

Dossier pratique n°4

Les jeux vidéo

Contributeur : Action Innocence France avec la collaboration de Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste
www.actioninnocence.org – france@actioninnocence.org - Juillet 2009

Dans ce dossier :

1. Les jeux vidéos : état des lieux
2. La question de la dépendance
3. La violence dans les jeux vidéo
4. Conseils pratiques

1) Les jeux vidéo : état des lieux

Plusieurs façons de jouer aux jeux vidéo...

1. Les classiques, où le joueur joue seul contre l'ordinateur.
2. Les MMORPG, c'est-à-dire les Jeux Massivement Multi Joueurs.

Si les premiers se jouent en solo, les seconds peuvent se jouer avec plusieurs milliers d'Internautes dans le monde entier.

...et différentes typologies

Jeux d'aventure, jeux de combat, jeux de réflexion, jeux de rôle, jeux de sport... A chacun de trouver les jeux qui conviennent le mieux à ces centres d'intérêt...et à son âge.

Le système de classification PEGI

Le système européen de classification PEGI (Pan European Game Information - voir encadré ci-contre) a été mis en place pour aider les acheteurs à trouver le jeu qui leur convient, notamment en fonction de leur âge.

Un univers complexe qui mérite de s'y intéresser

Si l'excès de jeux vidéo peut être préjudiciable au développement d'un adolescent, une pratique ludique peut au contraire développer certaines de ses aptitudes. Tout dépend du jeu.

En effet, les jeux vidéo peuvent être des reproductions miniatures de mondes complexes dans lesquels il y a des règles à respecter, une hiérarchie de compétences et des équipes de joueurs qui vont initier, aider, inculquer aux novices les modes de fonctionnement ; des jeux dans lesquels il faut remplir des missions pour arriver à un stade supérieur.

Le joueur peut développer des qualités de fair-play, de logique ou de maîtrise de l'espace. La revalorisation narcissique peut être un autre bénéfice. Ainsi, un enfant qui rencontre des difficultés scolaires peut souffrir d'une mauvaise estime de lui-même. Si, par ailleurs, il excelle à un jeu, il peut devenir chef de guildes (équipe de joueurs) et obtenir la reconnaissance de ses pairs.

Il ne s'agit pas d'occulter les risques de ces jeux mais de conserver une approche objective. Car trop souvent, le jeu vidéo est une source d'incompréhension pour les non joueurs. Beaucoup d'adolescents se plaignent de ne pas pouvoir parler des jeux qu'ils aiment avec leurs parents. Il est pourtant essentiel d'instaurer un dialogue familial autour de ce loisir.

Des règles à instaurer pour éviter les risques

Certains jeux sont extrêmement violents. C'est pourquoi il est fortement conseillé, avant d'acheter un jeu à un enfant, de vérifier s'il est adapté à son âge. Ces mondes virtuels peuvent rapidement créer une forme de dépendance, ne serait-ce que par leur aspect chronophage. Aux parents de poser des règles pour encadrer leur utilisation.

PEGI : 2 niveaux d'informations

Un logo qui détermine l'âge minimum recommandé



Pour 3 ans et +



Pour 7 ans et +



Pour 12 ans et +



Pour 16 ans et +



Pour 18 ans et +

Des descripteurs de contenu



Gros mot



Peur



Teneur sexuelle



Stupéfiants



Jeu de hasard



Violence



Violence

2) La question de la dépendance



Il est assez étonnant de voir les adolescents parler entre eux de cyberdépendance. Ils sont assez incisifs sur ce sujet, n'hésitant pas à qualifier les plus accros de « NO LIFE ». Derrière ce terme de dépendance, on retrouve toutes sortes de pratiques qui n'ont parfois rien d'inquiétant. Alors la cyberdépendance existe-t-elle réellement ?

Entretien avec Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste.

Cyberaddiction ou cyberdépendance ?

Pour Serge Tisseron, il vaut mieux éviter de parler d'addiction ou de dépendance aux jeux vidéo à l'adolescence. En effet, à cet âge, tout est flottant et peut changer très vite. En outre, le système de contrôle de l'impulsion n'est souvent pas constitué à l'adolescence et on ne peut pas employer le même mot pour désigner un système qui se détraque (dans la dépendance ou l'addiction chez l'adulte) et un système qui n'est pas encore mis en place.

Enfin, il a été montré que les programmes de traitement adaptés pour les toxicomanes ne fonctionnent pas pour les joueurs excessifs

Quels sont les signes d'alerte ?

Le jeu excessif disparaît le plus souvent seul à la fin de l'adolescence. Quand il persiste, il est toujours le signe d'une souffrance psychique personnelle (comme une déception amoureuse, une violence scolaire ...) ou familiale (divorce, déménagement...). Exceptionnellement, il peut être l'expression d'un trouble de la personnalité (dépression, psychose).

Avant d'être alarmiste, Serge Tisseron nous invite à essayer d'évaluer à quel point l'enfant investit les univers virtuels : l'utilisation est-elle temporairement excessive ou est-elle devenue réellement pathologique ?

Le joueur joue-t-il par plaisir ou pour fuir un déplaisir ?

Dans cette évaluation, il est important de considérer le temps global passé devant les écrans quels qu'ils soient (télévision, ordinateur, console...).

Il faut aussi prendre en compte la baisse des résultats scolaires, la réduction des autres activités (notamment sportives), la tendance à l'isolement (appauvrissement du réseau relationnel), et l'usage régulier d'une substance toxique : tabac, hashich et café notamment.

Enfin, ne pas oublier de demander au joueur excessif s'il a pensé faire sa profession dans les métiers du jeu vidéo. Ce projet est de bon augure et doit être encouragé.

