

La vérité sur LES JEUX VIDÉO ET LES ADOS

On leur reproche de te couper de tes loisirs, de tes amis, de la vie à la maison... Est-ce vrai ou exagéré ? Que signifie vraiment être accro aux jeux vidéo ? Pourquoi les aime-t-on autant ? Après avoir laissé la parole à un ado qui est devenu addict, faisons le point.

X + O + R2
ou
□ + X + R1 ?

16

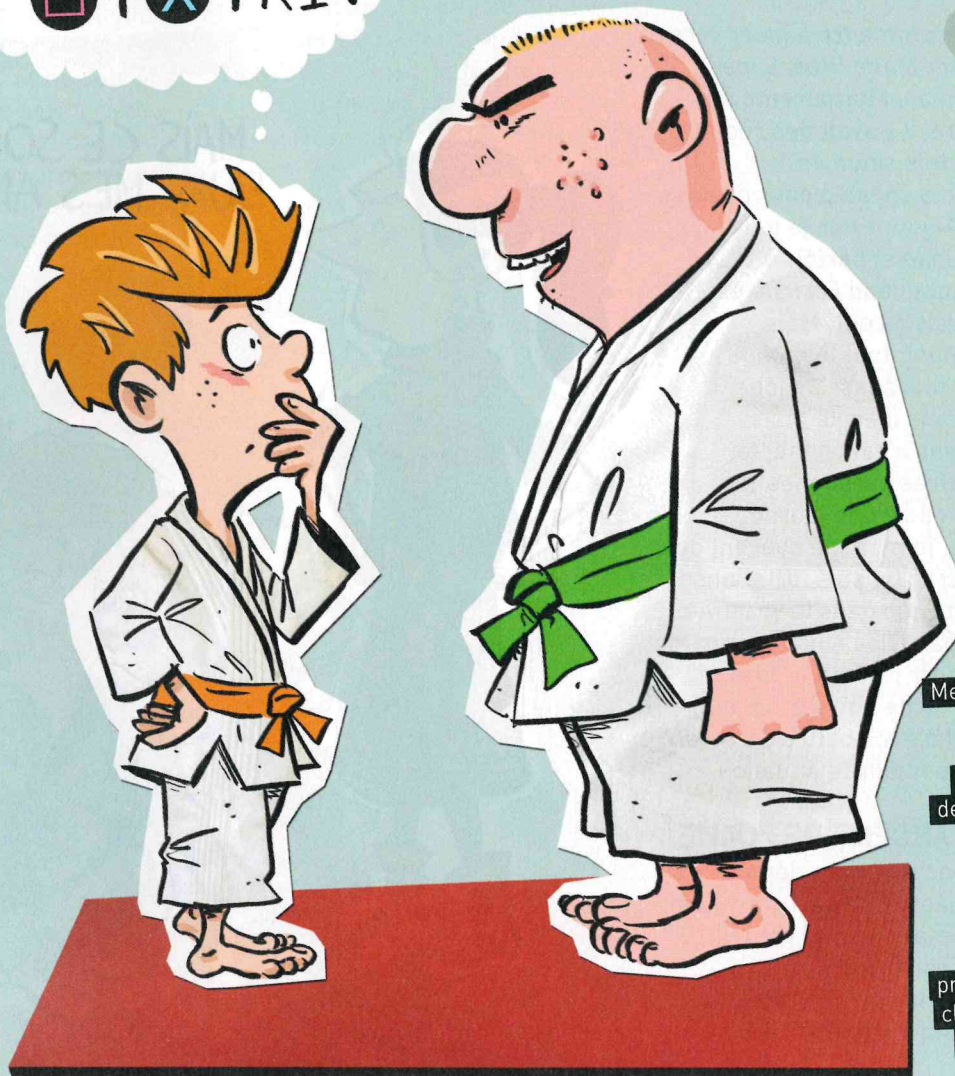
Gaspard témoigne

18

Halte aux idées reçues

20

Quelle joueuse ou quel joueur es-tu ?



Nos experts

Merci au Dr Olivier Phan, pédopsychiatre, addictologue à la Fondation Santé des Étudiants de France, à Daphné Bavelier, spécialiste en neurosciences cognitives à Genève, et à Joël Billieux, professeur de psychologie clinique. Merci à Gaspard pour son témoignage.

