



# Les jeux vidéo

## usage, abus d'écrans et dépendance

**Entre la télévision, les jeux vidéo, le téléphone portable et l'ordinateur, les adolescents ne manquent pas de sollicitation pour se laisser captiver par les loisirs de l'écran.**

**Faut-il s'en inquiéter ? Comment passent-ils d'une pratique ludique à une véritable dépendance ? Et dans ce dernier cas comment réagir ? Vers qui se tourner ?**

**C'est pour aborder ces questions et donner quelques clefs aux parents et aux professionnels qui travaillent auprès des jeunes que la Mission de Prévention des toxicomanies de la DASES de la ville de Paris a invité trois spécialistes des problèmes de dépendance le jeudi 28 mai 2009.**

Les trois spécialistes invitées à présenter leurs connaissances et expériences sur l'usage et l'abus d'écran travaillent dans des centres de soins et de prévention en addictologie :

- **Catherine LUTTENBACHER** est infirmière et psychologue - centre médical Marmottan, Paris 17<sup>e</sup> ;
- **Elisabeth ROSSÉ** est psychologue - centre médical Marmottan. Ce centre fut le premier centre de soins à ouvrir une « consultation jeux » en 2003 ;
- **Hélène DAVID** est directrice du centre de soins Emergence-Espace Tolbiac, Paris 13<sup>e</sup>. Elle pilote des actions de prévention des conduites à risques auprès de jeunes en collèges et lycées.

**Le jeu a toujours eu une vertu essentielle :** permettre l'apprentissage en imitant. C'est en effet par le jeu que le petit d'homme fait ses premiers apprentissages et c'est par le plaisir qu'il apprend à se construire. C'est d'ailleurs toujours par le plaisir que l'adulte réalise le plus souvent les plus belles choses. Le jeu présente également l'avantage de favoriser la mise en scène, de façon imaginaire, des pulsions agressives. Il permet également la distance entre nous et la réalité quand celle-ci est perçue comme trop difficile à affronter.

A une époque dominée par la culture de l'image - culture dans laquelle nos enfants ont grandi - les jeux sur écran répondent à ces mêmes nécessités, à ces mêmes besoins. L'écran, c'est la télévision, l'ordinateur et Internet, le téléphone portable, c'est-à-dire des moyens nouveaux de communiquer, de s'ouvrir au monde.

Une console de jeux, un téléphone portable ou un ordinateur n'offre ni les mêmes jeux, ni les mêmes risques de dépendance. Ceux qui présentent les plus grands risques de ce point de vue sont, sans conteste, les jeux en réseaux sur ordinateur qui mettent en relation plusieurs joueurs en même temps. Ce sont surtout des jeux d'aventure et de réflexion.

La première question qui vient souvent, à propos de ces jeux vidéo, est celle qui a trait à la violence.

Les jeunes ne sont-ils pas tentés de reproduire dans la réalité les scènes et les actions réalisées dans les jeux ? A vrai dire, les études disponibles se contredisent. Certaines d'entre elles estiment que la violence contenue dans les jeux va se transcrire dans la réalité. Pour d'autres, au contraire, il n'y a pas de risque de confusion avec le réel dans la mesure où, dans le jeu, la violence est maîtrisée, contrairement à la vie réelle où la violence peut être subie sans possibilité de se défendre.

## La dépendance : une minorité est concernée

C'est en 2002/2003, que le centre de Marmottan a vu apparaître les premiers joueurs qui avaient un rapport problématique avec les jeux en réseau. Ces jeunes n'étaient pas loin d'un retrait complet de la vie sociale. De son côté le centre de soins Emergence Espace-Tolbiac était alerté par l'importance de la place qu'occupaient les jeux sur écran dans la vie des jeunes rencontrés lors de ses actions de prévention aux conduites à risques.

La majorité des jeunes amateurs de ces jeux sur écran entretiennent avec eux un rapport ludique. Ils jouent pour se détendre, se délasser. Certains s'en détachent d'ailleurs assez vite. Mais une petite minorité d'entre eux va être complètement engloutie par le jeu, obsédée par lui, incapable de s'en détacher. Le jeu est devenu, pour ceux-là, leur unique centre d'intérêt.

Parmi tous les jeux sur écran, une série est particulièrement « accrocheuse ». Ce sont les jeux de simulation en ligne sur le réseau, appelés aussi les MMORPG. Parmi eux, Warcraft est celui qui conduit le plus de jeunes en consultation. Avec une très belle qualité d'image, un univers fantastique qui rappelle le monde de Tolkien (Le Seigneur des anneaux). Ce jeu séduit tout particulièrement par son côté « monde enchanté ».

