

L'addiction aux jeux vidéo

Benoît Virole

2011- 2021

Résumé

Nous présentons dans ce texte, une approche des déterminants des conduites addictives observables avec les jeux vidéo. Ces pratiques intensives doivent être différenciées et mises en relation avec d'une part le phénomène psychologique de l'immersion et d'autre part avec les changements sociétaux contemporains.

Mots-clefs

Addiction Jeux vidéo Immersion Société

Introduction

Il n'existe pas une semaine sans qu'un grand média, un périodique ou une émission de télévision, ne publie un sujet sur le thème « accro aux jeux vidéo ? ». L'expression est jolie. Le titre est court et la rime accrocheuse. Elle évoque une réalité vécue par des parents inquiets de voir leur enfant les yeux rivés pendant des heures sur un écran. Malheureusement, cette expression est mal appropriée. Elle condense de façon syncrétique des comportements très différents de joueurs et laissent penser que les jeux vidéo seraient comparables à des toxiques entraînant une addiction. Or, la réalité des choses est plus complexe. Pour mieux la comprendre, il faut d'abord différencier les différents types de comportements des joueurs. D'après les données publiées en 2004 par la TNS Sofres, et présentées sur le site de l'agence française pour le Jeu Vidéo (afjv.com), 23 % des français de 15 ans et plus jouent sur console et/ou PC. Les joueurs jouent en moyenne 2 h 45 par semaine. Mais la moitié d'entre eux (50 %) jouent une à deux heures par semaine. Les joueurs intensifs sont minoritaires (moins de 10 %). Les chiffres divergent souvent suivant les définitions de l'addiction utilisées par les différentes études. Selon l'institut Harris Interactive, près d'un joueur américain sur dix âgés de 8 à 18 ans serait cli-

quement dépendant des jeux vidéo. Le phénomène serait mondial, selon le CCID Consulting, cabinet basé à Pékin, le pays compte 18 millions d'abonnés aux jeux en ligne dont 20 % ont moins de vingt ans¹. Près de la moitié des joueurs jouent régulièrement à des jeux d'action. Plus d'un tiers d'entre eux joue sur les autres types de jeux. Le type de plate-forme conditionne le type de jeux. Les jeux de sport et de course se jouent plus sur console. Les jeux de rôle, d'arcade, de simulation se jouent plus sur ordinateur. Les femmes représentent plus d'un tiers des joueurs de plus de 15 ans et se distinguent par un comportement plus modéré que les hommes. Elles jouent en moyenne moins de deux heures par semaine contre presque trois pour les hommes. Elles préfèrent les jeux de rôle, de stratégie, de course, de société, de plateforme, d'arcade et des jeux de simulation et sont moins enclines à développer des pratiques intensives.

Pourtant, ces données relativisant l'étendue réelle de l'addiction ne changent rien à la perception du phénomène qui inquiète les parents et ceci d'autant plus qu'ils ne comprennent pas la nature du plaisir au jeu vidéo. Dès lors que leur enfant privilégie le jeu vidéo sur une sortie familiale, ils ont tendance à penser que leur enfant est prisonnier d'une addiction.

1. Cf. *Alternatives économiques*, N° 258, mai 2007.

Dans leur esprit une sortie en famille, ou une activité sportive de plein air, vaut mieux qu'un jeu vidéo où l'enfant conduit un bolide tout en étant avachi sur un canapé. L'incompréhension est générée par un choc des valeurs. Les parents ne retrouvent pas leur propre enfance dans les choix et les goûts de leurs propres enfants. Ils ont tendance à dévaloriser l'usage de tout jeu vidéo et à voir dans toute pratique soutenue un risque d'addiction.

Des pratiques différenciées

Lorsqu'on regarde de plus près les comportements des joueurs, on se rend compte qu'il y a une variation et une graduation dans les types d'usage. Nous proposons une typologie, un peu sommaire, mais efficace, qui différencie les pratiques. Pour la très grande majorité des jeunes, le jeu est régulier, quotidien, mais n'excède pas une heure par jour et n'empiète pas sur les autres activités ludiques et scolaires. Il s'agit d'une pratique non invasive (0). La plupart des enfants et adolescents restent à ce degré et ne vont jamais sur les autres degrés. On peut considérer qu'un pas a été franchi (1) lorsque le jeu, tout en restant occasionnel, se réalise pendant plusieurs heures d'affilées le week-end ou en période de vacances (pour finir une partie). Les jeux en ligne et à monde permanent peuvent entraîner ce type de pratique. Un deuxième degré (2) correspond à un jeu intensif régulier pendant plusieurs heures d'affilées en semaine et une grande partie du week-end. L'impact négatif sur le travail scolaire est évident. Souvent, ce comportement est un signe d'appel de mal être du jeune, dans sa famille, au collège, voire simplement en lui-même. La pratique peut gagner encore en intensité (3). Le jeu est effectué tard dans la soirée ou pendant la nuit, prenant sur les heures de sommeil et entraînant un déséquilibre des cycles entre veille et sommeil. Il s'accompagne d'un désinvestissement des autres activités. Cette pratique invasive entraîne une situation à risque sur le plan social. Au-delà, de ce type de pratique, on rentre dans les domaines des comportements pathologiques, avec un jeu très intensif placé au centre des activités du sujet, réduisant drastiquement les relations sociales et amenant à des conflits familiaux ou conjugaux constants (4). Enfin, on rencontre des cas rarissimes de jeu pathologique permanent entraînant une

