

Serge TISSERON

**Psychiatre, psychanalyste, Directeur de Recherches
de l'Université à Paris X**

Blog: <http://squiggle.be/tisseron>

19 mars 2012

Bruxelles

USAGES

PROBLEMATIQUES

D'INTERNET et des JEUX VIDEO

Des maux, et des mots, en débat

On parle beaucoup « d'addiction » ou « dépendance » aux jeux vidéo, mais:

- 1. il n'existe en français aucune définition consensuelle de ces mots.** Et il n'y en a pas non plus à un niveau international: les mots anglais *addiction*, *dépendance*, et *dependency* n'ont pas le même sens que « addiction » et « dépendance » en français
- 2. les demandes de consultation sont très rares**

Depuis 5 ans, le Centre Marmottan a reçu 247 joueurs de jeux vidéo se plaignant de souffrir d'une « addiction » pour une file active de plus de 2000 personnes par an,

3. Quels repères?

- * Expertise INSERM, juillet 2008: *Jeux de hasard et d'argent, Contexte et addictions*,
- * La différence entre adolescents et adultes telle que mieux connue actuellement par les travaux d'imagerie cérébrale

Repère 1: Le rapport de l'INSERM de juillet 2008: jeux d'argent et jeux vidéo

1. « ***Le jeu ne rend pas dépendant*** » (*Jeux de hasard et d'argent, Contexte et addictions, Expertise INSERM, juillet 2008*).
2. **MAIS: Il peut exister une dépendance (ou addiction) au jeu, mais elle est l'expression d'autres anomalies : « Le jeu pathologique se développerait surtout chez des individus dont la réactivité du système nerveux central a déjà été modifiée par des substances (tabac) ou à l'occasion de troubles psychiques »** (J.P.Tassin, « Le jeu, une drogue comme les autres ? », *Pour la Science*, n° 372, octobre 2008)
3. **Ce sont ces troubles qu'il faut soigner en priorité, la dépendance n'en étant que la manifestation**

Repère 2 : la différence entre adolescent et adultes

Trois différences majeures entre ados et adultes qui incitent à éviter de parler d'addiction ou dépendance à l'adolescence :

- * Clinique: à l'adolescence, tout est flottant et peut changer très vite
- * Neuro biologique: le système de contrôle des impulsions se met en place tard (terminé à 25 ans).

On ne peut pas employer le même mot pour désigner un système qui se détraque (dans la dépendance chez l'adulte) et un système qui n'est pas encore constitué.

- * Thérapeutique: les programmes de traitement adaptés aux toxicomanes ne fonctionnent pas pour les adolescents joueurs de jeux vidéo excessifs (Keith Bakker)

MAIS

Renoncer à parler d'addiction ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de jeu pathologique, et que cette pathologie ne soit pas un problème de santé publique



Repère 1: distinguer entre jeu excessif et jeu pathologique

- * Il faut distinguer le jeu excessif non pathologique qui enrichit la vie (qui est de l'ordre de la passion) et le jeu excessif pathologique qui appauvrit la vie**
- * Le jeu devient pathologique quand son but n'est plus de trouver du plaisir, mais de fuir un déplaisir**
- * Ce déplaisir peut être lié à:**
 - * une réalité extérieure (un événement douloureux de la vie personnelle ou familiale, tel que séparation, chômage, divorce, ...)**
 - * une réalité intérieure (dépression, phobie...)**
 - * l'angoisse de la crise d'adolescence**

Repère 2: la façon de jouer change quand le jeu devient pathologique

JEU NON PATHOLOGIQUE

alternance d'interactions sensori motrices et d'interactions narratives

Interactions sensori motrices (modèle du baby foot)

- * Associe sensations et réponses motrices immédiates
- * Les émotions mises en jeu sont simples: stress, angoisse, peur,

Interactions narratives (modèle du "le livre dont vous êtes le héros")

- * Les sensations sont moins importantes et la réponse moins immédiate : le joueur réfléchit avant d'agir
- * Les émotions sont complexes (identification, empathie) et les angoisses mises en jeu engagent une rivalité et une initiation

JEU PATHOLOGIQUE

les interactions sensori motrices deviennent exclusives

Le jeu devient une activité mentale compulsive et dissociée

Le joueur ne joue plus par plaisir, mais pour fuir un déplaisir, c'est-à-dire pour éviter d'y penser

Le jeu devient un refuge

Repère 3: Les joueurs de jeu d'argent compulsifs et les joueurs de jeux vidéo compulsifs n'ont pas le même profil psychologique

- **Les joueurs de jeu vidéo compulsifs sont essentiellement de type 1 de Cloninger:** inhibés, qui vivent la vie par procuration. Ils cherchent dans leur jeu un refuge
- **Les joueurs de jeu d'argent compulsifs sont plutôt de type 2 de Cloninger .**
"chercheurs de sensations fortes", essayant de canaliser leur violence

Conclusion 1: distinguer jeu excessif et jeu pathologique

1. Le jeu vidéo excessif à l'adolescence est le plus souvent non pathologique

- * il cesse le plus souvent à la fin de l'adolescence
- * il constitue pourtant par son ampleur un problème de santé publique (réduction du temps de sommeil, chute des résultats scolaires...)
- * Sa prise en charge relève de l'éducation parentale

2. Le jeu vidéo excessif pathologique

- * est très rare
- * révèle les pathologies sous jacentes (phobie sociale, fuite de la réalité) plus qu'il ne les crée
- * doit être identifié et pris en charge dans des structures médico psychologiques non spécialisées pour éviter une stigmatisation dans l'addiction

Conclusion 2: organiser la prévention

1. Informer les jeunes des dangers des jeux vidéo et d'Internet

le livret « Mon cerveau et les écrans » par l'Académie des Sciences (pour les enfants de classe primaire)

2. Inciter les parents à jouer leur rôle

la règle 3-6-9-12 relayée par l'AFPA (Association française des pédiatres ambulatoires: 60% des pédiatres)

3. Favoriser des mesures de prévention non ciblées

la « dizaine pour apprendre à voir autrement » (ou « pour réapprendre à vivre ensemble »)

Conclusion 3: l'avenir, le poker en ligne pour les mineurs?

- * Les sites de poker en ligne utilisent des personnages Heroïc Fantasy - qui rappellent l'apparence des personnages de *World of Warcraft* - pour faire leurs publicités, et invitent les adolescents à jouer à l'intérieur des sites dédiés aux jeux en réseau.
- * D'après *Médiamétrie*, sur le seul site *pokerstars*, le nombre de français ayant joué serait de 92000 sur la population totale. Sur ces 92000 personnes, 5000 seraient des mineurs (de 7 à 17 ans). Soit près de 5,5 %