



Addictions aux jeux vidéo : apprivoiser le numérique

N° 5 - MAI 2009

Tout va trop vite. Depuis cent ans, cinquante ans, vingt ans, tout s'accélère. Tous les trois mois une nouvelle lignée d'ordinateurs écrase les capacités de la génération précédente.

Les adultes sont démunis devant l'envahissement de médias qu'ils comprennent et gèrent moins bien que leurs enfants. Ils croyaient avoir circonscrit la question des conduites addictives aux produits, alcool, tabac, cannabis, il n'en est rien. Quels risques maléfiques se cachent derrière les consoles, les jeux vidéo ? Quelles manipulations, quelles influences néfastes guettent nos adolescents ? L'inquiétude et le vertige saisissent les parents, les éducateurs face à ces menaces d'un nouvel ordre. Le progrès technologique précède la réflexion et l'étouffe, laissant l'humain désarmé face à ses seules craintes.

Pourtant, au prix d'un simple regard vers un passé récent, on pourrait comparer cette épidémie d'alarmes et d'appréhensions à celle provoquée par certaines substances illicites... Il aura fallu des années et bien des études pour faire céder ces guerres de chapelles devant des arguments scientifiques, des faits avérés, pour nous rappeler, avec Philippe-Jean PARQUET, que c'est *l'homme* qui est au centre de la prévention, et non le produit. N'assiste-t-on pas aujourd'hui au même processus, aux mêmes débats liés avant tout à la méconnaissance, donc à la peur ?

A l'évidence, pour raisonner avec plus de recul et de sérénité, il est important de mieux connaître et comprendre ce qui attire et retient nos enfants et adolescents, et apprivoiser le numérique plutôt que le laisser nous submerger.

Cette première étape d'état des lieux a pour objet de nous aider à relativiser, à faire la part des choses, à comptabiliser les bénéfices comme les dangers, à ne pas faire des jeux vidéo et des consoles qui les portent les nouveaux boucs émissaires du mal-être adolescent.

Comme pour le sujet de l'alcool chez les jeunes, le comité rédactionnel de ZAP a souhaité consacrer deux numéros de la lettre d'information au sujet des "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 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 6 abordera la clinique des cyberaddictions.

**Membres du
comité rédactionnel :**
Conseil Général, DDASS,
Education Nationale, FCPE,
Gendarmerie nationale,
Jeunesse et Sports, Justice,
Mutualité Française, Police,
ANPAA, Conseil de l'Ordre
des Médecins, GT06

Rédaction :
CODES 06
Pour toute information :
Dr Corinne Roehrig
04 93 18 80 78

>Sommaire

1 >Edito 2 >La place des nouvelles technologies >Parents et jeux vidéo : enquête IPSOS 3 >Le jeu, un bien nécessaire >Comment et à quoi joue-t-on ? 4 >Zoom : du bon usage de la technologie : normes PEGI >Bonnes pratiques familiales >Où se faire aider dans le département ?

→ La place des nouvelles technologies

Le XXI^{ème} siècle, avant d'être spirituel, est technologique. On peut le déplorer, mais c'est ainsi. Peu d'adultes accepteraient de renoncer au téléphone, à la télévision, à la transmission de photographies souvenirs via Internet ou à la découverte de leur enfant à naître sur un écran d'échographie en trois dimensions. On peut décliner ces exemples positifs de plusieurs manières.

■ **DANS LA FAMILLE**, on compte 5 écrans¹ au moins par foyer :

- **Le premier demeure celui de la télévision**, avec 99 % de foyers équipés

L'audience moyenne est de 3H30 par jour² soit 1.200 H/an, soit 50 jours. Sur 75 ans de vie, cela fait 3.750 jours, soit plus de 10 ans...

- **Le deuxième équipement est le téléphone mobile**, avec 98% de foyers équipés

- 87,5% des foyers possèdent un **micro-ordinateur** et 61,1% ont l'Internet haut débit

- Le **baladeur MP3** est présent dans 59,1% des foyers, la **TNT**, dans 20,7 % des cas.

