

FICHE D'INFORMATION

Y a-t-il un lien entre les jeux vidéo et le TDAH ?

Les jeux vidéo provoquent-ils des TDAH (Troubles de déficit de l'attention/hyperactivité) ?

Il n'est pas étonnant que les mythes selon lesquels les jeux rendent les joueurs violents et dépendants soient encore plus mis en avant lorsque les joueurs souffrent de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), car les personnes atteintes de TDAH peuvent réagir de manière plus impulsive et avoir plus de difficultés à gérer leurs réactions et leurs émotions. L'utilisation des écrans, en général, souffre d'une image négative quant à son impact sur le TDAH, même si la recherche et la pratique ont prouvé qu'elle peut avoir des usages bénéfiques.

Mais qu'est-ce que le TDAH ? Tout d'abord, c'est un trouble : cela signifie que " le TDAH n'est pas une maladie mais un trouble neurodéveloppemental caractérisé par un ensemble de symptômes (...). En tant que tel, on n'attrape pas le TDAH, et on ne le "guérit" pas " (Empower Me, 2020). Il se caractérise par un déficit d'attention, avec ou sans hyperactivité et impulsivité.

Par conséquent, conformément à la définition, les jeux vidéo ne peuvent pas "causer" le TDAH puisqu'il s'agit d'un trouble et non d'une maladie.

Comment les jeux peuvent-ils contribuer à un meilleur sentiment de bien-être ?

Les jeux sont des loisirs, et en tant que tels, ils peuvent contribuer à un plus grand sentiment de bien-être. Jouer à des jeux peut aussi être un bon moyen de faire des pauses, de canaliser et d'évacuer les émotions négatives. Ils peuvent nous absorber dans leur univers et nous faire relâcher la pression en nous permettant de nous concentrer sur les défis qu'ils proposent. Cela peut être un bon outil pour ceux qui ont des difficultés à se concentrer et à gérer leurs émotions, comme les personnes souffrant de TDAH. L'utilisation d'un minuteur peut être un bon moyen de ne pas finir par jouer plus longtemps que prévu pour ceux qui risquent de perdre la notion du

temps.

Bien sûr, les sessions de jeu stressantes ou frustrantes peuvent rendre le joueur plus stressé qu'avant. Cela dépend des joueurs, du jeu, de l'expérience et des goûts de chacun.

D'une manière générale, les jeux ont un impact positif sur la santé mentale et le bien-être, car ils nous permettent de faire des pauses et nous récompensent pour avoir relevé des défis sans aucune condition (Hern, 2020).



Source: Computer vector created by vectorjuice - www.freepik.com

BIBLIOGRAPHIE

Empower Me (2020) 'Compendium of Methods for Teaching and Counselling Youngsters and Students in VET with Attention Disorder'. March 2020. Retrieved from: <http://projectempowerme.eu/wp-content/uploads/2020/03/Empower-Me-O1-EN.pdf>

Hern, A. (2020, November 16th) 'Video gaming can benefit mental health, find Oxford academics', The Guardian.com. Available at: <https://www.theguardian.com/games/2020/nov/16/video-gaming-can-benefit-mental-health-find-oxford-academics>

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>