Quel type de prise en charge préconisez-vous pour des ados présentant les symptômes de jeu excessif ?

Le problème relève le plus souvent d'une solution éducative. Le rôle des parents est d'abord de limiter le temps de jeu, en établissant un contrat horaire et en vérifiant qu'il est respecté car le jeune qui n'a pas encore le contrôle de l'impulsion n'arrive pas à s'arrêter tout seul même s'il en a envie. Pour la même raison, il vaut mieux couper l'accès à Internet la nuit.

Mais les parents doivent aussi accompagner leur enfant en s'intéressant à ses jeux, en lui posant des questions, voire en l'encourageant dans ses succès. Le joueur, en racontant l'histoire de son personnage, apprend en effet à prendre du recul, à verbaliser ses émotions et à les partager.

En cas de gravité, c'est toute la famille qui doit aller en consultation spécialisée, dans la mesure où ces situations révèlent toujours des souffrances familiales.



Le site PédaGoJeux est né de la volonté de plusieurs partenaires institutionnels, professionnels et associatifs de créer un site d'information de référence sur les jeux vidéo et leurs usages.

Il répond à deux objectifs : d'une part, sensibiliser le grand public sur les enjeux de la protection de l'enfance et sur le bon usage des jeux vidéo ; d'autre part, fournir aux parents et aux éducateurs une approche pédagogique autour des problématiques soulevées par le jeu vidéo.

Avec PédaGoJeux, les parents vont mieux comprendre les jeux vidéo.

www.pedagojeux.fr

3) La violence dans les jeux vidéo

Est-ce réellement dangereux ?

Cette question est récurrente dans les médias qui traitent le plus souvent les jeux vidéo à travers le prisme forcément réducteur des faits divers.

Certains spécialistes prétendent que les jeux vidéo violents induisent des passages à l'acte réels. Ainsi, les jeunes, en voyant certaines scènes de jeu, seraient amenés à les reproduire dans la réalité pour résoudre des problèmes du quotidien.

D'autres supposent que ces jeux violents permettraient aux joueurs d'évacuer dans un monde virtuel, les pulsions agressives qu'ils peuvent avoir en eux.

Concrètement, ces deux hypothèses ne se suffisent pas à elles-mêmes. C'est avant tout l'histoire personnelle d'un enfant, à travers son environnement social, éducatif et familial, qui peut influencer un passage à l'acte violent, sans pour autant l'imputer au jeu vidéo.

Comment se positionner en tant que parents ?

La signalétique PEGI donne une indication sur la forme de violence qui peut exister dans un jeu. Si cette norme est nécessaire, elle n'est pas suffisante pour autant. Le dialogue avec votre enfant reste primordial et lui permettra de prendre du recul et de mettre des mots sur la violence qu'il a pu percevoir au sein d'un jeu vidéo.

4) Conseils pratiques

Pour les parents :

Dialoguez avec vos enfants. Vous devez les accompagner dans leur apprentissage du Net.

Mettez en place un temps de connexion journalier. Si les règles sont clairement posées, il est plus facile pour l'adolescent de gérer son temps devant l'ordinateur.

Installez l'ordinateur dans une pièce commune. Cela favorise le dialogue et permet de garder un œil sur les sites consultés.

Incitez les enfants à parler de leurs personnages virtuels (avatars). En effet, en amenant l'enfant à en parler, il peut prendre du recul par rapport à son jeu.

Préférez les jeux vidéo narratifs « historicisants » car ils favorisent de cette façon la mise en scène de l'histoire personnelle et familiale de l'adolescent.

Pour les adolescents :

Pourquoi passez-vous autant de temps devant les écrans ? S'agit-il vraiment d'un plaisir ou d'une fuite de la réalité qui cacherait un problème sous-jacent ?

N'oubliez pas que les concepteurs de jeux vidéo ont aussi pour objectif de donner toujours plus envie de jouer. Ils mettent donc tout en œuvre pour inciter les joueurs à passer beaucoup de temps sur leur dernier jeu.

Veillez à ce que l'utilisation de l'outil Internet ne vienne pas trop bouleverser vos rapports avec le monde réel. Vous devez continuer à avoir des activités à l'extérieur, et garder du temps pour la scolarité, les loisirs, les amis...

Racontez ce que vous faites sur Internet avec les autres, avec vos parents ou avec des copains. Prendre le temps de parler de son dernier jeu vidéo préféré peut être très agréable et donner envie à d'autres de partager ce plaisir.

Petit lexique

Avatar : personnage de jeu incarné par un joueur.

Guilde : association de joueurs au sein d'une même communauté.

MMORPG : Massively Multiplayer Online Role-Playing Game, jeu en ligne regroupant un très grand nombre de joueurs.

No Life : anglicisme désignant un joueur passant quasiment tout son temps à jouer.

Le saviez-vous ?

La plupart des consoles de jeux (portables ou de salon) sont pourvues d'un logiciel de contrôle parental.

Il s'agit d'une option dans les paramètres de la console. En mode de jeu hors ligne, le contrôle parental peut être défini pour autoriser ou limiter l'accès aux jeux en fonction de la classification PEGI. En mode de jeu en ligne, le contrôle parental peut être utilisé pour limiter l'accès au contenu et aux contacts en fonction du choix des parents.

Certains systèmes de contrôle parental permettent de limiter le temps de jeu et/ou les horaires d'accès.

Plus d'information sur :

www.pedagojeux.fr/equipements/equipements

Lieux de consultations

Hôpital Marmottan - Paris
01 45 74 00 04
www.hopital-marmottan.fr

Centre de Référence du Jeu Excessif – Nantes
02 40 84 76 29 - www.crje.fr

www.game-addict.org/adresses-hopitaux.html : site répertoriant les centres de soin de l'addiction en France