

Faux-self et addiction au virtuel

MAAFRI Saida
Doctorante en psychologie, Université de Bejaia

Résumé

L'organisation en faux-self appartient au groupe des troubles de l'identité et de la personnalité limite. Le patient « faux-self » vit une souffrance qui se traduit par un mal être et un vide intense. Afin de combler ce vide affectif, le faux-self se façonne intérieurement selon les besoins et désirs de son entourage. « L'origine de ce self viendrait, non de l'individu, mais de la contrainte de l'environnement ». (Winnicott, 1969).

En effet, nous supposons qu'il peut exister, chez un certain nombre de personnes souffrant de ce trouble de personnalité, un défaut central de la communication. Le sujet n'est alors pas reconnu, par son entourage comme personne avec ses propres désirs ; cette communication inadéquate, créant une souffrance psychique, pourrait être le catalyseur d'un processus de dépendance, d'addiction au monde virtuel.

Notre communication s'intéresse donc à la part complexe d'une personnalité faux-self dans la survenue d'une addiction au virtuel. L'objectif de notre exposé est l'identification de failles dans la construction psychique, failles pouvant révéler une dépendance au monde virtuel et une addiction aux réseaux sociaux.

Mots-clés : Faux-self - Souffrance psychique - Addiction au virtuel (réseaux sociaux).

Abstract

Organization in false-self, belongs to the group of borderline identity and personality disorders. The false-self patient live in a suffering witch translate from an uneasiness and an intense emptiness. In order to fill this emotional void, the false self is shaped internally according to the needs and desires of those around it. Indeed, we suppose that there may exist in a people suffering from this personality disorder a central communication defect. He is then not recognized by those around him as a person with his own desires; this

inadequate communication creating psychic suffering could be the catalyst of process of dependence of addiction to the virtual.

Our communication is therefore interested in the complex part of family dysfunction in the occurrence of a false-self personality. The primary objective of our article is the identification of flaws in the psychic construction flaw that can reveal a dependence on the virtual world and an addiction on the virtual world.

Keywords: False self – Psychic suffering - Addiction on the virtual world (Social networks).

Introduction

« Les états limites semblent devenus l'ordinaire de la pratique analytique ». (Anzieu, Premmereur et Louppe, 2003). « L'évolution de l'expérience clinique, venue notamment de la pratique des psychanalystes a conduit à faire des états-limites une référence centrale en psychopathologie ». (Brusset, 2008).

Qui sont donc ceux qu'on nomme les « états limites » ? Bien qu'une grande part notre clientèle soit constituée par ce type de patients, la compréhension de leur problématique est restée longtemps fragmentaire. Bergeret note que, dans le passé, il y eut plus de 40 définitions du terme « état limite ». Au milieu du 19^{ème} siècle, on les situait près de la psychose, proches des états pré-schizophréniques. À partir de 1940, les cliniciens sont de plus en plus sensibles aux états limites, chaque chercheur privilégiant un de leurs aspects : pour Fairbairn (1940), c'est le schizoïde, pour H. Deutsch (1942), c'est la personnalité « comme si », pour Balint, le défaut fondamental, Winnicott, le faux self, etc. (Grivet-Tour, 2012).

Le self est une notion liée au sentiment d'exister, que l'individu éprouve pendant son développement et à travers toutes les étapes de la vie. Ce sentiment d'exister s'origine à la naissance, et, selon l'environnement, va, à chaque période de la vie soit se renforcer, soit végéter ou encore, s'affaiblir. C'est avec ce sentiment d'exister que l'individu construit son identité, généralement vers la fin de l'adolescence et la plupart des troubles psychiques sont liés à une défaillance de ce sentiment. L'origine du self est un noyau unique imbriqué, corps et psyché. Le self comprend la personne propre, son identité, et le sentiment de continuité d'être, ce qui est renforcé par une communication saine où le sujet est confirmé dans son identité, facteur fondamental de stabilité psychique.

La communication est l'action, le fait de communiquer, d'établir une relation avec autrui. Dans le verbe communiquer, existe l'idée et la façon de transmettre l'idée et, ce qui fonde la communication, c'est la notion d'entrée en relation. On peut dire que la communication est le véhicule des relations.

Notre attention se centre, plus particulièrement sur l'impact de la construction identificatoire de l'enfant et sa reconnaissance en tant qu'être

humain, être de relation par essence sur le développement de son addiction au virtuel. A cet effet, nous nous sommes demandé dans quelle mesure une telle construction en faux self pouvait révéler, à travers un chemin complexe loin de la linéarité, une addiction au virtuel à l'âge adulte.

