



Centre de référence sur le jeu excessif

#### DREFAC

Pôle Universitaire d'Addictologie et Psychiatrie  
CHU de Nantes - Hôpital Saint-Jacques  
Bât. Louis-Philippe - Section O  
85, rue de Saint-Jacques  
44093 Nantes Cedex 1

T 02 40 84 76 18 - F 02 40 84 76 55  
crje@chu-nantes.fr / crje@univ-nantes.fr  
[www.crje.fr](http://www.crje.fr)

## Prévention de la dépendance aux jeux vidéo et cyberdépendance

*L'émergence d'Internet dans les foyers et sur les lieux de travail comporte des aspects très positifs. L'utilisation de ces nouvelles technologies peuvent entraîner la naissance de problématiques de dépendances voire d'addictions.*

*Avec ce dossier, le CRJE propose quelques pistes pour accompagner des actions de prévention dans le domaine des addictions aux jeux vidéo et de la cyberdépendance. Même si ces questions ne recueillent pas un consensus professionnel quant à la réalité des pratiques addictives.*

Ce dossier Web propose les ressources suivantes :

<b>Rapports gouvernementaux .....</b>	<b>2</b>
<b>Outils de prévention .....</b>	<b>3</b>
<b>Ressources en ligne .....</b>	<b>7</b>
<b>Sitographie .....</b>	<b>11</b>
<b>Annuaire de soins .....</b>	<b>14</b>
<b>Ouvrages de référence .....</b>	<b>14</b>

# Rapports gouvernementaux

## La cyberdépendance : état des lieux et propositions

---

*Grosskost A., Jeanneteau P. Assemblée nationale, 2008*



- [http://www.crje.fr/rapport\\_cyberdependance\\_assemblee\\_nationale\\_2008.pdf](http://www.crje.fr/rapport_cyberdependance_assemblee_nationale_2008.pdf)

On y présente la cyberdépendance, une addiction sans substance, un phénomène récent mais qui est néanmoins très préoccupant. Ce rapport propose des solutions afin de garantir et de protéger les plus fragiles, à commencer par les enfants.

## L'impact des nouveaux médias sur la jeunesse

---

*Assouline D. Sénat, 2008*



- <http://www.senat.fr/rap/r08-046/r08-0461.pdf>

Ce rapport analyse les risques et les opportunités qu'entraînent les nouveaux médias (Web, téléphones mobiles,...) pour la jeunesse. Plusieurs mesures y sont proposées, par exemple, David Assouline préconise la création d'une "autorité de la protection de l'enfance dans les médias".

## Rapports européens

### Rapport sur la protection des consommateurs, et en particulier des mineurs, en ce qui concerne l'utilisation des jeux vidéo

---



*Commission du marché intérieur et de la protection des consommateurs, Journal officiel de l'Union européenne, 12 mars 2009*

- <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:087E:0122:0126:FR:PDF>

Cette communication au parlement européen fait état de la politique menée dans les Etats membres en matière de protection des mineurs sur l'utilisation des jeux vidéo. Si la norme PEGI est appliquée dans la plupart des pays européens, le système PEGI Online créé en juin 2007 n'est utilisé que par peu d'Etats. En conclusion, des conseils sont donnés pour que la protection des mineurs soit mieux prise en compte.

# Outils de prévention

## A DESTINATION DES PROFESSIONNELS

- *Rapports et ouvrages*

### **Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo**

*Les Cahiers de l'Institut wallon pour la santé mentale, n° 6, décembre 2010*

- [http://www.iwsm.be/pdf\\_dir/UPTIC.pdf](http://www.iwsm.be/pdf_dir/UPTIC.pdf)



La Wallonie a impulsé une étude sur la « cyberdépendance » destinée à établir un état des lieux de la littérature sur la question. Les aspects étiologiques et les conséquences y sont largement abordés de manière à mieux saisir la nature de la thématique. Une série de recommandations s'adressant aux professionnels du champ de la santé conclut le rapport.