### Ces jeux qui les fascinent

- les **RTS** (Real time stratégie) ou jeux de stratégie en temps réel. Le joueur est situé au-dessus d'un territoire et l'objectif est d'aller le plus vite possible pour tuer son adversaire situé à un endroit précis. On monte des garnisons, on s'équipe pour aller attaquer (comme le jeu d'échecs) et on définit une stratégie pour vaincre. Ces jeux sont finis et on ne connaît pas de dépendance.
- Le **FPS** (First Person shooter) ou jeu de réflexe. C'est un jeu en trois dimensions et là il faut tuer le maximum d'ennemis rencontrés sur son parcours. Sur l'écran, le pistolet en premier plan devient le prolongement de la main. On peut jouer en équipe pour ce jeu qui induit une certaine violence.
- Enfin les **MMORPG** (Massively Multiplayer online Role playing game) : jeux de rôle et de simulation regroupant au moins 185 joueurs simultanément. Ces jeux se jouent en réseau sur l'ordinateur et ne s'arrêtent jamais. Ce sont ceux qui présentent les plus grands risques de dépendance.

Plusieurs éléments rendent ce jeu particulièrement attractif pour les adolescents. Tout d'abord, le joueur doit créer son propre personnage, « l'Avatar » à qui il va donner forme avec ses traits, ses caractéristiques. Il va projeter sur lui tout ce qu'il veut être (ou ne pas être). Pour évoluer au fil du jeu, l'Avatar doit franchir plusieurs niveaux qui vont de 0 à 80. Pour parvenir à être un bon joueur il faut compter y consacrer une bonne vingtaine de jours (24h/24h)...

A l'âge où l'on se cherche, où l'on commence à rompre avec le cocon de l'enfance, à cet âge particulièrement sensible de l'entrée dans l'adolescence, le jeu devient un refuge. Ce sont d'ailleurs souvent des jeunes garçons timides, introvertis, voire phobiques, dont les parents affichent de fortes exigences scolaires qui sont parmi les consultants.

Ensuite, cet Avatar est reconnu par les autres joueurs. Il est félicité lorsqu'il réussit une mission, mission qu'il accomplit avec d'autres joueurs pour former une équipe : « la guilde ». Cette guilde est la construction virtuelle du phénomène de groupe propre à l'adolescence. A l'âge où l'on doute de soi, être reconnu par les autres joueurs c'est extrêmement gratifiant. Et faire partie d'un groupe est la marque propre de l'adolescence.

Enfin l'univers est persistant. Cela signifie que même lorsque le joueur n'est pas devant son écran, le jeu continue. Il peut y avoir jusqu'à 180 joueurs en ligne sur le réseau au même moment. Si l'un d'entre eux s'absente, le jeu continue et les autres joueurs peuvent gagner contre lui. Le jeu est infini puisqu'il y a toujours quelqu'un connecté. La préoccupation reste, de ce fait, permanente.

### Du côté des filles

**Les filles sont très peu nombreuses à se consacrer aux jeux sur écrans. Peut-être parce que les éditeurs font le choix de genre et, comme on offrait jadis une panoplie de soldat au petit garçon, on offre aujourd'hui des jeux de guerre sur écran...**

**On sait en revanche que les filles préfèrent parler entre copines. Cela se passe au téléphone ou par ordinateur interposé sur les « chats », blogs, facebook.. Le problème, c'est que les filles ont tendance à se confier comme elles le feraient dans un journal intime.... Or l'ordinateur, c'est un livre grand ouvert... sur le monde ! Chatter, ce n'est pas une soirée pyjama. Un rappel à la prudence s'impose.**

### Le jeu abusif : l'expression d'un mal-être

Pour toutes ces raisons ce jeu est l'un des plus à risques. Tous les jeunes ne deviendront pas dépendants pour autant. Ceux qui le deviennent et, rappelons le, ils sont minoritaires, sont des jeunes qui jouaient depuis longtemps avant de s'installer progressivement dans la dépendance. Finalement le jeu abusif n'est que l'expression de quelque chose d'autre. Déjà des choses couvaient, souvent passées inaperçues. Parfois une dépression que la famille n'a pas vue. Et là, elle s'aperçoit finalement que quelque chose ne va pas parce que leur fils passe tout son temps rivé à l'écran, délaissant le travail scolaire, les copains, la famille et va, dans les cas extrêmes, jusqu'à « oublier » de manger. Il n'arrive pas à se coucher, les rythmes jour/nuit sont modifiés.

Les spécialistes le constatent : l'absentéisme scolaire, la chute des résultats précèdent souvent cette immersion dans le jeu, comme si le jeune souhaitait trouver là une

réussite qu'il ne connaît pas dans la réalité. Il se dit « Si je joue beaucoup, je suis sûr que je vais être bon, si je travaille à l'école, ce n'est pas sûr que je vais avoir la meilleure note ».

