



**Cyberaddiction et précocité
intellectuelle chez l'adolescent :
Les enjeux vidéo**

Par

Sandrine MARIN
DU d'addictologie 2014
Université de la Réunion

Mes cyber-remerciements

Au Dr Dafreville et à l'équipe du CSAPA Nord

Au Dr Kostyrka et à l'équipe de la Kaz ados

A Reine Marie Payet et à toute l'équipe de SAOME

Pour l'éclairage intéressant qu'ils ont apporté à ce travail.

TABLE DES MATIERES

Introduction	4
La cyberaddiction en question...	6
Addiction(s) – cyberaddiction	7
Définitions à concepts variables... ..	8
Points communs et différences entre les conduites addictives avec ou sans substance	10
Les jeux vidéos.....	12
Un peu d'histoire du jeu vidéo.....	12
Le MMORPG	13
Différents types de joueurs.....	14
Une nouvelle culture	16
Peut-on parler d'addictions aux jeux vidéos à l'adolescence ?	17
Une enquête intéressante sur la pratique des jeux vidéos.....	18
L'adolescent	20
Qu'est-ce que l'adolescence ?	20
La dépendance de l'adolescent: une indépendance contrariée?	22
De la précocité intellectuelle.....	24
Qu'est ce qu'un enfant surdoué ?.....	24
La personnalité d'un enfant à haut potentiel	26
Le mode de pensée de l'enfant « précoce »	27
Les risques de troubles psychologiques chez l'enfant EHP	28
L'en-jeu video pour l'adolescent à haut potentiel.....	29
Expérience thérapeutique et constats	29
Les jeux vidéo : un nouveau mode de pensée... sauf pour l'adolescent EHP !	30
Le jeu vidéo, une tentative auto-thérapeutique ?	32
Incarner l'idéal avec les ailes de l'albatros !.....	33

Conclusion.....	36
Bibliographie	38
Annexe 1 – Critères et outils diagnostiques.....	41
Critères du trouble addictif selon Goodman (1990)	41
Critères diagnostiques de la dépendance comportementales de Griffiths (1996)	41
Critères diagnostiques de la cyberdépendance selon Young (1996)	41
Critères diagnostiques de l’usage problématique d’Internet par Shapira et coll. (2003).....	42
Critères diagnostiques de la cyberdépendance chez les adolescents par Ko et coll. (2005)	42
Internet Addiction Test (IAT) Young (1998)	43
Internet Stress Scale ou Test d’Orman (2001)	43
Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS) – Caplan (2002)	44
Internet Addiction Scale (IAS) – Nichols et Nicki (2004)	44
Internet Addiction, signes et symptômes – Véléa (1998)	45
Problem Video Game Playing (PVP) – Tejeiro Salgueroet Bersabé Moran (2002)	46
Annexe 2	47

Introduction

Le thème de ce mémoire peut paraître surprenant au premier abord. Parler de précocité intellectuelle, d'adolescence, de cyberaddiction qui plus est aux jeux vidéo, s'annonce à priori délicat ... En effet, en dehors du sujet de l'adolescence qui a suscité une littérature abondante, mais qui reste la période durant laquelle l'instabilité est de mise, il existe beaucoup moins de recherches scientifiques autour des autres sujets qu'abordera cet écrit.

C'est pourtant à la suite d'une lecture sur les constats établis par Mickaël Stora que j'ai senti mon intérêt s'éveiller pour le sujet contenu dans mon titre de mémoire.

Mickaël Stora, cinéaste de formation, devenu psychologue et psychanalyste, cofondateur de l'OMNSH¹, a été expert en 2007 auprès des ministères de la jeunesse, de la culture et de l'éducation pour le projet PEM (éducation aux multimédias). Il est aussi et surtout spécialisé dans le suivi des jeunes dépendants aux jeux vidéo et a pour particularité d'utiliser les jeux vidéo comme médiation thérapeutique auprès des enfants souffrants de troubles du comportement. Après des années de pratique, Mickaël Stora constate que 90% des jeunes qu'il reçoit en consultation, ont été diagnostiqués intellectuellement précoce. Ils ont outre cette première caractéristique commune, un deuxième facteur commun : vivre pour la plupart d'entre eux, soit en famille mono parentale, soit avec une absence paternelle marquée. Autrement dit et sans que ce soit un choix professionnel délibéré de sa part, il reçoit principalement de jeunes EHP (enfant à haut potentiel) en rupture scolaire.

La question que je me suis posée et à laquelle j'essaie de répondre dans ce mémoire tourne autour de la corrélation qu'il pourrait y avoir entre les adolescents dépendants aux jeux vidéo et la probabilité qu'un certain nombre de ces jeunes soient porteurs d'une seconde problématique appelée précocité intellectuelle. Pourquoi certains adolescents à haut potentiel choisiraient les jeux vidéo comme objet de dépendance ? Que trouvent-ils dans cette pratique qui répond à leur singularité d'être et à leur mode de pensée ? Quels en-jeux pour un ado surdoué dans cette consommation effrénée de jeux vidéo qui peut le conduire à un état que certains qualifient d'addictif ?

Pour répondre à ces questions, je vais organiser ce mémoire en questionnant chacune des facettes de cette problématique. Je commencerai par le concept de cyberaddiction, lancé en 1995 sous forme de farce par le Professeur Ivan K. Golberg et qui a, depuis, échappé à son créateur pour alimenter un débat mouvementé !

Je vous présenterai ensuite ce que sont les jeux vidéos et leurs différents aspects. Il y a 20 ans, les jeux en réseau (qui font le plus débat) type World of Warcraft, Call of Duty et autres Left 4 Dead n'existaient pas. Internet était encore balbutiant. Pourtant, tout cela paraît maintenant si ancien, les nouvelles technologies étant profondément ancrées dans nos vies quotidiennes.

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste fait partie de ceux qui ne souhaitent pas voir assimiler à une grande « tambouille toxique » tout ce qui se fait sur le Net et devant les écrans. Comme il le dit : *“Autour des jeux vidéo, tout évolue si vite que les repères posés aujourd'hui risquent de se retrouver vite*

¹ OMNSH : Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines

dépassés. Ne faisons pas la même erreur et restons ouverts à l'imprévu². Nous verrons ce qu'il peut y avoir de positif dans leur pratique et à quel moment leur usage devient problématique et qualifiée de dépendance comportementale, classée par certains comme cyberaddiction. Sujet délicat sachant que l'addiction aux jeux vidéos n'a pas encore d'existence médicale reconnue ni par le DSM IV, ni par le DSM V.

Viendra alors la question de l'adolescence. Qu'est-ce qu'un adolescent? Tout le monde a en mémoire la métaphore de Françoise Dolto qui comparait l'adolescence à une période de mue délicate, comme celle d'un homard. Celui-ci perd sa "carapace" d'enfance sans avoir encore celle qui sera la sienne à l'âge adulte. Il se retrouve à nu et donc fragile. Il aspire à définir seul sa propre vie. L'adolescence est une étape majeure du parcours humain telle que décrite dans nos sociétés occidentales.

«Les trous noirs de l'adolescence existent bel et bien : ces zones d'ombre absorbent toute l'énergie psychique des jeunes, témoins du vide transitoire d'identité qui les rend particulièrement vulnérables. (Bettelheim, 1971) C'est à cette période qu'ils peuvent sombrer dans des conduites de réassurance éventuellement destructive.»³

Comme le chantait Serge Gainsbourg « ...sables aux vents, sables mouvants, sable émouvant... », l'adolescence est une période où tout est mouvement et encore plus quand celle-ci est compliquée par un profil d'adolescent à « haut potentiel ». C'est alors une transition vers un développement humain qui se révèle bien chaotique.

La question de la « surdouance » comme disent les canadiens est un sujet encore entouré de tabous. Pourtant si l'on admet la déficience mentale, celle-ci a de fait sa contre partie : l'hyper-efficacité mentale. Derrière le voile de la précocité intellectuelle se cachent des enfants qui ont un parcours de vie souvent bien tortueux, loin des lauriers idéalisés par l'imaginaire collectif ! Cela rend de fait la mue adolescente plus complexe. La précocité intellectuelle est bien réelle, et porteuse d'autant de difficultés pour l'individu que pour son reflet contraire: l'enfant porteur d'un handicap mental. La preuve en est que la prise en charge de ces élèves par l'éducation nationale, est gérée par l'inspection ASH (Adaptation scolaire et scolarisation des élèves handicapés) !

Nous verrons alors dans le cadre précis décrit par Mickaël Stora, quelles sont les difficultés particulières qui peuvent amener certains de ces adolescents à haut potentiel à trouver un refuge dans les jeux vidéo. Cela permettra dans un dernier chapitre de faire une synthèse de toutes les données recueillies pour répondre à mes interrogations de départ.

En espérant qu'après lecture de ce mémoire, vous ne serez pas tentés de dire comme Jules Renard: "Ses idées ressemblaient à des carreaux de vitres entassés dans le panier d'un vitrier, claires une à une et obscures toutes ensemble."!

² Tisseron Serge, Gutton Philippe, « Débat : jeunes joueurs excessifs », *Adolescence* 3/ 2009 (n° 69), p. 587-589

³ C. Joussetme/ JL Douillard « A la rencontre des adolescents » Ed. O. Jacob p.15

La cyberaddiction en question...

La rumeur veut que le concept de cyberaddiction soit né en 1995 d'un canular du Pr Ivan K. Golberg qui en s'inspirant des critères DSM de dépendance décrit un nouveau mal qui touche la société: la cyberaddiction. Il faisait cela dans le but de critiquer la surenchère de nouveaux diagnostics psychiatriques proposés qui ne reflèteraient pas la réalité clinique! La terminologie lui a échappé et s'est installée dans le champ de l'addictologie avec une quantité impressionnante de termes qui ont été créés à ce sujet ces dernières années, principalement anglo-saxons : Internet addiction, cyberdépendance, internetomania, netcompulsion, pathological internet use, problematic internet use, compulsive internet use, netaholic, net addiction, computer-mediated communication addiction, internet dependency, Internet addictive behavior, etc. « *Nous assistons à un véritable festival des néologismes !* "...⁴

Pourtant il paraît tout aussi important de s'intéresser à nos nouveaux modes de communication quand ceux-ci deviennent source de souffrances pour une minorité d'utilisateurs, et de conceptualiser autour de la pratique des écrans.

A la Réunion, une première étude⁵ a été réalisée par l'ORS⁶ en 2011 auprès des étudiants de l'université de l'île sur demande de la commission « Addictions sans produits » pour avoir un début de visibilité sur l'usage d'internet et des jeux vidéos. La catégorisation de l'usage à risque ou problématique d'Internet a été réalisée à l'aide des réponses données par les étudiants sur les 8 critères de Young (1999) et l'usage problématique des jeux vidéo par l'échelle de Tejeiro (2002) (cf. *annexe 1*). Cette étude a évalué à 13% les étudiants concernés par un usage à risque (7%) ou problématique (6%) d'Internet. Quant à l'usage problématique des jeux vidéo, il toucherait 8% de l'ensemble des étudiants interrogés, soit 18% des joueurs. En cas d'usage problématique (selon les critères de Tejeiro), moins d'un joueur sur cinq pense en avoir un usage problématique.

