

Accro au jeu vidéo ?

Le jeu vidéo est aujourd'hui un loisir qui concerne toutes les tranches de la population. Une enquête montre que 53 % des Français jouent régulièrement et 68 % occasionnellement. Qui joue le plus ? A quel type de jeu ? Pourquoi certaines personnes deviennent-elles addicts ? Quels sont les signes d'alerte d'un usage excessif ?

Qui joue ? A quelle fréquence ?

Les derniers chiffres (octobre 2017) montrent que les plus gros joueurs se situent dans les tranches d'âge : 10-14 (95 %), 15-18 (92 %) et 19-24 (91 %). Ils sont 24 % à jouer tous les jours ou presque, 29 % jouent régulièrement (au moins 2 fois par semaine), 23 % jouent de temps en temps (2 ou 3 fois par mois) et 24 % jouent à l'occasion (2 ou 3 fois par an). Les jeunes de 17 ans joueraient pour 5 % d'entre eux entre cinq et dix heures par jour.

A quel type de jeu jouent les joueurs ?

Dans le classement 2017 des 10 premiers jeux vendus en France toutes plate-formes confondues, on trouve :

- FIFA 18 : jeu de football
- Call of Duty : tir à la première personne
- Fornite : Combat
- The Legend of Zelda : jeu en monde ouvert d'action-aventure
- Mario Kart 8 Deluxe : jeu vidéo de course
- Super Mario Odyssey : jeu de plates-forme

Les jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs dont « Fornite Battle Royale » et les arènes de bataille en ligne multijoueur dont « League of legends » sont des jeux présentant potentiellement un caractère addictif.

Les facteurs de risques d'une addiction au jeu vidéo

Certains adolescents vont avoir des fragilités psychologiques qui vont les rendre plus sensibles à l'usage abusif des écrans. Parmi ces facteurs de risques on trouve :

- Une humeur dépressive (perte de goût et de plaisir pour ce qui était habituellement agréable). Cela peut aller jusqu'à la dépression
- L'anxiété avec des pensées obsédantes (sur son avenir, sa scolarité future, les liens avec la famille, les copains)
- La phobie sociale, cette peur des autres peut devenir invalidante au point de rester cloué chez soi.

Les caractéristiques de l'addiction au jeu vidéo

Le trouble du jeu vidéo inclus en juin 2018 dans la CIM-11 caractérise le jeu vidéo par :

- un comportement de jeu persistant ou récurrent
- des difficultés à contrôler les épisodes de jeu (fréquence, intensité, durée, cessation...)
- la priorité accrue accordée au jeu (le jeu l'emporte sur les autres centres d'intérêts personnels et activités quotidiennes)
- délaissement important pour tous les domaines composant la vie (personnel, familial, social, éducatif, professionnel...)
- le comportement de jeu peut être continu ou épisodique et récurrent

Les signes d'alerte

Un parent ou une personne de l'entourage va s'inquiéter lorsque l'espace individuel ludique va venir envahir les autres domaines de la vie du sujet : école, travail, environnement affectif et familial...

Le phénomène Fortnite Battle Royal n'est pas du goût de tout le monde et certains dénoncent l'aspect volontairement addictif du jeu. . Le journal « 20 minutes » rapporte ainsi les propos de l'avocat en charge du dossier : « On parle d'un jeu qui a été développé par des équipes de psychologues spécialisés pour créer un caractère d'addiction.

Et la famille dans tout ça ?

Il est important que dans le cadre d'une prise en charge, la famille puisse s'exprimer sur la situation, sur sa souffrance et ses difficultés à faire face à cette situation. Des prises en charge de type « thérapie familiale » ont montré leur intérêt dans la prise en charge de l'addiction aux jeux vidéo.

La prévention

Dans le cas des jeux vidéo, il faut informer les parents et leurs enfants d'un usage problématique en particulier de certains jeux plus « accrocheurs » comme FORNITE.

Retrouver l'intégralité de l'article sur : <https://www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html>