■ **DANS LA SOCIÉTÉ**, l'Etat met en place le "plan France numérique 2012"³

Les enjeux de l'économie numérique sont multiples : compétitivité et croissance, modernisation du service public, généralisation de l'accès à l'information, création et diffusion de nouveaux services dans les domaines de la culture, de l'éducation, de la formation,

de la santé et du débat démocratique. Un quart de la croissance mondiale provient déjà du secteur du numérique.

Le plan "France numérique 2012" repose sur 4 priorités : permettre à tous les français d'accéder aux réseaux et aux services numériques, développer la production et l'offre de contenus numériques, accroître et diversifier les usages et les services numériques dans les entreprises, les administrations, et chez les particuliers, moderniser notre gouvernance de l'économie numérique.

■ **A L'ÉCOLE**, l'ordinateur fédère les acteurs de la communauté éducative dans l'exemple de "l'Espace Numérique de Travail".

Dans le département des Alpes maritimes, Education Nationale et Conseil général ont mis en place ce dispositif auprès d'établissements pilotes, avant de le généraliser. Cet "espace de travail sécurisé", accessible via Internet, est disponible pour tout intervenant de la communauté éducative. Chaque personne habilitée peut s'en servir pour travailler, collaborer, échanger, communiquer. Par exemple, un enseignant peut saisir les notes des élèves, remplir le cahier de textes numérique. Les parents peuvent suivre la vie scolaire de leurs enfants et communiquer avec les enseignants, sans avoir à prendre systématiquement RDV.

PARENTS ET JEUX VIDÉO : ENQUÊTE IPSOS⁴

Réalisée en octobre 2008 auprès de 804 parents d'enfants de 6 à 17 ans, cette enquête montre s'il en était besoin que la quasi-totalité des enfants et ados de 6 à 17 ans (96%) jouent aux jeux vidéo, et que leurs parents ont encore du mal à dialoguer à propos de ces jeux et à être informés de leur contenu.

- 54% des parents ne parlent jamais ou rarement des jeux vidéo auxquels joue leur enfant

- La vigilance des parents diminue avec l'âge de l'enfant : 58% des parents ne savent pas à quoi joue leur enfant âgé de 15 à 17 ans

- Les parents sont les principaux acheteurs de jeux vidéo (mère 53%, père 48%), même si l'enfant reste le prescripteur dans 67% des cas

- 85% des 6-17 ans jouent au moins 1 fois/sem, 32% au moins 1fois/jour

- La signalétique PEGI (voir plus loin) offre un étiquetage clair des jeux mais n'est connue que par 21% des parents. Pourtant, quand ils la connaissent, ils sont 78% à l'utiliser.

1 - Référence des équipements multimédias, GfK Médiamétrie- avril-juin-2008

2 - Médiamétrie 2006

3 - http://francenumerique2012.fr/pdf/081020_FRANCE_NUMERIQUE_2012.pdf

4 - <http://www.ipsos.fr/Canalipsos/articles/2708.asp>

→ Le jeu, un bien nécessaire

Quel que soit le type de jeu, on joue, à tout âge, pour se divertir, se faire plaisir, éprouver des sensations, des émotions différentes ou plus fortes que celles du quotidien. On joue pour expérimenter, tester, se mesurer. Le jeu offre un espace symbolique, séparé des activités habituelles, qui va permettre de faire “comme si”..., sans prendre les risques que l’on prendrait “pour de bon”.

Le jeu aide l’enfant, puis l’adolescent, à se construire, à structurer son environnement. Il essaie et valide les comportements permis, efficaces, et saisit ceux à éviter. Il découvre et conforte ses compétences, en acquiert de nouvelles. Il se frotte aux autres, il se socialise, il apprend à respecter des règles du jeu, à résister et à négocier.

Le jeu, parallèle puissant de la vie, est indispensable au développement et à l’épanouissement.

Le jeu vidéo, un bien, pourquoi ?