Les résultats de cette enquête sont intéressants et permettent une première approche de ce phénomène à la Réunion mais sont pondérés par les opérateurs eux-mêmes. « *Les travaux sur ces thématiques sont difficiles dans la mesure où dès le départ, les concepts permettant d'aborder la question des conduites addictives ou problématiques dans ce champ ne sont pas encore stabilisés. En effet, en l'absence de reconnaissance des mésusages comme addictions, la variété des définitions, la multiplication des appellations, l'absence de consensus également sur les outils (en attente de validation scientifique) font de ces pratiques à potentiel addictif des concepts très controversés. La prudence est également de mise dans ces travaux puisqu'il faut éviter l'écueil de la stigmatisation de ces pratiques bénéfiques car ludiques, informatives et incontestablement sociales.* »

De mon côté, j'ai accompli mes journées de stage relatives à ce DU dans les deux structures qui me paraissaient le mieux répondre à la problématique concernant les addictions comportementales notamment en ce qui concerne l'usage des jeux vidéo par des adolescents. Je suis donc allée à la

⁴ « Les usages problématiques d'internet et de jeux vidéos : synthèse, regards critiques et recommandations » Institut Wallon pour la santé mentale – P. Minotte et JY. Donnay

⁵ « Usages et mésusages des jeux et d'internet chez les étudiants de la Réunion » ORS 2011- www.ors-reunion.org

⁶ Observatoire Régionale de la Santé

rencontre de la Kaz ados qui accueille un public adolescent. Et comme deuxième terrain de stage, j'ai choisi un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), opérateur médico-social du soin ambulatoire généraliste. Leur modalité de prise en charge concerne toute les formes d'addiction, avec ou sans substance.

La réalité actuelle, en ce qui concerne le suivi d'adolescents dépendants aux jeux vidéo est anecdotique en termes de chiffres. Les demandes d'aide sont quasi inexistantes et concerneraient dans le soin addictologique un public un peu plus âgé que celui qui m'intéresse dans ce travail de réflexion. Je n'ai donc pas de chiffres spécifiques à communiquer sur ce phénomène qui pour l'instant se joue dans le secret de la sphère familiale. Comme cela est apparu lors de l'enquête effectuée par l'ORS, il y a une difficulté à trouver les limites entre une utilisation « normale » et l'utilisation devenue problématique pour les personnes concernées. Pour les adolescents, quelque soit la cause de leurs difficultés, la Kaz ados le confirme, ce sont surtout les parents qui sont demandeurs de soins et de suivis pour leurs enfants par des professionnels, plus rarement les jeunes eux-mêmes.

Je vais synthétiser les différentes approches sur cette question et vous les présenter.

Addiction(s) – cyberaddiction

Avant de parler de cyberaddiction, je commencerai par donner une brève définition de l'addiction comportementale:

***Addiction** : Les spécialistes⁷ définissent l'addiction comme « une condition selon laquelle un comportement susceptible de donner du plaisir et de soulager des affects pénibles est utilisé d'une manière qui donne lieu à deux symptômes clés : échec répété de contrôler ce comportement ; poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives. L'addiction signifie donc l'impossibilité pour la personne concernée de se contrôler. Deux manifestations essentielles : le « craving » et la rechute.*

Les avis sont partagés en ce qui concerne la question de la cyberaddiction. « *C'est un sujet qui a déchaîné des passions dignes d'une logique de guerre, que cela se passe sur internet ou dans les congrès et les séminaires les plus sérieux, animés par des experts et des spécialistes de toutes disciplines des jeux, de l'enfance et de l'adolescence, ainsi que des addictions⁸* ». Encore de nos jours, aucun consensus définitif n'a été établi sur cette problématique émergente. Il est normal que des positions opposées existent. Mais les causes de ces divisions montrent vite que le plus souvent, la question de l'addiction est secondaire. « *En fait, dire que l'addiction existe serait une façon d'appuyer un courant de pensée qui voit dans les jeux vidéo une activité vide, source de dangers pour la jeunesse, mettant en péril l'éducation des enfants et des adolescents, sinon la culture et la civilisation* ». ⁹(cf annexe 2) De l'autre côté, affirmer qu'elle n'existe pas est un moyen de normaliser voire de rendre plus noble certaine pratique y compris celles des jeux vidéo. Ce serait une façon de

⁷ Inserm : Jeux d'argent et de hasard, expertise collective – Éditions Inserm (2008)

⁸ Marc Valleur "Du jeu dans l'addiction" – Actal N°9- Mars 2011- p.5

⁹ Marc Valleur "Du jeu dans l'addiction" – Actal N°9- Mars 2011- p.5

contribuer à en faire un élément de la vie culturelle. La société est encore ambivalente envers la révolution des techniques d'information et de communication.

Etiqueter une activité « addiction » ou « déviance » a toujours été un réflexe lorsqu'une large partie de la population (généralement les adolescents) s'adonne à une activité à laquelle une majorité d'adultes ne se sent pas familiers. Le jazz, le rock and roll, la radio, la B.D., la télévision ont connu des phénomènes similaires.¹⁰ Sans réel syndrome de manque, comment parler aussi légèrement d'addiction dans nombre de situations. S. Tisseron met en garde contre l'usage abusif pas seulement des produits mais des mots ! « Sinon il nous faudra bientôt envoyer en cure les personnes âgées qui passent toute la journée devant leur télévision... » Pour S. Tisseron, quand il s'agit d'adolescents, le terme de dépendance est préférable à celui d'addiction, car moins stigmatisant et présente moins de risque de voir un jeune se déresponsabiliser et se figer dans son comportement.

Qu'est-ce que l'univers «cyber¹¹»? : Un ensemble d'applications très différentes dont la seule caractéristique commune est d'avoir l'informatique comme vecteur. Dans la littérature, on peut trouver différents types de cyberdépendance, soit les activités sexuelles en ligne, les jeux en ligne, les transactions en ligne, la recherche d'informations et les cyberrelations (Young, 1999). Tout cela est accessible à travers différents types d'écrans: ordinateurs, téléphones portables, tablettes, téléviseur...etc

La nécessité d'être précis et de parler par exemple d'addiction spécifique au jeu vidéo en ligne permettrait de ne pas faire l'amalgame entre une addiction déjà existante avant l'ère du virtuel qui voit sa diffusion facilitée par l'informatique (casino en ligne pour le jeu pathologique) et les MMORPG (Massively multiplayer on line role-playing games) qui n'ont pas d'équivalent non virtuel. *“Cela permettrait également d'éviter de médicaliser ou stigmatiser un changement de comportement sociétal où la tendance veut que le travail, les loisirs et la communication passe de plus en plus par un vecteur virtuel”.*¹²

Définitions à concepts variables...

La principale source d'inspiration des auteurs à ce sujet reste les critères du jeu pathologique du Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux (DSM-5). Ces grilles et outils sont créés et utilisés principalement dans le cadre de la recherche. Encore aujourd'hui, il n'existe pas de consensus entre les chercheurs et les cliniciens sur l'appellation de ce trouble et sur sa nosographie. De nombreux tests sont disponibles en ligne et destinés à être autoadministrés, mais ils ne présentent aucune valeur psychométrique (*voir en annexe 1*)

Le DSM-5 contient un chapitre intitulé « Troubles liés aux substances et les troubles addictifs » qui inclut actuellement le jeu pathologique, trouble qui figurait auparavant dans les « Troubles du contrôle des impulsions » dans le DSM-IV.

¹⁰ Lenihan F. (2007), « Computer addiction – a sceptical view », *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 13, p. 31-33.

¹¹ Dr Sergerie M.A. « Cyberdépendance » *Psychologie du Québec*-vol.31- N°2- Année 2014

¹²Gabriel Thorens, Daniele Zullino “Une meilleure appréhension du concept de cyberaddiction” - Département de santé mentale et de psychiatrie, Carouge, Switzerland

Le DSM-5 aborde également le trouble du jeu vidéo sur Internet (Internet Gaming Disorder) dans une section sur les troubles nécessitant des études plus approfondies sur le sujet (American Psychiatric Association, 2013).

Pour rappel, le DSM a évolué passant de **modèles catégoriels**

- **DSM 4R** : Abus, dépendance.
- **CIM** : Usage nocif, dépendance.
- **SFA** : Usage, Non-usage, Mésusage (à risque, à problème, dépendance)

A des **modèles dimensionnels** qui se veulent plus proches de la réalité (continuum selon la sévérité). Le DSM 5 adopté en mai 2013 passe des « troubles liés aux substances » aux « Troubles liés aux substances et aux addictions »

CIM : Classification internationale des maladies / *SFA* : Société Française en Addictologie
DSM : Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux

Face à cette nécessité de faire la part des choses entre excès passager et abus dommageable, les critères transversaux élaborés par le psychiatre américain Aviel Goodman, à partir de ses recherches sur l'addiction sexuelle publiées en 1990 dans le British Journal of Addiction sont utilisés surtout dans les travaux de recherches. Elles sont moins utilisées dans le cadre de la clinique. Elles se situent à 3 niveaux : clinique et comportementale / neuro-biologique / psychopathologique. (cf annexe 1). La dépendance neurobiologique étendue aux comportements selon un certain nombre de critères pose cependant question. Peut-on comparer la consommation de drogues et de jeux vidéo? L'impact sur le système de récompense reste à déterminer. La dépendance psychologique semble être la principale indication d'une consommation excessive de jeux vidéo.

Pour certains chercheurs ou cliniciens, le débat n'a pas lieu d'être. La cyberaddiction est clairement une nouvelle entité pathologique. **Kochman** s'appuie sur la définition de la dépendance établie par l'OMS en 1975 pour l'argumenter. « *Un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et un produit, caractérisé par des réponses comportementales ou autres qui comportent toujours une compulsion à prendre le produit de façon régulière ou périodique pour ressentir ses effets psychiques et parfois éviter l'inconfort de son absence.* » Kochman¹³ a créé une Échelle de Cyberaddiction Ados (ECA) – Version Ados avec des critères nosographiques très détaillés, dont il se sert dans le cadre de ses consultations. Je vous invite à consulter les principales échelles existantes (cf.annexes 1).

D'autres cliniciens comme **S.Tisseron** préfère le terme de dépendance associé à l'usage du jeu vidéo quand il est question d'adolescent, plutôt que le terme d'addiction. Car la dépendance est une notion complexe qui peut s'observer sous plusieurs angles: dépendance physique, dépendance selon le modèle neurobiologique et dépendance psychologique. « *Aucun signe de sevrage n'a jamais été*

¹³ Échelle de Cyberaddiction Ados (ECA) – Version Ados / Kochman F, Desmet M, Le Nouy G, Verduyn

observé après une pratique, même intensive des jeux vidéo. L'adolescent pourra se trouver en situation de frustration, mais pas de sevrage à proprement parlé¹⁴.

