addiction sans drogue » ? | 85 |
| Serge Tisseron | |
| Une addiction comportementale discutée | 86 |
| Addictions avec et sans substances | 87 |
| <i>Dans les addictions à un produit toxique, 87 • Dans les addictions comportementales, 88</i> | |
| Tendances actuelles de la recherche | 88 |
| La fabrique de l'addiction : le « jeu gratuit » qui fait payer plus | 89 |
| <i>La consultation diagnostique du joueur excessif, 90</i> | |
| Encart clinique (Aleksandra Pitteri, psychologue clinicienne) | 93 |
| 11. Cyberviolence, cyberharcèlement et transparence digitale | 95 |
| Frédéric Tordo | |
| Formes de cyberviolence et de cyberharcèlement | 95 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Transparence digitale et cyberviolence | 96 |
| <i>Première dimension de la transparence digitale : l'extimité, 97</i> • | |
| <i>Deuxième dimension : la désinhibition numérique, 98</i> • | |
| <i>Troisième dimension : le Moi-cyborg, 99</i> | |
| Psychologie de la victime de cyberviolence | 100 |
| Encart clinique (Aude Ballion, psychologue clinicienne) | 102 |
| 12. La dyade numérique : du jeu vidéo problématique dans ses rapports à la vie mentale | 105 |
| Serge Tisseron | |
| Les quatre pôles de la dyade numérique | 106 |
| <i>Rechercher un attachement sécurisé, 106</i> • <i>Adapter les excitations aux attentes, 106</i> • <i>Expérimenter un accordage affectif satisfaisant, 107</i> • <i>Incarner l'idéal, 108</i> | |
| Rêvasser, rêver, imaginer avec le numérique | 108 |
| <i>La rêvasserie assistée par ordinateur, 109</i> • <i>La rêverie assistée par ordinateur, 110</i> • <i>La rencontre avec la réalité, 111</i> | |
| 13. Cybersexualités et techno-sexualités | 113 |
| Frédéric Tordo | |
| Les principales formes de la cybersexualité | 113 |
| Cybersexualité passive-interactive et pornographie | 114 |
| Cybersexualité connectée et trans@sexualité | 115 |
| <i>Cybersexualité connectée, forme immersive de la sexualité, 115</i> • <i>Trans@sexualité, une sexualité qui traverse la matrice des deux mondes, 115</i> • <i>Trans@sexualité et identité de genre, 116</i> | |
| Techno-sexualités et psychopathologie | 117 |
| <i>Robots sexuels, ou le fétichisme des robots, 117</i> • <i>Réification de l'objet (virtuel) sexuel et sexualité liquide, 118</i> | |
| 14. Le phénomène Hikikomori | 121 |
| Serge Tisseron | |
| Un phénomène lié à de multiples causes | 121 |
| <i>Le développement d'Internet, 122</i> • <i>La perte de confiance dans un modèle sociétal, 122</i> • <i>Des attentes familiales exorbitantes, 122</i> • <i>La pression des pairs, 122</i> • <i>L'attachement mère-enfant et l'angoisse parentale de la vieilleuse solitaire, 123</i> • <i>D'éventuels troubles mentaux</i> | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>associés, 123 • Une prise en charge précoce des troubles de l'enfant quasiment inexistante, 123 • Un problème culturel : la honte, 124</i> | |
| Une problématique adolescente | 124 |
| Du désempolement psychique au désempolement social | 125 |
| <i>La désarticulation psychique, 125 • La désarticulation sociale, 125 • Un refuge possible dans les mondes numériques, 126</i> | |
| Du « retirant » au tyran : agresser les autres à travers soi | 126 |
| Des traitements à base de réinsertion | 127 |
| 15. Psychopathologie du patient connecté : quand la technologie est utilisée comme une prothèse psychique | 129 |
| Frédéric Tordo | |
| Prothèse et orthèse psychiques | 129 |
| Description des fonctions du Moi-cyborg utilisées comme prothèses psychiques dans les troubles psychiques | 131 |
| <i>Contenance et augmentation, 131 • Maintenance et auto-maintenance, 132 • Identité, 132 • Pare-excitation, 133 • Auto-empathie et réflexivité, 133 • Inscription des traces, 133 • Éveil et soutien de la sexualité, 134</i> | |
| 16. Axes cliniques de l'hybridation chez les malades chroniques et/ou somatiques | 135 |
| Frédéric Tordo | |
| Axe 1, Internalisation et transformation du schéma corporel | 135 |
| Axe 2, Fantômes d'intégration psychique | 137 |
| Axe 3, Perturbation et rétablissement de l'image du corps | 137 |
| Axe 4, Élaboration et effraction de la technologie | 139 |
| Axe 5, Appartenance du corps et technologie | 139 |
| Axe 6, Technologie et prothèse psychique | 140 |
| Encart clinique (Nadine Hoffmeister, psychologue clinicienne) | 142 |

