

Facebookothérapie

Les réseaux virtuels se muent en de véritables outils thérapeutiques pour guérir les patients souffrant d'anxiété sociale.

TEXTE | *Cynthia Khattar*

L'importante mise en scène du moi qu'implique un réseau social comme Facebook peut être utilisée dans le cadre de thérapies liées à l'anxiété sociale. C'est du moins la conviction d'Aziz Salamat, professeur à la HES-SO Valais, dans le domaine Santé et Social. Comment les réseaux sociaux peuvent-ils se transformer en outils thérapeutiques? «Le soutien des autres joue un rôle important pour diminuer les troubles de phobie sociale, explique le chercheur. Plus on se sent entouré, plus on a de chances de se sentir bien. D'où l'intérêt de faire usage des réseaux virtuels, où la socialisation peut être clairement identifiée.»

Facebook est donc désormais utilisé par certains thérapeutes. Ils incitent par exemple leurs patients souffrant d'anxiété sociale à mettre davantage de photos d'eux sur leur profil ou à actualiser leur statut. Cela favorise leurs échanges avec autrui. Dans la même logique, les patients peuvent tester dans le monde virtuel de Second Life des activités qui seraient impossibles pour eux dans la réalité.

L'utilisation des réseaux sur internet ne se fait pas au détriment des réseaux réels. Pour Aziz Salamat, il ne faut pas les opposer à la réalité: «Les deux mondes se complètent. Les réseaux virtuels donnent simplement davantage de possibilités de connaître des gens et de se sentir mieux.»

Aziz Salamat souhaite poursuivre ses recherches concernant l'impact des réseaux sociaux sur le trouble d'anxiété sociale, en collaboration avec le Service d'addictologie des Hôpitaux universitaires genevois. L'anxiété sociale s'accompagne en effet, dans la majorité des cas, de dépression ou de consommation d'alcool et de substances illicites. «L'étude permettra de déterminer l'effet des réseaux sociaux virtuels sur les réseaux réels, ainsi que sur les troubles des patients, indique l'enseignant. Les traitements faisant usage du virtuel ne remplaceront sans doute jamais les thérapies réelles, mais je suis convaincu qu'ils s'avèrent utiles et que leurs résultats sont similaires à une exposition in vivo.»

Pour le professeur Aziz Salamat (au centre), les réseaux virtuels donnent davantage de possibilités de connaître des gens et de se sentir mieux.



La version complète de la revue
est en vente sur le site
www.revuehemispheres.com