Mickael Stora a un point de vue mitigé pour la majorité des joueurs qu'il rencontre dans le cadre des suivis qu'il effectue. La dépendance aux jeux vidéo, n'est pas ressentie pour lui sur le plan physiologique comme c'est le cas pour les drogues mais sur le plan psychique. Le terme de sevrage lui semble pertinent malgré tout car il voit dans le comportement excessif du joueur une perte de contrôle de soi et une impossibilité de résister au besoin de s'immerger dans le monde virtuel. Il admet le terme de sevrage. *"Les effets du sevrage sont presque les mêmes: il provoque une rage folle, suivi d'un effondrement dépressif"*¹⁵. Malgré tout, il voit peu d'ados qui soient vraiment concernés par une dépendance aux jeux vidéo.

Les exemples précédents nous montrent à quel point même entre cliniciens proches sur le plan conceptuel, comme Stora et Tisseron, chacun construit ses propres représentations. Dans quelle mesure parler de cyberaddiction, cyberdépendance ? Peut-être faut-il dire comme le Dr Phan: *"La dépendance semble être une affaire de personne; il n'existe pas de dépendance mais des personnes dépendantes"*¹⁶

Il est important, pour s'y retrouver un peu, d'évaluer quels sont les points communs et les différences entre les conduites addictives avec substances psychoactives et les addictions comportementales. Il est vrai qu'elles partagent de nombreux points communs, et les professionnels de santé les envisagent de plus en plus de façon globale et transversale, mais elles se différencient notablement aussi. J'ai synthétisé ces observations sous forme d'un tableau, que je vous propose à la lecture.



Points communs et différences entre les conduites addictives avec ou sans substance¹⁷

¹⁴ S.Tisseron "Qui a peur des jeux vidéo ? " Ed. A. Michel

¹⁵ M. Stora "Guérir par le virtuel" Ed.

¹⁶ Dr O. Phan/ N. Bastard « Jeux vidéo et Ados » - Mutualité française p.72

¹⁷ Inserm « Conduites addictives chez les adolescents » expertise collective 2014



Points communs

- Apparition et maintien du trouble en raison de l'interaction de plusieurs facteurs de risques communs, propres tant à l'individu qu'à son environnement;
- La fréquence des polyconsommations ou la présence de plusieurs conduites addictives;
- La perte de contrôle après une période plus ou moins longue d'usage répété de la substance psychoactive ou de pratique des jeux ou d'Internet;
- La poursuite de l'usage (ou de la pratique) malgré l'apparition des dommages qui s'additionnent, avec des conséquences néfastes sur les plans personnel, familial, social, ou professionnel;
- Les parentés en terme de réponse, tant préventive que thérapeutique.



Différences

- La dangerosité n'est pas la même : la simple expérimentation de certaines substances peut être dangereuse, voire mortelle dans certaines situations.
- L'intoxication aiguë à certaines substances est liée à davantage de comportements de prise de risques.
- Les dommages somatiques ou neuro-cognitifs peuvent être redoutables avec les addictions aux substances psychoactives alors qu'ils sont très rares avec les addictions comportementales.
- Les représentations sociales sont à géométrie variable selon les types de comportement.

Comme nous le voyons, ce sont surtout les questions autour de l'impact neuro-cognitif qui demeurent sujet à controverse. Celui-ci est avéré quand il s'agit de substances psychoactives, mais non établi de manière indiscutable avec les addictions comportementales qualifiant le processus addictif.

On constate aussi que ce sont les représentations sociales qui donnent aux comportements leur qualification normative. « Travailler beaucoup trop » est admis par la société jusqu'à la gestion d'un burn out qui posera alors la question des limites humaines. « Jouer beaucoup trop » est problématique pour les adultes surtout quand les résultats scolaires d'un jeune sont impactés.

Le consensus le plus évident concernant les addictions est qu'il est difficile de les concevoir sans le modèle bio-psycho-social. Claude Olievenstein¹⁸ avait trouvé la bonne formule pour parler des addictions aux produits que l'on peut étendre aux addictions sans substances: C'est une rencontre entre un individu, un produit (un comportement) et un moment socio culturel. Il est restrictif dans la vision actuelle de l'addictologie de ne focaliser que sur un des aspects de la problématique. Cela demande donc aux cliniciens d'avoir une vision plus globale des conduites addictives dans le suivi de leurs patients et aux chercheurs de ne pas trop simplifier de nouveaux comportements addictogènes.

Je n'irai pas plus loin dans le descriptif du champ conceptuel de la cyberaddiction mais comme vous l'aurez compris, celui-ci est en jachère concernant les jeux vidéo et l'apport d'études scientifiques dans les années à venir devrait permettre de mieux nous éclairer. Je vous propose maintenant d'entrer avec moi dans l'univers des jeux vidéo en ligne où nous visiterons plus en détail la dépendance qui peut s'installer chez certains de ses utilisateurs.

¹⁸ Fondateur du Centre Marmottan, spécialisé dans la prise en charge des toxicomanes



Un peu d'histoire du jeu vidéo....

Les jeux vidéo et internet représentent des phénomènes culturels récents. L'informatique a constitué dans le domaine des jeux, une révolution considérable, comparable à celle de l'imprimerie, qui avait à la Renaissance, rendu possible la diffusion des jeux de cartes.

Après les « bornes d'arcade », qui dans les années soixante-dix ont envahi les cafés et les salles de jeux spécialisés, sont arrivés les jeux vidéo, généralement reliés au téléviseur ou disposant de leur propre écran ou moniteur. Des GameBoy, PlayStation, Xbox, PSP, Wii, sont apparus en parallèle à l'expansion de l'informatique familiale. Cela a permis le développement des logiciels de jeux pour ordinateurs, qui touchent un public de tout âge. On les retrouve sur console, sur ordinateur, sur internet. Il est possible de jouer en ligne ou pas. Ultime révolution : On relie entre eux les ordinateurs ou les consoles pour donner naissance à un réseau, grâce auquel plusieurs personnes peuvent jouer ensemble aux jeux vidéo. Grâce à internet, c'est avec des joueurs et des adversaires du monde entier que l'on peut jouer.¹⁹

Il existe plusieurs types de jeux :

- **Les jeux de plateforme** : le joueur dirige un personnage qui saute de plateforme en plateforme pour atteindre un but malgré les embûches. Des bonus dispersés dans l'espace du jeu augmentent ses capacités (vitesse, force...) ou lui en donnent de nouvelles.
- **Les First Person Shooter (FPS)** : le joueur voit l'action du point de vue de son personnage. Il dispose d'un armement de plus en plus puissant pour abattre ses ennemis.
- **Les jeux de simulation** (de conduite automobile, ou d'un avion...).
- **Les jeux de stratégie en temps réel** : le joueur commande une faction dont il doit assurer le développement. Celui-ci peut concerner les domaines militaires, scientifiques, sociaux, politiques...

¹⁹ Valeur-Matysiak « Les nouvelles formes d'addiction » p.188

- **Les jeux de rôle et d'aventure** : ils procèdent des jeux de rôle style *Dungeons et Dragons*. Le joueur incarne un personnage avec des caractéristiques physiques et mentales déterminant ce qu'il est capable de faire.
- **Les «browser games»** : ils se jouent avec le navigateur Internet. Ce sont généralement des jeux courts, simples, nécessitant peu de temps et de ressources de calcul.
- **Les jeux éducatifs** : ils ont pour fonction de soutenir des apprentissages.

Le MMORPG

Les MMORPG [*massively multiplayer online role-playing game*] ou jeu de rôle en ligne massivement multijoueur est à la croisée du jeu vidéo, d'Internet et du jeu de rôle. Dans ce type de jeu, peuvent jouer en même temps des milliers de joueurs, dont l'âge varie environ de 10 à 60 ans. Néanmoins la majorité des joueurs sont des adolescents et post-adolescents, avec une plus grande fréquence de garçons. Plus de 250 jeux de rôle en ligne sont en activité, impliquant 17 millions de personnes (10 millions de personnes jouent au seul World of Warcraft). *Second Life* compte 1 370 000 résidents (ce chiffre correspond aux personnes qui se sont connectées au moins une fois en septembre 2009).



Trois caractéristiques principales semblent le mieux décrire ce type de jeu.

a) Un monde persistant. Le critère sans doute le plus significatif est la persistance du monde virtuel. En effet, le monde a son existence propre en l'absence du joueur. Il vit et se développe de manière permanente et autonome, avec une unité de temps et de lieu. Les univers de jeux sont généralement très vastes et possèdent différents territoires.

b) Un jeu potentiellement sans fin. Par rapport aux jeux vidéo classiques, la durée de vie des MMORPG est potentiellement illimitée. Cette durée de vie très longue amène le joueur à passer beaucoup de temps dans l'univers virtuel.

c) Un jeu à plusieurs. La dernière grande caractéristique des MMORPG, c'est l'**interaction entre les joueurs**. En effet, ce type de jeux est avant tout relationnel, ce qui les distingue des jeux vidéo *off line* (non connectés à Internet) qui sont solitaires. Bien que l'appartenance à un groupe, appelé *guilde*, ne soit pas obligatoire, la coopération et l'affrontement entre les joueurs font partie des attraits principaux des MMORPG. Tous les jeux possèdent d'ailleurs un système de messagerie (instantanée ou non, généralement avec des canaux de discussion).

Ce jeu permet d'agir, de jouer avec les limites, de se confronter aux règles, de prendre des risques sans grand danger. Ce qui est aussi une façon de mieux se connaître, d'explorer sa « puissance », à un âge où l'on se construit.

Les usagers de jeux vidéo se reconnaissent à travers un vocabulaire spécifique à cet univers

- ♣ Les « **geeks** » caractérisent des personnes passionnées au sens quasi-obsessionnel envers l'informatique, « geek » signifie littéralement « fada ». Ils n'évoluent que dans le monde des technologies numériques et sont assez en retrait sur le plan social.
- ♣ Le « **hardcore gamers** » est un joueur qui passe son temps à jouer aux jeux vidéo, sa consommation peut être qualifiée d'exclusive et ils participent parfois à de réelles compétitions internationales.
- ♣ Les « **No life** », traduit par les « sans vie » qui résument bien leur comportement entièrement tourné autour des jeux vidéo, finissant par vivre reclus et sans vie sociale. La figure du «no-life» agit comme un repoussoir, une figure dont chacun cherche à se démarquer.



