

# Les jeux vidéo : la passion et ses limites

## Olivier Phan,

MD, PhD., Consultation jeunes consommateurs Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, Paris. Unité d'addictologie, Clinique Dupré, Fondation santé des étudiants de France, Sceaux. Unité Inserm 669, Maison des adolescents, Paris.

Le mot « jeu » vient du latin *jocus* signifiant plaisanterie ou badinage. Étymologiquement, c'est ainsi une activité de loisirs d'ordre physique ou psychique à laquelle on s'adonne pour se divertir et tirer du plaisir. Roger Caillois dans *Les jeux et les hommes* [1] a défini ainsi le jeu comme une activité devant être « libre », c'est-à-

dire choisie, pour conserver son caractère ludique. Si elle est imposée, elle ne peut plus procurer d'amusement. En 1957, les jeux vidéo en étaient à leurs balbutiements et bien loin d'occuper la place qu'ils ont aujourd'hui et, néanmoins, la définition du jeu donnée par Caillois peut facilement y faire écho. Les notions de liberté, de limite dans le temps, de règles, d'incertitude quant à l'issue du jeu, de dimension fictive et d'aspect improductif s'adaptent très bien aux jeux vidéo. Lorsque l'une ou plusieurs de ces dimensions ne sont plus appliquées, le jeu peut devenir problématique.

## Un engouement récent sans précédent

Depuis leur apparition dans les années cinquante, les jeux vidéo n'ont cessé de se perfectionner et de s'enrichir, offrant au joueur un espace ludique virtuel plus vrai et plus beau que nature. Le marché du logiciel interactif européen représente 30 milliards d'euros et jouit d'un taux de croissance de 15 %. En France, environ 13 millions de joueurs pratiquent au moins une fois par mois un jeu vidéo, dont 3,8 millions quotidiennement. Parallèlement,

les recherches portant sur les prévalences de l'usage abusif d'Internet et des jeux vidéo font ressortir des prévalences de jeu problématique pouvant varier de 0,7 % à 11,9 % selon les études et les contextes [2]. Ainsi, dans la majorité des cas, le jeu vidéo n'occasionnera aucun dommage et permettra seulement de se détendre comme les jeux d'application type *Candy Crush Saga*, *Tetris* ou solitaires, qui sont pourtant les jeux vidéo les plus joués au monde. Bien au contraire, il donnera au joueur un espace de détente. Dans un petit nombre de cas, il envahira toute la vie de l'individu entravant ainsi son développement et son bien-être.

## Des jeux et des hommes

Le bon développement de tout être humain dépend non seulement de facteurs internes propres à chaque individu (patrimoine génétique), mais aussi de l'environnement dans lequel il évolue : ses amis, sa famille, ses activités scolaires et extrascolaires. Pratiquer un sport l'aidera à appréhender son corps, échanger avec les autres lui apprendra à faire avec ses ressentis, et étudier lui permettra de mettre à profit ses capacités intellectuelles. Le jeu vidéo appartient à ces ressources externes à disposition de tout un chacun. Nous allons voir comment il peut être utilisé pour gérer et/ou développer ses compétences et quelles peuvent en être les limites et les difficultés.

## L'exploration

Les hommes ont toujours été fascinés par l'exploration. Même au péril des pires épreuves, les explorateurs ont toujours vécu ces expériences avec passion et fascination. Ce sens inné, génétique de *l'homo sapiens*, lui a permis de partir à la conquête de la planète, assurant ainsi non seulement sa survie mais aussi sa suprématie sur

**« LES ADOLESCENTS LES PLUS FRAGILES, VOULANT FUIR UN ENVIRONNEMENT QU'ILS JUGENT TROP DOULOUREUX, VERRONT UN MOYEN DE SE RÉFUGIER DANS UN MONDE VIRTUEL PLUS ACCUEILLANT. »**

toute autre espèce. Au XXI<sup>e</sup> siècle, il devient difficile de trouver sur terre des espaces vierges à explorer donnant à l'homme moderne un sentiment d'être à l'étroit. Grâce aux progrès de la technique, les jeux vidéo offrent au joueur un espace visuel virtuel sans limite, dans lequel ce dernier a la possibilité de se mouvoir, de pouvoir aller là où il veut comme il veut et quand il veut. Il a l'opportunité grâce aux prouesses du graphisme de découvrir et de s'émerveiller devant des paysages somptueux, nouveaux, de plus en plus réalistes. Ces mondes virtuels donnent ainsi l'illusion d'être réels, captant toute l'attention du joueur. Issus de l'imagination du concepteur, ils peuvent être infinis dans leurs diversités et leurs espaces. Ainsi, seule l'horloge qui sonnera l'heure de manger, d'aller à l'école ou de se coucher fera fonction de limite réelle et de repère [3].