### **Cyberdépendance et autres croquemitaines**

*Editions Fabert, Yakapa.be, 2010*

- [http://www.yapaka.be/files/publication/TA\\_cyberdependance\\_WEB.pdf](http://www.yapaka.be/files/publication/TA_cyberdependance_WEB.pdf)



Serge TISSERON a préfacé ce petit fascicule écrit par Pascal MINOTTE, psychologue, psychothérapeute et chercheur à l'Institut Wallon pour la Santé Mentale (IWSM) en Belgique.

- *Brochure*

### **Cyberaddiction**

*Addiction info Suisse, mai 2010*



ADDICTION | INFO | SUISSE

- [http://www.crje.fr/cyberaddiction\\_brochure.pdf](http://www.crje.fr/cyberaddiction_brochure.pdf)

L'utilisation d'Internet est devenue banale aussi bien dans le cadre professionnel que privé. C'est incontestablement un outil aussi utile que divertissant. Cependant, certaines formes d'utilisation peuvent se révéler problématiques, et même conduire à l'addiction.

- *Dépliant*

### **L'ordinateur dans votre vie ? L'ordinateur est votre vie ?**



- <http://www.epj.fr/cyberdependance.pdf>

Ce dépliant réalisé par des élèves de seconde "Métiers Electrotechnique" du lycée Latécoère et l'Espace Pluriel Jeunes d'Istres a été créé pour faire face au manque de brochures traitant de la cyberdépendance en France.

- *Enquête*

## **Ados à l'écran ? Fantômes et réalités**

---

*Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie, Groupe régional de santé publique, Rhône-Alpes, 2009*



- [http://www.cirdd-ra.org/img\\_publications/85\\_ANPAA\\_Actes\\_ColloqueAdosAccrosEcran\\_sept09.pdf](http://www.cirdd-ra.org/img_publications/85_ANPAA_Actes_ColloqueAdosAccrosEcran_sept09.pdf)

Ce document concis et riche a été réalisé à la suite des journées organisées dans quatre départements de la région Rhône-Alpes au printemps 2009 sur le thème des pratiques de jeux vidéo et de jeux en ligne et sur l'utilisation des nouveaux réseaux sociaux. On y trouve, en particulier, les résultats d'une enquête menée par l'ANPAA 69, en lien avec l'Inspection Académique du Rhône, auprès d'environ 1000 jeunes de 11 à 20 ans sur leur usage de l'Internet et des jeux vidéo ainsi que les interventions de deux psychologues Elisabeth Rossé, et Thomas Gaon.

- *Malette pédagogique*

## **Les jeunes et Internet : guide pédagogique et ludique**

---

*Administration générale de l'enseignement et de la recherche scientifique (Belgique), 2009*



- <http://www.enseignement.be/index.php?page=26149>

Ce programme propose dans le cadre d'un travail de prévention sur "Les jeunes et l'Internet", une fiche sur les jeux en ligne. Le programme comprend, dans sa totalité, 46 fiches sur des thématiques comme "Droit à la tranquillité et cyberharcèlement", "Vie privée et protection personnelle", "Droit à l'image, les réseaux sociaux, les blogs"...

- *Revues*

## **Addictions aux jeux vidéo : apprivoiser le numérique**

---

*ZAP 06 (Zoom addictions prévention 06) n° 5 - mai 2009*



- [http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante\\_zap06-05.pdf](http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante_zap06-05.pdf)

Le comité rédactionnel de ZAP a souhaité consacrer trois numéros de leur lettre d'information aux addictions aux jeux vidéo. Ce thème d'actualité, qui mobilise éducateurs, parents et thérapeutes, est aussi un champ ouvert dont les limites restent à fixer. ZAP n°5 se propose de faire un état des lieux de la place

des technologies dans notre société, dans un souci de pondération de leur influence. ZAP n°6 aborde en complémentarité la clinique des cyberaddictions et ZAP n° 7 propose la mise en scène de 7 familles... autour de la pratique d'Internet et des jeux vidéo.