TROISIÈME PARTIE

PSYCHOTHÉRAPIES

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 17. Médiations thérapeutiques utilisant les jeux vidéo | 147 |
| Serge Tisseron | |
| Deux formes d'interaction vidéo-ludiques | 148 |
| <i>Les interactions sensorielles et motrices, 148 • Les interactions narratives, 149</i> | |
| Une médiation thérapeutique en cinq étapes | 149 |
| La thérapie individuelle utilisant le jeu vidéo en séance | 151 |
| <i>La liberté du choix, 151 • Assis côte à côte, 151 • Mettre des mots sur des situations partagées, 151 • Faire lien entre ce que l'enfant vit dans le jeu et ce qu'il vit dans la réalité, 152</i> | |
| La thérapie individuelle : parler sans jouer, l'avatar comme support narratif | 152 |
| La médiation du jeu vidéo en thérapie de groupes | 153 |
| <i>Groupe ouvert à visée conviviale, 153 • Groupe fermé à visée conviviale, 153 • Les groupes fermés centrés sur les interactions, 154 • Les groupes fermés créateurs d'un scénario commun, 154</i> | |
| Encart clinique (Olivier Duris, psychologue clinicien) | 155 |
| 18. Avatars et incarnations | 157 |
| Serge Tisseron | |
| Quand « Je » devient un autre | 157 |
| <i>Un aspect de soi, pas forcément un double, 158 • Un outil multifonctions, 159 • Vision ego-centrée et allo-centrée, 159</i> | |
| Les environnements virtuels collaboratifs | 159 |
| Aborder les traumatismes par avatar interposé | 160 |
| Apprendre le souci de soi | 161 |
| Le petit théâtre des vivants et des morts | 162 |
| Apprendre l'empathie par avatar interposé ? | 163 |
| 19. Psychodynamique de l'utilisation des jeux vidéo en psychothérapie : immersion, régression et spécificité du transfert | 165 |
| Frédéric Tordo | |
| Régression et co-régression | 165 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Immersion et co-immersion | 167 |
| <i>Immersion psychique dans les médiations numériques, 167 •</i> | |
| <i>Co-immersion patient-thérapeute, 168 • Transfert par immersion virtuelle, 170</i> | |
| 20. Cadre et techniques en Robotthérapie | 173 |
| Frédéric Tordo | |
| Robotthérapie individuelle | 174 |
| <i>Technique des médiations robotiques, 174 • Construction d'une histoire et mise en scène psychodramatique, 174</i> | |
| Robotthérapie groupale | 176 |
| <i>Dispositif groupal de construction d'une histoire commune, 176 •</i> | |
| <i>Dispositif groupal autour d'une programmation des robots, 177</i> | |
| Encart clinique (Olivier Duris, psychologue clinicien) | 179 |
| 21. Psychodynamique de l'utilisation des robots en psychothérapie : fonctions thérapeutiques et spécificité du transfert | 181 |
| Frédéric Tordo | |
| Fonctions en Robotthérapie | 182 |
| <i>Simulation subjective et intersubjective, 182 • Artificialisation et théâtralisation des émotions, 183 • Transformation, 183 • Attraction (objet attracteur), 184 • Enveloppement, 184 • Virtualisation, 184 • Métabolisation du vécu sonore, 184</i> | |
| Transfert par vicariance | 185 |
| 22. La Réalité Virtuelle : définition, usages et éthique | 189 |
| Serge Tisseron | |
| Définitions | 190 |
| <i>La VR, 190 • La réalité augmentée (AR), 191 • La réalité mixte (MR), 191</i> | |
| Quelles conséquences sur la vie mentale et sociale ? | 192 |
| <i>La VR démultiplie les moyens d'agir sur la réalité, 192 • La VR démultiplie les moyens de se préparer à la réalité, 192 • La VR démultiplie les expériences culturelles, 192 • La VR démultiplie les formes de relations sociales, 192 • La VR démultiplie les expériences du corps et de soi, 192 • La VR permet de sensibiliser à des problèmes humains et de société, 193</i> | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Des utilisations thérapeutiques nombreuses | 193 |
| <i>Dans le domaine de l'évaluation des compétences, 193 • Dans le domaine thérapeutique, 194</i> | |
