

# ATELIER JEUX VIDÉO :

## mythes et réalités

Le 24/09/21 de 9h à 12h30 à la FRMJC

Co-construction avec Alain Avanzato (MJC Champ Libre), Rémy Besseau (Le Local), Antoine Perrin et Benoît Grison (Jaunay-Marigny)

Intervenant : Yann Leroux, psychologue



### Existe-t-il une addiction aux jeux vidéo ?

Le jeu vidéo est devenu banal. Il est normal de s'interroger sur le développement des enfants et l'évolution de notre culture.

La question de l'addiction aux jeux vidéo est vieille question qui en réalité a commencé par... une blague en ligne d'un psychologue de Manhattan. Ce trouble rentre par la suite dans le DSM-6 (ouvrage de référence sur la santé mentale) mais trop de personnes se retrouvent dans cette description. Les 3 critères (encore débattus) pour diagnostiquer ce trouble sont :

- Prééminence du jeu vidéo sur les autres activités ;
- Perte de contrôle sur le temps passé à jouer aux jeux vidéo ;
- Impact de la consommation du jeu vidéo sur la vie de tous les jours.

Pour diagnostiquer ce trouble, il faut que tous ces critères soient réunis pendant au moins un an. Mais des personnes pourraient remplir tous ces critères avec d'autres activités (lecture, pêche,...), sans que l'on pense à les qualifier *d'addict*.

A l'heure actuelle, les psychologues n'utilisent pas forcément la terminologie « d'addiction » car la (sur)consommation de jeux vidéo chez un jeune peut être une béquille pour faire face à des enjeux, sans que le jeu vidéo soient le fond du problème.

Par ailleurs, les jeux vidéo n'ont pas de commune mesure avec des drogues comme la cocaïne, par exemple. La dopamine est souvent incriminée en matière de dépendance aux jeux vidéo. Cette idée vient d'une expérimentation des années 1960, où des souris se laissent mourir pour leur shoot de dopamine. Or, la dopamine n'est pas qu'une hormone du plaisir, elle joue notamment un rôle en matière d'attention des individus. Et d'autres expérimentations ont montré que dans un contexte satisfaisant, les souris n'avaient pas besoin de ces shoots de dopamine.



Enfin, les sécrétions de dopamine entre des drogues et les jeux vidéo ne sont pas du tout dans les mêmes proportions. Avec la drogue, elles peuvent être jusqu'à 500 fois supérieure.

Mais les jeux vidéo ont également des côtés positifs puisqu'ils permettent de freiner le ralentissement cognitif (notamment visuel) et tout simplement de se détendre.

**Alors quel discours tenir aux familles ?** Essayer de comprendre ce que l'enfant cherche à combler au travers de son usage des jeux vidéo et ne pas en faire un problème aux travers d'un conflit.

Enfin information intéressante : la plupart des jeux vidéo sur application ne sont joués qu'une fois, l'utilisateur n'y retournant pas.

## Sport

L'e-sport et le sport traditionnel vivent des situations analogues : il peut y avoir de la violence (hooligans dans les gradins par exemple), il peut y avoir du dopage, etc. Et comme dans le sport traditionnel, les futurs professionnels sont repérés très jeunes... donc attention au miroir aux alouettes pour les adolescents qui voudraient passer pro. A cet âge-là, ils auraient déjà dû être repérés. Et devenir e-sportif, c'est atteindre le top niveau. Et ce n'est pas juste une question de jeux vidéo, cela nécessite une bonne condition physique avec des entraînements réguliers.

Alors existe-t-il un lien entre jeux vidéo et sédentarité ? Oui et non. Cela dépend aussi du type de jeux vidéo, certains peuvent faire bouger justement (ceux sur le basket...). Il faut évaluer si la sédentarité précède ou suit l'usage des jeux

vidéo. Et puis, il y a des phases où les jeunes vont préférer les activités en plein air, comme avec les grands adolescents, où ils sont dans une période de découverte des autres (premiers amours, ...)

## Les jeux vidéo rendent-ils violents ?

La question du réalisme des images dans les jeux vidéo (notamment les violents) est parfois critiquée. Il est vrai que les images sont magnifiques, mais en situation de combat, le cerveau se met dans un tunnel et il écarte certaines informations. Donc le réalisme des images n'est pas un point sur cette question.

Il existe beaucoup de littérature sur la violence et les jeux vidéo. Les chercheurs Buchman et Anderson ont notamment avancé l'idée que les jeux vidéo préactive à la violence. Que plus une personne joue à des jeux violents, plus elle va être énervé. Mais les jeux vidéo n'amènent pas en prison pour autant. Les tireurs de masse dans les écoles par exemple ne jouent pas forcément aux jeux vidéo. Et les jeux vidéo n'augmentent pas le niveau de violence dans la société également.

Mais les jeux vidéo peuvent amener de la frustration, des disputes dans les fratries, et c'est aux parents d'accompagner les enfants à mieux gérer la situation et à gérer leurs émotions.

**Le jeu vidéo peut-il entraîner de la peur ?** Oui, s'il n'est pas adapté à l'âge de l'enfant. Les parents peuvent se référer au référentiel PEGI pour cela. Et puis, les parents peuvent aussi tester un jeu avec l'enfant, et s'il ne lui convient pas, ils pourront alors prendre des mesures de protection.

Dans tous les cas, en secteur jeunes : suivre les PEGI. C'est la vie en collectivité, on suit les règles.

## Existe-t-il des différences entre gamers fille et garçon ?

Les filles sont des gamers comme les autres... du moins jusqu'à l'adolescence. A cet âge-là, les garçons vont les trouver pas bonne, et ils formeront un clan entre eux (la féminité est vue comme menaçante). Alors que les filles de leur côté ont aucun problème à jouer avec les garçons.

Les problèmes augmentent en vieillissant : si une fille est bonne, elle aura plus tendance à se faire agresser en ligne. Mais quand une fille est mauvaise, il y aura toujours un chevalier servant pour lui proposer son aide. Avec le jeu vidéo, les tensions entre les genres sont exacerbées.

Traditionnellement, les filles dans les jeux vidéo étaient soit hypersexualisées, soit vues comme des mules (simplement bonne à porter des choses). Mais ces représentations évoluent, un peu comme l'image des noirs par exemple (qui étaient soit des basketeurs soit des dealers).

### **Le jeu vidéo entraîne-t-il un isolement social ?**

Bien souvent, les jeunes jouent dans leur chambre... mais en réseau avec leurs copains. Ce qui est tout à fait normal puisqu'à leur âge ils cherchent à se retrouver. Ils utilisent juste des outils de leur époque.

Mais vigilance : Si un jeune ne joue qu'avec des inconnus en ligne, il y a un problème. Car celui qui a du mal à créer du lien au collège et passe beaucoup de temps avec des inconnus en ligne, c'est d'autant moins de temps pour se faire des copains. Les parents peuvent regarder à quoi il joue et avec qui.

Mais en Europe, il est aussi normal pour un jeune de 6e de se rebeller contre ses parents.

### **Quelle place au plaisir de jouer ?**

Jouer aux jeux vidéo (ou à d'autres jeux) est important pour le développement. Cela impacte les rapports sociaux notamment. Et comme le reste de la société, les jeux se numérisent... ce qui est normal.

Et les jeux vidéo sont des produits culturels au même titre que les BD par exemple.

