

La dépendance aux jeux vidéo et à Internet

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



Lucia ROMO
Stéphanie BIOULAC
Laurence KERN
Grégory MICHEL

La dépendance aux jeux vidéo et à Internet

Préface de
Louise Nadeau

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2012
ISBN 978-2-10-054779-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

<i>LISTE DES AUTEURS</i>	IX
<i>PRÉFACE</i>	XI
<i>INTRODUCTION</i>	1
1. Les jeux vidéo et les technologies de l'information et de la communication	3
Grégory Michel	
Jeux vidéo : caractéristiques et typologies	3
<i>Historique et évolutions, 3 • Principaux types de jeux vidéo et classifications, 4</i>	
Les technologies de l'information et de la communication (TIC)	7
<i>Prévalence des utilisateurs d'Internet, 8 • Usage du téléphone portable, 9 • Les risques d'Internet pour l'enfant et l'adolescent, 9</i>	
2. Addiction : définitions et psychopathologie	15
Stéphanie Bioulac et Grégory Michel	
Les jeux vidéo et Internet : prévalence	15
Les usagers et le type d'usage des jeux vidéo	16
<i>Les usagers, 16 • Les types d'usage des jeux vidéo, 17</i>	

Spécificité de l'addiction aux jeux vidéo et à Internet	18
<i>La notion d'addiction, 18 • Le jeu pathologique : une addiction ?, 21 • Généralités et historique de l'addiction aux jeux vidéo et à Internet, 22 • Psychopathologie de la cyberdépendance, 23 • Évolution du concept : du jeu pathologique à l'addiction aux jeux vidéo, 25</i>	
3. Effets des jeux vidéo sur les individus	31
Laurence Kern	
Idées reçues sur les jeux vidéo et Internet	32
<i>Les jeux vidéo sont synonymes de problèmes, 32 • Effets négatifs des jeux vidéo à relativiser..., 33 • Loin des idées reçues, quelques effets positifs des jeux vidéo, 34</i>	
Jeux vidéo, apprentissages et capacités cognitives	35
<i>Jeux traditionnels, 35 • Jeux vidéo et apprentissages, 36 • Jeux vidéo et capacités cognitives, 40</i>	
Effets des jeux vidéo sur l'agressivité, la violence	44
<i>Définition de comportements agressifs, 45 • État de la littérature, 47 • Pourquoi les jeux vidéo violents seraient l'origine de comportements agressifs, 51</i>	
Effet des jeux vidéo sur la dépression, l'anxiété, le suicide et l'estime de soi	53
<i>Jeux vidéo et dépression, 53 • Jeux vidéo, estime de soi et image de soi, 55</i>	
Jeu vidéo et socialisation	56
<i>Impact des relations sociales sur la dépendance aux jeux vidéo, 56 • Effets négatifs des jeux vidéo sur la socialisation, 57 • Effets positifs des jeux vidéo sur la socialisation, 58</i>	
Facteurs associés à la dépendance aux jeux vidéo	60
<i>Contenu addictogène des jeux vidéo, 60 • Dépendance aux jeux vidéo et apprentissage, 61 • Dépendance aux jeux vidéo et personnalité, 62</i>	
Autres comorbidités	65
<i>Les troubles du sommeil, 65 • Jeux vidéo, consommation et dépendance aux substances psychoactives, 66</i>	

4. Évaluation et prise en charge chez l'enfant et l'adolescent	69
Stéphanie Bioulac et Grégory Michel	
Addiction à Internet chez les enfants et adolescents en population générale	69
<i>Prévalence, 69 • Conséquences sur la vie quotidienne et la santé, 70 • L'exemple des jeux de rôle en ligne massivement multijoueur (MMORPG), 71 • Comorbidités psychiatriques, profils de personnalité et conduites à risques, 73 • Effets des jeux vidéo sur la santé et l'agressivité, 76</i>	
Prise en charge chez l'enfant et l'adolescent	79
<i>Exemples de la consultation multidisciplinaire pour enfants et adolescents (service du Pr Manuel Bouvard), 79 • Présentation d'un cas clinique, 81 • Prévention, 82 • Existe-t-il un intérêt à jouer ?, 83</i>	
5. Évaluation et prise en charge chez l'adulte	87
Lucia Romo	
La ludologie	88
Quelques caractéristiques des jeux vidéo	90
<i>L'avatar, 90 • Ce que le jeu vidéo apporte, 91</i>	
La motivation au changement	93
<i>Les entretiens de motivation (EM), 94 • Évaluation de la motivation, 99</i>	
Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)	101
<i>Généralités, 101 • L'analyse fonctionnelle (AF), 104 • Techniques des TCC, 107 • Les registres hebdomadaires, 110 • Le travail cognitif, 111 • Présentation d'un cas, 114 • L'évaluation quantitative, 115</i>	
Éléments d'analyse pour la prise en charge psychologique	119
<i>La demande initiale, 119 • La demande des proches, 120 • Aspects psychopathologiques, 122 • La personnalité, 124 • De plus en plus de temps à jouer, 125</i>	
Programmes thérapeutiques	127
<i>Le programme de K. Young, 129 • Le programme de Griffiths, 130 • Le programme de Waite, 132 • Les TCC de la troisième vague, 134 • Gestion des situations à risque et des facteurs de stress, 139 • Un programme de réhabilitation psychosociale, 140 • Aides par Internet, 140</i>	