1. Confirmation de la communication

La communication est dite pathologique lorsque, au lieu de remplir sa fonction de lien positif entre les individus, elle contribue, au contraire à créer des liens négatifs. Cette communication est surtout pathogène lorsque le récepteur a des liens avec l'émetteur qui ne lui permettent pas de refuser ce message (ex : enfants / parents). Dans cette situation, le sujet est atteint dans son psychisme, déstabilisé et peut montrer des symptômes d'un faux-self. (Hamelin-Brelet, 2012).

Dans une communication saine, le sujet est confirmé dans son identité, facteur fondamental de stabilité psychique. En effet, « L'homme a besoin de communiquer avec ses semblables pour parvenir à la conscience de lui-même, et, la plupart de nos relations n'ont d'autre but que d'éprouver toute la richesse de nos sentiments et de nos capacités relationnelles [...] les recherches menées sur la privation sensorielle ont montré l'incapacité qu'a l'être humain de préserver sa stabilité affective et mentale lors d'isolement total prolongé où il n'a comme seul recours et interlocuteur que lui-même. » (Terrin, 2011).

2. Notion de faux-self

2-1. Définition

Winnicott parlait déjà du faux-self en 1954 dans une lettre dirigé à Clifford Scott (Winnicott, 1954, p.100-104). Puis, il va décrire le faux self en 1960, dans un article intitulé « Distorsion du moi en fonction du vrai et du faux self » (Winnicott, 1960, p.115).

Pour cet auteur, le faux-self, serait une défense spécifique du noyau du self institué dans l'individu pour protéger le vrai self. Ce faux-self montrerait un agencement de la personnalité qui est faux, faux dans la mesure où l'origine de ce self viendrait, non de l'individu, mais de la contrainte de l'environnement.

Winnicott écrira que le faux-self est « Une organisation défensive du Moi établie précocement par cette instance pour se protéger des traumatismes. Le faux-self sert donc à protéger le vrai-self, mais il arrive que le vrai-self soit totalement étouffé par le faux-self défensif au point de devenir inaccessible. » (Winnicott, 2010, p. 129-132).

2-2. Développement du faux-self

Dans « Processus de maturation » Winnicott écrit :

Le faux self se développe dès la naissance chez un petit être très fragile en effet, « C'est au stade de la double dépendance, lorsque l'adaptation de la mère n'est pas suffisamment bonne, que se situe dans les cas-limites, l'origine du faux self ; en se montrant soumis aux exigences de l'environnement, il dissimule, protège, sauvegarde, le vrai self, le noyau authentique qui, seul, peut devenir une réalité vivante. L'évolution du moi s'en trouve perturbée, bien que l'individu puisse faire illusion en présentant une façade de succès. » (Winnicott, 1974, p 5).

3. Notion de vrai self

3-1. Définition

Le vrai self, quant à lui, Winnicott l'a dépeint comme « *le geste spontané de l'enfant* »:

« Le vrai self provient de la vie des tissus corporels et du libre jeu des fonctions du corps. Il est étroitement lié à l'idée du processus primaire et, au début, par essence il n'a pas à réagir à des stimuli extérieurs; il est simplement primaire [...] Le vrai self apparaît dès qu'il existe une quelconque organisation mentale de l'individu et il n'est pas beaucoup plus que la somme de la vie sensorimotrice. Ce serait un précurseur du moi. » (Winnicott, 1974, p.126).

Selon Winnicott, il doit donc y avoir de l'espace entre l'enfant et la mère pour que se crée un « espace de créativité ».

En effet, si tout se passe bien, l'enfant arrive à l'intégration et atteint un état où il est une unité, avec un intérieur et un extérieur, plus ou moins délimitée par la peau et :

« Une fois que l'extérieur signifie 'non moi' (non je), l'intérieur signifie moi et, il existe, dorénavant un endroit où l'on peut emmagasiner des choses [...] Puis, la croissance du nourrisson prend la forme d'un échange entre réalité intérieure et réalité extérieure, chacune d'elle enrichissant l'autre » (Winnicott, 1974, p.53).

Pour cet auteur, l'enfant aurait des tendances innées au développement. Pour qu'elles se développent, il faut qu'il trouve autour de lui l'environnement nécessaire et suffisamment bon (good enough). « Il semble, d'après cette thèse, qu'un environnement suffisamment bon dès le stade primaire, permet au petit enfant de commencer à exister,d'édifier un moi personnel, ... de faire face à toutes les difficultés inhérentes à la vie ». (Winnicott, 1969, p. 290).