| Des effets problématiques | 195 |
| <i>Effets liés aux dispositifs, 195 • Effets liés aux contenus, 196</i> | |
| Un indispensable cadre éthique | 196 |
| <i>La sécurisation des données personnelles des usagers, 196 • L'inégalité dans les apprentissages, 196 • L'impact des contenus., 196</i> | |
| Encart clinique (Pierre-Henri Garnier, Psychologue, hypnothérapeute) | 198 |
| 23. La relation en ligne & l'entretien clinique à distance : nouveau cadre et nouveaux contenus | 201 |
| Serge Tisseron | |
| Une longue réticence | 201 |
| Le cadre thérapeutique bouleversé par le numérique | 202 |
| <i>Arrivée et départ : se retrouver et se séparer d'un clic, 203 • Du bureau de consultation aux espaces symétriques, 203 • L'appropriation de l'espace de la séance, 203 • Des corps qui n'entrent pas en résonance, 203 • Des regards qui ne se croisent plus, 204</i> | |
| La construction d'un nouveau cadre | 204 |
| Nouveaux risques et nouvelles préoccupations | 205 |
| <i>Le risque d'ignorer notre interlocuteur réel, 205 • Le maintien du lien, 205 • D'indispensables manifestations d'empathie, 206</i> | |
| La rencontre groupale à distance | 206 |
| 24. Cadre et technique des écrits en ligne en psychothérapie | 209 |
| Frédéric Tordo | |
| Contexte clinique et thérapeutique | 210 |
| Espace de proximité psychique : sms, mms, tchat, logiciels de discussion instantanée | 210 |
| Espace d'élaboration (secondaire) : mails, documents sur ordinateur, etc. | 211 |
| Espace de permanence et d'inscription | 213 |
| Recommandations pour la pratique des écrits en ligne | 213 |
| Plasticité et traversabilité du cadre en psychothérapie | 214 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 25. Transfert digital dans les consultations en ligne | 217 |
| Frédéric Tordo | |
| Transfert digital | 217 |
| <i>Première expérience : se voir dans un objet numérique, 217 • Deuxième expérience : être vu dans une image partagée, 218 • Troisième expérience : s'illusionner que les psychés se touchent, 219</i> | |
| Intégration psychique de la technologie en ligne comme un cadre | 221 |
| <i>Internalisation du cadre thérapeutique en ligne dans le schéma corporel, 221 • Intégration fantasmatique du cadre thérapeutique en ligne comme un cadre interne, 222</i> | |
| Recommandations pour la pratique en ligne de la psychothérapie | 222 |
| 26. Nouvelles modalités de transfert chez l'homme connecté | 225 |
| Frédéric Tordo | |
| Transfert latéral et latéralisation du transfert | 225 |
| <i>Latéralisation du transfert par l'interface du numérique, 225 • Latéralisation du transfert avec des objets numériques, 226</i> | |
| Transferts par diffraction sur le numérique | 226 |
| <i>Transfert par diffraction sur le numérique, 226 • Transfert par diffraction sensorielle avec des objets numériques, 227</i> | |
| Transfert par immersion virtuelle avec des jeux vidéo | 228 |
| Transfert par vicariance avec des robots | 228 |
| Transfert digital dans les consultations en ligne | 229 |
| Transfert spectral avec des objets technologiques | 229 |
| Encart clinique (Lucie Epivent, psychologue clinicienne) | 232 |
| <i>CONCLUSION. DEVENIR HUMAIN DANS UN MONDE NUMÉRIQUE</i> | 235 |
| Serge Tisseron | |
| <i>BIBLIOGRAPHIE</i> | 239 |
| <i>LISTE DES AUTEURS</i> | 259 |
| <i>Les auteurs, 259 • Ont également contribué pour les encarts cliniques :, 259</i> | |

Introduction

Serge Tisseron, Frédéric Tordo

Ce Manuel présente les divers objets et domaines de la cyberpsychologie, ainsi que les principales conceptions théoriques et pratiques pour les approcher. Il vise à rendre compte de l'émergence d'une discipline importante en psychologie, dont la composition sémantique dit déjà tout l'enjeu contemporain.