- *Prise en charge des familles, 143*
- *Les activités de loisir, 145*
- *Présentation d'un groupe thérapeutique, 147*

<i>ANNEXES</i>	153
1. Procédures d'évaluation	155
La question des outils	155
Questionnaires de l'addiction aux jeux vidéo	155
Questionnaires de l'addiction à Internet	156
Test du Dr Mark Griffiths	157
Critères diagnostiques de la cyberdépendance chez des adolescents	158
Questionnaire d'utilisation des jeux vidéo, version Adulte	159
Questionnaire Problem Videogame Playing de Tejeiro (2002)	168
Questionnaire de Young	169
Questionnaire parents d'utilisation des jeux vidéo	170
2. Les centres de prise en charge	177
 <i>BIBLIOGRAPHIE</i>	 185

Liste des auteurs

LUCIA ROMO est maître de conférences HDR en psychologie clinique, psychologue clinicienne et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste.

STEPHANIE BIOULAC est psychiatre pour enfants et adolescents, praticien hospitalier dans le service universitaire de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent du Pr Bouvard, Bordeaux.

LAURENCE KERN est maître de conférences, PhD, à l'Université Paris Ouest La Défense.

GREGORY MICHEL est directeur du laboratoire Psychologie, Santé et Qualité de vie à l'Université Bordeaux Segalen, professeur des universités en psychologie clinique et psychopathologie, docteur en psychopathologie, psychologue clinicien et psychothérapeute auprès d'enfants et d'adolescents.

Préface

INTERNET est un phénomène sans égal à travers le monde. Cette digitalisation touche tous les groupes d'âge et les diverses couches socio-économiques. La fréquentation de l'univers virtuel se révèle actuellement presque un *sine qua non* pour l'intégration sociale des individus et pour le fonctionnement des collectivités. Internet se montre un outil efficace pour l'amélioration de la productivité au travail et pour l'apprentissage des jeunes et des moins jeunes. L'information, devenue presque instantanée, connaît de vrais bouleversements, notamment à cause des réseaux sociaux comme Twitter et Facebook, tandis que la vie politique de tous les pays s'en trouve profondément transformée. Depuis Gutenberg, la planète n'avait pas vécu de transformation de cette ampleur. La rapidité avec laquelle ont lieu les développements technologiques et la digitalisation est sans comparaison dans l'histoire.

Cette révolution technologique a entraîné des changements majeurs dans le rapport de l'individu à lui-même et à la société. Si la consommation d'alcool fait partie du quotidien de notre société et des rituels religieux judéo-chrétiens depuis des millénaires, si la plupart des adultes ont, depuis l'enfance, gagé et joué à des jeux de hasard, l'explosion d'internet, elle, date d'à peine vingt ans. Pour qui s'intéresse au changement, c'est relativement court dans l'histoire des sociétés. On peut comprendre qu'une telle transformation fasse peur et que l'on se sente désemparé devant un proche qui se lève la nuit pour consulter ses courriels ou devant un adolescent joueur de « World of Warcraft » qui refuse de sortir de chez lui parce qu'il estime devoir être présent à ses avatars et qu'il se sent responsable des compagnons de sa guilde. Internet est un changement radical, envahissant, qui laisse peu de sphères de vies intactes.

En juxtaposant à l'espace de vie réel un espace virtuel, de nouveaux paramètres sont venus structurer non seulement la vie des individus, mais leur identité et leurs rapports aux autres et à la société. Il faut se demander si internet apporte à la personnalité un changement aussi considérable que celui apporté par l'accès aux livres et autres documents, et par le cinéma. Plus encore, un environnement comme la toile, qui assure une gratification immédiate et sans interruption, pourrait aussi influencer le sentiment de compétence, l'impression de contrôle et la prise de risque, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes. Enfin, l'omniprésence d'Internet pourrait aussi entraîner des problèmes dans l'autorégulation de son usage, voire un phénomène comparable à une addiction. Or ce sont les filles et les garçons, les adolescents et les jeunes adultes qui sont aux premières loges de ces changements sans pareil dans notre histoire.