Différents types de joueurs



La question autour « d'un profil particulier » qui concernerait la majorité des joueurs divise. Tisseron classe les joueurs en **5 catégories**²⁰ pour lesquelles les risques de dépendance ne seraient pas les mêmes selon que l'on appartient à l'une ou l'autre de ces catégories mais refuse une bipartition théorique plutôt française qui consisterait à avoir d'un côté les rêveurs cherchant une échappatoire à la « vraie vie » et de l'autre des excités qui cherchent un exutoire à leurs pulsions. Il y aurait selon Tisseron :

- ♣ **Ceux qui luttent contre l'angoisse permanente d'être abandonnés.** Ils ont besoin d'un écran allumé en permanence
- ♣ **Ceux qui cherchent les sensations fortes.** Ils aiment les jeux de tir en vision subjective et les jeux de simulation

²⁰ S. Tisseron "Qui a peur des jeux vidéo?" Ed. A. Michel p.114

- ♣ **Ceux qui apprécient de manipuler des figurines de pixel (avatars).** Un jeu comme les SIMS remporte leur suffrage
- ♣ **Ceux qui cherchent à soigner leur estime d'eux même défaillante :** ils ont besoin d'être reconnu comme les meilleurs et cherchent à atteindre le plus haut niveau
- ♣ **Ceux qui utilisent le jeu pour nouer des liens sous couvert de l'anonymat**

Tisseron se rapproche davantage de la psychologie de la personnalité pour apporter un arbitrage dans ce débat. La recherche a identifié ces profils pour les troubles de l'addiction. Il y a donc pour les personnes dépendantes des regroupements de traits de personnalité. Qu'en est-il pour l'ensemble des joueurs de jeux vidéo ? Existe-t-il des traits de personnalité qui regroupent les personnes qui jouent à un MMORPG comme World of Warcraft ?

Yann Leroux, de l'OMNSH,²¹ appuyé par le travail de recherche de Jessica L. Winter intitulé « *The Big Five Personality characteristics of World of Warcraft Players.* » certifie que non. « *On ne retrouve pas non plus le lien théorique que certains ont pu en faire entre des traits de personnalité et l'addiction aux jeux vidéo. La population des joueurs de MMORPG est si banale qu'elle ne se différencie pas de la population en général* ». ²²

Pour Marc Valleur,²³ un portrait type du joueur « accro » des MMORPG a été établi. Il s'agit généralement d'un jeune homme, entre 17 et 25 ans, / (entre 17 et 20 ans au Centre médical Marmottan²⁴), plutôt introverti, abordant avec réticence la perspective de la vie active. Les mondes virtuels représentent un refuge où nul ne peut, par exemple, porter un jugement sur son vrai corps. Marc Valleur parle d'adolescents trop timides et introvertis, sans doute « trop couvés » qui souffrent plutôt d'un manque que d'un excès d'agressivité. On n'observe généralement pas d'autre dépendance, comme au cannabis ou à l'alcool, et les patients ne présentent pas de caractère de marginalité comme les toxicomanes. De plus, contrairement à ces derniers qui savent prendre des risques par exemple en s'injectant de l'héroïne, les jeunes accros aux jeux en ligne n'en prennent aucun réel.

Mickaël Stora voit l'univers des images et du jeu vidéo comme une culture à part entière, avec sa dimension artistique. Il est évident qu'un jeu vidéo de bonne qualité rend accro aussi bien pour ses qualités narratives que pour sa jouabilité. De même qu'un bon livre donne envie de le dévorer d'une traite, mais il ne viendrait à l'idée de personnes de condamner cet aspect « addictogène » de la lecture ! Cela ne pose pas de problèmes tant qu'on peut faire autre chose. Il est néanmoins vrai qu'à tous âges, y compris à l'adolescence, on peut basculer d'une simple consommation excessive à l'addiction. D'autant que l'on sait que « *90% des conduites addictives prennent naissance durant la période de l'adolescence et donc avant 18 ans* » ²⁵ !

²¹ OMNSH : Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Sociales »

²² Yann Leroux – OMNSH.fr – « une quatrième difficulté aux jeux vidéos » juillet 2014

²³ Entretien avec Marc Valleur – « Les grands dossiers en Sciences humaines » N°17 déc. 2009

²⁴ Centre médical Marmottan: *Rapport d'Activité*. Librement consultable sur le site www.hopital-marmottan.fr (2007)

²⁵ Cours du DR Mete – DU d'addictologie 2014- Reunion

Une nouvelle culture

Les jeux vidéo²⁶ ne sont pas seulement des supports de jeu et d'addiction éventuelle. Ils participent aussi largement d'une nouvelle culture qu'il importe de connaître car celle-ci affecte les manières de se percevoir soi-même, de penser les autres, les images et même le réel.

Les jeux vidéo permettent d'avoir accès à des **identités multiples**. Les jeunes rattachent ainsi beaucoup moins leur intimité et leur identité à la représentation visuelle d'eux-mêmes. Ce jeu avec les images de soi trouve une application importante dans tous les jeux où le joueur doit se construire un « avatar ». Les adolescents s'en fabriquent en effet toujours plusieurs, qui leur permettent de faire valoir plusieurs identités. **La relation aux autres est transformée**. C'est en repérant les façons dont il peut intéresser les autres que l'adolescent apprend à s'aimer lui-même. Aujourd'hui, beaucoup de rencontres sont virtuelles et se font sans la certitude de savoir si ce que notre interlocuteur dit de lui est vrai ou faux. C'est notamment ce qui prévaut dans les jeux vidéo. A travers les espaces numériques, les jeunes n'ont jamais été autant **créateurs de leurs propres images**. Les jeunes cherchent plus à savoir comment une image est fabriquée plutôt que si elle est vraie. **La connaissance est inductive** car dans les mondes virtuels, l'hypothèse n'a pas de place. Chacun est invité à tâtonner et à essayer toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Le raisonnement n'est plus hypothético-déductif, mais constamment intuitif. Il ne s'agit plus de comprendre une réalité complexe, mais d'agir sur elle. L'erreur ne signe pas l'échec, mais elle est valorisée comme partie intégrante du processus d'apprentissage.

Nous voilà donc baignés dans une nouvelle culture qui a un impact sur notre vie collective et plus particulièrement sur les plus jeunes qui ont comme le disait Maria Montessori²⁷ à leur disposition un « esprit absorbant », et sont de véritables éponges. Cette nouvelle culture dans laquelle la jeunesse est immergée ne doit pas nous faire peur mais au contraire être explorée avec curiosité par les adultes pour mieux comprendre cet appétit des jeunes pour les écrans.



Les jeux vidéos ont aussi leurs avantages nous signale S. Tisseron, « *il ne faut pas l'oublier! Car ce sont avant tout des jeux comme les autres avant d'être des fauteurs de trouble...* ». Les enfants ont de tout temps utilisé leurs jeux pour dépasser les angoisses de l'enfance et se préparer à l'âge adulte. Les jeux vidéo le permettent aussi. La culture des jeux à l'écran privilégie les interactions émotionnelles et narratives sur les interactions sensorielles et motrices. Cela permet au jeune de :

²⁶ Serge Tisseron « Grandir au temps de la révolution virtuelle » article issu de « Identités » Ed. Erès 2009 p211-223

²⁷ Maria Montessori, médecin italien, a créé la méthode pédagogique Montessori (1870-1952)

- **Développer son intelligence visuelle et gérer plusieurs tâches en même temps**

On assiste depuis quelques années à une élévation des performances des enfants dans le domaine des épreuves visuelles

- **Maîtriser ses angoisses**

Toutes les formes d'angoisse y sont représentées, à commencer par celles de séparation, d'anéantissement, de dilution, d'explosion...

- **Accroître son expérience et apprendre à se débrouiller**

Le jeune anticipe des épreuves qu'il n'a pas vécues, mais qu'il imagine comme possibles: compétition professionnelle ou sportive, attitude à avoir par rapport à la transgression des normes et règles...

- **Apprendre à gérer les contacts sociaux et à travailler en équipe**

Il est impossible d'avancer dans les épreuves proposées par les jeux en réseaux si on n'établit pas des alliances avec d'autres joueurs. Cela développe l'esprit d'équipe et prépare à travailler à plusieurs. En outre, le jeu en réseau fournit un cadre protecteur pour le début de relations affectives: on s'y rencontre sous un masque, puis on s'y dévoile progressivement.

- **Donner une forme symbolique à son agressivité**

L'agressivité est une composante normale de la violence qui nous habite²⁸, et une expression des forces de vie. Les jeux vidéo la mettent en scène dans ses aspects déshumanisants, mais aussi dans ses aspects humanisants.

- **Explorer divers registres identitaires**

À travers les personnages qu'il joue, l'enfant explore diverses identités possibles. Il apprend ainsi à porter sur lui-même un regard extérieur, qui lui permettra plus tard de répondre plus facilement à la question de savoir qui il est.

- **Inventer des rituels initiatiques**

Dans une société où les adultes ne proposent plus aux jeunes de rituels initiatiques, les jeux vidéo leur permettent d'en réinventer. Et cela peut éviter le recours à des pratiques initiatiques dans la réalité, qui sont souvent beaucoup plus dangereuses.

Peut-on parler d'addictions aux jeux vidéos à l'adolescence ?

La pratique des jeux vidéo et de ses usages/mésusages entraînent un certain nombre de points de vue différents... Quoiqu'il en soit tout le monde semble d'accord pour dire qu'il est risqué de parler d'addiction avant l'âge de vingt-cinq ans. La maturation qui a lieu entre 10 et 25 ans, est soumise à des facteurs biologiques, environnementaux, fluctuants selon les individus. Les mots « addiction » et « dépendance » qui définissent, de façon générale, la perte du contrôle des impulsions chez un adulte qui y avait préalablement accédé, sont donc inadaptés à la situation de l'adolescent. Les usages problématiques des jeux vidéo sont peut-être et surtout un révélateur de problèmes sous-jacents : dépression, manque d'estime de soi, anxiété sociale mais aussi violences scolaires, divorces, deuils...

L'expression de « pratiques excessives » est ambiguë. *« Une utilisation intensive des écrans jugée excessive par rapport à la moyenne n'est pas forcément un comportement pathologique, et elle peut*

²⁸ « La violence fondamentale » J. Bergeret. Ed. Dunod

même constituer un support de création, de socialisation et d'enrichissement »²⁹. Il convient donc de toujours faire la différence entre les usages passionnels qui enrichissent la vie et les usages pathologiques qui l'appauvrissent.

Les cas les plus impressionnants et qui effraient le plus sont les « hard-core gamers », des « joueurs durs », des « No life » qui ont consacré des mois voire des années de leur vie aux jeux vidéo de façon exclusive. Ce sont de grands joueurs respectés – sous la forme de leur avatar- responsables de « guildes », parfois à la tête de dizaine voire de centaine de personnes. Marc Valleur notait³⁰ « *que la clinique ne confirme pas l'idée que les joueurs pourraient confondre jeu et réalité : même les plus accros des hardcore gamers savent très bien qu'ils ne font que jouer* ».

