

Addictions aux jeux vidéo⁽²⁾ De l'interactivité à l'addiction

N° 6 - JANVIER 2010



Juvénal, poète satirique du 1^{er} siècle de notre ère, réclamait pour les romains miséreux "du pain et des jeux"¹... sans pouvoir se douter que le premier et les seconds deviendraient problématiques un jour par leur excès dans les pays "développés".

C'est de lien entre individu et société, entre humain et progrès dont il est question quand on parle d'addiction aux jeux vidéo... "Il convient de prendre acte de l'émergence de quantité de "nouvelles addictions", qui constituent indéniablement, aux côtés de la dépression, des maladies emblématiques de la modernité".²

Parmi ces nouvelles tendances addictives, il est admis d'appeler "cyberaddiction" une addiction aux jeux vidéo et à Internet. Dans les données scientifiques, on parle de plus en plus des cybériens, ces accros de la connexion et de la communication, ces drogués du virtuel qui passent des heures on-line, à visiter et habiter le plus longtemps possible la communauté virtuelle, le cyberland. Phénomène d'actualité mis à part, ces accros au virtuel sont-ils si différents d'autres "addicts" ? Il semble qu'ils ressentent une même difficulté à exprimer et gérer leurs émotions, un même manque de confiance en soi, un même besoin de refuge, de prise en charge...

Pour les comprendre, pour les aider, c'est de sens dont il faut encore parler. Celui qu'ils donnent à leur quête virtuelle, à leur avatar.

Donner un sens, renforcer les liens, pour que le jeu reste un plaisir. ■

1 - "panem et circenses"

2 - "Les addictions sans drogues", VALLEUR et VELLEA



Développer les Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication de manière responsable, c'est aussi s'interroger et s'informer sur leurs effets auprès des adolescents.

En ce début d'année, je souhaite aux lecteurs de la Lettre ZAP ainsi qu'à ceux qui ont collaboré à sa rédaction une excellente année 2010.

Eric Ciotti

Député
Président du Conseil général
des Alpes-Maritimes

Membres du comité rédactionnel :
Conseil Général, DDASS, Education Nationale, FCPE, Gendarmerie nationale, Jeunesse et Sports, Justice, Mutualité Française, Police, ANPAA, Conseil de l'Ordre des Médecins, GT06

Rédaction :
CODES 06
Pour toute information :
Dr Corinne Roehrig
04 93 18 80 78

Naissance de la e-lettre ZAP !

Vous pouvez vous abonner aux prochains numéros de ZAP
sur le site du Conseil Général : cg06.fr, rubrique jeunes puis
rubrique conduites addictives
ou sur le site du CODES 06 : codes06.org

>Sommaire

- 1 >Edito
- 2 >la cyberaddiction est-elle une addiction ? >Quelles sont les spécificités d'une cyberaddiction ?
- 3 >Usage, abus, dépendance : des définitions toujours pertinentes pour les addictions aux jeux vidéo.
- 4 >Zoom : que faire devant une cyberaddiction potentielle ou avérée ? >Où trouver de l'aide dans les Alpes Maritimes >Bibliographie.

→ La cyberaddiction est-elle une addiction ?

A cette première question la réponse est oui. L'addiction à internet et aux jeux vidéo est une addiction comportementale reconnue par la communauté scientifique, retrouvée dans les classifications internationales médicales des pathologies psychiatriques, comme le "DSM" (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disease). Ses causes sont encore étudiées, mais partagent de nombreux points communs avec les autres addictions. Elle répond aux critères de Goodman, avec en particulier :

- :: Une impossibilité de résister aux impulsions à jouer
- :: Une sensation de perte de contrôle pendant le jeu
- :: La préoccupation par le jeu ou sa préparation, la répétition du jeu par lequel on est débordé, le sacrifice de ses autres activités sociales ou professionnelles, la persistance de l'activité même si on en connaît les répercussions, la nécessité d'augmenter encore et encore le temps de jeu pour en retirer une satisfaction identique.

La deuxième question posée par la cyberaddiction est son intrication à la société du XXI^{ème} siècle, car l'utilisation d'internet se généralise tant sur le plan des loisirs que sur le plan professionnel. Il faut garder ce fait en mémoire pour ne pas rejeter en bloc ce qui représente un net progrès scientifique, ne pas céder à la crainte qui naît de la méconnaissance.

