

Retour de la soirée à thème « *Internet : on-line avec l'inconscient ?* » avec Henry Gros du 9 octobre 2018.

Un démarrage bien réussi pour cette nouvelle saison (la 23^e !) placée sous le signe de notre relation à l'internet et les liens plus ou moins intimes que l'on y développe. La MQEV accueillait M. Henry Gros le 9 octobre dernier. L'analyste jungien et coach s'exprimait devant une vingtaine de personnes sur le thème « *Internet : on-line avec l'inconscient ?* » : « Alors que nous semblons tout contrôler depuis notre écran et être conscient de tout ce que nous communiquons et entreprenons, internet éloigne physiquement les humains les uns des autres, tout comme il nous éloigne chacun de ce qui se passe au fond de nous. »

Dans le quotidien moderne, on navigue dans le matériel et le monde conscient, ce qui laisse moins de place à l'inconscient. M. Gros distingue ce monde « horizontal », la réalité physique, pratique et matérielle, et le monde « vertical », intérieur et inconscient, spirituel et émotionnel, au cœur du lien entre le corps et l'esprit. Moins de temps à accorder à cette seconde réalité, en prenant le temps pour soi (yoga, dessin ou musique, méditation, promenade, ou juste un moment de silence), entraîne un détachement et une connexion amoindrie avec l'inconscient. Le rythme quotidien, effréné et digital, où l'on court après son smart phone et les réseaux sociaux omniprésents, favorise cette distanciation entre le corps et l'esprit, le conscient et l'inconscient. Par conséquent, plutôt que de se fier à l'instinct, on tend à naviguer en autopilote, à l'aveugle et sans trop se poser de questions, guidé par la société de consommation et les relations sociales.

Internet représente une autre réalité, virtuelle cette fois, qui comprend des relations tout aussi virtuelles. Quand deux personnes se rencontrent sur la toile, il y a l'illusion du face-à-face. Ce procédé nous joue des tours, car alors qu'on s'engage dans un contact conscient, l'inconscient est aussi au travail. Mais puisqu'il manque dans l'échange la partie physique, un nombre d'information est absent. On ne perçoit pas tous les détails, les odeurs et les mouvements physiques sont absents, on ne se regarde pas droit dans les yeux, etc. Cette illusion de réalité laisse plus de place à l'interprétation, et du coup à l'erreur, on tend à (s') idéaliser... S'ajoute l'illusion de contrôle. Devant son écran, on pense être tout-puissant et omniscient, alors qu'on peut régresser dans une bulle, perdant le contact avec soi-même et les autres, le « ici et maintenant ». On risque de délaissé les relations humaines au profit du virtuel, souvent plus superficiel.

L'intervenant conclut son exposé sur un point positif de l'«on-line» : son rôle d'espace transitionnel. Un objet transitionnel, comme un nounours ou un doudou, sert à consoler l'enfant lors du départ de la mère. Dans un processus similaire, internet est un lieu où les gens peuvent prendre soin d'eux, s'exprimer librement et tester des solutions pour avancer. On y trouve un espace hors de la réalité et où l'on peut avancer masquer et faire des expériences tout en restant un peu protégé. Les pérégrinations en ligne ne sont donc pas toujours négatives, nous détachant de la réalité physique, mais peuvent aussi constituer un outil pour se construire ou se reconstruire une capacité relationnelle.

A nouveau une belle soirée placée sous le signe de l'échange, des expériences, de la convivialité...

Guy Schneider, journaliste