En effet, Cyberpsychologie est un mot composé de « cyber » et de « psychologie ». La Psychologie étudie le fonctionnement mental de l'être humain confronté à diverses formes de relation, aussi bien avec le monde humain que non humain. Cyber est un mot plus récent. Il est utilisé aujourd'hui pour évoquer les disciplines d'Internet : cyberspace, cybersécurité, cybercriminalité, cyberharcèlement, etc. Pourtant, le terme existe bien avant Internet. On doit son origine à Norbert Wiener, inventeur de la cybernétique en 1947. Wiener souhaitait développer un ensemble de recherches autour du concept de « rétroaction » (feedback en anglais) : c'est la possibilité pour une machine de s'informer de son propre fonctionnement. Imaginons par exemple une fusée qui serait capable de modifier elle-même sa propre trajectoire pour atteindre son objectif, alors même que des vents puissants tendraient à l'en détourner. Toutes les machines fonctionnent aujourd'hui sur ce modèle : elles sont automatiques (comme les bras industriels), et peuvent même devenir autonomes (comme les robots). Mais l'ambition de Wiener était plus grande, car il souhaitait construire une compréhension des humains à partir du modèle de la « rétroaction » des machines : l'environnement nous transforme et il nous appartient de nous y adapter si nous voulons atteindre notre objectif.

Dans les années 1990, la cyberpsychologie se développe. Elle garde de la cybernétique l'idée de l'étude entre l'homme et les technologies. Mais elle s'en détache

car il ne s'agit évidemment pas d'étudier les conduites mentales comme des machines. Dans la logique de la cybernétique définie par Norbert Wiener, la cyberpsychologie étudie les processus mentaux qui se développent dans les interactions entre l'homme et ses technologies. En d'autres termes, le préfixe « cyber » ne met pas l'accent sur la technologie numérique, mais sur le fait qu'utiliser une technologie conduit toujours à établir avec elle une relation d'adaptation réciproque.

La Cyberpsychologie se fixe donc trois domaines d'études, qui composent les trois parties de ce manuel :

- Tout d'abord, l'étude des conduites en interaction avec les technologies, et de leurs conséquences éventuelles sur l'organisation psychique ;
- Ensuite, l'étude des troubles psychiques, mais aussi des nouvelles formes de normalités qui peuvent résulter de ces interactions ;
- Enfin, l'étude des pratiques psychothérapeutiques utilisant les technologies, notamment les technologies numériques : c'est le domaine des cyber-psychothérapies ou cyber-thérapies.

En France, ces travaux sont portés par l'École Française de Cyberpsychologie et Cyberpsychologie Clinique (EF3C). Fondée en 2020, elle fait suite à l'Institut pour l'Étude des Relations Homme-Robots (IERHR) créé en 2013, au Diplôme Universitaire (D.U.) de Cyberpsychologie lancé en 2019 à l'Université de Paris, et à la plateforme CyberpsyCO, destinée à épauler pendant le confinement les professionnels de santé mentale confrontés à la nécessité des thérapies en ligne.

Ce Manuel se veut didactique. Il renvoie aussi souvent que possible le lecteur aux textes de référence, en essayant de trouver un équilibre entre les travaux des neurosciences, des sciences cognitives et des cliniciens. En même temps, pour rendre la lecture plus claire, nous nous sommes appuyés aussi souvent que possible sur des exemples concrets et des encarts cliniques. Enfin, chaque chapitre se termine par un court texte qui en résume les points importants.

Les lecteurs y trouveront de quoi se construire de nouvelles représentations, et peut-être aussi à en abandonner d'autres, tout en approchant d'une manière concrète et simple les travaux de *l'École Française de Cyberpsychologie*.