## **Addictions aux jeux vidéo. De l'interactivité à l'addiction**

---

### **ZAP 06 (Zoom addictions prévention 06) n° 6 - janvier 2010**

- [http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante\\_zap06-06.pdf](http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante_zap06-06.pdf)



## **Addictions aux jeux vidéo. Prévention et pratiques familiales**

---

### **ZAP 06 (Zoom addictions prévention 06) n° 7 - juin 2010**

- [http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante\\_zap06-07.pdf](http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante_zap06-07.pdf)



### **A DESTINATION DES PARENTS**

- *Brochure*

## **Les jeux vidéo : dossier pratique**

---

### **Action innocence, juillet 2009**



- [http://www.actioninnocence.org/suisse/Fichiers/ModeleContenu/630/Fichiers/Dossier pratique n%C2%B04 Jeux vid%C3%A9o\\_juillet09.pdf](http://www.actioninnocence.org/suisse/Fichiers/ModeleContenu/630/Fichiers/Dossier pratique n%C2%B04 Jeux vid%C3%A9o_juillet09.pdf)

Ce dossier propose, sur la thématique des jeux vidéo, un état des lieux et soulève des questions sur la dépendance et sur la violence avec quelques conseils pratiques.

## **"Au secours : mes enfants jouent aux jeux vidéo !"...et mes parents n'y comprennent rien**

---

### **Swiss Gamers Network (Belmont), 2007**



- [http://www.swissgamers.net/download/1255970115-Brochure\\_Prevention\\_Web\\_2009.pdf](http://www.swissgamers.net/download/1255970115-Brochure_Prevention_Web_2009.pdf)

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, les enfants jouent à des jeux auxquels les parents ne comprennent visiblement rien. Faut-il s'en inquiéter ?

Cette brochure tente de faire comprendre aux parents les caractéristiques de l'univers vidéoludique.

- *Lettre d'information*

## **Les jeunes et les écr@ns**

---

### ***Addiction info suisse, Lettre aux parents n° 8, 2010***

- [http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Lettreauxparents\\_8.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Lettreauxparents_8.pdf)



ADDICTION | INFO | SUISSE

De nombreux parents se sentent démunis face aux outils technologiques et aux pratiques qu'en ont les jeunes. Ils aimeraient savoir :

- o si les nouveaux médias exposent les jeunes à des dangers majeurs comme la dépendance ou la violence
- o Quel rôle ils peuvent jouer en tant que parents dans cet univers virtuel où ils se sentent souvent moins compétents que leur enfant
- o Comment ils doivent intégrer les nouveaux médias dans la vie de famille.



- *Note d'information*

#### Jeux vidéo : quelle régulation des contenus et des pratiques ?

---

*Note d'analyse – Questions sociales, n° 201, novembre 2010 du Centre d'analyse stratégique*

- [http://www.crje.fr/note\\_analyse\\_cae.pdf](http://www.crje.fr/note_analyse_cae.pdf)



Le séminaire "Jeux vidéo : addiction ? induction ? régulation ?" organisé par le Centre d'analyse stratégique (CAE) le 23 novembre dernier, a permis d'engager un débat très riche. En effet, ni l'American psychiatric association, ni l'OMS n'ont reconnu, pour l'instant, l'existence d'une «dépendance au virtuel». Les médecins psychiatres préfèrent parler de «jeu excessif» ou d'«usage abusif» et reconnaissent que les cas de joueurs excessifs de jeux vidéo sont rares.

- *Conférence audio*

#### Les addictions aux jeux vidéo

---



*Conférence de Marc Valleur, chef de service de l'hôpital Marmottan dans le cadre de l'une conférence de L'UTLS au lycée, 2 décembre 2009*

- [http://www.canalu.tv/producteurs/universite\\_de\\_tous\\_les\\_savoirs\\_au\\_lycee/dossier\\_programmes/utls\\_au\\_lycee\\_2006/les\\_addictions\\_au\\_jeux\\_video](http://www.canalu.tv/producteurs/universite_de_tous_les_savoirs_au_lycee/dossier_programmes/utls_au_lycee_2006/les_addictions_au_jeux_video)

« L'Université de tous les savoirs » propose sur son site Internet des conférences filmées données par de grands scientifiques et intellectuels sur des thèmes très variés. Marc Valleur parle ici de l'addiction aux jeux vidéo.

