

Quand les réseaux sociaux atténuent le mal de vivre

« Les médecins ont diagnostiqué un cancer à mon voisin. Il en parle peu, mais l'a annoncé sur les réseaux sociaux. Quel sens y a-t-il à étaler ainsi sa maladie ? »

Marco, 74 ans



JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY
Psychanalyste

Facebook, X, Snapchat, Tumblr, Instagram, Flickr ou encore TikTok, autant de réseaux sociaux sur lesquels des malades peuvent s'informer grâce aux témoignages d'autres malades. Ces supports permettent de se présenter, d'attester et d'échanger sur quantité de sujets dont son propre mal de vivre. C'est ce qu'a fait votre voisin en publiant son intimité quotidienne avec le cancer qui le ronge.

La fin du tabou de l'intime

Traditionnellement, la norme sociétale occidentale impose de survivre dans une forme de solitude face à la douleur et de l'endurer dans sa sphère la plus intime. Les temps changent et les réseaux sociaux peuvent briser l'isolement en étant utilisés à bon escient.

Si la maladie reste un sujet sensible, le partage d'expériences permet de rompre le tabou et de décloisonner les malades. A l'image du cancer, de nombreux *hashtags* sont créés sur les applications et moteurs de recherche pour favoriser les communautés d'échanges et de confidences.

Il s'agit de garder toutefois une certaine prudence dans l'utilisation des réseaux sociaux en ayant conscience que s'ils peuvent être des terrains d'échanges

de bienveillance, ils servent tout autant de défouloirs à l'expression de la haine. Toute personne qui s'y expose doit être avisée et préparée.

« Ma vie est un enfer »

Notre époque nous autorise à nous montrer tels que nous sommes. De nombreux courants nous encouragent à retrouver notre authenticité par un retour aux sources sans artifice. Votre voisin semble souhaiter aller à la rencontre de lui-même par ses confessions, en déposant ses émotions auprès d'inconnus, exprimant l'enfer de son quotidien.

« Les temps changent et les réseaux sociaux peuvent briser l'isolement »

Vous dites qu'il en parle peu sinon sur les réseaux; il doit chercher à préserver son entourage, trop impliqué émotionnellement. L'autre, l'inconnu derrière son écran, peut être un dépositaire préférable et tous ensemble, ils forment des armées de guerriers virtuels contre la maladie

en s'accompagnant et se soutenant

mutuellement. L'autre, éloigné géographiquement, devient soudain proche et présent et entre alors en jeu le processus dit d'identification.

L'autre nous inspire

« Je n'ai plus honte de nommer ma maladie », commente une internautes. « Alain, qui était en rémission, m'a accompagné à distance tout au long de mes traitements. Nous allons nous rencontrer pour fêter ma guérison ! » raconte un autre sur son blog. Par la possibilité qu'offre cet espace virtuel de décharger ses émotions et à travers le vécu d'une tierce personne, une fois l'assimilation faite, le malade peut se transformer. En se projetant dans la guérison de l'autre, il accède à son propre processus de guérison.

Votre voisin trouve un soutien dans les rencontres cathartiques que permettent les réseaux. L'autopathologie en ligne, appelée aussi biographie de la maladie, peut devenir un véritable projet thérapeutique pour vivre au mieux son cancer.

ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Posez toutes vos questions. Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à www.generations-plus.ch/psycho ou écrivez-nous.