PARTIE I

Enjeux et perspectives

| | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| ■ Chap. 1 | Histoire de la cyberpsychologie en France..... | 5 |
| ■ Chap. 2 | Cinq concepts fondamentaux de la cyberpsychologie..... | 13 |
| ■ Chap. 3 | Du virtuel, psychique et numérique..... | 21 |
| ■ Chap. 4 | Continuités de nos relations aux images et aux objets..... | 29 |
| ■ Chap. 5 | Du métissage homme-machine : le processus d'exendosomatization..... | 37 |
| ■ Chap. 6 | Culture du livre et culture des écrans, l'indispensable complémentarité..... | 47 |
| ■ Chap. 7 | Psychodynamique de l'homme connecté : Moi-cyborg et cyber-empathie..... | 55 |
| ■ Chap. 8 | Les enfants et les écrans..... | 65 |
| ■ Chap. 9 | L'empathie pour les agents animés non vivants..... | 75 |

Chapitre 1

Histoire de la cyberpsychologie en France

Frédéric Tordo

Dans le monde, le terme de *Cyberpsychologie* apparaît dans les années 1990 (Suler, 2016), et il est utilisé pour la première fois par une revue scientifique en 1998, avec « Cyberpsychology & Behavior » qui devient en 2010 « Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking ». Outre le mot de « Psychologie », qui est la science des faits psychiques, le terme de cyber-psychologie se compose également de « Cyber ». Si ce préfixe apparaît essentiellement utilisé aujourd'hui pour évoquer les disciplines ou activités ayant trait aux pensées sur le réseau Internet, il doit surtout son origine à la *Cybernétique*. Inventée par Norbert Wiener en 1947, la cybernétique est l'étude des mécanismes d'information des systèmes complexes. Wiener souhaitait y promouvoir un ensemble de recherches s'articulant autour du concept de la rétroaction (en anglais *feedback*), qui est l'action en retour d'un effet sur sa propre origine, formant des boucles comme pour les systèmes automatiques. Autrement dit, il existe des processus de régulations internes propres aux machines, qui sont étudiés par la technologie, mais il existe également des formes de rétroactions qui associent l'homme à ses technologies (Tisseron, 2018 ; Tordo, 2019d). L'étude de ces phénomènes est l'objet de la cyber-psychologie, qui se fixe comme objectif l'analyse des effets sur les processus mentaux des interactions humaines, d'une part avec les technologies – relatives aux techniques liées à l'informatique, à l'information et à la communication –, et d'autre part avec les machines – ces objets fabriqués, et complexes, qui transforment l'énergie pour produire un travail. La cyberpsychologie a donc

pour objectif la compréhension des phénomènes psychologiques et des comportements résultant de l'interaction entre les humains et les technologies (Lajoie, 2007). Plus simplement encore, nous définissons la cyberpsychologie comme une psychologie qui s'attelle à la *compréhension des processus psychiques qui se développent lorsque l'homme entre en interaction avec des technologies*.

LES PIONNIERS DE LA CYBERPSYCHOLOGIE (CLINIQUE) EN FRANCE

C'est essentiellement dans le domaine clinique que la cyberpsychologie a émergé, et c'est ainsi essentiellement la *cyberpsychologie clinique* à laquelle on fait référence lorsque l'on aborde cette discipline. Sa méthode est donc clinique, au sens de la prise en considération d'un sujet en situation duale ou groupale (notamment en situation familiale, mais aussi institutionnelle), et qui peut s'appuyer sur des approches expérimentales, en particulier dans son application en neuropsychologie (Virole & Radillo, 2010). En France, cette branche clinique de la cyberpsychologie a une insertion dans le champ de la psychanalyse, et c'est aussi pourquoi les recherches qui ont le plus contribué à l'épanouissement de cette discipline se trouvent dans ce champ de pratiques. Trois auteurs ont particulièrement contribué à l'introduire et à la développer : Serge Tisseron, Benoît Virole et Sylvain Missonnier.