Pour les adolescents, *“tout est encore flottant dans les investissements avant cet âge.”* L'ado qui « ne peut pas se contrôler » n'est donc pas forcément un futur adulte « qui ne pourra pas se contrôler ». Il est bien souvent seulement un ado normal. Tisseron explique « *qu'on n'a jamais vu un jeune privé de jeux vidéo se mettre à trembler, suer, vomir, par exemple! Il peut parfaitement présenter des signes « psy » - énervement, enfermement, tristesse, etc. mais il est raisonnable de penser que ces symptômes existaient déjà avant la pratique excessive des jeux vidéo. Et que cette pratique excessive était justement destinée à lutter contre des angoisses dépressives, de dépersonnalisation ou d'abandon.* »

On comprend bien après l'énoncé de ces quelques éléments de réflexions qu'il est hasardeux d'enfermer dans la case addiction des jeunes en pleine croissance dont les comportements passionnés voire compulsifs pour un objet peuvent changer avec la même force selon les circonstances et les impulsions. Comme le constate Mickaël Stora « *La plupart sont simplement de (très) gros consommateurs. Les comportements excessifs sont le propre de leur âge et peuvent cesser spontanément du jour au lendemain. J'ai l'exemple d'un jeune patient, qui consacrait trop de temps aux jeux vidéo, et s'en est totalement détourné le jour où il est tombé amoureux !* »

Pour clore ce chapitre, j'aurais souhaité évoquer une enquête³¹ publiée début 2014 par l'Inserm et la Mildeca³² (ex Mildt), portant sur les conduites addictives chez les adolescents, (tabac, alcool et cannabis), et qui aborde également **la question des jeux vidéo**. Cette enquête a dressé un certain nombre de constats en 6 points principaux sur l'impact des jeux vidéo sur un public adolescent.

Une enquête intéressante sur la pratique des jeux vidéos...

1. Pour la majorité des sujets, les jeux vidéo et internet sont bénéfiques

Marie Bronnec et Lucia Romo, les principaux experts du chapitre sur les addictions aux jeux vidéo et à internet de l'expertise collective ont souligné que ceux-ci pouvaient être très bénéfiques aux sujets “normaux”, bien adaptés à leur environnement. Tous les auteurs s'accordent d'ailleurs à reconnaître

²⁹ Feinberg M., Willer R., Stellar J., Keltner D., The virtues of gossip reputational information sharing as prosocial behaviour, Department of Psychology, Department of Sociology, University of California, Berkeley.

³⁰ Article « La cyberaddiction » Hors série Le nouvel Observateur mai/juin 2005

³¹ Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement. Rapport du groupe d'experts coordonné par le pôle Expertise collective de l'Inserm à la demande de la Mildt. Paris : sous presse. <http://www.inserm.fr>

³² MILDECA (Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives)

que les jeux vidéo ne sont pas problématiques en eux-mêmes, certains (serious games) pouvant même être utilisés pour des activités pédagogiques ou de prévention. Les jeux de type First person shooting (jeux de tir) pourraient améliorer les fonctions cognitives, sensorielles, perceptuelles et spatiales, notamment l'attention visuelle. D'autres jeux peuvent favoriser l'empathie et les comportements d'aide chez les joueurs.

2. Les pratiques excessives peuvent avoir des effets nocifs sur la santé

En revanche, l'usage excessif des jeux vidéo peut induire des troubles du sommeil, une réduction du temps de sommeil, une irritabilité, une tristesse, de l'anxiété, un isolement, une baisse des performances scolaires, etc. D'après certaines études, les jeux vidéo pourraient aussi favoriser la violence, mais essentiellement chez les jeunes qui manifestent déjà de l'agressivité. En réalité, cette violence serait plus liée à d'autres variables (violence familiale, traits de personnalité...)

3. Il n'y a pas actuellement de seuil clair entre normal et pathologique

Il n'existe, dans la littérature scientifique, de consensus ni sur la définition, ni sur les critères d'usage pathologique des jeux vidéo et d'internet. Il n'y a d'ailleurs pas de terme consensuel en définissant l'usage pathologique : usage problématique, addiction, dépendance sont les termes les plus utilisés, mais pas les seuls (il y a aussi cyberdépendance, usage compulsif d'internet...). Neuf critères d'Internet gaming disorder ont été proposés dans le chapitre des diagnostics provisoires du DSM-5, en attente d'études complémentaires. L'usage pathologique est caractérisé selon la plupart des auteurs par le retentissement des jeux vidéo sur la vie des sujets : incapacité à contrôler le comportement, envahissement de la vie psychique, isolement, abandon des activités sociales, sportives ou familiales, auparavant investies. Néanmoins, ces critères, généralement élaborés à partir des classifications internationales tel le DSM-IV, sont controversés quant à leur nature, leur durée et le nombre de symptômes requis ... Les jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs, ou MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Games), sont reconnus pour être les plus à risque d'usage pathologique.

4. Les outils de repérage ne font pas consensus

Du fait de l'absence de consensus sur la définition des addictions aux jeux vidéo et à internet, l'offre d'outils d'évaluation ou de dépistage est très disparate. L'absence de gold standard ne permet pas pour l'instant d'élaborer des instruments universels, permettant notamment de comparer les études entre elles. En outre, les outils les plus utilisés, tels que l'échelle de Young, ne sont pas toujours validés, notamment en termes de sensibilité et de spécificité.

5. La fréquence du phénomène est difficile à évaluer

En France, il existe encore très peu de données quantitatives sur les pratiques de jeux vidéo/internet et de jeux de hasard et d'argent chez les adolescents. Il est d'autant plus difficile d'évaluer la fréquence de ces addictions qu'elles ne sont pas définies avec précision et que les outils sont multiples, reflétant les options théoriques des auteurs plutôt qu'une réalité mesurable et utilisable dans différentes cultures et populations... Ainsi, les fréquences retrouvées dans les études peuvent varier de 2 à 12 %, ce qui n'est pas tout à fait la même chose.

6. Les comorbidités et/ou facteurs de risque psychiatriques sont très fréquents

Dans les addictions aux jeux vidéo et à internet, de nombreuses études ont retrouvé que les comorbidités psychiatriques étaient fréquentes, en particulier les troubles dépressifs et anxieux. Ceux-ci peuvent être primaires et favoriser les addictions, comme pour les addictions avec substances. Ils peuvent aussi être induits par les addictions aux jeux vidéo et à internet. D'autres troubles psychiatriques sont fréquemment associés, en particulier les autres addictions : alcool, tabac et cannabis et le trouble déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H). L'usage pathologique survient surtout chez les sujets vulnérables sur un plan psychopathologique et/ou éducatif. Dès lors, un cercle vicieux peut s'établir, ces sujets étant aspirés dans une spirale addictive comparable à celle rencontrée dans les addictions avec substances. Certaines vulnérabilités psychologiques ont été plus fréquemment retrouvées : timidité, introversion, recherche de sensations, impulsivité, faible estime de soi, alexithymie³³ et dépression. Les MMORPG sont particulièrement associés à une baisse de l'estime de soi et aux consommations de substances.

L'adolescent



Qu'est-ce que l'adolescence ?

Dans les sociétés anciennes, religieuses, le passage de l'enfance à l'âge adulte était brutal, marqué par une cérémonie suivant de peu la puberté : l'individu qui avait effectué ce « rite de passage » était considéré comme un adulte. Le mariage ou les premières relations sexuelles, le service militaire ou le premier emploi, étaient dans la société moderne des équivalents de ce passage. « L'auto-initiation » a remplacé les rites initiatiques selon P. Huerre³⁴, d'où nombre de prise de risques et « d'auto-sabotages »

Au VIII^{ème} avant notre ère, le poète grec Hésiode écrivait dans « Les travaux et les jours » : « Notre monde atteint un stade critique. Les enfants n'écoutent plus leurs parents. La fin du monde ne peut être loin. » De même que Socrate au V^{ème} siècle avant notre ère : « Notre jeunesse [...] est mal élevée, elle se moque de l'autorité et n'a aucune espèce de respect pour ses anciens. »

³³ Alexithymie : incapacité à exprimer des émotions par des mots

³⁴ P. Huerre psychiatre, psychanalyste, spécialiste des adolescents, auteur de « L'adolescence n'existe pas »

Sur une tablette d'argile babylonienne, dont l'âge est estimé à plus de trois mille ans, on trouve les phrases suivantes : « *La jeunesse d'aujourd'hui est pourrie jusqu'au tréfond, mauvaise, irreligieuse et paresseuse. Elle ne sera jamais comme la jeunesse du passé et sera incapable de préserver notre civilisation* ». A croire que les siècles passent et que la jeunesse est immuable ! Quelle contradiction pourtant, puisque le principal reproche qui lui est faite, est de bousculer l'ordre établi !

C'est une des périodes de la vie les plus fécondes. Sauf que cette fois ci, l'enfant doit apprendre à accoucher de lui-même. C'est une période de découvertes, de rupture, de changements, de révolte et de décisions. Sa durée reste mystérieuse. « *Elle doit aboutir à l'expression du meilleur des capacités de créativité et d'adaptation de chaque enfant, lui permettant de les inscrire au plus profond de son être grâce à la plasticité neuronale de son cerveau* » (Ansermet, Magistretti, 2004).

Il est difficile de penser que l'on peut traverser cette zone de turbulence sans un minimum de souffrances. « *Tout comme à la naissance, où nos alvéoles pulmonaires se déplissent, la renaissance de l'ado-papillon est fatigante, complexe, douloureuse. Il faut nous attendre à voir nos enfants, par moment tristes, préoccupés, voire franchement malheureux, sans que le parent puisse, comme lorsque l'enfant est petit, le soulager en le câlinant ou en réglant ses problèmes à sa place* »³⁵

Ce temps amène à des changements complexes intervenant à des niveaux relationnels fondamentaux. « *Car pour devenir lui-même, l'adolescent doit : se séparer, de ses parents, à la fois physiquement et spatialement, s'individuer, c'est-à-dire trouver son propre chemin d'individu, se socialiser, c'est-à-dire entrer dans la société en tant qu'homme ou femme, avec des projets scolaires, professionnels, de vrais projets de vie au sens plein du terme.* (Kestenberg, 1999)

Entre fragilité et exaltation très forte, l'adolescent se vit parfois scindé en deux : Il doit gérer son besoin de départ qui le rend revendicatif voire agressif tout en cherchant un appui qui puisse prendre le relai de ses anciens repères. « *Comme quelqu'un qui essaie de marcher sans canne : il peut tomber, se faire mal ou même se casser quelque chose. L'adolescent cherche sur quoi il peut s'appuyer pour remplacer les parents ou le milieu qu'il va quitter. D'où la quête de nouveaux objets de dépendance. Soit des objets, soit des groupes ou des substituts sociaux.* »³⁶

L'adolescence est marquée par un certain nombre de processus : la dépression, la sexualisation, le choix d'une identité, la découverte de la capacité à agir et de la responsabilité. »³⁷.