Ce livre vient à point nommé poser des questions essentielles relatives à cette nouvelle génération d'utilisateurs de la toile et de leur rapport aux jeux vidéos et à Internet. Faut-il penser autrement le rapport des jeunes aux autres en raison de leurs relations virtuelles ? Faut-il penser autrement le rapport à la réalité à cause de l'espace virtuel ? La création d'avatars est-elle une simple projection, qui consiste à situer dans le monde extérieur des pensées, des affects et des désirs, ou faut-il au contraire sortir du cadre des modèles actuels de la personnalité pour conceptualiser autrement les relations avec les avatars ? En ce qui a trait aux conduites addictives, est-ce qu'Internet favorise la perte de contrôle avec la réalité ? L'immersion dans le virtuel affecte-t-elle la prise de risque et favorise-t-elle l'excès ? En ce qui a trait à la dépendance, l'omniprésence d'Internet peut-elle entraîner des problèmes dans l'autorégulation de son usage ? Comment ce risque de dépendance se manifeste-t-il au sein des groupes sociaux plus vulnérables ? Ces questions sont devenues incontournables pour qui s'intéresse à l'évolution de notre société. Elles sont posées, directement ou indirectement dans cet ouvrage.

C'est à travers le phénomène des addictions aux jeux vidéo et à Internet que les auteurs de ce livre ont abordé ces changements. En décrivant l'usage excessif des jeux vidéo et d'Internet, les auteurs rappellent la grande vulnérabilité des jeunes adultes, des adolescents, des filles et des garçons face aux nouvelles technologies. Leurs préoccupations rejoignent les inquiétudes d'autres auteurs (voir S. Turtle, du Massachusetts Institute of Technology, S. Greenfield, d'Oxford, E. Aboujaoude, de Stanford, et L. Rosen) qui, comme eux, s'inquiètent des risques que comportent l'obsession d'Internet et son usage compulsif. Pour tous ceux

qui s'intéressent à ce phénomène, la définition opérationnelle d'un seuil clinique demeure toutefois une question ouverte. Il n'y a pas consensus quant aux critères à partir desquels on peut juger qu'il y a un trouble mental addictif ou obsessionnel à Internet chez un enfant, un adolescent ou un jeune adulte. Il peut être utile de rappeler que les données de recherche dans ce champ d'étude n'ont pas la maturité de celles publiées dans le champ de l'alcool et des drogues ou des troubles anxieux. Les données sur les trajectoires d'évolution dans le temps des utilisateurs d'internet sont rares : nous n'avons pas encore vu vieillir ces consommateurs excessifs. L'expérience clinique est également limitée en raison des faibles volumes de consultation. Ce livre décrit donc un problème en émergence, qui suscite un énorme intérêt de la part des cliniciens, des chercheurs et des médias mais qui, de fait, est encore mal documenté en comparaison des travaux plus exhaustifs sur l'alcool, la dépression ou les grandes pathologies mentales.

À ce chapitre, si Internet est utilisé comme moyen d'échapper, du moins subjectivement, à des responsabilités et des difficultés interpersonnelles ou émotionnelles, les auteurs de ce livre rappellent l'importance d'être vigilant quant aux autres troubles mentaux concomitants. Ce mécanisme d'évitement peut être le signe d'une comorbidité, soit de la présence d'un autre trouble mental qui aurait précédé la survenue de l'usage excessif de jeux vidéo ou d'Internet. Le processus est bien connu pour les substances et il est le même pour la détresse liée à Internet et aux jeux vidéos. À court terme, les jeux vidéo et Internet soulagent les jeunes et leur permettent d'oublier leurs difficultés. Par ailleurs, cette utilisation excessive apporte avec elle ses problèmes, qui se rajoutent à ceux qu'on a d'abord voulu soulager.

Que l'addiction à Internet soit ou non accompagnée de troubles concomitants, ce livre rappelle qu'elle met en évidence ce paradoxe de la communication chez les usagers excessifs de jeux vidéo et d'Internet. Les heures passées à l'écran à se constituer un réseau virtuel ne font qu'augmenter la crainte de la rencontre avec l'autre en chair et en os, la peur de l'intimité et la fuite devant l'inévitable confrontation que comporte la rencontre avec l'autre.

Il s'agit d'un livre qui s'interroge non seulement sur les changements sociaux liés à Internet chez les jeunes mais sur les transformations intimes qui accompagnent la société numérique. Les histoires de cas, les suggestions quant à des échelles de mesure pour procéder à l'évaluation, les pistes proposées pour l'intervention, tout cela facilitera l'intervention auprès de ces jeunes en détresse qui ont déjà commencé à frapper aux portes des cliniques à cause de leur usage excessif de jeux vidéo et d'Internet.