La troisième interrogation porte sur le public principalement touché par la cyberaddiction : les jeunes et les moins jeunes sont concernés, mais la fréquence chez les adolescents nous interpelle. L'adolescence peut être une période de vulnérabilité, de fragilité et de prises de risques, et les nouvelles technologies offrent de nouvelles formes de communication dont les jeunes sont d'autant plus friands qu'ils y excellent. "L'obsession numérique", par le biais de nouveaux modèles d'identification et de valorisation sociale, peut altérer encore davantage le relationnel de ces jeunes, et bousculer les liens parents-enfants.

S'attacher à décrire cette addiction moderne revient à parler de l'addiction tout court : envisager la diversité des déterminants qui la construisent, qu'ils appartiennent à l'individu, à son environnement, ou qu'ils soient le fait des caractéristiques spécifiques de l'objet de l'addiction et de la place dans la société... Le débat reste ouvert.

De même, les soignants aborderont la cyberaddiction comme un symptôme ; le signal émergent d'un mal-être, d'une souffrance psychologique... Ils prendront soin de le resituer dans l'histoire et le contexte de vie du patient pour lui donner tout son sens.

Dr Faredj CHERIKH, psychiatre au CHU de Nice

→ Quelles sont les spécificités d'une cyberaddiction ?

Les traits de personnalité du cyberaddict sont ceux du candidat à toute addiction : anxiété, immaturité, besoin excessif d'être pris en charge, difficultés à exprimer et gérer ses émotions, difficultés à prendre des décisions ou des initiatives, manque de confiance en soi.

Le résultat de ces manifestations est une grande difficulté d'adaptabilité sociale, un refus d'acceptation du monde réel. Une des motivations intimes du cyberdépendant pourrait être la recherche d'un refuge, d'une échappatoire à la réalité, au contexte du réel.

Il existe des facteurs créateurs de dépendance spécifiques aux jeux en ligne : les modalités pratiques du jeu pourraient constituer un facteur de "renforcement comportemental" de la dépendance.

- :: La durée illimitée du jeu
- :: Le caractère évolutif en développement perpétuel du jeu et des personnages
- :: L'illusion d'un contact social
- :: La ressemblance entre virtuel et réel

:: La recherche de reconnaissance par ses pairs, l'appartenance au groupe
L'Internet offre l'avantage d'un monde lissé, poli, idéalisé, d'un cadre de vie stable, protecteur, source à la fois de sécurité et de stimulations. Le groupe construit un imaginaire collectif valorisant, qui authentifie des vérités virtuelles et devient une référence.

La possibilité d'accéder au virtuel via un téléphone portable peut renforcer le "besoin" d'une connexion permanente.

Il n'existe pas de lien avéré entre virtuel et dépersonnalisation : à part chez des jeunes gens atteints de troubles psychiatriques préexistants, le risque de confondre virtuel et réalité n'a pas... de réalité ! Personne ne jugera grave le fait de "jouer à être"... pompier, maître d'école ou acrobate. L'avatar, double informatique du joueur, peut aussi permettre de tester certaines de ses capacités difficilement exploitables "pour de vrai".

 Suite

Avec les progrès constants de la technique, la vigilance est tout de même de mise. A l'ordinateur s'ajoutent progressivement d'autres outils tactiles – lunettes, gants, combinaisons – qui aident à ressentir tactilement, à s'immerger dans des mondes sensoriels qui pourraient, s'ils n'augmentent pas le risque de dépersonnalisation, donner encore plus d'attrait au virtuel et plus de chances à l'addiction.

La violence des écrans influence moins que la violence subie

L'influence des médias dépend de quatre séries de facteurs :

- :: le contexte des images (qui accomplit le geste violent)
- :: les attentes des spectateurs (qui regarde)
- :: la violence de l'environnement proche du spectateur
- :: l'environnement large du spectateur (niveau socioéconomique, ethnique, pays, réglementation sur les armes...)