“ J’AI DÉJÀ JOUÉ

10 HEURES D’AFFILÉE

Sa passion pour les jeux vidéo a pris le dessus dans sa vie. Au côté de son médecin, il nous raconte son histoire sous pseudonyme : Gaspard.

À

Fortnite

“J

’ai commencé à jouer vers 8-9 ans à *Super Mario Bros*, *Super Sonic* et *Pokémon*. Mes parents me laissaient faire, il y avait des règles que je respectais sinon ils confisquaient la console pour pas que je joue trop. Aujourd’hui, je joue surtout à *Fortnite* et parfois à *Brawl Stars*. Pourtant quand *Fortnite* est sorti, je trouvais ça nul. Mais progressivement, tout le monde s’y est mis et moi aussi. Je joue avec des copains d’école mais, quand personne n’est connecté, je trouve d’autres personnes en ligne le temps d’une journée. Quand je joue, je me tape souvent des barres. À l’écran, je suis fort. Sans doute plus fort que dans la vraie vie. Une fois, j’ai participé à un laser game et il fallait courir partout et tirer : c’était moins facile que sur un jeu vidéo ! Je préfère me battre à l’écran car je maîtrise mieux la situation.

TOUT MON ARGENT DE POCHE

Je vis seul avec ma mère depuis quelques années. Elle part travailler vers 7h30 du matin et moi vers 8h20 pour aller au collège. Parfois, je restais à la maison en prétextant que j’étais malade. Sinon, j’allais

JE SUIS D’ACCORD, M’MAN!...

MAIS CE SONT EUX, MES AMIS!



au collège le matin mais je séchais l'après-midi. Et je jouais. En 5^e, j'étais bon à l'école mais malgré ça, mon père me rabaisait. Depuis, je ne vois pas l'intérêt de travailler et je joue beaucoup. J'ai déjà joué dix heures d'affilée à *Fortnite*, un jour où ma mère n'était pas là. Ça ne me dérange pas de jouer non-stop. Ni de dépenser presque tout mon argent de poche pour acheter des skins et des objets cosmétiques. En même temps, ça passe vite : un game dure 25-30 minutes, tu en fais deux, ça prend déjà une heure. Je ne vois pas le temps passer.

LE COLLÈGE, C'EST RELOU

En ce moment, c'est compliqué : je n'arrive plus à aller au collège. Je trouve ça relou. Je ne suis pas bon élève car ça ne sert à rien... Le médecin qui me suit depuis deux mois pour mon problème avec les jeux vidéo m'a fait un certificat médical pour justifier mon absence

le temps que je retrouve un rythme me permettant d'aller en classe. Je me couche à 3h du matin parce que je joue et que je regarde des vidéos de gaming. Du coup, je me lève vers midi et je déjeune vers 16h. Je suis complètement décalé.

DEMAIN ?

Ma mère s'inquiète pour mon avenir. Moi, je préfère ne pas y penser. Mais je suis conscient que je gâche beaucoup de choses. Avec le docteur, on essaie de réfléchir à ce qu'on pourrait faire pour que ça aille mieux. L'an dernier, j'avais des cours particuliers de maths. Comme le prof était aussi fan de jeux vidéo, on travaillait mais on parlait aussi des jeux. J'ai trouvé ça bien. J'ai besoin d'échanger sur autre chose que les cours. Mon rêve serait de gagner ma vie en jouant aux jeux vidéo, mais pour ça il faut avoir de la chance.

»

Notre expert



Pour le pédopsychiatre Olivier Phan, la dépendance peut cacher des problèmes plus profonds et complexes.

Les jeux en réseau comme *Fortnite* sont conçus pour accrocher les joueurs le plus longtemps possible. Les adolescents les plus fragiles sont plus susceptibles de perdre le contrôle et de devenir dépendants. Cette perte de contrôle a des conséquences négatives. Ils ne peuvent s'empêcher de jouer, ils désinvestissent l'école, leurs résultats chutent. Les cas les plus graves (dits "pathologiques") abandonnent carrément l'école. Les relations sociales et familiales se dégradent fortement. Le jeu vient répondre à un problème de phobie sociale (une conduite d'évitement des autres) ou de dépression, sur fond parfois d'un cadre familial problématique.