Les adolescents les plus fragiles, voulant fuir un environnement qu'ils jugent trop douloureux, verront un moyen de se réfugier dans un monde virtuel plus accueillant. Ils deviendront ce qu'ils appellent eux-mêmes des *geeks*, voire des « *no life* », etc. Les jeux

vidéo ou l'utilisation problématique d'Internet sont souvent associés à un quota d'heures de sommeil diminué. [4, 5], ainsi qu'à d'autres problèmes de santé de type surpoids ou obésité [6]. Dans toutes ces situations, ce sont les difficultés personnelles (troubles psychologiques de l'adolescence), environnementales (scolarité chaotique, absence de perspectives) et surtout parentales (fragilité, défaut de « monitoring » parental) qui semblent être à l'origine de ces conséquences.

### La résolution d'énigme

Tout au long de la vie, le cerveau ne cesse de se remodeler, c'est ce que l'on nomme la plasticité neuronale. Ce phénomène arrivera à son paroxysme à l'adolescence. Le cerveau de l'adolescent va se spécialiser en privilégiant certaines connexions sur d'autres. Cette période est par conséquent la plus propice pour passer des concours, apprendre des pages entières de leçons. Les capacités cognitives de l'adolescent ne demanderont qu'à être mises à l'épreuve. Les jeux d'énigme, de réflexion, de stratégies représentent autant d'opportunité. Pour ce type de

jeu, il est extrêmement rare d'observer des dépendances. La limite est en général fixée par l'individu lui-même, puisqu'il finira par préférer aux stimulations intellectuelles des sollicitations plus émotionnelles.

Cependant, on sait aujourd'hui qu'une stimulation purement intellectuelle, sans émotions, n'apporte rien en termes de développement cérébral. Pour apprendre et progresser, il faut aller à l'école, à la rencontre des autres, et non rester seul devant son écran. Selon certains auteurs, les parents dont les adolescents jouent aux jeux vidéo de façon excessive rapportent une baisse des résultats scolaires [7]. Afin de progresser dans le jeu, de découvrir de nouvelles aventures et de développer de nouvelles habiletés, les enfants vont investir de plus en plus de temps dans le jeu, hypothéquant les autres activités : scolaires, familiales, extra-scolaires [8]. Plus que la perte de temps, c'est la perte de contrôle face aux écrans qui engendra les troubles. La passion consistera à jouer beaucoup mais bien, l'addiction perturbera de manière involontaire l'avenir du joueur.

### L'ESSENTIEL

■ **En France, environ 13 millions de joueurs pratiquent au moins une fois par mois un jeu vidéo, dont 3,8 millions quotidiennement. Les prévalences de jeu problématique varient, selon les études, de 0,7 % à 11,9 %.**