Le sujet né dans un environnement suffisamment bon peut, par le fait de la survie de l'objet, se sentir réel, découvrir le sentiment du self en rapport avec le corps et le monde extérieur et (c'est également essentiel), jouir de la vie, car c'est seulement par le fait de jouir de la vie et des relations que l'individu peut se trouver enrichi et continuer son développement et sa croissance. (Abram, 2003)

Enfin, pour Sanglade (1983), la représentation de soi peut être vue comme une représentation mentale du corps en relation, de soi pour soi et de soi pour l'autre. Il y aurait d'abord une mémoire corporelle qui deviendrait ensuite, représentationnelle.

4. Le faux-self et le vrai self

En 1958, Winnicott distinguait le vrai et le faux self.

Winnicott qui a appelé la relation mère-enfant la «situation individu-environnement », à propos du clivage de la personnalité, écrit : « J'ai essayé de montrer comment une tendance au clivage fondamental dans la structure individu-environnement peut avoir son origine dans un défaut d'adaptation active de la part de l'environnement au début de la vie. Dans le cas d'un clivage extrême, la vie secrète intérieure ne tire que très peu de chose de la réalité extérieure. Elle est vraiment incommunicable. »(Winnicott, 1958, p193-194).

En effet, la spécificité la plus marquante du faux self est la soumission. C'est le moteur de la vie du sujet, il ne sait que faire plaisir sans s'occuper de ses propres désirs. Par peur de déplaire et de perdre l'amour de l'autre, il se plie à toutes ses attentes.(Ducker, 2012).

Le niveau psychique n'ayant pas atteint la maturité structurale suffisante à l'élaboration de cette souffrance. Depuis son plus jeune âge, il lui est toujours été difficile d'être populaire, d'intéresser le plus grand nombre avec ses centres d'intérêts pour le moins déclarés, de supporter la médiocrité et la banalité de certains sujets.

Notre attention se centre, plus particulièrement sur la dépendance du sujet en faux self aux réseaux sociaux. Nous avons été attentifs à l'incidence de la construction en faux-self sur la capacité, à l'âge adulte, à créer des liens harmonieux ou non.

Tout est faux et artificiel, rien n'est ancré dans un sens personnel. Il ne s'appartient pas et s'abandonne à une existence abstraite. Lui qui se fait passer pour ce qu'il n'est pas, tantôt « une singerie, un numéro, confondu dans le troupeau », tantôt grandiloquent, grandiose et omnipotent mais toujours privé de lui-même. Le Moi est empêché de se trouver une voie. Qu'aurait-il à dire de toute façon ? De quel droit et au nom de qui s'exprimerait-il ? Il y a trop de danger à autoriser ces soubresauts de chants de sirènes. Le faux-self considère que la sagesse est d'éviter tout risque... (Kierkegaard, 1847, 1949, 1993, p.97). Une telle forteresse laisse sans trop d'encombres se confirmer cette réduction silencieuse.

Griffiths (2000) a montré que le temps excessif passé sur l'ordinateur est symptomatique d'autres problèmes sous-jacents, comme l'absence de vie sociale, un problème de confiance en soi, et un déni du problème. Ces internautes en faux-self, utiliseraient internet pour s'évader, oublier l'isolement social, et lutter contre la dépression. En ce qui concerne l'abus, Internet pallierait d'autres déficiences comme le manque d'amis ou la difficulté à assumer son apparence physique.

5. Facteurs favorisant l'utilisation abusive du Net

La grande accessibilité d'Internet et ses vastes possibilités de services peuvent être à l'origine d'une utilisation abusive de ce média et parfois d'une utilisation addictive (Armstrong, Phillips et Saling, 2000).

Les résultats de quelques recherches ont permis de mettre en évidence 4 facteurs favorisant l'utilisation abusive d'Internet chez un faux-self: la timidité, le manque de support social, une faible estime de soi, et des antécédents difficiles (événements douloureux) dans les relations affectives et interpersonnelles.

Les sujets faux-self trouvent, en effet, plus facile et rassurant de rencontrer et de discuter avec d'autres personnes par l'intermédiaire d'Internet: le risque de refus ou de rejet est moins grand ou moins difficile à accepter derrière l'écran :

Ils sont timides et réservés, ils viennent sur le Net pour rencontrer des gens. Ils cherchent des amitiés pour rompre la solitude. Cela renforce l'idée que «la problématique des faux-self est en grande partie due à un environnement parental qui parce qu'il fonctionne en faux-self, est particulièrement toxique ». (Marie-Laure Grivet-Tour, 2012).

