

IMPACT DES JEUX VIDEO DE GUERRE ET DE VIOLENCE SUR LE CERVEAU

Le risque addictif

Selon l'IFAC (Institut fédératif des addictions comportementales constitué de psychiatres addictologues, ingénieurs, techniciens de recherche et psychologues) les principaux symptômes sont : Nervosité, frustration, colères, sentiments d'impuissance.

L'impact des jeux vidéo de guerre et de violence sur le cerveau : pas si anodin que ça !

Rédactrice : Lilyane Clément, copyleft avec références.

Sites internet consultés : voir en bas de l'article.

Afin de faciliter la lecture du texte les mentions masculines représenteront aussi bien le masculin que le féminin.

Les jeux vidéo

Devant l'ignorance (stricto sensu) et/ou l'indifférence de certains parents sur l'utilisation des jeux vidéo de guerre et de violence de leur(s) progéniture(s), je désire attirer leur attention sur un site informatif très intéressant : **Pegi** de l'anglais "Pan European Games Information" (1) qui les aidera à évaluer si le jeu que leur enfant/adolescent désire acheter (ou utilise déjà) est adapté à son âge.

Les catégories d'âges sont : 3, 7, 12, 16 et 18 ans. Sur ce lien ci-après toutes les descriptions et informations sur les jeux seront expliquées. Il ne sera retenu pour cet article que les catégories de 16 & 18 ans. Il reste aux parents de vérifier la catégorie du jeu utilisé par son enfant.

PEGI 16

Cette classification s'applique lorsque la représentation de la violence (ou d'un contact sexuel) atteint un niveau semblable à celui que l'on retrouverait dans la réalité. Les jeux classés dans la catégorie 16 peuvent contenir un langage grossier plus extrême, ainsi qu'une consommation de tabac, d'alcool ou de drogues.

PEGI 18

La classification destinée aux adultes s'applique lorsque le degré de violence atteint un niveau où il rejoint une représentation de violence crue, de meurtre apparemment sans motivation ou de violence contre des personnages sans défense. La glorification des drogues illégales et les contacts sexuels explicites entrent également dans cette tranche d'âge.

Sur la tranche d'âge des 12 ans, il est indiqué ceci :

Des jeux vidéo montrant de la violence sous une forme plus graphique par rapport à des personnages imaginaires et/ou une violence non graphique envers des personnages à figure

© <https://www.cdn-geneve.ch/single-post/l-impact-des-jeux-vidéo-de-guerre-et-de-violence-sur-le-cerveau-pas-si-anodin-que-ça>

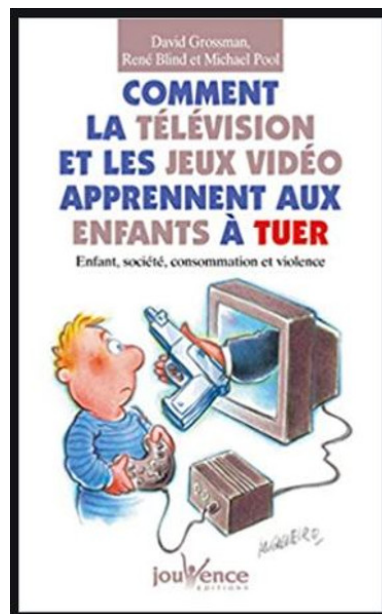
humaine entrent dans cette classe d'âge. **Des insinuations à caractère sexuel ou des postures de type sexuelles peuvent être présentes (note de l'auteur)**, mais dans cette catégorie les grossièretés doivent rester légères. Les jeux d'argent tels qu'ils se déroulent normalement dans le monde réel, dans les casinos ou dans les salles de jeux de hasard, sont également autorisés (par exemple les jeux de cartes qui, dans le monde réel, seraient joués pour de l'argent).

Pegi évalue également d'autres critères tels que : les scènes de violence, le langage grossier, les images effrayantes, des contenus encourageants les jeux d'argent (achats de points pour avancer), des scènes de sexe, de discrimination et pour couronner le tout, le jeu peut inciter à l'utilisation des drogues, de l'alcool ou du tabac ! Les logos ci-dessous indiqueront rapidement les thèmes abordés.