organisation de vie centrée sur le jeu avec un abandon de tous les investissements professionnels ou scolaires. D'après le regroupement des données dans la littérature, on peut estimer entre 5 % et 10 % les joueurs rentrant dans les trois dernières catégories.

La classification internationale CIM-10 considère la présence d'une addiction lorsqu'un sujet présente trois des critères suivants sur une période d'un an et ayant persisté au moins un mois ou encore étant survenus de manière répétée :

1. Un désir compulsif de consommer le produit.
2. Des difficultés à contrôler la consommation.
3. L'apparition d'un syndrome de sevrage en cas d'arrêt ou de diminution des doses ou une prise du produit pour éviter un syndrome de sevrage.
4. Une tolérance aux effets (augmentation des doses pour obtenir un effet similaire).
5. Un désintérêt global pour tout ce qui ne concerne pas le produit ou sa recherche.
6. Une poursuite de la consommation malgré la conscience des problèmes qu'elle engendre.

Au vu de ces critères, seules les pratiques intensives des joueurs de nos trois dernières catégories relèvent de pratiques toxicomaniaques. Mais ces pratiques intensives de jeu vidéo s'apparentent-elles vraiment, en nature, à des conduites toxicomaniaques ? La toxicomanie est la rencontre d'une situation sociale, de la problématique d'un sujet individuel et d'un toxique. Il n'y a de toxicomanie que s'il y a un toxique. Or, quel est l'objet toxique en matière de jeu vidéo ? Est-ce le contenu thématique du jeu, la passion de jouer, de se mesurer au hasard, le désir compulsif de vaincre l'autre, d'acquérir des points de niveau pour se transformer soi-même ? Tous ces éléments interviennent dans des proportions variables selon les sujets.

L'argument physiologique

Les jeux permanents en ligne (MMORPG) favorisent les pratiques intensives et leur puissance d'addiction tient à capacité à générer une *immersion* dans le virtuel. Par cette immersion, le sujet se retire de la réalité effective pour s'abstraire dans une néo-réalité où règne, en partie, le principe de plaisir. Il s'agit là

d'un processus très semblable à celui observé en toxicomanie et qui trouve d'ailleurs la même signature physiologique dans un métabolisme accru de la *dopamine*, neuromédiateur impliqué dans les circuits du plaisir. Dans l'addiction aux opiacés, des récepteurs spécifiques sont créés par l'ingestion de la drogue et appellent à nouveau le produit créant ainsi une sensation physiologique de manque. D'après la revue de la littérature sur le sujet, il pourrait y avoir une explication physiologique au problème de la pratique invasive de jeux vidéo². Ces études ont démontré qu'une séance de jeux vidéo libère de la dopamine dans le cerveau. Cela n'est en rien spécifique. On pourrait dire tout aussi bien la même chose pour l'acte sexuel ou la pratique du sport. La bonne question est de comprendre pourquoi les jeux vidéo donnent du plaisir. Répondre en terme de neuromédiateurs relève de la confusion autour des causes. La cause matérielle du plaisir (la dopamine) n'est pas la cause formelle (l'acte du jeu), ni la cause finale (le choix de l'immersion dans un monde virtuel).

Intentionnalité réfléchissante

Or, si l'on se penche sur la cause finale, à savoir la recherche de l'immersion, on rencontre une série de phénomènes qui sont distincts de l'expérience toxicomaniaque. L'immersion est une expérience active, mobilisant l'ensemble des ressources cognitives d'un sujet. Dans un monde virtuel, elle est l'occasion pour le sujet de concrétiser des choix, d'agir et de réagir en fonction des événements qui placent le jeu dans la dimension de *l'intentionnalité réfléchissante* : « je » pose un acte virtuel et j'évalue ses conséquences. En évaluant ses conséquences, « je » perçoit une réalité nouvelle qui m'invite à la modifier par un autre acte. On est très loin de la passivité de l'expérience toxicomaniaque commune. Dans certains cas, l'ingestion d'un toxique peut induire une activité réflexive telle la description de l'effet poétique des drogues chez Henri Michaux. La plupart du temps, la drogue exerce une emprise passive sur le sujet qui l'éloigne de l'inten-

tionnalité. Le sujet devient objet passif du toxique. Ce fait pourrait être certes discuté en regard des drogues comme les amphétamines ou la cocaïne qui amplifient les sensations d'action et modifient artificiellement l'acuité du monde réel. En tous cas, dans les jeux vidéo, l'acuité nécessaire au monde virtuel implique une présence accrue de l'intentionnalité. Le joueur décide de ses actes. Son premier acte est la décision de privilégier l'investissement d'un monde numérique à l'investissement du monde réel. L'addiction au jeu vidéo, si l'on accepte ce terme, résulte d'abord du refus de l'investissement du monde réel comme espace de réalisation de soi.