Les effets de la violence de la TV ou des jeux vidéo sur les jeunes sont toujours à mettre en lien avec la famille et l'environnement. "A consommation d'images violente égale, les enfants insultés ou maltraités par leurs parents ou leurs éducateurs ont plus tendance que les autres à adopter des comportements violents une fois adulte..., ce n'est pas la violence que les enfants voient qui est déterminante, que ce soit en images ou en vrai, mais celle qu'ils subissent"

Deux éléments sont aussi à prendre en compte dans la "digestion" de la violence par les spectateurs :

- :: l'appréciation personnelle portée sur les images
 - :: l'attachement au groupe avec lequel on reçoit les images
- Il est ainsi tout à fait possible qu'un individu, qui à titre personnel juge la violence "négative", vienne à la reproduire parce qu'elle crée un lien avec son groupe de référence ou celui auquel il veut adhérer.

Usage, abus, dépendance : des définitions toujours pertinentes pour les addictions aux jeux vidéo

L'addiction est toujours la rencontre entre un individu, un produit (ou un comportement) et son environnement, et la classification du champ général des addictions permet de distinguer trois stades.

1. L'usage, c'est l'utilisation du jeu sans danger pour l'individu au plan sanitaire et social

Tous les adolescents jouent. Tous ne sont pas en danger.

Un adolescent qui passe de nombreuses heures devant son écran peut jouer, tchater. Il peut discuter de la vie pendant des heures avec ses copains. Il peut avoir besoin d'expérimenter des sensations fortes, d'améliorer l'estime qu'il a de lui-même, de se cacher derrière son avatar,... S'il continue à rencontrer ses amis, à aller au cinéma et à faire du sport, tout va bien.... Il intègre cette activité à son planning, comme un autre adolescent pourrait lire ou faire de la musique plusieurs heures d'affilée sans que ses proches s'en inquiètent.

C'est juste un adolescent de son temps !

2. L'abus, où le jeu peut retentir sur la santé de l'individu et provoquer divers troubles, sur le sommeil et l'alimentation en tout premier lieu. Le jeu aussi peut retentir sur la vie sociale de l'individu, par le biais de l'isolement, de la baisse de rendement scolaire ou professionnel

Une prise ou une perte de poids, des troubles du sommeil sont des symptômes fréquents, qui amènent souvent à consulter. D'autres signes d'utilisation excessive peuvent alerter l'entourage : pratique chaque jour sans jour d'intervalle, perte de la notion du temps en ligne, irritation en cas d'empêchement, déni, problèmes scolaires (professionnels), retrait social, sédentarité

3. La dépendance, où l'on parle d'individus "NO LIFE", c'est-à-dire passant la quasi-totalité de leur vie devant leur écran, avec une perte totale ou presque de liens familiaux, de repères sociaux, et chez qui les troubles physiques sont patents

Quelques questions pour apprécier votre rapport à Internet...

- > Est-ce que vous passez plus de temps connecté à Internet que vous l'auriez pensé initialement ?
- > Est-ce que ça vous dérange de limiter votre temps passé sur Internet ?
- > Est-ce que des amis ou des membres de votre famille se sont plaints du temps que vous passez sur Internet ?
- > Est-ce que vous trouvez difficile de rester sans connexion plusieurs jours ?
- > Est-ce que votre rendement professionnel ou vos relations personnelles ont souffert du temps que vous passez sur Internet ?
- > Est-ce qu'il y a des zones d'Internet, des sites particuliers que vous trouvez particulièrement difficiles à éviter ?
- > Avez-vous du mal à contrôler vos impulsions à acheter des produits ou services en relation avec Internet ?
- > Avez-vous essayé sans succès d'écourter votre temps de connexion à Internet ?
- > Est-ce que vous déviez beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à cause d'Internet ?

➔ Zoom : que faire devant une cyberaddiction potentielle ou avérée ?

1. Questionner le jeune, se préoccuper de ses goûts et des pratiques de ses camarades

Qu'est-ce qui te plaît dans ce jeu ? Quel est son but ? Qui sont les personnages, quel est leur rôle ? Lesquels de tes copains y jouent également ? Qu'est-ce que tu as le plus aimé dans cette partie ? Qu'est-ce qui a été le plus difficile ? As-tu développé des compétences particulières au cours de ce jeu ? Qu'est-ce que tu aurais aimé réussir en plus ?

