

Cyberjeux- dépendance

📌 Définition

La cyberjeux-dépendance est la forme de dépendance à Internet qui concerne les joueurs sur ordinateur ou tout autre support numérique. Comme toute cyberdépendance, elle désigne une dépendance et un trouble psychologique qui s'instaurent chez une personne faisant un usage compulsif des jeux sur ordinateur et/ou en utilisant des moyens de communication liés à Internet. On parle aussi d'addiction sans produit.

Un certain nombre de critères sont cependant nécessaires à l'établissement du diagnostic d'addiction et le temps important passé sur les jeux vidéo ne suffit pas à poser ce diagnostic (même s'il est vrai qu'un joueur dépendant passera beaucoup de temps en ligne). Nous proposons de retenir les critères suivants : le comportement de jeu prend de plus en plus de place, le sujet délaisse les activités et les relations sociales qui étaient importantes pour lui auparavant au profit du jeu. Par ailleurs, il n'est plus libre de s'arrêter quand il le souhaite même s'il a conscience des répercussions négatives de sa pratique ; ses efforts pour réduire sa pratique sont infructueux.



🗣️ Qui est concerné ?

L'âge moyen des joueurs de MMOG « Massively Multiplayer Online Games » ou « jeux vidéo en ligne massivement multijoueurs », univers masculin à 80 %, se situe autour de la trentaine selon les différentes sources. En revanche, les joueuses représentent 55 % des utilisateurs des jeux sociaux et sont majoritairement âgées de 25 à 44 ans, selon les statistiques de fréquentation des jeux Facebook aux Etats-Unis.

Les MMOG "Massively Multiplayer Online Games" ou « jeux vidéo en ligne massivement multijoueurs » sont des jeux sur Internet qui connaissent beaucoup de succès puisqu'environ trois joueurs sur quatre les pratiqueraient. Les MMOG consistent en un monde virtuel (imaginaire ou inspiré de la réalité), accessible uniquement via Internet, auquel le joueur se connecte par le biais d'un « avatar », aussi appelé « personnage » qui le représente et grâce auquel il interagit avec les autres joueurs. Ces jeux sont dotés d'un univers persistant ce qui signifie qu'ils sont accessibles en permanence et que le jeu continue même lorsque le joueur le quitte ; ils sont aussi ouverts simultanément à un grand nombre de joueurs à l'échelle mondiale.

On compte différents types parmi les MMOG, les plus connus sont les MMORPG, les FPS, les MOBA...

Le jeu social ou « social network game » désigne les jeux vidéo en ligne distribués notamment via les réseaux sociaux (Facebook en tête).

En France, l'institut de sondage TNS-SOFRES a mené une étude sur un échantillon de 2 800 personnes sur les pratiques du jeu vidéo publiée en novembre 2014 :

- 71,2 % se sont déclarés joueurs alors que 28,8 % sont non joueurs,
- le nombre de joueurs vidéo en ligne ou hors ligne atteint 58,3 %.

L'âge des joueurs de jeux vidéo se répartit ainsi :

- les adultes sont plus nombreux à jouer que les enfants,
- 60,1 % des joueurs ont plus de 25 ans et 43,4 % ont entre 25 et 49 ans, 21 % ont moins de 15 ans.

L'étude confirme les tendances actuelles des pratiques de jeu sur mobiles (téléphone et tablette) lors de sessions courtes bien que l'utilisation d'ordinateurs et de consoles reste majoritaire pour l'ensemble des joueurs.

www.tns-sofres.com/etudes-et-points-de-vue/les-pratiques-de-consommation-de-jeux-vidéo-des-français

La période de tous les dangers se situe à l'adolescence, où le jeune peut s'adonner à un usage incontrôlé.

Pour autant, il convient de ne pas diaboliser le jeu vidéo chez l'adolescent mais de faire attention aux jeunes en situation de vulnérabilité psychique pour lesquels un excès d'activités vidéo ludiques peut engendrer isolement et retrait social.

www.ofdt.fr/enquetes/pelleas « Ecrans et jeux vidéo à l'adolescence ».

⚠️ Les signes d'alerte

Même si un très faible pourcentage des joueurs de jeux vidéo en deviendra dépendant, l'usage problématique et l'addiction aux jeux vidéo existent bien et peuvent avoir des conséquences graves pour un individu. Le premier pas consiste à apprendre à reconnaître un usage excessif dit « problématique » pour savoir ce qui relève d'une pratique pathologique.