A savoir que depuis juin 2018 l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît l'addiction des jeux vidéo comme une maladie mentale (2) cliquez ici

Jeux vidéo et cerveaux

Pour les parents qui ne comprendraient pas les enjeux sur la psyché de leur enfant, je les invite à lire le livre de poche écrit par David Grossman « *Comment la télé et les jeux vidéo apprennent aux enfants à tuer* ».



Voilà ce qui est dit sur ce livre :

Tuer son prochain n'est pas un geste naturel. On doit apprendre à le faire. La thèse défendue par l'auteur est que, à travers la violence télévisuelle banalisée et les jeux vidéo du style "viser-tirer", nous conditionnons nos enfants à tuer de la même manière que l'armée ou la police conditionne son personnel à tuer, et, qui plus est, à tuer avec une efficacité effrayante !

Un cri d'alarme documenté et convaincant.

L'auteur, David Grossman, connaît bien ce problème car il était lieutenant-colonel l'Armée américaine et spécialiste militaire de la psychologie préalable nécessaire à l'acte de tuer !

© <https://www.cdn-geneve.ch/single-post/l-impact-des-jeux-vidéo-de-guerre-et-de-violence-sur-le-cerveau-pas-si-anodin-que-ça>

Si vous n'avez pas idée de ce que à quoi ressemble un jeu vidéo violent, je vous propose dix minutes de pure terreur cliquez ici et si ce n'est pas assez onze minutes avec les jeux les plus immoraux et choquants cliquez ici

Que se passe-t-il dans le cerveau d'un joueur ?

Selon une étude publiée dans la revue scientifique *Molecular Psychiatry* «*Impact of Video Games on Plasticity of the Hippocampus*» (3), jouer avec excès à ces jeux pourrait conduire à l'atrophie de certaines zones du cerveau dont l'hippocampe responsable de la mémoire à long terme, de l'apprentissage et de la navigation spatiale.

Cette étude a démontré que chez les grands joueurs, la matière grise de leur hippocampe est atrophiée lorsque d'autres régions sont augmentées comme le striatum qui gère la motricité automatique (les réflexes). L'hippocampe n'étant plus assez stimulé, il finit par s'atrophier.

Dans le sens inverse (pour expliquer l'immense capacité du cerveau à s'adapter à son environnement via la plasticité neuronale) l'hippocampe des chauffeurs de taxi londoniens est fortement augmenté car ils doivent utiliser le sens spatial pour s'orienter dans les milliers de rue de Londres (4).

Toujours selon l'auteur, ces jeux pourraient sur le long terme développer des pathologies mentales graves comme la schizophrénie (*), le syndrome de stress post-traumatique ou encore la dépression. Un constat qui devrait inciter les parents à interdire ces jeux à leurs enfants.

(*) note de l'auteur : à mon avis, un jeu ne provoque par une maladie mentale quelle qu'elle soit, mais la déclenche c'est-à-dire que la maladie était génétiquement présente et, sur un déclencheur x, dans ce cas les jeux vidéo, la maladie peut se libérer.)

Quels sont les différents risques liés aux jeux vidéo ?

Le risque addictif

Le risque addictif est le risque majeur propulsant le joueur à avoir des comportements violents si l'adulte s'interpose ou lui demande d'arrêter.

Tout comme la dépendance à une drogue, l'addiction arrive très rapidement et le joueur n'a plus la capacité de décrocher et développe des comportements dignes d'un effet de manque.

Selon l'IFAC (Institut fédératif des addictions comportementales constitué de psychiatres addictologues, ingénieurs, techniciens de recherche et psychologues) (7) les principaux symptômes sont :

- **Nervosité, frustration, colères, sentiments d'impuissance.** En cas des jeux en ligne ces comportements sont décuplés car, face au groupe, le joueur peut

avoir un sentiment de devoir se surpasser et accomplir des actions qu'il n'aurait jamais pensé faire : tuer, détruire ou casser par exemple.