Quand une rencontre virtuelle a lieu, l'anonymat aidant, une intimité rapide s'installe, plus facilement qu'en vis-à-vis. Pour ces internautes en faux-self ayant une faible estime d'eux-mêmes, la communication sur Internet évite d'avoir à assumer le regard de l'autre concernant par exemple, son apparence physique. Elle permet aussi de taire, ou de travestir certains aspects de soi. Le faux-self peut cacher ce qu'il est, ou devenir virtuellement ce qu'il aimerait être. Le manque de relations sociales favorise le recours à Internet qui permet de se construire un réseau de relations virtuelles palliant la souffrance de l'isolement et de la solitude.

Griffiths (2000) de son tour, a montré que l'utilisation abusive d'Internet est favorisée par une faible estime de soi et par un environnement social peu étendu, ou perçu comme tel.

Selon Kraut et al(1998), l'augmentation de l'utilisation d'Internet entraîne solitude et dépression. En revanche, pour MacKenna et Bargh (1999) après 2 ans d'utilisation d'internet, le niveau de solitude (et de dépression) serait moins élevé qu'avant. Pour leur part, Shaw et Gant (2002) ont montré que le chat diminue la solitude et augmente la perception du support social, c'est-à-dire la sensation d'être entouré socialement. « Selon nous, le Net réduirait, en effet, le sentiment de solitude, au profit toutefois d'un support social appuyé sur des relations virtuelles ».

Aussi, quelques événements semblent prendre place dans le passé de ces sujets comme autant de traumatismes affectifs ayant pour conséquences ces comportements relationnels défensifs. La relation virtuelle serait moins dangereuse ou inquiétante sur le plan affectif que les relations en vis-à-vis. Ces résultats vont ainsi dans le sens de ceux de Griffiths(2000) qui, à partir de 5 études de cas (dont deux addicts à Internet) a montré qu'un usage excessif d'Internet était symptomatique : les internautes utiliseraient Internet pour compenser d'autres déficiences.

Concernant l'addiction à Internet, six facteurs favoriseraient des comportements pathologiques : la timidité, un faible support social, une faible estime de soi, une difficulté à tolérer la frustration ainsi que les pressions sociales, la fuite dans le virtuel d'une réalité intolérable, et le déni du problème. Les trois premiers facteurs favoriseraient aussi l'utilisation abusive d'Internet. Nalwa et Anand (2003) ont montré eux aussi que les internautes dépendants souffrent davantage de solitude que les non dépendants.

Selon plusieurs auteurs (Pawlak, 2002; Andrade, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004) la solitude et un faible support social sont corrélés à l'addiction à Internet. Les internautes addictes sont donc des individus souvent isolés socialement. Dans cette perspective, nous avons comparé deux expressions de l'addiction à Internet: la première en cybercafé qui correspond aux internautes extravertis de Potera (1998), et la seconde aux internautes à domicile, qui correspond aux internautes intravertis.

Elodie Laurens et al (2006), ont montré qu'un faible étayage sur autrui et sur le groupe (support social) et une faible estime de soi sont des facteurs favorisant l'addiction à Internet. L'isolement serait alors compensé par les relations virtuelles et le sujet rassuré par l'anonymat proposé sur ce média. Dans ce sens, Knecht (2003) distingue 3 facteurs de risque de l'addiction à Internet: la curiosité propre à l'être humain, l'isolement, et la sensation de sécurité qu'offre l'anonymat sur Internet. Armstrong, Phillips et Saling (2000) ont eux aussi montré qu'une basse estime de soi prédit de plus hauts scores de problèmes sur Internet.

Les résultats de cette recherche ont mis en évidence que la difficulté à supporter les pressions sociales était un facteur favorisant l'addiction à Internet. Les sujets ont, en effet, associé dans leur discours l'utilisation d'Internet et la

difficulté à supporter les critiques d'autrui, dans les relations en vis-à-vis. Cela explique que les personnalités faux-self aient des difficultés à symboliser leurs conflits intrapsychiques qui se transforment en conflits interpersonnels.

Ces résultats sont comparables à ceux de Pratarelli et al. (1999) qui constatent que « le Net enlève les peurs communes de l'interaction sociale comme l'embarrassèment, le rejet, et l'exposition publique à la critique » (Pratarelli et al, 1999, p. 431). Un des avantages d'Internet est donc d'atténuer la pression sociale. Pour Davis (2001), le rejet social serait un des éléments clés de l'origine de l'usage pathologique d'Internet. (Davis, 2001, P.187-195).