Le Centre de Référence sur le Jeu Excessif (CRJE), propose des symptômes évocateurs d'utilisations problématiques ou addictives :

- un temps important et croissant passé sur les jeux vidéo
- une réduction des relations sociales, amicales et familiales (isolement au domicile),
- des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel (absentéisme),

⚡ Les dangers, les risques

Le cliché du joueur : « geek », asocial et solitaire est parfois abusif.

En effet, plusieurs études soulignent les diverses qualités que développe la pratique du jeu :

- **précision** : les joueurs font 37 % moins d'erreurs que les autres personnes,
- **vitesse** : les chirurgiens joueurs sont 27 % plus rapides que les autres,
- **prise de décision** : 25 % plus rapide chez les joueurs,
- **perception** : jouer aux jeux vidéo améliore la perception des contrastes de 58 %,
- **douleur** : la sensation de douleur diminue de 30 à 50 % chez les joueurs,
- **motricité** : les enfants en bas âge et jouant à des jeux vidéo ont une motricité élevée de plus de 12 %.

Les jeux sociaux et leurs plates-formes d'échange permettent de passer d'agréables moments de jeu et de dialogue malgré l'éloignement (parties de Scrabble intercontinentales).

Les risques sont cependant réels et, paradoxalement, les joueurs majeurs en sont conscients. Ainsi, 40 % des anciens joueurs estiment que leur engouement pour un jeu de rôle en ligne a nui à leur vie sociale et 50 % reconnaissent qu'il amputait leur temps de sommeil.

Attention également aux risques de dépendance financière et aux pressions psychologiques !

« **Dépendances et changements, un autre regard** » : Christine Davidson, psychiatre suisse, classe les différents modes de consommation :

la consommation occasionnelle, sans risque,

la consommation régulière où le joueur garde totalement le contrôle de sa pratique sans menace sur son fonctionnement psycho-social, même s'il joue plusieurs fois par jour,

la conduite addictive qui se caractérise par une véritable dépendance psychique et physique, rejoignant en cela les autres dépendances.

www.consultationmd.net

- des répercussions sur l'équilibre alimentaire et/ou la réduction du temps de sommeil,
- une souffrance psychique rattachée à l'utilisation excessive des jeux (nervosité, anxiété, agressivité),
- une incapacité de réduire les temps de jeu et de résister à l'impulsion de jouer.
- parfois des mensonges ou des discours incohérents sont tenus pour justifier le temps passé à jouer.

Points de repères

7 questions clés selon le questionnaire de Mark D. Griffiths permettent de cerner la situation par rapport aux jeux vidéo. Votre enfant :

- joue-t-il presque tous les jours ?
- joue-t-il longtemps sans s'arrêter (3 à 4 heures de suite) ?
- joue-t-il pour « l'excitation » ?
- est-il agité et irritable quand il ne peut pas jouer ?
- a-t-il abandonné ses relations sociales ou ses activités au profit des jeux vidéo ?
- joue-t-il au lieu de faire ses devoirs ?
- essaye-t-il d'arrêter de jouer sans y parvenir ?

4 réponses positives doivent alerter l'entourage et l'inciter à agir.

Que faire ?

Priorité à l'échange, la confiance et le contrôle (cyberdépendance). Il faut se convaincre que l'accélération de l'innovation ainsi que la mobilité empêchent tout contrôle à 100% et qu'il faut maintenir le dialogue. Plus que le temps passé, c'est le risque d'isolement du jeune qui mérite d'être évalué.

Outre les conseils listés dans la fiche cyberdépendance : bien choisir son jeu :

Cette étape est importante, elle permet avant tout de vérifier que l'enfant ne sera pas exposé à des images ou à des contenus qui ne conviennent pas à son âge et de lui montrer que l'on s'intéresse à sa pratique et que l'on garde une certaine vigilance.

Les informations portées sur les jeux sont de plus en plus claires. Lancé en 2003, PEGI (Pan-European Game Information, système européen d'information sur les jeux) est une classification des jeux vidéo par âge et par type de contenu.

Les vignettes avec pictogrammes sont apposées sur les pochettes de jeux et permettent de choisir selon les critères suivants :

le contenu : www.jeuxvideoinfoparents.fr/dossiers.php?id=543

l'âge et le type de contenu : www.jeuxvideoinfoparents.fr/dossiers.php?id=544

Si vous découvrez un contenu inapproprié par rapport au classement du jeu, signalez-le sur les sites PEGI ou PEGI Online (pour les jeux en ligne) :

PEGI : www.pegi.info/fr/index/id/47

PEGI Online : www.pegionline.eu/fr/index/id/244/

Éviter

- montrer le mauvais exemple, en passant soi-même des heures devant l'écran ou en jouant à des jeux violents devant les enfants tout en leur disant qu'ils sont trop petits pour y participer ! L'enfant peut penser que grandir va l'autoriser à jouer à ce type de jeux,
- laisser les plus jeunes jouer aux jeux de leurs aînés,
- imposer sans expliquer,
- dénigrer les jeux vidéo sans connaître, ni chercher à comprendre l'intérêt que les jeunes y trouvent.