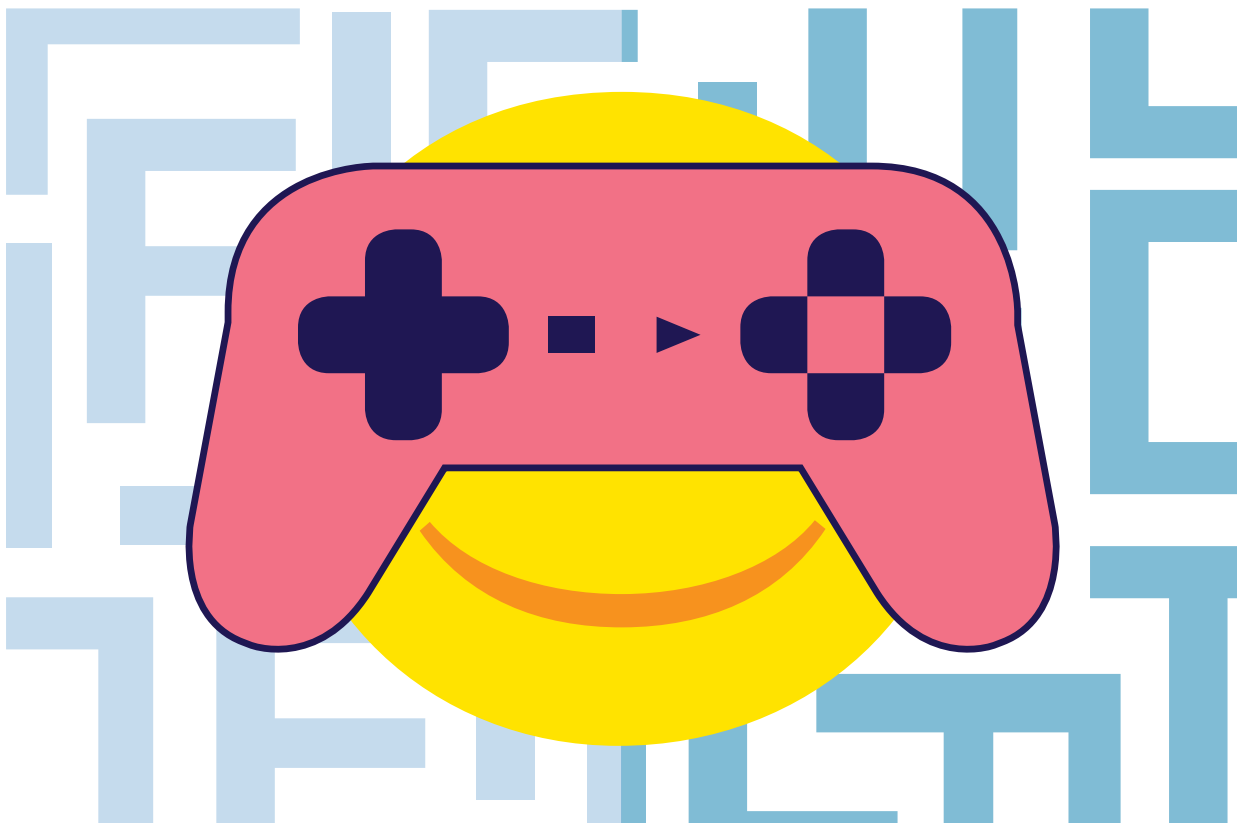
■ **Ainsi, dans la majorité des cas, le jeu vidéo n'occasionne aucun dommage mais donne au joueur un espace de détente.**

■ **À travers les jeux vidéo, notamment les jeux de rôle multi-joueurs, l'adolescent trouve un moyen d'exprimer sa personnalité, de s'identifier au sein d'un groupe, tout en contrôlant son image.**

■ **Face aux difficultés de leur existence, certains adolescents voient dans les jeux de stratégie un espace dans lequel ils ont une deuxième chance de réussir dans la vie.**

■ **En l'absence de limites personnelles et surtout parentales, la perte de contrôle face aux écrans peut engendrer des troubles et entraver le bon développement.**

■ **L'attitude qui vise à diaboliser le jeu est, vis-à-vis des joueurs problématiques, contre-productive car elle empêche l'« alliance thérapeutique » préalable *sine qua non* à toute prise en charge.**



### **La stratégie pour la perpétuation de l'espèce**

Les jeux de stratégie existent depuis très longtemps ; ainsi, les jeux d'échecs seraient apparus en Inde entre 500 et 700 avant J.C., à l'ère où des castes guerrières commençaient à assurer leur domination en combattant pour défendre et protéger les cultures, assurer l'ordre à l'intérieur de la cité, voire en attaquant le voisin pour agrandir leur territoire. Ce qui se joue sur l'échiquier de manière « virtuelle », c'est ce que doit/devra affronter le prince soldat dans la vie réelle : savoir déplacer ses pions de manière à mettre son adversaire échec et mat. La popularité des échecs s'est perpétuée jusqu'à nos jours notamment au sein des classes dominantes. En effet, se joue dans le jeu ce qui est l'objectif, l'angoisse, l'existence même de cette classe.