Ça se soigne

En consultation, je reçois des ados à partir de 11 ans mais surtout des 12-13 ans. Ils sont amenés par leurs parents qui ne savent plus comment faire devant leur enfant. Nous échangeons beaucoup sur leur rapport au jeu pour comprendre les raisons de leur surinvestissement. Quand l'ado n'est pas hospitalisé, on ne le prive pas de jeu du jour au lendemain, car cela laisserait une sensation de vide à laquelle il ne saurait faire face. On travaille en même temps sur le détachement du jeu et le réinvestissement d'autres sphères : personnelles, familiales, scolaires, amicales. Un exemple : rétablir les repas en famille, sans aucun écran. ®



Halte

Accusés de tous les maux, les jeux vidéo sont l'objet de nombreux préjugés. Nous les avons soumis à des scientifiques pour démêler le vrai du faux.

AUX IDÉES REÇUES

C'EST NUL !
AU MOINS, AVEC
MON JEU,
ON RÉFLÉCHIT !

YA
PLEIN DE STRATÉGIE,
DANS LE MIEN, AUSSI !
ET PUIS NOUS,
ON JOUE EN ÉQUIPE !



ÇA REND VIOLENT

"Aucune étude ne permet d'attester à ce jour d'un lien de causalité entre jouer aux jeux - même violents - et avoir un comportement violent dans la vie quotidienne. Tout juste certaines d'entre elles montrent qu'après une session sur un jeu avec de la violence, le joueur est un peu plus énervé qu'après une activité calme pendant quelques minutes", rappelle le spécialiste des conduites addictives Joël Billieux. Logique ! La violence au sein du foyer serait un élément bien plus important pour expliquer les comportements agressifs.

ÇA ABÎME LES YEUX

Nuançons, c'est le temps passé sur les écrans (téléphone, console, ordinateur...) qui fatigue les yeux. D'où la nécessité de faire des pauses : toutes les 30 minutes dans l'idéal (et bien sûr sans regarder ton téléphone) ! Si aucune étude n'existe sur le lien entre le jeu et la vision des ados, on sait que des 18 ans et plus soumis à des jeux d'action, de guerre, de course et de sport voient leur vision s'améliorer. "La résolution (la capacité à voir les détails), la sensibilité aux contrastes et la possibilité de lire les polices de caractères plus petits sont optimisées, explique Daphné Bavelier... Bien plus qu'avec la lecture qui est plus monotone et fatigue davantage les yeux !"

TU M'EXCUSES, HEIN?
MAIS ÇA ME DÉTRESSE!

ÇA ISOLE

Vite dit, selon Joël Billieux. "C'est méconnaître la richesse des échanges permis par les jeux! En réseau, on n'est jamais seul: les adversaires sont bien réels, on peut jouer en équipe et discuter avec ses partenaires.". Même les jeux hors réseau peuvent être l'occasion de s'amuser à plusieurs: parties de *Fifa* entre avec les copains et copines, tournoi de *Mario Kart* entre cousins et cousines...



ÇA FAIT CONFONDRE LA RÉALITÉ ET LA FICTION

À ton âge, c'est faux selon Daphné Bavelier: "À partir de 6 ou 7 ans, les enfants distinguent parfaitement le monde réel du monde fictionnel, que ce soit dans les jeux, les films ou les livres. En revanche, la question se pose chez les tout-petits car on ignore encore comment ils appréhendent les univers proposés par les écrans." À l'adolescence et l'âge adulte, seules les personnes souffrant de certains troubles mentaux peuvent, avec ou sans jeux, confondre réalité et fiction.