Si, comme le pense Griffiths (2000), cité par Elodie Laurens, (2006), Internet peut compenser certaines déficiences, une recherche longitudinale devrait être réalisée afin d'étudier les comportements des internautes dans la durée.

Conclusion

Notre communication a permis de mettre en évidence une homogénéité d'un comportement addictifs des personnes en faux-self par rapport à un objet d'addiction, ainsi que des représentations de l'objet Internet dépendant du type de relation d'objet (pathologique). Elle a permis aussi d'opérer un repérage sémiologique de l'addiction au virtuel, à la relation virtuelle tout en abordant la problématique de la gestion des affects et du rapport à un autre virtuel.

Des facteurs sont prédisposant à l'abus et à l'addiction à Internet. Cependant certaines recherches ont montré une évolution positive de ces facteurs dans le temps grâce à l'utilisation d'Internet: augmentation du support social, baisse de la solitude (Shaw & Gant, 2002), et baisse du niveau de dépression après deux ans d'utilisation (MacKennaet al., 1999).

Il faut bien intégrer que le faux-self est une stratégie de protection et de survie. Pour pouvoir cesser d'être sous son emprise, il lui faudra prendre conscience de l'obsolescence de son bénéfice. La stratégie de préservation est alors reconnue comme ayant été utile à l'enfant pour pouvoir s'exprimer, avoir une existence, pouvoir trouver sa place, mais ne l'est plus pour l'adulte qui a grandi et a développé d'autres capacités.

Bibliographie

- Abram, J. (2003). Squiggles, clowns et soleils : réflexions sur le concept winnicottien de « violation du self ». *Le Coq-héron*, 2 (173), 49-63. DOI : 10.3917/cohe.173.0049.
- Armstrong, L., Phillips, J. G. et Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Brusset, B. (2008). Névroses et état limite. Dans *Traité de psychopathologie de l'adulte : Les névroses*. Paris, France : Dunod.
- Cuynet, P., Mariage, A. (2000). *Corps en famille. Du corps individuel au corps familial*. [Explorations psychanalytiques](#). Paris, France : In Press.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Laurens, E., Gimenez, G. et Pedinielli, J. L. (2006). L'addiction à internet: une addiction au virtuel?. Dans A. Piolat(dir.), *Lire, écrire, communiquer et apprendre avec Internet* (p.419 - 438). Paris, France : Solal Editeurs. Psychologie, Théorie, Méthodes, Pratiques 978-2914513975. hal-01389310.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and Computer "Addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-219.
- Kaes, R. (1976). *L'appareil psychique groupal*. Paris, France: Dunod.
- Knecht, T. (2003). Das internet und suchtentwicklung. *Fundamenta psychiatrica: psychiatrie und psychothérapie in théorie und praxis*, 77(1), 24-28.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., et Scherlis, W. (1998). Internet paradox : a social technology hat reduces social involvement and psychological wellbeing?. *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- MacKenna, K. Y. A., Bargh, J. A. (1999). Causes and consequence of social interactions on the Internet. A conceptual framework. *Media Psychology*, 7(3), 249-269.

- Nalwa, K., Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern.
Cyberpsychology & Behavior,6(6),653-657.
- Pascale, H. B. (2012). *Communication familiale, construction en faux-self et cancer du sein* (Psychology. Université de Franche-Comté, French). <NNT : 2012BESA1005>.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., et Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 31(2), 305-314.
- Sanglad, A. (1983). Image du corps et image de soi au Rorschach, *Psychologie Française, Techniques projectives II*. Tome28-2, 104-112.
- Shaw, L. M., Gant, L. M. (2002). Users divided? Exploring the gerdergap in Internet use.
Cyberpsychology and Behavior,5(6), 517-527.
- Winnicott, D. W. (1958). *L'angoisse liée à l'insécurité, De la pédiatrie à la psychanalyse*.
Paris, France: Payot.
- Winnicott, D. W. (1960). Distorsion du moi en fonction du vrai et du faux self , *Processus de maturation chez l'enfant*. Paris, France : Payot.
- Winnicott, D. W. (1969). *De la pédiatrie à la psychanalyse*. Paris, France : Payot.
- Winnicott, D. W. (1974). *Processus de maturation chez l'enfant, Développement affectif et environnement*. Paris, France : Petite bibliothèque Payot.
- Winnicott, D. W. (2010). À propos de Cliniques. *Le Coq-héron*, 1 (200), 129-132. DOI : 10.3917/cohe.200.0129.
- Zucker, D.(2012). *Penser la crise, L'émergence du soi* (2^{ème} éd.). Paris, France : [De Boeck Supérieur](#).