Aujourd'hui, la technologie des ordinateurs permet de mettre à disposition du joueur des armées capables de se mouvoir en temps réel dans des jeux que l'on nomme les RTS (*Real Time Strategy*). Il en existe toutes les variantes possibles : guerres du Moyen Âge (*Age of Empire*) ou guerres d'indépendance (*American Conquest*). Un jeu est actuellement particulièrement apprécié des adolescents : LOL (*League of Legends*). Ce jeu, dérivé de la thématique du fantastique et de la science-fiction, associe à la fois stratégie, jeux en groupe et compétition. Comme pour les échecs, l'adolescent va pouvoir « jouer sans risques dans le virtuel » ce qui est angoissant dans le monde réel. La lutte pour la survie, le maintien de son emploi, la concurrence feront partie du quotidien de ce futur adulte. Ce dernier devra constamment se préparer, se maintenir à niveau, établir des stratégies pour exister face aux entreprises adverses. C'est exactement ce que le joueur doit accomplir, de façon virtuelle devant son jeu.

Les usagers de jeux vidéo dépendants ont un fort sentiment d'appartenance sociale dans la vie virtuelle, mais faible dans la vie réelle, une faible qualité des relations familiales et un fort sentiment de solitude, comparés aux joueurs non dépendants [9]. D'autres études ont montré une association entre utilisation problématique

d'Internet et symptômes dépressifs [10]. Face aux difficultés de leur existence, certains adolescents verront dans le jeu un refuge, un espace dans lequel ils ont une deuxième chance de réussir dans la vie. Même si le jeu apporte une satisfaction immédiate, les compétences acquises dans le jeu n'en demeurent pas moins le plus souvent virtuelles.

### **La lutte pour la survie immédiate**

Le meilleur moyen de provoquer un pic d'adrénaline chez une personne est de provoquer une situation de danger imminent, de lui faire croire qu'elle est sur le point d'être tuée, afin que cette dernière réagisse de manière violente pour contrecarrer la menace. Les jeux qui ont le plus de succès auprès des jeunes sont ceux de la série *Call of Duty*, les FPS (*First Person Shooter*). Le premier de la série reprend la thématique du film *Il faut sauver le soldat Ryan*. Dans ce film, Steven Spielberg nous place dans la peau d'un soldat débarquant sur les côtes normandes durant la Seconde Guerre mondiale. Celui qui regarde le film n'est pas dans la position du spectateur qui assiste au spectacle des hommes se faisant tuer à distance, il est au milieu des soldats et ressent les mêmes émotions.

La montée d'adrénaline provoquée par le vécu « virtuel » d'un danger de mort imminente réveille l'instinct le plus fort et le plus profond chez l'homme : l'instinct de survie. On retrouve en cela ce qui avait été décrit dans l'ordalie par Marc Valleur. Mettre son destin dans les mains de Dieu pour voir si sa vie à un sens. Les conduites ordaliques s'observent de façon claire pour les jeux de hasard et d'argent. De par leur nature pécuniaire, ils peuvent mettre matériellement en péril. La situation pour les jeux vidéo est différente. Hormis la question du temps le jeu vidéo ne peut mettre directement en péril. Il est cependant vraisemblable que certains joueurs, notamment ceux qui associent jeux vidéo et jeux d'argent, soient dans des conduites ordaliques.

De nombreuses études expérimentales, corrélationnelles et longitudinales montrent que l'exposition à des jeux

violents peut entraîner ou augmenter les conduites agressives. Ainsi, une étude récente a mis en évidence les liens entre jeux violents de type FPS [11], cognitions agressives et comportements violents. Cependant, selon d'autres auteurs [12], les effets néfastes des jeux vidéo ont été exagérés, et il serait intéressant de relativiser ces effets délétères en fonction des prédispositions des individus. Les jeux violents augmentent l'agressivité de l'adolescent mais le passage à la délinquance dépendrait d'autres facteurs environnementaux.