Selon l'INPES³⁸ l'adolescence est une période de fortes transformations psychiques, physiques et relationnelles, durant laquelle l'adolescent construit son identité par des processus qui ne sont pas forcément cumulatifs:

- Une opposition aux suggestions et directives des adultes
- Une expérimentation de ses limites, une confrontation à la norme, une prise de risque(s), l'adoption de conduites d'essai, la transgression de certains interdits

³⁵ L'individu face à ses dépendances – Entretiens » Albert Memmi p. 78

³⁶ L'individu face à ses dépendances – Entretiens » Albert Memmi p. 78

³⁷ "Difficultés et troubles de l'adolescent" P. Mazet Ed.Masson

³⁸ INPES Aout 2009 – Repères pour votre pratique

- Une croyance en sa propre immortalité, d'où une projection difficile des conséquences sur sa santé future des comportements adoptés aujourd'hui
- Une intégration et une acceptation par son groupe de pairs

L'adolescence est la période où il faut se défaire de la dépendance envers les parents. C'est donc un "sevrage" douloureux. Entre un besoin de sécurité qui le pousse à se conduire comme un enfant et le désir d'évincer ses parents, il est en conflit permanent. L'adolescent a besoin d'avoir ses secrets, de vivre ses expériences pour devenir un adulte sans le concours des parents." *Il se sent parfois démuni comme un enfant, parfois il a l'impression de pouvoir conquérir le monde. A travers ses expériences, il cherche à comprendre quelles sont ses limites*".³⁹



La dépendance de l'adolescent: une indépendance contrariée?

« Grandir, c'est donc prendre la place de quelqu'un. Grandir est un acte agressif selon Winnicott ».

Et ce que propose le processus adolescent, au sens étymologique, « c'est de grandir vers » et surtout « contre ». Dans l'adolescence, il y a le fantasme inconscient de la mort et du triomphe sur les parents. Et pour qu'un adulte solide puisse surgir de la maturation adolescente, il faut que celui-ci puisse se confronter et s'appuyer « contre » ses parents. Il faut donc que ceux-ci soient fiables et solides sinon le travail de séparation risque d'être compromis. En résumé, l'adolescent doit pouvoir rejeter ses parents en toute sécurité, sans que ceux-ci ne le rejette ! Quand l'enfant reste accroché à sa mère, il ne peut pas s'élancer vers l'âge adulte. Comme nous le constatons, se séparer conduit à devoir "tuer" une partie de soi-même. "L'impossibilité de se séparer conduit à une impasse développementale proche du breakdown"⁴⁰. (M. Laufer et E. Laufer)

³⁹ « Vous, vos enfants, et la drogue » Dr M. Valleur / Dr A. Debourg/ Dr J.C. Matysiak Editions Calmann-Lévy (1990)

⁴⁰ Breakdown = dépression nerveuse

“L’enfant construit sa sécurité intérieure sur le modèle de celle qu’il trouve dans son environnement. Si celui-ci ne permet pas que s’établisse cette sécurité, il y a échec du processus normal d’attachement (J. Bowlby, 1978-1984). Il en résulte l’insécurité, la peur et le sentiment d’abandon”⁴¹.

Pour les adolescents qui bénéficient d’un attachement sécurisant, les jeux vidéo peuvent être utilisés comme un outil « curatif ». Ils apprennent à jouer avec l’image qu’ils ont d’eux-mêmes à travers leur avatar. Ils peuvent se confronter à des situations difficiles sans danger, se mesurer à eux-mêmes, prendre conscience de leurs possibilités et de leurs limites.

Pour d’autres adolescents, les jeux vidéo vont colmater l’angoisse alimentée par l’insécurité et la peur de l’abandon. Certains sont rassurés d’avoir un écran toujours allumé qui les assure de ne jamais se sentir abandonnés. Pour tenter de dépasser ce dysfonctionnement, l’adolescent va tenter de s’appuyer sur l’interactivité des espaces virtuels. Il donne alors forme à une figure qui correspond à ce que Kohut⁴² appelle « *un Soi grandiose idéalisé* ». Il se fabrique un avatar qui possède des armes et des vêtements exceptionnels qui le font remarquer et admirer. Il cultive une forme de représentation de lui-même sans rapport avec la réalité. Et le fossé se creuse progressivement entre la représentation de ses propres capacités dans le réel et cette image idéalisée de lui dans le virtuel. Le corps réel de ces joueurs finit par perdre toute importance (on assiste à un déni du corps un peu comme dans l’anorexie). Seul compte leur double de pixels qu’ils ne doivent abandonner à aucun prix. L’avatar devient seul chargé d’assurer le sentiment de cohérence et de continuité du soi. L’adolescent laisse passer l’heure du repas, s’empêche d’aller aux toilettes, est à la limite de l’effondrement: mais son avatar, lui, ne s’effondre jamais! “. Mickaël Stora nous en livre son expérience: “*J’ai, à titre professionnel, fait hospitaliser deux jeunes dont un - un vrai "no life" - qui avait perdu dix-sept kilos en développant un eczéma assez grave. Plus son avatar, son " double " dans le monde virtuel prenait de la distance avec sa propre réalité, plus ce jeune disparaissait. "*

« La dépendance aux MMORPG est en lien étroit avec le processus adolescent. Cette addiction au virtuel peut être ainsi comprise comme la conservation des liens morbides du sujet avec ses objets d’attachements infantiles, empêchant ainsi le processus adolescent et le développement psychique de l’individu. Au moment où on se pose des questions sur les addictions au virtuel et sur leur prise en charge, il nous semble important de mettre l’accent sur la problématique de dépendance qui est sous-jacente, c’est-à-dire l’impossibilité de se détacher des premiers objets d’amour”⁴³

Selon B. Disarbois, le jeu virtuel constituerait un univers neutre, rassurant et protecteur où il est possible de neutraliser ses mouvements agressifs puisque rien n’est irréversible et rien n’a de conséquence. “*Tuer (et être tué) virtuellement n’est pas détruire vraiment*”⁴⁴(Faure-Fragier, 2003). Après tout, dans un jeu vidéo, la mort est « *un événement secondaire, fréquent et nullement irréversible* » (Valeur, 2005,). Cela ramène à l’angoisse de séparation et à la dépressivité sous-jacente aux conduites addictives adolescentes.

⁴¹ Tisseron S.

⁴² Kohut H. « Le Soi » Ed. PUF 1991

⁴³ Disarbois Bertrand, « L’addiction au virtuel : une présence sans absence », Psychotropes 1/ 2009 (Vol. 15), p. 41-58

⁴⁴

Pour J. McDougall (1982) l'addiction est aussi une tentative d'auto-guérison. L'individu cherche à recréer un objet transitionnel mais par l'extérieur à travers les jeux video, sauf que c'est un objet transitoire qu'il rencontre. Il y a méprise sur l'objet qui ne propose que des solutions éphémères qui sont à renouveler continuellement, compulsivement et en quantité croissante car il se situe toujours en dehors. « *L'enfant reçoit normalement des adultes des réponses qui lui permettent de se construire une estime de soi adaptée. Mais lorsque l'environnement précoce n'a pas joué ce rôle – et notamment lorsqu'il a dévié les réussites de l'enfant pour soigner ses propres préoccupations dépressives – l'enfant reste fixé à des formes inadaptées du narcissisme* »⁴⁵.

Comme nous le voyons à travers les éléments que je viens de vous donner, nous pouvons déjà envisager que l'adolescent accro aux jeux vidéo aurait en partie pour difficulté un impossible détachement aux figures parentales, notamment concernant la mère. C'est un des facteurs qui constitue le profil des adolescents suivis par Mickaël Stora. Cette difficile indépendance à trouver est doublée des difficultés propres aux enfants surdoués que je vous propose de mieux comprendre dans le chapitre suivant.

De la précocité intellectuelle...



Qu'est ce qu'un enfant surdoué ?

Etre surdoué, la surdouance comme disent les canadiens, enfant précoce ou à haut potentiel, APIE (atypique personne dans l'intellect et l'émotion), PESF (Personne encombrée de surefficiency mentale) et même « zèbre » toutes ces appellations font apparaître les tâtonnements qui ont encore lieu quand il s'agit de qualifier des dispositions humaines qui sortiraient de la norme. Dans la littérature internationale, le terme consacré aux Etats-Unis est « gifted » que l'on peut traduire par « doué » tandis qu'en Europe, l'expression qui domine est « high ability », littéralement « aptitude élevée ». Le terme de « précocité intellectuelle » pourrait laisser croire qu'il suffirait de proposer de faire des acquisitions plus tôt que les autres pour canaliser les capacités intellectuelles de ces enfants, il ne convient donc pas totalement. Les psychologues français parle de « enfant à haut potentiel » (EHP) ou « enfant à

⁴⁵ Disarbois Bertrand, « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », Psychotropes 1/ 2009 (Vol. 15), p. 41-58

haut potentiel intellectuel » (EHPI). L'éducation nationale, qui met des dispositifs⁴⁶ en place parle d'élève intellectuellement précoce (EIP).

Qui dit enfant à haut potentiel pense à mesure du QI (= ou > à 120/130) selon les pays. Les échelles d'intelligence les plus utilisées sont les échelles de Wechsler, le WISC-IV. Les tests qui permettent de calculer le quotient intellectuel sont nécessaires mais n'ont pas de valeurs en soi sans l'appui d'autres éléments cliniques et données d'explorations complémentaires. L'approche psychométrique de l'intelligence est plutôt centrée sur les aspects de l'intelligence qui sont les plus impliqués dans les apprentissages scolaires. « *La diversité des conceptions du haut potentiel intellectuel a pour conséquence qu'un consensus ne peut être trouvé que sur une définition minimale.*⁴⁷ »

Quelques chiffres⁴⁸ : 2,3% des enfants ont un QI moyen supérieur ou égal à 130. Les chiffres ne sont plus considérés aujourd'hui que comme de simples indicateurs parmi d'autres. Statistiquement, il y aurait au minimum 1 enfant à haut potentiel par classe, mais très peu sont identifiés. Un surdoué sur trois serait en difficulté scolaire.

A la Réunion, une déclinaison de l'association nationale l'ANPEIP⁴⁹ (Association nationale pour les enfants intellectuellement précoces) existe. Elle permet de faire le lien entre parents, enfants, éducation nationale, professionnels autour de la précocité intellectuelle et ce depuis 40 ans sur le plan nationale. Elle propose un soutien et un accompagnement aux familles. L'association organise des café parents dont l'un d'entre eux avait pour thème « Haut potentiel, adolescence et conduites à risques » Je n'ai hélas pas réussi à me rapprocher de cette association pour tenter d'avoir des éléments concernant le rapport aux jeux vidéo des adolescents EHP. Il faut aussi savoir qu'un projet pilote est en cours à la Réunion avec deux classes qui intègrent des EHP. Cela concerne le collège Montgaillard de St Denis et le collège de Trois Mares au Tampon. En 2012, il n'existait que deux établissements publics en France à faire cette démarche au sein des établissements scolaires en dehors de La Réunion. Cet exemple nous montre à quel point, tout est encore nouveau autour de la prise en compte de la situation spécifique de ces enfants.