C'est un refuge qui masque souvent des signes de mal-être. Il est à ce moment en souffrance, même si par son attitude il tente de prouver le contraire, car l'adolescent qui va mal est très souvent dans l'incapacité de formuler une demande. C'est donc, en général, sous la pression des parents que les jeunes, vont consulter.

L'intervention du spécialiste (psychologue ou psychiatre) va s'inscrire dans le temps. Il faut, en effet, un temps suffisamment long pour construire une alliance thérapeutique et une relation de confiance avec l'adolescent pris dans cette dépendance. Il lui parle de son jeu, de son niveau, de ses réussites. Alors que les ados reprochent à leurs parents de ne pas s'intéresser à leurs jeux et de ne prêter attention qu'à leurs résultats scolaires (et surtout aux notes !), ils trouvent, en consultation, un interlocuteur qui connaît parfaitement l'univers dans lequel ils évoluent, montre de l'intérêt pour leurs jeux.

### Le besoin d'un cadre qui sécurise pour grandir

Pour ces jeunes le jeu n'est pas le problème, mais les parents et l'école oui ! Dans le jeu il y a une règle arbitraire : si la mission est réussie, on progresse. La même certitude n'existe pas dans la vie réelle. Et c'est précisément cet imprévisible qui effraie ces jeunes. Comme l'imprévisibilité de la vie amoureuse. Cela leur fait peur. Pour ces jeunes garçons, rencontrer une fille, c'est une situation à haut risque ! De la même façon, tous ces jeunes joueurs dépendants parlent en consultation de leurs études et sont déçus de ne pas réussir. En fait, il n'y a pas d'autres traitements que la parole, même si elle reste difficile pour eux.

Dans le dialogue qui s'établit, les jeunes disent au fond leur peur de la réalité, la peur du monde des adultes chez qui ils voient trop souvent des marques d'hostilité à leur endroit. Cela pose la question du regard que l'on porte sur les jeunes. Quelle place fait à sa jeunesse notre société vieillissante ? C'est vrai que lorsque nous voyons un petit de 2/3 ans, nous le trouvons mignon, adorable et nous sourions. Mais imaginons trois gaillards qui rigolent un peu fort, avec une voie qui mue et là, tout de suite, le regard des adultes qui les croisent n'est pas forcément gentil. Les jeunes le disent souvent : le regard que les adultes portent sur eux est, la plupart du temps, dévalorisant. Sortir, c'est affronter ce regard-là. Rester dans sa chambre, au fond, c'est plus agréable pour eux, pour les parents, pour les voisins... (pour la société ?)

Ils parlent aussi de la pression sociale trop forte qu'ils veulent éviter et préfèrent rester enfermés. Ils rejettent le culte de la performance et de la compétition. Ils préfèrent le jeu qui permet des stratégies de coopération entre les joueurs. Former une équipe et pouvoir rester ensemble, c'est cela

qui leur plait. C'est aussi précisément l'équipe, le groupe qu'il est difficile de quitter...

La dépendance - aux jeux, à l'alcool ou aux produits psychoactifs - est un problème spécifique à l'adolescence qui dit quelque chose sur la difficulté à se séparer des parents, à quitter le monde de l'enfance pour accepter de grandir. Mais cette dépendance aux jeux vidéo a ceci de particulier qu'elle s'exprime sous les yeux des parents et, comme disent certains d'entre eux : « je ne suis pas loin de mes parents, cela les rassure (et me rassure) et en même temps je m'échappe ». Or grandir, c'est précisément sortir du cocon familial, rencontrer les autres, prendre des risques et parfois, pour cela, rentrer en conflit. Mais parce que les parents aussi ont peur du conflit, et qu'eux-mêmes n'ont pas forcément envie que leur enfant grandisse, ils n'osent pas poser les limites et imposer les règles de vie qui peuvent, ou non, faire l'objet de négociations. Le conflit a finalement lieu autour de l'ordinateur. Certains jeunes d'ailleurs n'hésitent pas à dire « Il faut que les parents nous retirent la souris ! », tout en sachant pertinemment qu'ils ne seront pas forcément tendres avec l'adulte qui va le faire. Au fond, ces adolescents réclament plus ou moins consciemment un cadre éducatif.