- *Conférence vidéo*

#### Addictions à l'ordinateur et aux jeux vidéo

---

*Conférence d'Elisabeth Rossé, psychologue à l'hôpital Marmottan dans le cadre de l'une conférence de L'UTLS, 6 mars 2009*



- [http://www.canalu.tv/producteurs/universite\\_de\\_tous\\_les\\_savoirs\\_au\\_lycee/dossier\\_programmes/utls\\_au\\_lycee\\_2009/addictions\\_a\\_l\\_ordinateur\\_et\\_aux\\_jeux\\_video\\_elizabeth\\_rosse](http://www.canalu.tv/producteurs/universite_de_tous_les_savoirs_au_lycee/dossier_programmes/utls_au_lycee_2009/addictions_a_l_ordinateur_et_aux_jeux_video_elizabeth_rosse)

Intervention d'Elisabeth Rossé, psychologue à l'hôpital Marmottan, dans le cadre d'une conférence de « l'Université de Tous Les Savoirs » au lycée le 6 mars 2009.

- *Pages d'information sur sites Internet*

## **Jeux vidéo : le péril jeune ?**

---

### *Banque des savoirs, 26 février 2009*



- <http://www.savoirs.essonne.fr/dossiers/les-hommes/psychologie/jeux-video-le-peril-jeune/>

Cette page est rédigée par le psychanalyste Serge Tisseron qui tient à rassurer les parents face à ce « péril » de jeunes « captés » par les écrans. Certains médecins utilisent même les jeux vidéo comme outils thérapeutiques...

## **Trouble de Dépendance à Internet (IAD)**

---



### *Action Innocence, mars 2007*

- <http://www.actioninnocence.org/suisse/Fichiers/ModeleContenu/428/Fichiers/D%c3%a9pendance%20Internet.pdf>

Martine Courvoisier nous propose les critères diagnostiques de l'IAD (Internet Addiction Disorder) ainsi qu'un questionnaire de « dépistage » sur cette addiction particulière qu'est l'addiction à l'Internet. Elle présente cinq sous-catégories de symptômes, les conséquences médicales et psychologiques et identifie les traitements existants.



### *A DESTINATION DES PARENTS*

- *Vidéos*

## **"Bienvenue dans un monde tout écran"**

---

### *Site Internet <http://www.paris.fr>, juin 2011*

- [http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/dans-un-monde-tout-ecran-comment-accompagner-nos-ados-duplique/rub\\_9247\\_stand\\_99595\\_port\\_22571](http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/dans-un-monde-tout-ecran-comment-accompagner-nos-ados-duplique/rub_9247_stand_99595_port_22571)



La ville de Paris propose sur son site Internet « paris.fr, » quatre films réalisés par la **Fédération Addiction**, expliquant les bienfaits et les dangers des habitudes liées aux écrans, les notions d'addiction aux jeux, les catégories de jeux et leurs risques, les positionnements éducatifs les plus adaptés avec un forum de discussion. Le tout est accompagné d'une série de contacts utiles.

- *Enquête*

## Jeux vidéo et jeux d'argent en ligne : quelles sont les pratiques de nos ados ? Quel est le rôle des parents

---

### *Union nationale des associations familiales, novembre 2010*

- [http://www.unaf.fr/IMG/pdf/Dossier\\_de\\_presse\\_Ados-jeux\\_video\\_18.11.2010.pdf](http://www.unaf.fr/IMG/pdf/Dossier_de_presse_Ados-jeux_video_18.11.2010.pdf)

L'Union nationale des associations familiales (UNAF) et Action Innocence ont présenté une étude réalisée à partir d'un sondage de TNS Sofres sur les pratiques des adolescents en matière de jeux vidéo avec deux questions sur les jeux d'argent en ligne.

- *Conférence vidéo*

## Les risques sur Internet : les jeux vidéo

---

### *Conférence du 22 octobre 2008*

- <http://www.wideo.fr/video/iLyROoafYl3L.html>



Interview d'Isabelle Falque-Pierrotin, Présidente du Forum des droits sur l'Internet, qui aborde la question de la norme PEGI et donne quelques conseils pratiques aux parents.