- **Isolement et perte des relations sociales normales** ne permettant plus à sa psyché de s'épanouir : scolarité, devoirs, relations sociales, sorties entre amis, amitiés, relations amoureuses, sportives, alimentation saine, sommeil, etc. la liste est loin d'être exhaustive.
- **Perte de la notion de temps** : le joueur peut passer des heures devant son écran et perdre la capacité de s'auto-gérer.

Face à des adolescents rebelles, les parents se sentent totalement dépassés par le phénomène et baissent les bras, pour la plupart, faute d'être entendus ou aidés.

Il est inutile de moraliser un joueur addictif tout comme il est inutile de moraliser une personne dépendante d'une drogue. Les parents ont le devoir d'aider leur enfant à décrocher avec ou sans leur consentement car un enfant/adolescent ne prendra jamais la décision d'arrêter par lui-même car il se trouve dans une spirale infernale dont il est incapable d'en sortir seul. De plus il ne peut connaître les impacts désastreux de son addiction sur sa santé mentale. Les parents, selon le stade de dépendance de leur enfant/adolescent et sa prise de conscience, devront prendre des mesures adéquates.

Les risques financiers

Le joueur perd la notion de la réalité et entre dans un engrenage dangereux car le risque est très présent surtout avec l'entrée des logiciels Pay2Win (Pay to win, littéralement payer pour gagner). Le joueur est tenté d'acheter sa progression au jeu ou sa victoire !

En juillet 2020, dans le Connecticut aux USA, en pleine pandémie Covid-19 lorsque sa maman s'affairait au télétravail, son petit garçon de six ans (déjà addict au jeu vidéo 'Sonic Forces' !) a emprunté son iPad et a dépensé sur l'Apple store plus de 16 000 dollars en options diverses et variées. Il a acheté 25 transactions de 2'500 dollars chacune. Bien entendu Apple refuse de rembourser. (5)

Que peuvent faire les parents ?

Lorsqu'il est encore temps, c'est-à-dire lorsque les parents ont encore un ascendant sur leur enfant, ils peuvent opter pour des jeux vidéo qui favorisent la mémoire ou certaines compétences cognitives comme les jeux de stratégie sans violence, ces jeux existent. Et surtout tenir compte des âges mentionnés sur les jeux. La vigilance est de mise.

Dans le cas contraire, lorsque les parents ont utilisé tous les moyens qu'ils avaient à leur disposition sans résultats (punitions diverses et variées), ils peuvent se faire aider par des structures spécialisées dans ce domaine. A Genève, Les HUG (Hôpitaux Universitaire Genève) ont mis sur pied un département spécialement consacré aux dépendances de toutes sortes dont les jeux vidéo font partie. Cependant le joueur devra être conscient de sa dépendance et avoir la volonté de s'en sortir. (6).

Entre-temps, ils peuvent :

1. **Réguler le temps que leur enfant passe devant le jeu** tout en respectant le nombre d'heures consécutives. Leur enfant/adolescent pourra jouer 5 heures sur le week-end mais sur deux jours et non cinq heures consécutives. De plus il est également conseillé de faire une pause de quinze minutes toutes les heures.
2. Avec douceur et tact, **faire prendre conscience à leur enfant de son comportement**, de sa nervosité, frustration, colère, etc.
3. **Supprimer les jeux si leur enfant n'a pas l'âge**, pas de compromis ou d'arrangements, pour le bien de leur enfant l'autorité parentale doit être de mise.

Références :

1. Pegi "Pan European Games Information" <https://pegi.info/fr>
2. OMS et addictions aux jeux : cliquez ici [https://www.who.int/news/item/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/news/item/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
3. Molecular Psychiatry «*Impact of Video Games on Plasticity of the Hippocampus*» article en anglais cliquez ici
4. Le cerveau des chauffeurs de taxi montre que l'apprentissage a un impact physique cliquez ici
5. Etats-Unis : un enfant de six ans dépense 16 000 dollars dans un jeu sur l'iPhone de sa mère cliquez ici
6. HUG et soutien psychologique cliquez ici
7. IFAC Institut fédératif des addictions comportementales (CHU de Nantes) Le jeu vidéo pathologique cliquez ici
8. Image de l'hippocampe et du striatum : International journal of biological sciences cliquez ici