ÇA ABRUTIT

"Des études menées sur des joueurs de jeux de tir ou de sport montrent qu'ils augmentent la capacité à se concentrer sur une tâche donnée, affirme Daphné Bavelier. Des tests menés en laboratoire prouvent aussi qu'ils augmentent la capacité de rotation mentale (la capacité à faire tourner mentalement l'image d'un objet en deux ou trois dimensions), la possibilité de déployer son attention sur une scène (par exemple, en y remarquant le maximum d'éléments) et d'augmenter la mémoire de travail (également dite mémoire à court terme, c'est celle qui permet de retenir un numéro de téléphone pendant plusieurs secondes)." Soyons clairs, ça ne veut pas dire que les jeux vidéo font automatiquement de chaque ado un génie... mais ils sont loin de les transformer en zombies.

3
conseils

POUR ÉVITER LES DRAMES À LA MAISON

1 Explique à quoi tu joues

Montre à tes parents ce que tu fais, comment tu sauvegardes, à quoi ressemble ton équipe... Ensuite, élaborez un planning: moments de jeu, durée des sessions... Fixez des règles ensemble, non négociables par la suite.

2 Utilise un minuteur

De cette façon, ni tes parents ni toi ne pouvez tricher sur le temps qu'il te reste à jouer.

3 Joue dans le salon

Évite de t'enfermer dans ta chambre. Ainsi, tes parents peuvent jeter un œil à ton écran (demande une ola en cas de victoire!). Et toi, tu anticipes mieux quand arrêter (un indice: quand tout le monde se dirige vers la cuisine).

JOUER BEAUCOUP = ÊTRE ADDICT

Répertorié par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en mai dernier, le "trouble addictif" est défini ainsi:

- ✓ une perte de contrôle sur le jeu (la personne ne peut s'empêcher d'y jouer),
- ✓ un intérêt de plus en plus marqué pour cette activité au détriment d'autres (les loisirs, les relations amicales),
- ✓ des conséquences négatives sur la vie quotidienne (décrochage scolaire, troubles du sommeil, conflits avec l'entourage).

Jouer beaucoup n'est pas forcément signe d'addiction au sens médical du terme. "L'addiction au jeu vidéo est très rare: elle concerne moins de 1,5% des joueurs et ne doit pas être confondue avec une pratique excessive", insiste Joël Billieux. Bien sûr, certains jeux sont conçus pour que tu ne les lâches plus, mais une très grande majorité de personnes y jouent sans développer de trouble.

Tu aimes les jeux vidéo, certes, mais pourquoi ? Ce test est l'occasion de réfléchir à ta façon de jouer et d'en tirer quelques bons réflexes.

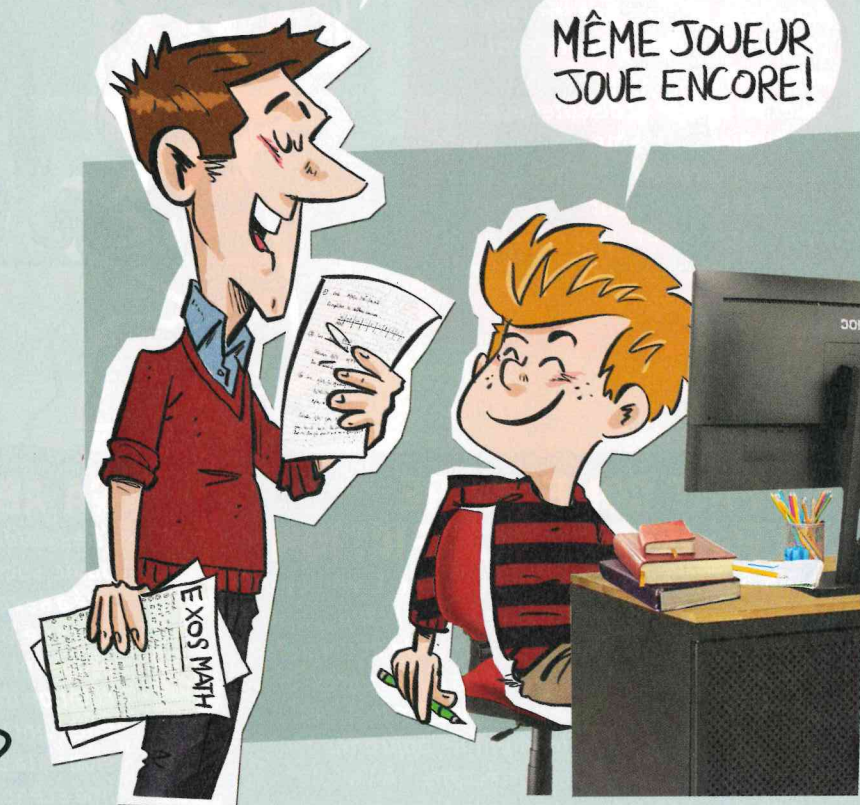
TEST QUEL·LE JOUEUR·SE ES-TU



Tu peux choisir plusieurs réponses !

