

## FICHE D'INFORMATION

### Les jeux vidéo et l'addiction

#### Vais-je transformer mes élèves en accros aux jeux vidéo ?

L'un des mythes courants concernant les jeux vidéo est que les joueurs finissent par en devenir dépendants et par négliger d'autres aspects de leur vie. Bien que certains cas extrêmes de joueurs finissant par passer tout leur temps sur les jeux aient été rapportés, cela ne devrait pas influencer la décision que prennent les enseignants et les éducateurs lorsqu'ils incluent les jeux vidéo en classe.

#### L'addiction aux jeux vidéo est-elle réelle ?

Le débat sur la question de savoir si la dépendance aux jeux vidéo est réelle ou non est encore récent et il est très polarisé.

Tout d'abord, comme c'est le cas pour d'autres mythes sur les jeux vidéo, **les joueurs sont habitués à ce que leur hobby soit le bouc émissaire** de pratiquement tous les dysfonctionnements de la société. Le fait que les non-joueurs aient tendance à accuser les jeux d'être à l'origine de tels troubles n'aide pas à établir un dialogue. Ensuite, même si un **trouble du jeu a été défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)** en 2018, les psychologues et les psychiatres ne sont pas tous d'accord sur la base scientifique d'une telle définition et cette décision est toujours perçue comme controversée. Par exemple, en 2013, le trouble du jeu sur Internet n'avait pas été inclus en tant que trouble dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) de l'American Psychiatric Association, mais comme un sujet nécessitant des recherches supplémentaires (Haelle, 2019).

Enfin, **le trouble du jeu ne concernerait qu'un faible pourcentage de joueurs**, bien que ce pourcentage ne semble pas encore établi. Pour la plupart des gens, jouer à des jeux vidéo, que ce soit en ligne ou hors ligne, ne les fait pas souffrir sur le plan mental, social et comportemental (Brigham Young University, 2020).

#### Est-ce que je risque de faire jouer mes élèves trop longtemps ?

Certains jeux sont créés pour être joués indéfiniment, d'autres sont créés pour être joués comme on lit un livre : il y a un début et une fin clairs au jeu, et vous pouvez revenir à certaines parties de temps en temps comme vous aimeriez lire vos pages préférées dans un livre.

Certains jeux ou moments d'un jeu peuvent demander beaucoup de concentration, faire ressentir au joueur des émotions fortes, ou être frustrants parce qu'ils sont difficiles.



Source: Technology vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Ces aspects inhérents aux jeux peuvent fatiguer le joueur et la plupart des jeux l'invitent à faire des pauses de temps en temps (soit par des messages explicites, en proposant de se préparer avant une bataille importante, en distribuant des checkpoints ou des points de sauvegarde tout au long du jeu, etc.)

De la même manière, si vous invitez vos élèves à jouer à des jeux ou à revoir le matériel de jeu dans le cadre d'une activité ou d'un exercice, que ce soit en classe ou à la maison, il est peu probable qu'ils développent un trouble du jeu. Après tout, vous ne leur demanderez pas de rester en ligne pendant 16 heures pour développer une ville ou une station spatiale dans un « jeu en ligne massivement multijoueur » (MMOG). La tâche que vous proposerez aura un objectif clair et il est probable qu'elle contiendra une contrainte de temps, surtout si elle est effectuée en classe. En outre, jouer pour soi et jouer pour la classe n'est pas la même chose : même si les élèves

développent un intérêt pour le jeu que vous proposez, il est peu probable qu'ils y consacrent tout leur temps.

### **Les joueurs et les non-joueurs devraient être plus conscients des mécanismes de rétention des joueurs.**

Certains jeux peuvent sembler "addictifs" aux personnes qui ne jouent pas parce qu'ils peuvent inciter ou encourager le joueur à jouer régulièrement, ou pendant plusieurs heures. Tant que le joueur s'amuse et garde le contrôle de ces mécanismes, ils n'entraînent pas de comportements addictifs.

Le modèle économique de certains jeux repose sur des mécanismes de rétention du joueur qui l'incitent à revenir régulièrement. Par exemple, un joueur qui se connecte tous les jours, même sans jouer, pendant plusieurs jours d'affilée, peut obtenir des récompenses dans un jeu (points, nouveaux pouvoirs, compétences, etc.). D'autres exigent de rejoindre des groupes pour accomplir des tâches ensemble en même temps. Certains de ces mécanismes visent à rendre le jeu amusant (par exemple, jouer avec d'autres personnes), mais d'autres sont créés par les équipes de marketing pour que le jeu génère davantage de revenus.

De tels mécanismes, lorsque le joueur n'est pas conscient de leur impact, peuvent ne pas rendre le joueur cliniquement dépendant, mais peuvent brouiller la ligne de démarcation entre le fait de jouer pour le plaisir et le fait de jouer parce qu'on y est obligé, ou parce que le jeu l'oblige.

Les organisations liées à des événements tels que la Journée pour un Internet plus sûr (<https://www.saferinternetday.org/>) peuvent fournir des informations intéressantes pour comprendre et discuter de ces sujets. Par exemple, Childnet.com (Royaume-Uni) en anglais : <https://www.childnet.com/teachers-and-professionals/hot-topics/gaming>

# BIBLIOGRAPHIE

Brigham Young University (2020) "Is video game addiction real?." ScienceDaily. ScienceDaily, 13 May 2020. Available at: [www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200513143803.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200513143803.htm)

Cario, E. (2021, February 6th) '«Fortnite» : et si Brigitte Macron avait raison ?', Libération. Available at: [https://www.liberation.fr/idees-et-debats/opinions/fortnite-et-si-brigitte-macron-avait-raison-20210206\\_MVQMWPVCYJDPNLDXWTF4E5KHSE/](https://www.liberation.fr/idees-et-debats/opinions/fortnite-et-si-brigitte-macron-avait-raison-20210206_MVQMWPVCYJDPNLDXWTF4E5KHSE/)

Jabr, F. (2019, October 19th) 'Can you really be addicted to video games', The New York Times Magazine. Available at: <https://www.nytimes.com/2019/10/22/magazine/can-you-really-be-addicted-to-video-games.html>

Haelle, T. (2019, January 1st) 'Don't Hate the Player: Controversy Over Gaming as Mental Disorder Levels Up'. PsychiatryAdvisor.com. Available at: <https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/general-psychiatry/dont-hate-the-player-controversy-over-gaming-as-mental-disorder-levels-up/>

Lopez, G. (2019, December 6th) 'Video game addiction is real, rare, and poorly understood', Vox.com. Available at: <https://www.vox.com/science-and-health/2018/12/6/18050680/video-game-addiction-gaming-disorder-who>

Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K. (2016) 'Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon'. The American Journal of Psychiatry. Available at: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>

World Health Organization (2018, September 11th) 'Addictive behaviours : gaming disorders'. Available at: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>

Le projet #Gaming4skills a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Code du projet : 2020-1-FR01-KA201-080669

<https://www.gaming4skills.eu/>

#gaming4skills

<https://www.facebook.com/Gaming4skills>