### **Le lien avec les pairs**

Les jeux de rôle sur ordinateur de type MMORPG (jeux de rôle en ligne multi-joueurs), dont le chef de file est *WOW (World of Warcraft)*, ont connu un succès planétaire sans précédent. Ces jeux peuvent se comparer à un théâtre de marionnettes. Chaque participant choisit la ou les sienne(s) et pare son avatar du costume de son choix, en respectant la conformité aux décors proposés. Comme le marionnettiste tire les fils de sa marionnette, le joueur va pouvoir, grâce à son clavier et à sa souris, faire bouger son personnage dans un décor fantastique où se meuvent d'autres « marionnettes ». Celles-ci participent, de par leur apparence, à ce décor féérique. À travers les épreuves que le joueur devra affronter, la « marionnette » va acquérir de plus en plus de compétences, la rendant puissante et invincible. Lorsque le joueur quitte le jeu, la marionnette reste sur la scène. Il n'y a pas de rupture due à l'arrêt du jeu. Le joueur peut donc penser à elle, s'attacher à elle, et

**« LE JEU DE RÔLE MASSIVEMENT MULTI-JOUEURS RÉUNIT TOUT CE QUI PEUT ÊTRE ATTRACTIF DANS LE JEU : DÉCOUVERTE, AVENTURE, DÉFI, COMBAT ET JEU EN GROUPE. C'EST CE TYPE DE JEU QUI A AMENÉ NOMBRE DE JOUEURS ET DE PARENTS DANS LES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE. »**

avoir le plaisir de la retrouver lorsqu'il reprend le jeu. Parallèlement au monde réel qui peut être souvent morne et triste, l'adolescent aura la possibilité de faire évoluer sa marionnette librement dans un monde imaginaire, nouveau et féérique. L'adolescent et sa marionnette n'évoluent pas seuls. Ils ont la possibilité, au sein du jeu, de rencontrer et de s'associer à d'autres duos marionnette/joueur pour échanger des informations, des expériences, des armes, etc. ; pour progresser dans le jeu, les duos devront s'associer entre eux : ils formeront ainsi une guilda.

À travers le jeu, l'adolescent va trouver un moyen d'exprimer sa personnalité et de s'identifier au sein d'un groupe. Il aura un contrôle de son image. L'échange avec l'autre ne sera pas inhibé par la crainte d'être jugé pour son apparence physique. Le monde qu'il fréquente ainsi n'en demeure pas moins virtuel. L'usage simple de l'aspect virtuel permet des expériences bénéfiques pour l'adolescent tant sur un plan individuel que sur ses capacités, d'imagination, de stratégies. Il favorise le partage d'expérience, de connaissances, et l'appartenance à un groupe. Des rencontres dans la vraie vie entre membres d'une même guilda sont possibles. C'est ce que l'on appelle les « *meetings in real life* ».

Les MMORPG ont été pointés comme potentiellement très « addictogènes ». Dans une étude menée au Royaume-Uni sur 1 420 joueurs de MMORPG, entre 3,6 % et 4 % présentaient les critères d'addiction [13]. Le jeu de rôle massivement multi-joueurs réunit toutes les caractéristiques de ce qui peut être attractif dans le jeu : la découverte, l'aventure, le défi, le combat et le jeu en groupe. C'est ce type de jeu qui a amené nombre de joueurs et de parents dans les consultations d'addictologie.

### Une action pouvant être thérapeutique

Certain jeux ont été développés afin de renforcer les compétences psychosociales des enfants : les « *serious games* ». Ces pratiques encadrées, à travers une médiation entre adultes et enfants, permettent d'avoir un impact sur le comportement et sur

les maladies chroniques comme le diabète, l'obésité et les douleurs chroniques [14].