## "Addiction" aux jeux vidéo ? Une mauvaise formulation

---

### *Vidéo sur le site : <http://www.yapaka.be/> postée le 1er septembre 2008*

- <http://www.yapaka.be/content/addiction-aux-jeux-vid%C3%A9os-une-mauvaise-formulation>



Interview de Serge Tisseron, psychiatre, psychanalyste et directeur de recherches à l'Université Paris X. Il donne son point de vue sur l'addiction aux jeux vidéo qui, selon lui, est une mauvaise formulation.

### **A DESTINATION DES ENFANTS**

- *Kit pédagogique*

## J'arrête quand je veux

---

### *Kit pédagogique pour les 10-12 ans (Livre + site Internet), 2009*

- <http://www.jarretequandjeveux.org/fr/accueil>



Ce projet, initié par Infor-Drogues et à destination des 10-12 ans s'est développé sur les jeux vidéo.

Le **roman** raconte l'histoire d'un jeune garçon, Théo, fan de jeux vidéo qui découvre un jeu en ligne bien plus passionnant que tous les autres. Il joue tellement qu'il en oublie ses amis, l'école et tout le reste. Arrivera-t-il à quitter ce jeu pour revenir dans le monde normal.

Le **site** propose aux jeunes lecteurs d'en découvrir davantage sur l'histoire de Théo. Les enseignants et les parents pourront trouver divers outils et informations utiles pour aborder le sujet directement sur Internet.

# Sitographie sur les usages des jeux vidéo et d'Internet

## A DESTINATION DES PARENTS

### E-Enfance

---



- <http://www.e-enfance.org/>

Dans ce site on relève les rubriques : « Côté enfants » et « Côté parents » qui donnent des conseils pour l'utilisation des nouveaux médias. L'addiction y est également abordée.

### Action Innocence

---



- <http://www.actioninnocence.org/>

Action Innocence est une organisation non gouvernementale (ONG) à but non lucratif fondée en Suisse. Elle contribue à préserver la dignité et l'intégrité des enfants surfant sur Internet. Elle propose des activités de prévention en milieu scolaire et auprès des parents.

### Pedagojeux

---



- <http://www.pedagojeux.fr/>

Ce site est né de la volonté de plusieurs partenaires institutionnels, professionnels et associatifs afin de mettre à disposition des informations de référence sur les jeux vidéo et leurs usages.

### Le Pan European Game Information a défini une norme

---



- <http://www.pegi.info/fr/index/>

PEGI est un système de classification par âge (Pan-European Game Information, système européen d'information sur les jeux) qui permet aux parents de toute l'Europe de prendre des décisions éclairées lors de l'achat de jeux vidéo.

### Game addict : Plateforme de l'addiction au jeu

---



- <http://www.game-addict.org/>

Avec le développement d'Internet, l'augmentation des capacités des PC, des consoles et des jeux vidéo toujours aussi nombreux, on entend parler de plus en plus de l'addiction au jeu. L'objectif de ce site est d'offrir aux joueurs, amis de joueurs, parents, médecins, un espace où ils peuvent échanger leurs avis sur cette nouvelle addiction et les jeux vidéo en général ; un espace où l'on peut s'informer et se renseigner de manière simple.

### Internet Sans Crainte : le programme national de sensibilisation aux dangers de l'Internet

---



- <http://www.internetsanscrainte.fr/>

Internet Sans Crainte est le programme national de sensibilisation des jeunes aux risques et enjeux de l'Internet représentant la France au sein du projet européen Safer Internet Plus qui regroupe 26 pays de l'Union européenne.

### **A DESTINATION DES ADOLESCENTS**

#### **Site CLICKSAFE**

---



- <http://www.clicksafe.be/jongeren/?q=fr>

Ce site a pour but "d'aider à surfer sur la toile avec un maximum de sécurité".