Il est dans l’air du temps : il propose de “tout essayer pour aller toujours plus vite et être plus efficace”⁵. On oublie les modes d’emploi et on privilégie l’approche “essai-erreur”.

Il est beau et imaginaire : il suffit d’aller naviguer quelques minutes pour le découvrir.

Il rend acteur : on est “maître de son jeu”, et non passif, comme devant la télé.

C’est un outil de socialisation : on en parle avec ses copains, on profite du savoir-faire des autres, on joue en groupe.

On apprend : rapidité, flexibilité, persévérance, adaptabilité à de nouvelles situations sont autant de compétences à acquérir et remettre en cause à chaque étape du jeu... Certains jeux sont d’ailleurs catalogués “sérieux”, comme ceux sur la mémoire, les performances cérébrales en général, la conduite d’un véhicule,...

On est à l’abri derrière son avatar : anonymat et représentation choisie de soi sont la règle, souvent protectrice

La “Net Democracy”. “Il y a peu d’autres domaines où les jeunes peuvent récolter aussi vite autant de félicitations et d’encouragements”. A l’école ou dans la famille, on sait que dans notre société on appuie plus souvent sur les faiblesses que sur les forces... Dans les jeux vidéo, on se frotte à plus âgé que soi, on a toujours une deuxième, une troisième chance, l’écran clignote et dit bravo à chaque progrès. On est valorisé !

→ A quoi et comment joue-t-on ?

On peut jouer sur un téléphone portable, un agenda électronique, mais surtout sur une console, portable ou reliée à une télévision, ou sur un ordinateur.

Les jeux “off line”, c’est-à-dire hors connexion Internet, se jouent sur console ou ordinateur. Ils ont un univers limité, même s’ils présentent plusieurs niveaux de difficulté. On joue seul ou à plusieurs.

On y trouve des jeux :

- **de plateforme**, où un petit personnage saute d’une plateforme à une autre après chaque victoire remportée sur un adversaire. Ils nécessitent surtout de la rapidité et du réflexe.

- **de simulation**, qui invitent à reproduire une activité : conduire une automobile, un avion, jouer de la guitare, faire des exercices de gym. Certains, très réalistes, sollicitent le corps entier (jouer au foot, refaire un classique des Stones), ce qui augmente l’excitation et le plaisir qu’ils procurent.

- **d’aventure**, où le joueur est le héros du jeu et doit traverser des épreuves pour atteindre son but, en général devenir maître d’un royaume, sauver des créatures en danger. Au fur et à mesure, le joueur acquiert de nouvelles compétences pour aller plus loin. Ces jeux mélangent des personnages réalistes et des figures fantastiques. Ils sont souvent d’origine ou d’inspiration celtique ou asiatique et peuvent mêler le monde des morts et celui des vivants.

- **de tir**, où l’action se résume à des tirs avec des armes ou des combats à mains nues. Le joueur “vit” l’action au travers du personnage qu’il incarne. Généralement violents, peu appréciés des parents, il leur arrive de “moraliser” l’action violente (comportements de héros, lutte contre les nazis). On les appelle aussi les FPS pour FirstPersonShooter.

Les jeux “on line”, “en ligne”, ou “en réseau” nécessitent une connexion à Internet. Ils ont pour particularité d’être joués en même temps par une multitude de joueurs connectés à Internet. Les habitués les appellent les “MMOG” pour Massively Multiplayer On line Game, ou encore les MMORPG (Massively Multiplayer On line Role Playing Game) quand s’y ajoutent des jeux de rôle en ligne (RPG).

Les échanges entre les joueurs sont de plusieurs types :

- demander des astuces pour contourner les difficultés du jeu, s’enrichir des expériences des autres

- faire alliance avec d’autres joueurs, dans une “guilde”, ou une équipe, qui possède des règles de fonctionnement qu’il faut respecter, des horaires, des valeurs, des méthodes. On peut alors se donner RV pour jouer et avancer ensemble

- on peut aussi, parfois, échanger sur des sujets plus personnels, protégé par le masque de son avatar⁶.