Pour Jeanne Siaud Facchin,⁵⁰ être « surdoué » s'entend par sa capacité à penser dans un système différent. C'est disposer d'une forme d'intelligence particulière où l'on grandit avec une hypersensibilité, une affectivité envahissante qui marquent la personnalité. « *L'enfant n'a pas un « plus » malgré la terminologie ambiguë des termes utilisés, n'est pas un génie qui aurait tout reçu ! C'est la différence qui est significative chez l'enfant surdoué, et non pas la supériorité intellectuelle. 45% des enfants diagnostiqués redoublent, 20% n'atteignent pas le bac* ». Une étude parue dans le « quotidien du médecin » (1999) rapporte qu'environ 80%⁵¹ des EIP détectés sont en réussite à la fin du primaire

⁴⁶ Circulaire N°2007-158 du 17/10/2007 sur l'amélioration de la détection de la précocité intellectuelle

⁴⁷ L'identification des enfants à haut niveau intellectuel: quelles perspectives pour l'approche psychométrique ? Xavier Caroff extrait du chap.1 de "L'état des recherches sur les enfants dits "surdoués" (voir bibliographie)

⁴⁸ reunion@anpeip.org

⁴⁹ reunion@anpeip.org

⁵⁰ Psychologue, spécialiste reconnue, a créé "Cogito'Z" premier centre français de diagnostic et de prise en charge des troubles des apprentissages scolaires

⁵¹ Chiffre en baisse dans le primaire selon l'ANPEIP

contre 33% à la fin du collège. Il semblerait que plus le diagnostic et la prise en charge débutent tôt, plus les chances de réussite scolaire augmentent.

Le fonctionnement spécifique des EHP repose sur plusieurs points.

- ♣ Des **particularités physiologiques** du fonctionnement cérébral visibles grâce des techniques d'imagerie médicale (IRM, encéphalogrammes, résonances magnétiques...) qui persisteront toute la vie
- ♣ Besoin d'un **seuil d'activation du cerveau** : pour s'investir intellectuellement, l'enfant doit s'investir physiquement (comportement d'hyperactivité...)
- ♣ **Dyssynchronie interne** (Terrassier 77) : décalage entre intelligence et psychomotricité/ entre intelligence et affectivité /entre les différents secteurs de son intelligence
- ♣ **Dyssynchronie sociale** : avec les parents, à l'école, avec les autres enfants
- ♣ **Difficultés motrices** fréquentes (en sport, activités graphiques...)

La personnalité d'un enfant à haut potentiel ⁵²

Voilà un descriptif non exhaustif des éléments que l'on retrouve tout ou partie chez ces enfants, ados, qui sont reconnus EHP. Paradoxalement, ce sont souvent les problèmes générés par leurs inaptitudes comportementales, sociales, émotionnelles qui poussent les parents et les professionnels à chercher des clés de lecture pour comprendre ces enfants et découvrir de ce fait leur différence. Nous verrons dans ce chapitre qu'un enfant EHP se distingue autant par la singularité de son mode de pensée que par l'hypersensibilité qui le lit au monde qui l'entoure.

- ✚ **L'hypersensibilité** s'observe chez tous les enfants EHP. Ils disposent de capacités sensorielles très supérieures et performantes. Cette exacerbation des sens, nommée hyperesthésie, élargit sa perception du monde. Il ressent en qualité et quantité, une multitude d'informations imperceptibles pour la majorité des gens. Il ressent tout et tout le temps. Le bouillonnement émotionnel est constant et envahit l'ensemble de la personnalité. L'ingérence affective se retrouve aussi dans le fonctionnement intellectuel. (un ecorché vif !)
- ✚ **Le sens de la justice** lui est nécessaire. La vérité est un paramètre indissociable de sa capacité de penser et de son fonctionnement affectif.
- ✚ **L'empathie** est une capacité naturelle surdéveloppée. Sa perception émotionnelle de l'autre est instinctive. Cela a pour conséquence sur l'organisation psychologique, une anticipation anxieuse.
- ✚ **Les peurs** font parties de leur quotidien. Elles sont liées à la réceptivité et l'activité émotionnelle permanente avec lesquelles il vit. Hypervigilance et peurs externes prennent beaucoup d'énergie à cet enfant toujours aux aguets. Peurs internes plus profondes, plus archaïques, qui proviennent de toutes les expériences enregistrées depuis sa naissance. Leur intensité, puissance, violence, dépendent et sont proportionnelles aux expériences vécues.
- ✚ **Sentiment fréquent de grande solitude** car l'entourage ne perçoit pas les mêmes choses. Le doute sur soi accompagne l'enfant dans ses expériences de vie. L'enfant est alors fragilisé.

⁵² Elaboré par J. Siaud Facchin

- ✚ **La lucidité** et le regard porté sur le monde empêche toute forme de « lâcher prise ». L'enfant a besoin de donner du sens à ses relations aux autres qu'il perçoit avec leur fragilité, cela est source d'inquiétude
- ✚ **L'estime de soi** dépend en grande partie de l'image que l'enfant s'est construite de lui-même. C'est une construction difficile pour l'enfant surdoué qui doit s'accepter dans sa singularité et être accepté par les autres. (risque de construction d'un faux-self)
- ✚ **Relation à sa famille** : L'enfant EHP se sent parfois comme le vilain petit canard dans les environnements qui l'accueillent ! Il peut alors se trouver dans un décalage identitaire préjudiciable à son bon développement
- ✚ **Décalage dans son environnement social et scolaire**: L'enfant vit des déséquilibres constants et incompréhensibles entre ce qu'il est et l'image que lui renvoie les autres de lui. Le mode de pensée, si éloigné du système de pensée scolaire, peut très vite le conduire à des difficultés voire à de l'échec scolaire.
- ✚ **Décalage de rythme** : Le tempo est un problème central de l'EHP. Il n'est jamais synchronisé au mouvement général, il est en décalage permanent. En avance, ou en retrait. En retard, ou en arrêt.
- ✚ **Mécanismes de défense** pour se protéger par la cognition, l'humour ou le développement d'un monde interne hermétique aux autres. L'énergie que consacre l'enfant dans sa défense contre les émotions est usante pour son psychisme.
- ✚ **Seuil de frustration très faible** qui correspond à une fragilité émotionnelle
- ✚ **Recherche en permanence de limites** pour calmer les grandes angoisses liées aux questions infinies, au champ des possibles à perte de vue.

Le mode de pensée de l'enfant « précoce »

- ✚ **Mode de pensée explicite** plutôt qu'implicite. L'enfant EHP ne perçoit pas les implicites car il ne perçoit pas toujours les contenus culturels de la pensée commune. (difficulté à comprendre certains énoncés ou problèmes à résoudre en classe ...)
- ✚ **Besoin de tout comprendre** et de donner du sens car l'enfant ressent la nécessité de la précision absolue comme condition de fonctionnement de sa forme de pensée.
- ✚ **Raisonnement logico-mathématique inhabituel** qui donne fréquemment des élèves doués en math. (par contre difficulté dans l'apprentissage par cœur des tables de multiplication par exemple) Les modalités de raisonnement utilisées par l'enfant échappent à la logique habituelle et souvent il est lui-même incapable de les expliquer.
- ✚ **Une pensée en arborescence** qui active simultanément de multiples réseaux d'idées. La pensée est toujours en marche à une vitesse parfois vertigineuse, association d'idées infinies, enchaînement effréné. Pensée associative, « sans limite »
- ✚ **Emergence d'idées « géniales »** grâce aux interconnexions multiples des pensées. Créativité, découvertes, inventions sont permises par le foisonnement des idées.
- ✚ **Organisation cognitive de la pensée** : Prédominance de l'hémisphère droit du cerveau (Traitement global : en image et en simultané/ mode visuo-spatial/ analogique, créativité, émotionnel/ besoin de donner du sens) sur l'hémisphère gauche (traitement séquentiel - élément par élément-, analytique, raisonnement, logique, rationnel) L'enfant apprend sans travail d'élaboration mais ignore tout de ses métacognitions. Le pourquoi des difficultés rencontrées dans le milieu scolaire autour de la classe de 4^{ème} !

- ✚ **Intuition** (incapacité à expliciter la démarche qui conduit à un résultat) **créativité** (Pensée divergente qui permet d'ouvrir des voies, introduire de nouvelles idées) **émotivité** (résultats scolaires en lien avec affectivité ressentie pour l'enseignant, ...)
- ✚ **Mémoire à court terme et à long terme** plus importantes voire exceptionnelle chez l'enfant EHP
- ✚ **Besoin de complexité dans les apprentissages** pour ne pas s'ennuyer et avoir de la jubilation cognitive
- ✚ **Trouble des apprentissages fréquents chez l'enfant surdoué** : problèmes d'écriture, dyslexie, dysorthographe...

Les risques de troubles psychologiques chez l'enfant EHP

Des troubles psychologiques spécifiques peuvent apparaître chez ces enfants souvent en lien avec une construction chaotique de l'image de soi. En effet comment se construire quand l'enfant est en décalage avec une partie de son environnement et non reconnu dans sa singularité. Démarrant alors des troubles du comportement, du sommeil, de l'alimentation, échec scolaire... Et vers l'adolescence des pathologies plus lourdes souvent compliquées par de la résistance thérapeutique :

- ☞ **La tendance antisociale et les conduites psychopathiques** : Signe chez le jeune précoce de la nécessité de *ne pas penser*. L'agir, la mise en acte sont privilégiés en lieu et place de la pensée.
- ☞ **Les conduites addictives** : drogue, alcool, conduites à risques, pratiques compulsives,...
- ☞ **La dépression** dont les formes spécifiques sont aussi inquiétantes que résistantes est la forme pathologique la plus fréquente. C'est une dépression sur du vide dont l'objectif est : surtout ne plus penser. Le monde des émotions est cadencé. Il n'est pas triste, mais lucide. Il ne souffre pas, il analyse. Il n'a pas peur de la vie, il la juge vide et sans intérêt.
- ☞ **L'inhibition intellectuelle** : Pathologie des fonctions cognitives. Impossibilité à utiliser ses capacités intellectuelles. L'enfant inconsciemment va se saborder. Ce type d'inhibition serait presque comparable à de l'anorexie mentale. C'est une attaque de soi, un retournement agressif contre soi-même. Elle peut être irréversible.
- ☞ **Le surdon défensif** : un enfant présentant un trouble précoce de la personnalité peut surinvestir ses capacités intellectuelles comme mécanisme de défense. L'intelligence est érigée comme barrière protectrice contre des angoisses destructrices et contre la sphère émotionnelle



L'en-jeu video pour l'adolescent à haut potentiel

Ce chapitre va permettre de mettre en perspective tous les éléments développés dans les chapitres précédents pour répondre à mes interrogations autour de la place que peut donner un ado EHP aux jeux vidéo. Pourquoi certains adolescents à haut potentiel choisiraient les jeux vidéo comme objet de dépendance ? Que trouvent-ils dans cette pratique qui répond à leur singularité d'être et à leur mode de pensée ? Quels en-jeux pour un ado à haut potentiel qui bascule vers un comportement addictif ?

Expérience thérapeutique et constats

Je commencerai par citer l'extrait d'entretien qui fût à l'origine de ce travail. Bien que le cadre décrit par Mickaël Stora soit restreint à des jeunes issus d'un milieu favorisé, en majorité des garçons, souvent vivant seuls avec leur mère ou ayant un père absent et bénéficiant d'un suivi thérapeutique; les grandes caractéristiques des ados surdoués en population générale et non suivis pourraient laisser imaginer que cette dépendance aux jeux vidéo est plus courante qu'il ne semble chez certains de ces jeunes en fonction de leur environnement et de leur difficulté d'intégration scolaire.