### Conseil aux parents :

**Commencez par vous asseoir près de votre enfant lorsqu'il joue et demandez lui de vous inviter dans son monde. Et là vous verrez que des petites étoiles commencent à s'allumer dans ses yeux. Bien sûr il peut y avoir une critique, mais si c'est une critique uniquement négative vous n'aurez aucune chance de vous faire entendre.**

## De l'usage à l'abus : quelle prévention ?

L'Equipe du centre de soins Emergence intervient dans plusieurs collèges du 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris sur le thème de l'éducation au bon usage de l'écran. Car la consommation des écrans en général s'est vite révélée une des causes de la somnolence constatée chez les élèves dans les premiers cours de la journée. Visiblement ces jeunes ne dormaient pas assez. Or, les adolescents en France on déjà perdu 2 heures de sommeil en trente ans. Un rapide questionnaire soumis aux élèves de 4e a permis de constater qu'ils n'avaient pas conscience de passer autant de temps devant des écrans (TV, consoles de jeux, ordinateurs...). De fait, certains élèves se sont rendu compte qu'ils passaient jusqu'à 80h par semaine ! Ce temps toutefois diminue de façon significative dès la seconde, les jeunes préférant à cet âge les sorties avec les copains ou... les copines ! L'éducation au bon usage de l'écran consiste à les amener à proposer leurs propres « recettes » pour réduire le temps passé devant l'écran, pour apprendre à se réguler. Quelques conseils utiles leur sont également donnés, comme celui d'adopter une bonne position devant l'écran pour ne pas avoir de problème de dos. On évoque avec eux les risques de surpoids ou d'obésité lorsqu'ils mangent et grignotent tout en faisant autre chose.

Dans ce cas, le cerveau n'enregistre pas l'action de manger et réclamera très vite quelque chose. D'où les comportements de grignotages et les risques de prise de poids importants.

## Ce que les jeunes en disent

L'animation menée parmi ces collégiens prend appui sur un petit film réalisé par et avec les élèves. Ce film aborde des scènes un peu caricaturales de jeunes devant des écrans pour un échange interactif. Cet échange permet de réfléchir autour de plusieurs thèmes :

Que trouvent-ils de positif dans le jeu sur écran ? La première réponse des jeunes est « le plaisir ». Et c'est tant mieux. La seconde réponse est : « la détente, passer le temps ». Mais l'excitation au jeu provoque également du stress et il est proposé de réfléchir à d'autres activités de loisir que l'écran. Puis ils disent que tous les outils vidéo permettent de s'informer, de communiquer, d'avoir des amis, se retrouver en groupe. C'est là un aspect positif, mais c'est aussi ce groupe virtuel qu'il est si difficile de quitter quand il faut soigner sa dépendance.

Enfin les jeunes qui jouent beaucoup trouvent que c'est avantageux pour... les parents ! « Ils (nous) ont sous la main. On ne sort pas on ne les embête pas, ça les rassure ». Au fond, ils pointent ici les paradoxes de notre société. Beaucoup de parents sont en effet rassurés que leurs adolescents soient dans leurs chambres. Mais en même temps ils ont peur qu'ils deviennent « accros » aux jeux !

Le rôle des parents est d'aider leurs enfants à grandir et donc accepter qu'ils sortent et prennent des risques. Tout en lui assurant la sécurité dont il a besoin. C'est aussi mettre un cadre éducatif qui passe par l'intérêt à

ce qu'ils font (y compris à leurs jeux). Et éduquer c'est aussi faire des compromis, négocier ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

## Loisir et dépendance

Si, pour votre enfant les jeux vidéo sont un loisir parmi d'autres, qu'il a son réseau de copains, qu'il n'a pas de problème scolaire et qu'il participe à la vie familiale, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Il faut toutefois toujours rester vigilant pour s'assurer qu'il ne va pas sur des sites à risques et qu'il ne dépasse pas un temps raisonnable devant l'écran.

En revanche, si votre enfant a tendance à se renfermer, que ses résultats scolaires commencent à chuter, qu'il n'a pas de relation avec ses copains, il vaut mieux parler avec lui et au besoin, consulter un spécialiste.

C'est le signe qu'il vit un moment difficile. Lorsqu'il commence à passer trop de temps sur l'écran, fixez un cadre et associez-le à la gestion de son temps de jeu.

S'il est devenu dépendant au jeu, il est conseillé de consulter un spécialiste de l'addiction aux jeux .

## Sur cette question et d'autres, des contacts utiles :

**Le CRIPS :**  
<http://www.cybercrips.net/>

**Le café des parents :**  
<http://www.cafe-des-parents.com>

**Fil Santé Jeunes Anonyme et gratuit**  
Tél. : 0 800 235 236

## Où consulter ?

**Émergence espace Tolbiac**  
6, rue Richemont Paris 13  
Tél. : 01 53 82 81 70

**Centre médical Marmottan**  
19, rue d'Armaillé Paris 17  
Tél. : 01 45 74 00 04