EH BIEN, C'EST TOUT BON!
COMME QUOI, ÇA SERT
D'ESSAYER PLUSIEURS FOIS!

MÊME JOUEUR
JOUÉ ENCORE!



JOUER À PLUSIEURS, C'EST

- ★ Indispensable !
- ✳ Une bonne occasion de rigoler
- ▲ Avec tes copains et ta famille
- ◆ Pas ce que tu préfères
- ♣ L'occasion de montrer que tu es le·a plus fort·e
- Une distraction inutile
- ▼ Seulement si tout le monde est motivé

TU AIMES

- ▼ Atteindre une concentration maximale
- ◆ Avoir des objectifs clairs
- ✳ Perdre la notion du temps
- ♣ Tout faire pour gagner
- ▲ Oublier tes problèmes perso
- Contrôler la situation
- ✳ T'amuser à plusieurs

JOUER EN LIGNE, C'EST

- Trop d'interactions à ton goût
- ◆ Incarner quelqu'un d'autre

- ♣ L'occasion de te mesurer à des joueurs du monde entier
- ✳ Agréable mais n'est pas indispensable
- ▼ Une bonne façon d'apprendre à travailler en équipe
- ▲ Seulement sans pression
- ★ De chouettes rencontres inattendues

LORSQUE TU JOUES, TU TE SENS

- ◆ Quelqu'un d'autre
- ✳ De bonne humeur
- ▲ Moins stressé·e qu'au quotidien
- ★ Jamais seul·e
- Dans un autre monde
- ♣ Toujours au taquet
- ▼ Concentré·e comme jamais

TON PERSONNAGE RESSEMBLE

- ★ À un machin rigolo
- ✳ À un monstre cornu, un soldat ou un·e magicien·ne
- ▲ À ton amoureux·se idéal·e

- ▼ Au personnage de base, l'important, c'est le jeu !

- À toi, en version épique
- ♣ À celui qui a de bonnes stats
- ◆ À celui que tu peaufines depuis 25 minutes...

TES LOISIRS PRÉFÉRÉS

- ▲ Suivre des youtubeurs·euses
- ♣ Faire du sport
- ▼ Regarder des tutos en ligne
- Lire
- ✳ Regarder un film ou une série
- ◆ Faire du théâtre
- ★ Rire entre potes

TA PLUS GRANDE QUALITÉ, C'EST

- La concentration
- ▲ L'organisation
- ✳ La polyvalence
- ◆ La créativité
- ▼ Le sang-froid
- ♣ La compétitivité
- ★ L'esprit d'équipe

QUEL EST TON PROFIL ?

Compte le nombre de réponses pour chaque symbole pour déterminer ton ou tes profils de joueuse ou de joueur.

* : ◆ : ▲ :
 ♣ : ■ : ☆ : ▼ :

- ▲ **Ta motivation : le développement de tes compétences**

Jouer pour s'amuser, c'est bien. Jouer pour s'améliorer, c'est encore mieux ! Tu apprécies la manière qu'ont les jeux vidéo de renforcer tes qualités de concentration, de coordination, de travail en équipe...
 → C'est bien de vouloir améliorer tes compétences mais d'autres défis sont à ta portée : tenter une super recette pour toute la famille, jouer de la guitare, faire une lessive...
- ★ **Ta motivation : la socialisation (être en groupe)**

La solitude, ça n'est pas ton truc ! En jouant, tu aimes avoir l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes en ligne. Tu apprécies aussi de jouer avec des proches, que ce soit entre vous ou contre d'autres joueurs.
 → Entre deux parties de *Fifa*, de *NBA 2K20* ou de *Fortnite*, va prendre l'air avec tes copains et les copines. Même pas longtemps, même juste au square en bas de chez vous : ça aère la tête (et le salon).
- **Ta motivation : l'évasion**