### Conclusion

Les jeux vidéo ont considérablement enrichi et démocratisé les possibilités ludiques. Ils offrent un moyen de se détendre, de faire face à une réalité parfois bien triste. Cette mise à disposition des jeux s'est faite aussi chez les adolescents les plus fragiles qui s'y sont engouffrés pour essayer de résoudre leur mal-être. Dans cette population, le jeu masque plus la symp-

tomatologie qu'il ne la résout. Cependant, l'attitude qui viserait à diaboliser le jeu est contre-productive. Elle empêche d'entrer en contact avec les jeunes qui pourtant auraient le plus besoin d'aide. Dans notre consultation, comme dans beaucoup d'autres, tous les thérapeutes sont aussi des joueurs. Leur connaissance des jeux permet l'alliance thérapeutique avec le jeune présentant une problématique par rapport au jeu vidéo. Leurs compétences en psychopathologie offrent à cet adolescent et à sa famille l'aide dont ils ont besoin. ■

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Callois R. *Les jeux et les hommes*. Paris : Gallimard, 1992 (1<sup>ère</sup> éd. 1957) : 374 p.
- [2] Minotte P., Donnay J.-Y. *Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo. Synthèse, regard critique et recommandations*. Namur : Institut wallon pour la santé mentale, 2010 : 144 p. En ligne : [http://www.iwsm.be/pdf\\_dir/UPTIC.pdf](http://www.iwsm.be/pdf_dir/UPTIC.pdf)
- [3] Phan O., Bastard N. *Jeux vidéo et Ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner*. Paris : éditions Pascal, 2009 : 128 p.
- [4] Leger D., Beck F., Richard J.-B., Godeau E. Total sleep time severely drops during adolescence. Findings from the HBSC study on a nationally representative sample of 11 to 15 year old students. *PLoS ONE*, 2012, vol. 7, n° 10 : e45204.
- [5] Rehbein F., Psych G., Kleimann M., Mediasci G., Mössle T. Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, vol. 13, n° 3 : p. 269-277.
- [6] Suris J.-C., Akre C., Berchtold A., Fleury-Schubert A., Michaud P.-A., Zimmermann G. *Ado@Internet.ch. Usage d'Internet chez les adolescents vaudois*. Lausanne : Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Raisons de santé 208, 2012 : 61 p. En ligne : [http://www.iumsp.ch/Publications/pdf/rds208\\_fr.pdf](http://www.iumsp.ch/Publications/pdf/rds208_fr.pdf)
- [7] Gentile D.A., Choo H., Liau A., Sim T., Li D., Fung D., et al. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 2011, vol. 127, n° 2 : e319-e329. En ligne : <http://pediatrics.aappublications.org/content/127/2/e319.full.pdf>
- [8] Romo L., Bioulac S., Kern L., Michel G. *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet*. Paris : Dunod, coll. Psychothérapies, 2012 : 224 p.
- [9] Schmit S., Chauchard E., Chabrol H., Sejourne N. Evaluation of the characteristics of addiction to online video games among adolescents and young adults. *L'Encéphale*, 2011, vol. 37, n° 3 : p. 217-223.
- [10] Tortolero S.R., Peskin M.F., Baumler E.R., Cuccaro P.M., Elliott M.N., Davies S.L., et al. Daily violent video game playing and depression in pre-adolescent youth. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 2014, Juil 9.
- [11] Gentile D.A., Dongdong L., Angeline K., Prot S., Anderson C.A. Mediators and moderators of long-term effects of violent video games on aggressive behaviour. Practice, thinking, and action. *JAMA Pediatrics*, 2014, vol. 168, n° 5 : p. 450-457. En ligne : [archpedi.jamanetwork.com/data/Journals/PEDES/930077/doi140003.pdf?resultClick=3](http://archpedi.jamanetwork.com/data/Journals/PEDES/930077/doi140003.pdf?resultClick=3)
- [12] Ferguson C.J., Rueda S.M. The Hitman study: Violent video game exposure effects on aggressive behavior, hostile feelings, and depression. *European Psychologist*, 2010, vol. 15, n° 2 : p. 99-108. En ligne : <http://www.christopherjferguson.com/hitman.pdf>
- [13] Hussain Z., Griffiths M.D., Baguley T. Online gaming addiction: Classification, prédiction and associated risk factors. *Addiction Research and Therapy*, 2012, vol. 20, n° 5 : p. 359-371.
- [14] Thompson D., Baranowski T., Buday R., Baranowski J., Thompson V., Jago R., et al. Serious Video Games for Health How Behavioral Science Guided the Development of a Serious Video Game. *Simulation & Gaming*, 2010, vol. 41, n° 4 : p. 587-606.