On y trouve des jeux :

- **de simulation ou jeux de rôle** : ils visent à simuler des situations de vie. On peut construire sa famille (celle qu’on a, celle dont on rêve) et la faire évoluer, faire naître ou mourir des personnages, jouer ou rejouer toutes les scènes de la vie quotidienne. On peut grâce à son “avatar”, vivre une deuxième vie totalement différente, construire une maison, se marier, faire des (vraies) affaires, et même gagner de l’argent !

- **de stratégie** : le joueur doit gérer une entreprise, une armée, une planète,... en faisant face à de nombreux problèmes. Certains de ces jeux se situent à l’époque romaine, médiévale, future,... ils impliquent de tenir compte d’une myriade d’informations, historiques ou techniques.

5 - “Dans la forêt des jeux vidéo” Serge TISSERON

6 - L’Avatar est le double informatique du joueur, qui le crée à sa convenance, lui donne l’apparence et l’identité qu’il souhaite.

➔ Zoom : du bon usage de la technologie

> Normes PEGI

(Pan European Game Information <http://www.pegi.info>)

Méconnues, elles permettent de se renseigner sur la qualité des jeux au regard de la réglementation existante. Il s'agit d'une norme internationale fiable et en général plutôt sévère, qui donne deux types d'indications :

- L'âge minimal requis pour le jeu **7** (plus de 7 ans, par exemple)
- Des pictogrammes pour indiquer un contenu éventuellement problématique



Langage grossier

Ce jeu contient des expressions grossières.



Discrimination

Ce jeu contient des images ou des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination.



Drogue

Ce jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues.



Peur

Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



Jeux de hasard

Ce jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles.



Sexe

Ce jeu montre des scènes de nudité et/ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.



Violence

Ce jeu contient des scènes violentes.

> Bonnes pratiques familiales

Comme pour d'autres sujets éducatifs, l'information, le dialogue, l'accompagnement, la fixation de règles d'utilisation peuvent aider à éviter l'excès. Il n'y a pas de "règle d'or", chaque famille ayant ses propres rituels. On peut cependant lister quelques attitudes à privilégier :

- Se souvenir de sa propre adolescence et des activités qui inquiétaient les adultes d'alors...
- Partager les écrans, veiller à leur localisation dans la maison
- S'intéresser aux jeux vidéo, se renseigner sur ceux qui plaisent aux jeunes qui nous sont proches et à leurs copains, questionner, partager les expériences

- Accompagner la découverte de nouveaux jeux, informer des risques, exprimer ses propres craintes
- Refuser d'acheter des jeux qui ne correspondent pas aux valeurs familiales
- Passer des contrats horaires avec les enfants : jeu vidéo tel jour ou en nombre d'heures limité. A faire dès le plus jeune âge de l'enfant...
- Proposer des activités alternatives
- Développer l'esprit critique
- Faire confiance

➔ Où trouver de l'aide dans les Alpes-Maritimes quand la prévention a échoué

Le champ thérapeutique étant en train de se structurer, cet inventaire sera complété dans les numéros de ZAP à venir.

NICE

> **Clinique Universitaire Psychiatrique**, pavillon M Hôpital Pasteur, consultation sous la responsabilité du Pr PRINGUEY - 04 92 03 77 52

> **Hôpital L'Archet**, consultation sous la responsabilité du Dr CHERIKH 04 92 03 93 32

> **Maison des Adolescents**, consultation et bientôt atelier thérapeutique 12, rue Scaliéro, avec ou sans RV, du lundi au vendredi de 14h à 19 h, le samedi de 10h à 17h - 04 93 26 10 92

> **Consultation Paroles**, 10, avenue Malausséna - 04 93 80 00 33

GRASSE

> **CSST La Caravelle**, espace d'accueil et de réflexion, sous la responsabilité du Dr STEFANI - 04 93 09 56 83

CANNES

> **Consultation PREVAD**, 7 rue Teisseire - 04 97 06 19 51

[FIL SANTE JEUNES : 32 24]

[PHARE ENFANTS PARENTS : 0810 810 987]