Ces questions permettent au jeune de prendre autant de plaisir à parler de son jeu qu'à jouer. Elles l'aident à dépasser le stade du seul face au jeu, à exprimer ses émotions, à donner un sens à son jeu.

2. Limiter si besoin l'accès à l'ordinateur

Le placer dans une pièce commune, établir (négocier !) une charte d'utilisation : temps de connexion par jour, le week-end, types de sites ou de jeux acceptés,...

3. Consulter un site d'information dédié aux jeux

<http://www.netecoutefamille.fr>

Mis en place en collaboration avec plusieurs ministères, ce site offre aux parents :

- :: une aide à l'installation de logiciels de contrôle parental
- :: des conseils sur l'utilisation sécurisée d'Internet et du mobile
- :: une aide psychologique en cas de confrontation à des images choquantes ou à de mauvaises rencontres sur le net
- :: un accueil téléphonique : 0820 200 000

<http://www.internetsanscrainte.fr>

Ce site est commun aux jeunes et aux parents. Il comporte plusieurs rubriques d'initiation, de découverte, d'informations et d'actualités.

<http://www.generationcyb.net>

Un site généraliste sur les NTIC (Nouvelles Techniques de l'Information et de la Communication)

<http://www.pedagojeux.fr>

Créé par un collectif de neuf partenaires composé des pouvoirs publics, d'acteurs économiques et d'associations, c'est un site d'information et de sensibilisation aux jeux vidéo.



Il offre un service de "Foire aux questions" très diversifiés, pour répondre par exemple à :

- :: Mon enfant souhaite jouer en ligne. Y-a-t-il des précautions particulières à prendre ?
- :: Avant d'acheter un jeu vidéo en ligne, à quoi dois-je faire attention ?
- :: L'éditeur d'un jeu vidéo en ligne doit-il contrôler l'âge des joueurs ?

4. Consulter un spécialiste

Au sein de ces consultations, le rôle des professionnels se définit comme suit :

- :: la première étape, diagnostique, aidera à cerner et comprendre pourquoi le jeune joue, quelles sont ses motivations, à quel type de besoin il répond en jouant
- :: pour la phase thérapeutique proprement dite, les thérapies les plus recommandées sont les thérapies comportementales et cognitives. Des rencontres régulières avec le patient vont lui permettre de faire le point sur sa pratique excessive, l'aider à dépasser le déni et l'accompagner dans l'identification des risques et de stratégies alternatives. Ce processus évite l'affrontement et la stigmatisation ; il vise à renforcer la confiance en soi du jeune, sa capacité à affronter et résoudre ses difficultés.
- :: un soutien aux parents est également important

➔ Où trouver de l'aide dans les Alpes-Maritimes

ANTIBES

> CSST, 6-14 avenue Reibaud - 04 93 33 26 82

CANNES

> Consultation PREVAD, 7 rue Teisseire - 04 97 06 19 51

GRASSE

> CSST La Caravelle, Centre Hospitalier, 1 chemin de Clavary - 04 93 09 56 83

NICE

> Clinique Universitaire Psychiatrique, pavillon M Hôpital Pasteur - 04 92 03 77 52
consultation sous la responsabilité du Pr PRINGUEY

> Hôpital L'Archet, route St Antoine Ginestière - 04 92 03 93 32
consultation sous la responsabilité du Dr CHERIKH

> Maison des Adolescents, 12, rue Scaliéro - 04 93 26 10 92

avec ou sans RV, du lundi au vendredi de 14h à 19 h, le samedi de 10h à 17h

> Consultation Prevad-Paroles, 10, avenue Malausséna - 04 93 80 00 33

BIBLIOGRAPHIE

"Le jeu pathologique", VALLEUR et BUCHER 1, "Jeux de hasard et d'argent, expertise collective" INSERM 2008, "Qui a peur des jeux vidéo" Serge TISSERON, "L'enfant au risque du virtuel", MISSONNIER, STORA, TISSERON, "L'éducation à l'image et aux médias" René LA BORDERIE, "Enfants sous influence. Les écrans rendent-ils les jeunes violents ?" TISSERON