

L'ADDICTION AUX JEUX VIDEO ou GAME DISORDER

Comment Appelle-t-on l'addiction aux jeux en ligne ?

Appelé « trouble du **jeu** vidéo » « gaming disorder » en anglais, l'entrée en vigueur sera effective le 1^{er} janvier 2022.

Une personne fragile qui présente une **addiction aux jeux vidéo** risque, en l'absence de prise en charge, de se retrouver tôt ou tard en état de souffrance **psychique** et de grande solitude. Il en résulte un mal-être évident. Dans de rares cas, un **addict aux jeux vidéo** peut devenir extrêmement triste ou agressif.

- **Public le plus sensible à l'addiction aux jeux vidéo**
- **Repérer une addiction aux jeux vidéo**
- **Dépendance aux jeux vidéo : les risques**
- **Addiction aux jeux vidéo : adopter la bonne réaction**

La pratique excessive des jeux vidéo peut représenter un danger pour les jeunes. Établir quelques règles est indispensable pour les protéger. Zoom sur les signes de cette forme de dépendance, la prise en charge possible et les solutions de prévention.

Public le plus sensible à l'addiction aux jeux vidéo

Ce sont essentiellement les jeunes qui sont exposés à l'addiction aux jeux vidéo. Toutefois, les cas relevant d'une addiction pathologique grave sont assez rares. Les risques de dépendance les plus importants concernent les jeux en réseaux et notamment les jeux de rôle multi-joueurs. On considère qu'il y a addiction aux jeux vidéo lorsque le joueur se livre à ce type d'occupation de façon excessive, c'est-à-dire à partir d'une trentaine d'heures par semaine, bien plus que le temps consacré par les *hardcore gamers* - ou gros joueurs - à leur passion, à savoir entre 18 et 20 heures par semaine.

Prévenir l'addiction aux jeux vidéo passe par l'établissement de règles réelles mais non drastiques : il n'est pas question d'interdire l'accès aux jeux vidéo. Trente à soixante minutes par jour, selon l'âge de l'enfant ou de l'adolescent, est un temps de jeu tout à fait raisonnable et sans danger.

Repérer une addiction aux jeux vidéo

Certains signes doivent alerter les parents, les symptômes d'addiction aux jeux vidéo étant généralement toujours les mêmes. On note par exemple des résultats scolaires subitement en baisse, un désintérêt pour tout autre type d'activité mais aussi pour les relations sociales (amicales et familiales). En effet, la pratique des jeux vidéo dans le cadre d'une addiction occupe la majeure partie du temps, puisque le sujet est incapable de réduire le temps qu'il consacre aux jeux. Cela au détriment d'autres activités qui le passionnaient pourtant, comme le sport, le cinéma, la musique, les arts plastiques ou tout simplement les sorties entre copains. Le jeune a tendance à s'isoler et ne souhaite plus sortir de chez lui.

Lorsqu'on constate des modifications du comportement chez son enfant, il est important d'en rechercher l'origine. Celle-ci peut être totalement étrangère à la passion pour les jeux vidéo.

Dépendance aux jeux vidéo : les risques

On peut constater des répercussions sur son **sommeil** car le joueur *addict* a tendance à jouer même la nuit, écourtant ainsi son temps de repos. Parfois, l'addiction peut également se répercuter sur l'équilibre alimentaire.

Une personne fragile qui présente une addiction aux jeux vidéo risque, en l'absence de prise en charge, de se retrouver tôt ou tard en état de souffrance psychique et de grande **solitude**. Il en résulte un mal-être évident. Dans de rares cas, un *addict* aux jeux vidéo peut devenir extrêmement triste ou agressif.

Si rien n'est fait pour lui permettre de rompre avec son addiction, le jeune est exposé peu à peu à l'échec scolaire et à une désocialisation. Il peut, à plus ou moins long terme, perdre l'estime de soi.

Addiction aux jeux vidéo : adopter la bonne réaction

Nous l'avons vu, l'addiction aux jeux vidéo peut avoir d'importantes répercussions sur la santé mentale et physique du jeune joueur pathologique, mais elle reste encore peu courante. Réagir au plus vite est indispensable pour limiter l'impact de cette dépendance. L'accroc aux jeux ne peut lui-même se limiter. En revanche, le contrôle du temps passé à jouer doit être effectué par les parents.

Il est fondamental qu'ils instaurent un dialogue avec leur enfant, au cours duquel les jeux vidéo doivent être abordés sans tabou. C'est d'ailleurs une bonne solution pour s'intéresser à ce phénomène très actuel et montrer à son enfant que l'on partage son intérêt. Il faut surtout éviter les rapports de force.

Un jeu vidéo peut s'avérer positif s'il est parfaitement adapté à l'âge de l'enfant ou de l'adolescent, et que le temps qui lui est consacré est raisonnable. Sa pratique ne doit pas empiéter sur la vie familiale, la scolarité, le temps de sommeil et les loisirs. Il peut d'ailleurs s'agir d'une activité à partager en famille. Lorsque le jeune joue seul, il est souhaitable que l'espace réservé aux jeux vidéo soit situé dans les zones de l'habitation réservées à toute la famille. De cette façon, le jeune ne se retrouve pas isolé face à son écran et il est plus facile de limiter le temps passé à cette activité.

Les parents démunis face à un début d'addiction aux jeux vidéo de leur enfant peuvent se tourner vers leur médecin. Le jeune peut ensuite être pris en charge par un psy spécialisé dans les pratiques addictologiques. Cela est utile si le jeune est un joueur pathologique, ce qui est heureusement peu courant. D'ailleurs, les comportements addictifs sont bien plus fréquents chez les adultes que chez les jeunes. Quoiqu'il en soit, lorsqu'on est en présence d'un cas extrême, mieux vaut opter pour l'orientation du jeune vers un spécialiste dans la problématique comportementale de l'adolescent et de l'enfant.