Le premier a jeté dès 1976 les bases d'une étude des relations de l'homme à ses objets technologiques par son travail sur la bande dessinée. Il a du même coup contribué à faire sortir l'image du long mépris dans laquelle elle était enfermée, en insistant sur la relation fondamentale, du point de vue psychique, aux images matérielles, créées ou simplement regardées. Pour cet auteur, c'est la relation que l'homme établit avec les images qu'il produit à l'intérieur de lui qui constitue le prototype de la relation qu'il tente ensuite d'établir avec toutes les images qui l'entourent (Tisseron, 1995b). En 2003 (a), en reprenant et en élargissant le modèle proposé par Didier Anzieu, il montre comment les images reproduisent les capacités que le système psychique a initialement étayées sur la peau, et pourquoi nous les cherchons à la fois comme des refuges, des leviers de transformation du monde et des espaces de résonances et de significations partagées. Puis il élargit cette réflexion à la relation de l'homme à l'ensemble de ses objets (Tisseron, 1999). Pour l'auteur, l'individu fabrique sans cesse des objets qui symbolisent son monde intérieur, qu'il s'agisse de concepts, d'œuvres d'art ou de technologies. C'est pourquoi les diverses dimensions de la relation

que l'homme entretient avec son monde intérieur se retrouvent à l'identique dans la relation qu'il entretient avec les objets qu'il fabrique et/ou qu'il utilise (Tisseron, 2018). Aussi, non seulement l'individu projette ses processus psychiques dans les images et les objets, mais il réinstalle à l'intérieur de lui ce qu'il a au préalable projeté (Tisseron, 2020b). C'est ainsi que la production scientifique de l'auteur embrasse tous les objets de la Cyberpsychologie : son travail sur la bande dessinée (1981, 1987), sur l'image photographique et la relation mentale à l'appareil photographique (1988, 1994, 1996a), sur une métapsychologie du virtuel (2012d) et du jeu vidéo (2008b), sur l'éducation aux écrans (2013a), sur les objets quotidiens (1999), puis sur les outils numériques (2015a), et enfin sur la cyberpsychologie proprement dite (2018), que prolonge le présent *Manuel*.

Le second auteur à avoir contribué à l'implantation de la cyberpsychologie en France, est Benoît Virole. C'est lui qui, en 2003, a introduit le terme en France : « Il faut dès aujourd'hui jeter les bases de ce qu'on pourrait appeler une *cyberpsychologie* dont l'objet est l'étude du couplage entre les processus psychiques et les systèmes d'actions virtuelles. Elle ne devra pas se réduire à la simple ergonomie. Elle devra être capable de recueillir et de théoriser les phénomènes nouveaux observables dans l'utilisation des interfaces écrans et plus spécifiquement les jeux vidéo. La cyberpsychologie devra être construite en positif et se constituer autour d'une théorie ouverte sur un phénomène en plein devenir » (2003, p. 161). Pour Virole, la cyberpsychologie fonde sa légitimité scientifique sur un fait fondamental : placé devant une simulation virtuelle, l'individu lui attribue une réalité suffisante pour organiser son comportement, sa pensée et ses actions. Cette attribution n'est pas liée, selon l'auteur, au degré de réalisme des mondes numériques mais à leur capacité à offrir une cognition intégrée. C'est pourquoi, nous dit encore Virole, l'observation des conduites humaines dans les environnements numériques offre au psychologue un champ d'investigation exceptionnel (Virole & Radillo, 2010). Par ailleurs, le travail de l'auteur a permis d'enrichir d'une manière essentielle, et en particulier : la compréhension des relations de couplage entre l'individu et le jeu vidéo (2003), la spécificité des profils psychologiques atypiques au sein de ce couplage (2017), ou encore la technique en cyber-psychothérapie avec les jeux vidéo (2013).

Le troisième auteur en France est Sylvain Missonnier. En 2001, il organise avec le laboratoire LASI (Université Paris Ouest) un congrès autour du virtuel, qui donnera lieu à un ouvrage collectif (Missonnier & Lisandre, 2003). L'auteur a particulièrement contribué à introduire le virtuel, et la virtualisation, dans le champ de la périnatalité, en partant notamment de l'exemple de l'échographie obstétricale. Pour Missonnier (2006), la virtualisation de l'image échographique

peut être organisatrice ou, au contraire, délétère pour le processus de parentalité. L'auteur propose alors le concept de « relation d'objet virtuelle », pour décrire la constitution du lien périnatal entre les parents et l'enfant du dedans. Or, cet enfant se situe pour les parents à l'entrecroisement du bébé virtuel prénatal et du bébé actualisé en postnatal. C'est la confrontation dialectique des deux mouvements, entre virtualisation et actualisation, qui constitue la réalité psychique de l'anticipation périnatale. Cette anticipation ne concerne donc pas un état psychique statique pour les parents, mais bien un processus virtuel, dynamique et adaptatif. Pour autant, l'ambition de l'auteur est de donner un espace de validité à cette forme de relation d'objet au-delà du champ de la périnatalité, pour tenter de construire ce qu'il nomme une « psychopathologie du virtuel quotidien », qui serait ainsi au cœur des processus de transformations de l'humain.