Un symptôme individuel

On peut interpréter cette décision de deux façons. Elle correspond à un symptôme individuel. Fuir la réalité pour s'abstraire dans une autre réalité, même si elle est partagée avec d'autres joueurs, dénote une forme de souffrance. Celle-ci peut avoir des causes multiples selon les situations ; difficultés scolaires, sociales, identitaires, familiales, sexuelles, crises existentielles de l'adolescence, mal être général. Ces comportements individuels de jeu très intensif et invasif, rentrant dans les trois catégories (3,4,5) citées plus haut dans cet article, peuvent à juste titre être considérés comme des appels à l'aide et relèvent d'une dimension médico-psychologique. Cette fuite peut résulter d'organisations mentales pathologiques : refus pervers de toute réalité imposant des restrictions et désir conjoint d'expression d'une toute puissance. Certains jeunes ne supportent pas les interdictions et les frustrations apposées par des personnes humaines, qu'ils soient leur père, leur mère ou des représentants d'autorité, et n'acceptent comme limites que celles imposées par les mondes virtuels. Ils ressentent alors un sentiment de jouissance à pousser le jeu à ses extrémités. En langage psychanalytique, ils fuient la rencontre avec la castration symbolique qui ne peut être portée que par des sujets humains représentant la loi œdipienne, jouissent de leur victoire sur les règles usuelles mais continuent à rechercher des limites à leur désir. D'autres jeunes, présentant des organisations mentales psychotiques, ne peuvent investir que les mondes virtuels car le monde réel est trop associé aux émotions des relations interhumaines.

2. Cf. *Journal of Adolescence*, Mars 1991, 14(1) : 53-73. et *Addictive Behaviors*, Septembre-octobre 1994, 19 (5) : 545-553 ainsi que *Psychological reports*, Avril 1998, 82 (2) :475-480.

Un symptôme sociétal

Cependant, en rester à une interprétation psychologique serait réducteur. La pratique intensive du jeu vidéo est aussi un symptôme sociétal. Toute une classe d'âge présente une appétence à utiliser les mondes virtuels comme espace d'expérience. La pratique intensive des jeux vidéo révèle une expression contemporaine de la problématique de l'adolescence, celle de la nécessité de créer des dimensions nouvelles dans l'espace et dans le temps. Les mondes virtuels sont des espaces de conquêtes - ce sont nos *Îles au Trésor* d'aujourd'hui. Ces univers sont hors de l'espace du monde adulte. Cette nécessité d'un ailleurs se retrouve dans la recherche d'une autre temporalité. Dans les micro-secondes d'une action virtuelle peuvent se dérouler des univers d'intentionnalité et les heures de jeu intensif dilatent le sentiment subjectif de la durée. Le *No Life* des pratiques intensives est une échappée hors du temps mondain qui permet en retour d'assimiler en soi la banalité du temps commun. L'immersion virtuelle permet un voyage en dehors de l'espace commun et de la temporalité partagée. Nous retrouvons ainsi à l'âge numérique les nécessités des expériences existentielles radicales qui, de tous temps et dans toutes les cultures, ont été associées aux transitions adolescentes. La pratique intensive du jeu vidéo est l'expression contemporaine d'une nécessité anthropologique de la construction d'un *ailleurs*. Ses excès sont indéniables et potentiellement dangereux, mais ils signifient surtout l'incapacité frappante de nos sociétés occidentales à comprendre en profondeur les besoins de nos adolescents.

Références

Valleur M., Matysiak J.C.L., *Sexe, passion et jeux vidéo. Les nouvelles formes d'addiction ?*, Flammarion, 2003.

Tisseron S., Missonnier S., Stora M., *L'enfant au risque du virtuel*, Dunod, 2006.

Tejeiro R.A., Bersabe-Moran R.M., « Measuring Problem Video Game Playing In Adolescents », *Addiction*, 97 : 1601-1606, 2002.

Pour citer cet article :

Virole B., (2011), « L'addiction aux jeux vidéo », *La complexité de soi*, Charielleditions, 2011, pp 81-87.

Virole B., (2019), « L'addiction aux jeux vidéo », <https://virole.pagesperso-orange.fr/addict.pdf>