Louise Nadeau
Professeur de psychologie à l'Université de Montréal,
spécialiste des addictions
Chercheuse associée
Centre de recherche Douglas McGill University

Introduction

L'UTILISATION des nouvelles technologies de l'information et de la communication est devenue un geste ordinaire et quotidien de l'enfant à l'âge adulte. Dans le cadre de cette évolution, les jeux vidéo prennent une place de plus en plus importante et précoce dans l'existence de l'être humain.

Cette évolution technologique extrêmement rapide en termes de graphisme et de résolution pour les jeux s'accompagne d'une accessibilité, de plus de performance, une compatibilité avec divers systèmes informatiques (consoles, tablettes, téléphones portables).

Les jeunes et les hommes ne sont pas les seuls à jouer, comme nous pouvions le croire il y a encore quelques années. L'étendue des adeptes des jeux vidéo est beaucoup plus vaste. Tous ces joueurs, de par l'utilisation des jeux, ne sont pas tous devenus ni dépendants ni agressifs. En effet, seule une faible proportion est considérée comme « addict » aux jeux vidéo.

Ces clichés disparaissent progressivement grâce à l'approfondissement des connaissances. Une utilisation pathologique n'apparaît que si certains facteurs psychologiques, contextuels, techniques (par exemple les types de jeux), voire certains événements de vie, sont présents chez un même individu. La prévalence d'un usage problématique des jeux vidéo est, dans certains pays, proche de 10 % (ceci concerne surtout les jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs ou MMORPG). Mais, à l'heure actuelle, le devenir de ces générations de plus en plus familiarisées avec ces jeux vidéo est mal connu ainsi que les conséquences à long terme de ces comportements. En effet, l'usage problématique des jeux vidéo

peut s'accompagner de comorbidités telles que des troubles dépressifs, des troubles anxieux, d'autres addictions (tabac, alcool) ou encore une obésité.

Ces chapitres présentent des arguments scientifiques sur les recherches publiées principalement depuis les 15 dernières années et dont l'interprétation s'enrichit des différentes sensibilités de chercheur ou de clinicien des auteurs. Cette différence de point de vue, mais aussi l'éventail des instruments d'évaluation et l'hétérogénéité des échantillons (population scolaire, générale, utilisateurs d'Internet) donneront au lecteur les éléments lui permettant de se faire son opinion.

Une littérature abondante existe sur les effets négatifs des jeux vidéo. Néanmoins, un nombre également important de ces recherches confirme l'intérêt de ces jeux en tant qu'outils dans les domaines comme la réhabilitation cognitive, la compliance au traitement, les problèmes d'affirmation de soi.

Le développement de ces nouvelles techniques peut s'appuyer sur les thérapies cognitivo-comportementales pour la prise en charge des problèmes liés aux jeux vidéo ainsi que leurs principales comorbidités.

La prévention de ces mésusages peut aussi être améliorée grâce à des connaissances sur les motivations des joueurs. Que recherchons-nous dans le jeu : nous amuser, nous stimuler, sortir de la solitude ou de l'ennui, le pouvoir, la dextérité, le renforcement de l'estime de soi... ?

Ce livre a pour objectif d'actualiser les connaissances dans le domaine de l'usage des jeux vidéo et d'Internet, d'analyser les problèmes psychologiques associés à ces usages problématiques ainsi que les effets positifs de ces jeux sur les individus.

Dans cet ouvrage sont données des informations sur des programmes et des sites Internet susceptibles de pouvoir aider les personnes concernées et leur entourage afin d'améliorer leur qualité de vie et permettre une évolution favorable de leurs problématiques.

Chapitre 1

Les jeux vidéo et les technologies de l'information et de la communication

Grégory Michel

DANS CE CHAPITRE, nous aborderons les évolutions des jeux vidéo, leurs caractéristiques et les principales typologies ainsi que leurs liens avec les technologies de l'information et de la communication comme Internet. La question des dangers et des risques rencontrés sur Internet sera aussi abordée notamment pour les enfants et les adolescents.

JEUX VIDÉO : CARACTÉRISTIQUES ET TYPOLOGIES

► Historique et évolutions

Dans les années cinquante, les tout premiers jeux vidéo font leur apparition. Grâce à *Spacewar* en 1962 puis *Pong* en 1972 (jeu de tennis très sommaire) ou encore *Space Invaders*, les jeux vidéo connaîtront un succès phénoménal. C'est surtout l'usage domestique de la console raccordée à un téléviseur inventé par R. Baer qui permettra aux jeux