#### **Questionnaire pour le permis-web**

---



##### **CASES Luxembourg**

- <https://pwws.cases.lu/quiz/?l=fr>

Quiz\* de 20 questions pour vérifier ses connaissances en matière de sécurité sur le Web et pour obtenir son permis de surfer. L'inconvénient est que le questionnaire n'a pas été formulé en fonction des tranches d'âge.

*\*C'est le même questionnaire qui est proposé selon les tranches d'âge : moins de 9 ans, de 9 à 12, de 12 à 15, de 15 à 18 et plus de 18.*

### **A DESTINATION DES ENFANTS**

#### **La série « Vinz et Lou »**

---



##### **Internet sans crainte, 2009**

- <http://www.vinzelou.net>

Cette série explique aux enfants, de manière ludique, comment se comporter face à des situations quotidiennes telles que : utiliser Internet, être un citoyen, créer un projet, cuisiner, être écolo.

#### **Decode le Web**

---



- <http://www.decodeleweb.com/>

Décode le Web est un site ludique et sérieux qui traite des questions relatives à la sécurité des données personnelles sur Internet. On y trouve de nombreux exemples qui présentent sous des angles plus ou moins caricaturaux les quelques personnages douteux qui hantent le Web. L'objectif étant de mettre en scène tous ces menteurs, escrocs, harceleurs, hackers et spammeurs, en vue de présenter de façon très concrète leurs modes opératoires.

## Netcity.org

---



- <http://www.netcity.org/>

Produit par Action Innocence Suisse, Netcity est un "serious game" dédié aux enfants de 9/12 ans. Grâce à ce portail de jeux, ils acquièrent, de manière ludique, les règles élémentaires pour utiliser Internet en toute sécurité.

## Internet et moi

---



**Bayard Presse, Forum des droits sur Internet, 2007**

- [http://www.foruminternet.org/particuliers/guides/IMG/pdf/guide\\_internet\\_etmoi20070426.pdf](http://www.foruminternet.org/particuliers/guides/IMG/pdf/guide_internet_etmoi20070426.pdf)

Ce guide sur l'utilisation d'Internet informe sur les pratiques de recherches sur le Web, sur les divers échanges possibles via cet outil, sur la gestion des blogs et les conditions liées aux téléchargements. Il aborde la thématique du jeu en ligne et de la protection de ses données. Un quiz permet d'évaluer ses connaissances.

# Annuaire de soins

## Annuaire des centres hospitaliers

---



- [http://www.crje.fr/ou\\_s\\_adresser.html](http://www.crje.fr/ou_s_adresser.html)

Lien vers l'annuaire des centres hospitaliers consultant pour les jeux de hasard et d'argent et la cyberaddiction.

## Annuaire des centres hospitaliers de l'Ouest

---



- [http://www.crje.fr/region\\_ouest.html](http://www.crje.fr/region_ouest.html)

Lien vers l'annuaire des centres hospitaliers consultant pour les jeux de hasard et d'argent et la cyberaddiction localisés dans l'Ouest de la France.

## Annuaire des centres hospitaliers

---



- [http://www.crje.fr/annuaire\\_consultation\\_jeux\\_video.html](http://www.crje.fr/annuaire_consultation_jeux_video.html)

Lien vers un annuaire de lieux de consultation plus spécifiquement pour la dépendance aux jeux vidéo.

# Ouvrages de référence

## Bibliographie destinée aux professionnels de la prévention

---



- [http://www.crje.fr/livres\\_espace\\_professionnels.html](http://www.crje.fr/livres_espace_professionnels.html)

Cette bibliographie professionnelle, proposée sur le site du CRJE, présente des ouvrages spécialisés sur les thématiques des jeux de hasard et d'argent et des jeux vidéo et cyberdépendance.

## Bibliographie destinée au grand public : parents, enfants et jeunes

---



- [http://www.crje.fr/livres\\_grand\\_public.html](http://www.crje.fr/livres_grand_public.html)

Cette bibliographie sélective, proposée sur le site du CRJE, présente des ouvrages spécialisés sur les thématiques des jeux de hasard et d'argent et des jeux vidéo et cyberdépendance.