OBJETS ET DOMAINES DE LA CYBERPSYCHOLOGIE

À peu près au même moment, et notamment par appui sur les travaux des pionniers, les recherches françaises en cyberpsychologie ont commencé à se développer. C'est alors dans le domaine de la cyber-psychothérapie (ou cyberthérapie) qu'elles ont été les plus nombreuses, et essentiellement avec le jeu vidéo comme objet – tandis que dans les pays anglo-saxons, c'est la psychothérapie en ligne qui a plutôt été le moteur de la découverte de cette discipline (Leroux & Leboe, 2015). Dans cette perspective, c'est le psychologue Lespinasse, en collaboration avec l'infirmier Perez, qui a été le premier en 1995 à utiliser les jeux vidéo dans un cadre thérapeutique. Dans un hôpital de jour, le travail portait sur la production des comportements sensori-moteurs que le jeu vidéo (Super Mario 3) permet, pour favoriser ensuite, au travers de l'échange groupal, l'accès à la représentation et à la construction d'un espace de récit (Lespinasse & Perez, 1996). Dix ans plus tard, Michaël Stora (2005), co-fondateur en 2000 de l'Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH), contribuait d'une manière essentielle lui aussi à l'histoire de ce domaine de la Cyberpsychologie, par la création d'un atelier jeu vidéo (Ico). L'auteur (2006a) notait alors deux raisons essentielles d'une utilisation du jeu vidéo en clinique : d'une part, il participe pleinement du monde psychique de l'enfant ou de l'adolescent, dans la mesure où le support privilégie les images ; d'autre part, le jeu vidéo offre la possibilité de mettre en acte numérique un conflit dynamique, par l'utilisation manifeste de la narration vidéo-ludique.

Pour autant, il semble important de souligner que la cyberpsychologie ne doit pas être réduite à l'appréhension psychologique ou thérapeutique de cet objet, puisqu'elle parcourt de nombreux autres domaines, et objets d'étude. Virole et Radillo (2010) décrit cette éventuelle restriction comme un obstacle pour la discipline, en prenant l'exemple des pays anglo-saxons, au sein desquels la cyberpsychologie est souvent définie par son champ d'application (en particulier les thérapies cognitivo-comportementales qui utilisent la Réalité Virtuelle). Or, comme le soulignent justement les auteurs, la cyberpsychologie ne peut être circonscrite à un courant technique en psychothérapie : « Elle n'est pas une conduite pragmatique centrée sur l'efficacité de ses méthodes mais une discipline réflexive dont le champ d'interrogation porte sur le sens du développement du virtuel dans les activités humaines » (Virole & Radillo, 2010, p. 41). De la même manière, la cyberpsychologie ne peut être seulement circonscrite à un domaine scientifique, puisqu'elle en comporte plusieurs. Depuis les années 2010, et grâce à une poignée d'auteurs, les études s'y sont progressivement accélérées, en particulier dans trois domaines de pratiques et de recherches.

► Étude des conduites et processus en relation avec les technologies

Premièrement, la cyberpsychologie concerne l'étude des conduites et des comportements en interaction avec les technologies. Dans ce cadre, elle étudie les processus par lesquels ces mêmes technologies transforment l'organisation psychique. C'est donc également l'étude des mécanismes et des processus qui sous-tendent l'exercice de ces transformations. Sans pouvoir ici être exhaustif, les travaux portent dans ce domaine sur :

- une psychologie de l'homme connecté (Tordo, 2019d) ;
- une psychologie du virtuel (Godart, 2016 ; Saint-Jevin, 2018, 2019 ; Tordo, 2014, 2016) ;
- une psychologie des outils numériques et des objets technologiques (Badoura, 2018 ; Leroux, 2012 ; Tordo, 2012, 2013) ;
- les processus de subjectivation et d'intersubjectivation en relation avec les technologies (Potier, 2012 ; Tordo, 2010 ; Tordo & Binkley, 2013, 2016).