Préférer

- guider le jeune dans ses choix ou au moins garder un regard, consulter les classifications Pan European Game Information (PEGI) sur les sites spécialisés,
- tester la version démonstration gratuite, avant l'achat d'un jeu,
- exprimer clairement les règles aux enfants concernant l'usage d'Internet et des jeux vidéo, par exemple concernant les types de jeux acceptés, de même, le moment de jeu doit respecter le rythme familial et les obligations scolaires,
- limiter les heures consacrées en posant des règles ou en utilisant un système de contrôle parental,
- le prévenir suffisamment tôt pour permettre une anticipation de l'interruption du jeu,
- essayer d'amener le jeune à prendre conscience du temps -systématiquement sous-estimé- passé devant l'ordinateur,
- lui demander de faire partie d'un groupe situé dans le même fuseau horaire pour éviter les rendez-vous à 4 heures du matin, dans le cas de jeux en réseau,
- veiller à ce qu'il conserve d'autres activités, lui en proposer de nouvelles et insister pour qu'il les teste au moins une fois et qu'il persévère,
- discuter avec le jeune sur les jeux qui le captivent, se tenir informé afin de maintenir le dialogue et repérer d'éventuelles difficultés autres que la cyberjeux-dépendance,
- réagir au plus vite face à l'apparition des signes repérés. L'emmener consulter le médecin de famille ou un centre spécialisé dans le traitement de ce type de problème (centre d'addictologie).

Parole d'Expert



Lucie GAILLEDRAZ

Psychiatre dans le service universitaire d'addictologie, CHU de Nantes (44000).

L'addiction aux jeux vidéo semble tout à fait identique à d'autres addictions comportementales (aussi nommées « sans produits »). Cependant, même si elle semble incontestable en pratique clinique, nous avons peu de recul pour le moment et plus d'études sont nécessaires pour affirmer l'existence de cette addiction au niveau international.

Dans le cas des jeux vidéo comme dans les autres addictions, on estime que l'addiction naît de la rencontre entre un sujet et un produit ou un comportement à un moment donné de sa vie dans un contexte socio-culturel et familial particulier (Claude Olievenstein). L'addiction prend souvent naissance au moment de l'adolescence chez des personnes ayant une fragilité particulière.

A ce moment-là, le jeu va apporter à l'individu le soulagement ou la valorisation dont il a besoin, puis la répétition de ce même comportement de jeu par le sujet conduira à l'addiction après de nombreuses années.

Le diagnostic d'addiction aux jeux vidéo semble assez peu stable dans le temps ce qui signifie que, même lors de pratiques pathologiques, les choses peuvent souvent se modifier assez rapidement. Nous préférons ainsi plutôt parler de jeu problématique ce qui ne présume pas du stade d'addiction mais part du constat que la relation aux jeux vidéo est pathologique.

Les jeux vidéo en ligne sont considérablement plus addictifs que les jeux vidéo hors ligne. L'univers persistant et la possibilité matérielle de jouer n'importe quand (surtout lorsque l'ordinateur est dans la chambre de l'enfant) mais aussi la manière même dont les jeux sont conçus : immersion, gratifications importantes à chaque réussite, jeu en équipe, etc. sont particulièrement accrocheuses.

Les joueurs dépendants sont assez introvertis et ont une faible estime d'eux-mêmes ; la plupart du temps, ils trouvent beaucoup de valorisation et de reconnaissance dans les jeux contrairement à ce qui se passe dans le reste de leur vie. Le plaisir et l'excitation ou parfois le soulagement que leur procurent les jeux les poussent à continuer. Notons que la manière dont on joue et, plus précisément, le fait de rechercher une immersion et des gratifications semblent être plus à risque de développer une addiction.

Enfin, le contexte est celui de l'adolescence et de la prise d'autonomie, c'est bien souvent au cours de cette période de choix pour l'avenir et de perspective de départ de la famille que les joueurs commencent à s'enfermer dans les jeux pour tenter d'oublier ce qui leur fait peur.

