

# Mon enfant joue aux jeux vidéo : y a-t-il un risque de dépendance ?

**CABINET RAUCOULES /TORMEN/ MOUNIER**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/cabinet-raucoules-tormen-mounier](http://www.docvadis.fr/cabinet-raucoules-tormen-mounier)



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Psychiatrie

**Entre les consoles de salon, les jeux sur ordinateur, les petites consoles portables et aujourd'hui les tablettes et smartphones, les jeux vidéo ont envahi le quotidien des adolescents. Ce loisir, souvent incompris des parents, peut dans de rares cas entraîner une dépendance.**

## Peut-on véritablement parler d'addiction ?

L'addiction se définit comme une dépendance à une substance, ou dans le cas des jeux vidéo à une pratique, qui perdure en dépit des conséquences néfastes pour la santé, les activités quotidiennes ou l'entourage de l'utilisateur.

La question de l'addiction aux jeux vidéo fait encore débat. En 2012, l'Académie Nationale de Médecine proposait d'utiliser plutôt le terme de « pratiques excessives ».

## Tous les jeux sont-ils concernés ?

Les jeux vidéo regroupent une multitude de genres très divers : jeux d'action, de stratégie, de réflexion... Parmi eux, les plus souvent liés à des pratiques excessives sont les MMORPGs (pour **Massive Multiplayer Online Role Playing Game**, jeux de rôles réunissant un grand nombre de joueurs en ligne). Dans ces titres, dont le plus populaire réunit plus de 10 millions d'abonnés, l'univers virtuel est dit « persistant » : il continue d'évoluer 24 heures sur 24, même lorsque le joueur est absent. Ce système de jeu impliquant un important investissement de temps peut inciter certains à jouer de façon excessive.

Les jeux d'argent en ligne (jeux de casino, poker sur internet...) sont eux aussi souvent incriminés dans les cas de pratiques addictives, mais il s'agit alors davantage d'une addiction aux jeux de hasard et d'argent qu'aux jeux vidéo à proprement parler. Rappelons que les jeux d'argent en ligne sont légalement interdits aux mineurs.

## **Comment mon enfant peut-il devenir « accro » aux jeux vidéo ?**

La très grande majorité des adolescents jouant avec excès connaissent des problèmes personnels, familiaux ou sociaux. Le jeu vidéo n'est alors pas une cause, mais une conséquence du mal-être. En permettant à l'adolescent de jouer un « autre soi » via son avatar (le personnage qu'il incarne à l'écran), plus fort, plus charismatique, le jeu vidéo lui permet d'échapper aux difficultés du monde réel. Dans des univers persistants, le joueur pourra avoir une vie numérique et sociale riche, qu'il contrôle comme il le souhaite.

## **Quels sont les signes d'une dépendance ?**

Le nombre d'heures passées devant un écran n'est pas un instrument de mesure suffisant pour détecter une éventuelle dépendance. La pratique devient réellement addictive lorsqu'elle impacte visiblement et durablement la vie de votre enfant : problèmes de sommeil, troubles du comportement alimentaire, échec scolaire, isolement social, arrêt ou diminution des autres activités, familiales ou sportives, etc.

Il existe plusieurs tests conçus par des psychiatres pour évaluer le niveau de dépendance aux jeux vidéo.

[Cliquez ici pour accéder à un questionnaire et évaluer la dépendance de votre enfant aux jeux vidéo](#)

## **Mon enfant a une pratique excessive : quels sont les risques ?**

Pour la plupart des pratiques excessives, les risques sont :

- Un retrait scolaire et social.
- Un repli sur soi, avec un appauvrissement de la vie affective et intellectuelle.

- Une malnutrition, un amaigrissement important ou au contraire une prise de poids liée au grignotage.
- Un manque d'exercice physique pouvant poser problème lors de la croissance.

## **Comment puis-je réduire les risques de dépendance ?**

Votre rôle de parent est essentiel sur plusieurs points :

- Impliquez-vous et informez-vous sur l'univers vidéoludique, pour pouvoir échanger avec votre enfant sur sa vie de joueur, autoriser ou non tel type de jeu.
- Privilégiez les jeux proposant une narration, une histoire interactive, plutôt que les jeux compulsifs et répétitifs comme les mondes persistants.
- Limitez le temps passé devant un écran, que ce soit un ordinateur, une console de salon ou portable.
- Autorisez le jeu à certains endroits, à certaines heures : jouer la nuit ou dans sa chambre est fortement déconseillé.

## **Dois-je proscrire les jeux vidéo ?**

Les jeux vidéo participent aujourd'hui à la vie sociale de la grande majorité des adolescents. Les cas très marginaux de dépendance ne doivent pas faire oublier que ce loisir aide à développer l'imagination, la réflexion et l'élaboration de stratégies. Les jeux multijoueurs qui mettent en avant la coopération entre joueurs favorisent également la communication et la sociabilisation. Certains jeux vidéo sont ainsi utilisés comme outils thérapeutiques par des pédopsychiatres et psychanalystes pour aider des enfants en difficultés ou atteints d'autisme. Le jeu vidéo permet alors aux jeunes patients d'échanger et d'affronter leurs difficultés via les mondes virtuels. Le véritable risque ne réside donc pas dans le jeu vidéo en soi, mais dans l'usage qui en est fait en l'absence de règles.

## **Mon enfant est dépendant : puis-je me faire aider ?**

Si vous pensez percevoir certains signes de dépendance, entamez un dialogue avec votre enfant autour de sa consommation et des moyens de la limiter. Si vous voulez vous faire aider, n'hésitez pas à en parler tout d'abord avec votre médecin, qui pourra vous orienter si besoin vers une structure adaptée. Lorsqu'une dépendance est clairement établie, des consultations avec un thérapeute peuvent être nécessaires. Si tous ne sont pas formés aux particularités du jeu vidéo, la plupart des centres français d'addictologie prennent en charge les joueurs compulsifs. Des thérapies classiques, parfois associées à des thérapies de groupe, permettent bien souvent de régler le problème. Dans les cas les plus graves, de courtes hospitalisations sont nécessaires à un sevrage ou un contrôle.

La question de la violence dans certains jeux vidéo inquiète également de nombreux parents. Si rien ne montre à l'heure actuelle que cette violence soit plus dangereuse que celle visible au cinéma ou à la télévision, elle n'en reste pas moins problématique pour de jeunes enfants ou adolescents. Lorsque ces derniers jouent à des contenus inappropriés, la situation est bien souvent imputable à l'ignorance des parents dans ce domaine. Depuis 2003, le système européen PEGI (pour Pan-European Game Information) indique sur toutes les jaquettes de jeu l'âge minimum recommandé (3, 7, 12, 16, et 18 ans).