Tu aimes être plongé-e dans une réalité alternative amusante, qui te fait oublier ce qui se passe dans la vraie vie. D'ailleurs, il t'arrive parfois de perdre la notion du temps tant t'immersion dans cet autre monde est profonde.
 → Livres, séries, jeux vidéo... même combat ! Ces loisirs ont beau être solitaires, rien ne t'empêche d'en parler avec d'autres personnes. Débrêler une plongée imaginaire, c'est sympa aussi!
- ♣ **Ta motivation : la compétition**

Ton truc, c'est l'adrénaline. Tu prends la compétition très au sérieux. Tu apprécies sûrement les modes joueur - contre-joueur, car ils permettent de se mesurer à d'autres et de les battre, ce qui te procure un sentiment d'accomplissement.
 → Comme sur un terrain de sport, la compétitivité est une qualité... tant qu'on reste bon joueur ! Si ta partie ne se déroule pas comme espéré, évite de passer tes nerfs sur le reste de la famille.
- ▲ **Ta motivation : le confort**

Pour toi, jouer est un moyen de mieux vivre un quotidien difficile. Tu y sens bien, protégé-e. C'est un remède qui te permet de mieux gérer tes émotions et ton humeur.
 → Attention à ne pas te renfermer sur toi-même. Prends le temps de faire un petit câlin à ton chat ou de raconter tes malheurs à ta marraine.
- ◆ **Ta motivation : le rêve**

Tu aimes sortir de ta propre identité pour en tester de nouvelles dans un monde imaginaire, où tu peux essayer des choses que tu ne peux pas faire dans la réalité. Tu aimes donc particulièrement les RPG, dont c'est le principe de jeu.
 → Quelle liberté d'incarner un personnage à l'opposé de toi ! Une fois le jeu terminé, et si tu essayais d'imaginer la suite de son histoire ou une autre fin ?
- ☆ **Ta motivation : le divertissement**

Pour toi, jouer aux jeux vidéo est un bon outil pour éviter l'ennui. Amateur-riche de divertissements au sens large (films, séries, jeux de société...), tu apprécies les jeux vidéo parce qu'ils t'occupent agréablement.
 → S'enuyer, ça a parfois du bon. De temps en temps, pose ta tablette deux minutes pour laisser les pensées vagabonder. Tu seras peut-être surpris-e par ta capacité à t'autodivertir.



LE TEST DE L'OMS

Sur son site who.int/fr, l'Organisation mondiale de la Santé propose un long test - en anglais - afin de déterminer son profil de joueur-se. Il a inspiré le test de cette page. Pour le faire, il faut avoir au minimum 12 ans et que les 12-15 ans aient l'autorisation d'un adulte. Les questions sont d'ailleurs très pointues et demandent une bonne connaissance de l'anglais et de soi-même. Attention, ce test n'est absolument pas l'équivalent du diagnostic d'un professionnel de santé !

TON JEU PRÉFÉRÉ

- ★ *Fortnite*
- ☆ *Zelda Breath of the Wild*
- ♣ *Fifa*
- ▲ *Mario Kart*
- *Journey*
- ◆ *League of Legends*
- ▼ *Hearthstone*

EN JOUANT, TU PEUX

- ◆ Faire ce qu'on ne peut pas faire en vrai
- ☆ Vivre plein d'aventures
- ♣ Affronter les meilleurs
- ▲ Être à l'aise dans ta bulle
- ▼ Apprendre en t'amusant
- ★ Passer du temps entre copains à distance
- Oublier les soucis quotidiens

TON RAPPORT AU JEU EST

- ★ Communicatif
- Explorateur
- ▼ Ambitieux
- ♣ Sportif
- ◆ Apaisant
- ▲ Imaginatif
- ☆ Fun



ET TOI ?



Ouvrons le débat ! Comment ça se passe chez toi ? Qu'as-tu pensé du dossier ? Comment tes parents gèrent-ils les jeux vidéo ? Raconte-nous ça en commentaire sur le site et invite tes parents à faire de même.