Gardons cependant à l'esprit que tous les joueurs ne sont pas dépendants, loin de là ! A peine 1 % d'entre eux auraient un usage pathologique et, en pratique clinique, les cas de personnes consultant des spécialistes pour ce motif sont encore plus rares. Internet est avant tout un outil très riche et maintenant indispensable et les jeux vidéo sont une des activités que ce média permet. Il est donc nécessaire de relativiser les risques addictifs liés aux jeux vidéo et à Internet et de ne pas diaboliser les pratiques de la nouvelle génération.

Ainsi, nous conseillons aux parents de se renseigner, de s'intéresser, d'expliquer, d'observer et de réguler dès le plus jeune âge. Nous leur conseillons aussi de se renseigner auprès d'associations, de centres spécialisés ou bien de consulter un professionnel si l'enfant semble en difficulté avec sa pratique, que les tentatives de régulation mises en place ne fonctionnent pas et que l'usage a des répercussions importantes sur la vie de leur enfant.

octobre 2015. mise à jour janvier 2017

Les aides possibles

Centres de soins :

- Centre de soins spécialisés en addictologie (région Ouest)**
 Espace Barbara propose un groupe de paroles "Entourage Joueurs Jeux vidéo".
 9 bis rue de Bouillé
 44000 Nantes
 02 40 20 66 40
- Hôpital Marmottan (Paris)**
 17-19 rue d'Armaillé
 75017 PARIS
 01 45 74 00 04
- Institut fédératif des addictions comportementales**
 IFAC – Service d'addictologie du CHU de Nantes PHU Psychiatrie et Santé mentale
 Institut fédératif des addictions comportementales
 Bâtiment Louis Philippe – Hôpital Saint Jacques
 85, rue Saint Jacques
 44093 Nantes cedex 1
 www.ifac.asso.fr
 02 40 84 76 20
 dont fait partie : le Centre de Référence du Jeu Excessif
 9 bis rue de Bouillé
 44000 Nantes
 www.crje.fr
 02 40 20 66 44

Ligne d'écoute :

- Netecoute.fr
 Ligne d'écoute spécialisée pouvant aider à paramétrer un contrôle parental, répondre aux difficultés de cyber harcèlement, etc.
 0800 200 000

Liens utiles

- www.e-enfance.org
 un site associatif très riche avec un espace pour les parents sur les jeux.
- www.jeuxvideoinfoparents.fr
 site entièrement consacré à l'information des parents sur les jeux vidéo, testés et classés.
- www.pedagojeux.fr
 un site d'information et de sensibilisation sur les jeux.
- www.internetsanscrainte.fr/s-informer/usages-jeux-video
 Site très complet, soutenu par la Communauté Européenne et à destination des parents, enseignants et éducateurs, ayant pour devise « Donnons aux jeunes la maîtrise de leur vie numérique ».
- La Guilde, réseau de cliniciens travaillant autour de la question de l'addiction aux jeux vidéo, a réalisé un annuaire qui permet d'identifier les lieux de soins et les personnes référentes.
www.hopital-marmottan.fr/laguilde/index.html
- www.pegi.info/fr
- www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxiouc.pdf
- www.ifac-addictions.fr
- Questionnaire de Ricardo Tejero Salguero et Rosa Bersabe Moran disponible sur www.crje.fr/test_dependance.html
www.dailymotion.com/video/xnpz15_4-jean-luc-venisse-addiction-et-societe-numerique-2_webcam
www.dailymotion.com/video/xnpz0f_3-jean-luc-venisse-addiction-et-societe-numerique-1_webcam

+ En savoir plus

Bibliographie non exhaustive comprenant des ouvrages de référence :

- www.hopital-marmottan.fr/laguilde/bibliographie.html
- Dépendances et changements, un autre regard

- Christine Davidson, Carrefour & Prévention Genève, 2002.
- La Dépendance Aux Jeux Vidéo Et À Internet, Lucia Romo, Dunod, 2012.
 - La brochure de prévention d'une utilisation excessive des jeux vidéo www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html
 - Qui a peur des jeux vidéo ?, Serge Tisseron, Albin Michel, 2008. www.lemonde.fr/technologies/article/2011
 - Du plaisir du jeu au jeu pathologique, Abdou Belkacem, Michel Reynaud, Jean-Luc Venisse, Maxima, 2011.
 - Faut-il interdire les écrans aux enfants ? Serge Tisseron, Bernard Stiegler, Mordicus, 2009.
 - Comprendre l'impact des jeux vidéo, Mark Chambert Dubosson, Chroniques sociales, 2009.

(Listes non exhaustives. [N'hésitez pas à nous faire part des adresses ou des ouvrages qui pourraient compléter ce document](#))

[Haut de page](#)