“Les patients que je reçois sont des joueurs de milieu plutôt favorisé. Leur âge va de 14 à 25 ans, voire 30 ans. La majorité d'entre eux a entre 14 et 17 ans. Ils sont souvent déscolarisés. Ils vivent seuls avec leur maman. Une mère qui n'est pas toujours très bien. Si le père est là, il est parfois absent aussi bien réellement que symboliquement. De plus, et c'était une hypothèse que j'avais posée il y a quelque temps et qui se confirme aujourd'hui : 90 % de ces enfants, je dis bien 90 %, ont été diagnostiqués dans leur jeunesse avec un haut potentiel intellectuel. Ces enfants ont été diagnostiqués précoces. Les enfants précoces testés à 5 ou 6 ans possèdent des QI parfois impressionnants. Alors, les parents ne regardent plus leur enfant comme avant. Parfois, ils l'investissent même d'une parure de héros, du moins d'un futur héros. Le problème est que ces enfants à intelligence précoce ne sont pas habitués à travailler. Ils ne savent pas ce qu'est " fournir un effort ". Eh bien - et c'est quasi systématique -, en classe de 4e, une chute des résultats est observée. La chute des notes accompagne l'effondrement du statut de héros. Il passe à celui de très mauvais élève. Et je constate que le jeune " précoce " surinvestit le jeu comme pour continuer à être ce héros.”⁵³

A travers la recherche qui a été la mienne dans le cadre de ce travail écrit, et qui m'a conduite à explorer successivement les concepts de cyberaddiction et d'adolescence, l'univers des jeux video et celui des EHP, je vais vous exposer les réflexions principales qui sont les miennes en écho aux constats de Mickaël Stora.

Mes propres constats se résument en 3 points principaux quant au choix des jeux video par les adolescents EHP et leur usage addictogène.

⁵³ Entretien avec M. Stora (psychologue, psychanalyste, thérapeute auprès de personnes dépendantes aux jeux) – magazine « La santé de l'homme » INPES N° 396 juillet-août 2008

- ♣ **Les cognitions nécessaires à l'utilisation optimale des jeux video correspondent bien à l'organisation cérébrale des EHP. Le jeu permet l'illusion d'un hypercontrôle qui fait défaut dans la vie quotidienne**
- ♣ **Le jeu sur un mode compulsif permet de canaliser les facteurs de dyssynchronie et de calmer les angoisses. Il est utilisé comme procédé auto-thérapeutique**
- ♣ **Le jeu serait une tentative de mise à distance de l'objet parental**

Les jeux vidéo : un nouveau mode de pensée... sauf pour l'adolescent EHP !

Les jeux vidéo permettent de penser différemment et l'EHP, plus que tout autre s'y retrouve ! Le jeu vidéo nécessite de faire preuve d'agilité mentale puisque les logiciels de jeux ont pour caractéristique de remettre en cause à chaque nouveau niveau les stratégies précédentes tout en les conservant ainsi que les compétences acquises. Comme nous l'avons vu, les aptitudes intellectuelles chez l'EHP se différencient par une prédominance de l'activité du cerveau droit et de la pensée arborescente. Il y a donc la possibilité d'utiliser de manière optimale son intelligence pour l'EHP, de contrôler son avatar au prise avec un univers qui possède avant tout sa propre logique tout en canalisant son propre mode de pensée qui se trouve être incontrôlable dans la vie quotidienne.

« Les jeux vidéo appréhendent différemment le raisonnement et le mode de pensée du joueur. Le système scolaire, fonctionne sous une forme « hypothético-déductive ». Cela signifie que face à un problème, on prend le temps de l'analyser sous tous ses aspects, puis on émet une hypothèse que l'on tente de vérifier. Les jeux vidéo valorisent la prise de risque et le tâtonnement, ce qui pourrait être vécu comme du temps perdu, voire une sorte de privilège en milieu scolaire. Adieu la longue observation, le raisonnement et la démonstration, et bienvenue à l'empirisme, l'essai-erreur, l'intuition et la rectification au fur et à mesure! Ils stimulent les fonctions d'attention –notamment visuelle- et de résolution d'énigmes. Ils favorisent la gestion de plusieurs tâches en parallèle.⁵⁴

Comme S. Tisseron l'a développé assez justement, le livre et l'écran ne stimulent pas les mêmes facultés cognitives, sensorielles, spatiales. Leur influence positive est reconnue par l'Inserm d'ailleurs dans les bénéfices à jouer aux jeux vidéo⁵⁵. Le livre favorise la pensée linéaire et est organisé par la succession des mots, des lignes, des paragraphes et des pages. Au contraire, la culture des écrans favorise la pensée non linéaire, en réseau ou circulaire. La culture numérique ne favorise donc pas la mémoire événementielle, comme la culture du livre, mais la mémoire de travail. Celle-ci est importante chez l'EHP. Elle encourage l'innovation, ce qui stimule pour sa part, le cerveau droit. La culture des écrans favorise la capacité de s'ajuster aux changements, et cela est encore plus stimulant dans les jeux en lignes réunissant de multiples joueurs. Voilà ci-dessous le descriptif de ce que permet l'univers du numérique, et en partie des jeux vidéo, à un EHP sur les plans culturels, cognitifs et psychologiques.

⁵⁴ « Qui a peur des jeux vidéo ? » S. Tisseron Ed. A. Michel 2008

⁵⁵ Inserm "Conduites addictives chez les adolescents" Expertise collective 2014

Aspects culturels : favorise la multiplicité⁵⁶

- ☞ Favorise une relation horizontale au savoir (notion d'intelligence globale et d'un partage en temps réel des connaissances).
- ☞ Même isolés dans des espaces différents, les spectateurs se sentent réunis par le même spectacle.
- ☞ Favorise la création collective.
- ☞ Plusieurs écrans sont regardés à la fois.
- ☞ Favorise une pensée des tâches multiples menées en parallèle et toujours provisoires.

Aspects cognitifs : favorise la spatialité

- ☞ Favorise la pensée non-linéaire, en réseau ou circulaire.
- ☞ Favorise la pensée par analogies et contiguités, avec un support spatial.
- ☞ Encourage la mémoire de travail : les synthèses y sont provisoires, relatives à des problèmes ponctuels et éphémères.
- ☞ Encourage l'innovation, favorisée par l'interactivité.
- ☞ Permet la coexistence des contraires : c'est une pensée du « à la fois, à la fois ».

Aspects psychologiques : favorise les identités multiples et le clivage

- ☞ Privilégie le pôle virtuel de toute relation : chacun peut choisir de n'entrer en contact qu'à travers un écran, de façon à réduire ses interlocuteurs.
- ☞ Définit l'identité par référence à l'espace social (dimension horizontale) : Le Moi n'est pas la propriété privée d'un individu, mais une fiction tributaire des interactions entre un groupe de personnes, et donc à chaque fois différente.
- ☞ Valorise les identités multiples.
- ☞ Favorise le processus du clivage, sur le modèle « Windows » : l'écran ouvert rend présent un contenu à la conscience, sa fermeture le fait disparaître de la conscience.
- ☞ Valorise les formes non-verbales de la symbolisation (imaginées et sensori-motrices) et donne une valeur relative aux formes verbales

La pensée sans limites, l'hyperconscientisation produite par l'arborescence de la pensée a besoin de se sentir contenue. Pour ne pas déborder. Pour l'EHP l'issue est une tentative de maîtrise et de contrôle par tous les moyens. *« L'ingérence émotionnelle constante participe de ce tumulte de pensées. Il en résulte un mode de fonctionnement qui est parfois rigide, tendu vers la concision, vidé de toute consonnance émotionnelle. L'analyse en non-stop, qui passe tout au filtre de l'intelligence acérée est source de peurs multiples : Peur d'une vie où les pensées ne seraient pas contrôlables, peur de comprendre au-delà de ce que l'on peut gérer émotionnellement, peur d'être seul à comprendre et ne plus savoir qu'en faire, souffrance diffuse qui trouble dangereusement la perception de soi... »*⁵⁷ Nous voyons à quel point la pratique des jeux vidéo peut permettre de donner un contenant à cette pensée indomptable et calmer momentanément l'agitation d'un cerveau vélocé.

⁵⁶ « Grandir avec les écrans 3-6-9-12 » Serge Tisseron – collection temps d'arrêt lecture – yapaka.

⁵⁷ J. Siaud Facchin « L'enfant surdoué » Ed. O. Jacob

Comme l'écrit SherryTurckle⁵⁸, « *la seule obligation dans ces jeux est la logique. Voici enfin un monde cohérent, que l'on peut expliquer et qui répond à des règles connaissables* ». Les programmes qui se trouvent à l'intérieur des machines de jeu vidéo en font des jeux "dirigés par des règles". Le joueur sait que le programme en détient la clé. Certains types de jeux sont appréciés parce qu'il y a un début et une fin, que le concepteur connaît. « *Pas de risque alors de basculer* » dit un joueur. Ce monde ludique est clair et simple, sans incertitude majeure. L'attraction pour ces jeux vient des règles mêmes qui sont inscrites dans les programmes, donnant à la fois un sentiment de contrôle de soi et du monde, un sentiment de sécurité. Ce qui est nouveau n'est pas une absence de règle mais plutôt la toute-puissance prêtée à la règle, une fois celle-ci matérialisée dans des procédures et des algorithmes. Les jeux vidéo sont un espace alternatif, à la fois quasi utopique et espace d'expérimentation d'autres règles.

« Dans le monde réel, finalement, dit Thomas, tu ne contrôles strictement rien. Tu as du mal à te contrôler toi-même. Tu ne contrôles pas les variables extérieures. Alors que dans le jeu vidéo, tu réussis à quasiment tout contrôler »⁵⁹

Le jeu vidéo, une tentative auto-thérapeutique ?

L'échec scolaire, participe au repli sur soi de l'EHP avec une désorganisation, une dyssynchronie de plusieurs fonctions qui sont source d'angoisse et de perte de l'estime de soi. Je relèverai trois types de difficultés dominantes qui peuvent entraîner de la dépression, l'apparition de TOC, et de l'inhibition intellectuelle:

- ♣ **Les problèmes relationnels** qui entraînent souffrance, manque de persévérance, abandon, dépression, agressivité
- ♣ **L'atteinte de l'estime de soi** et les angoisses ++
- ♣ **L'évitement** qui semble rendre l'EHP rêveur, inattentif, passif, non concerné, inorganisé, « paresseux »

Les jeux vidéo peuvent remplir plusieurs fonctions comme aider à canaliser un mental hyperactif, nous l'avons vu, mais ils peuvent être aussi auto-thérapeutiques. Dans la solitude comme dans l'interaction entre plusieurs joueurs il est possible d'utiliser inconsciemment les jeux vidéo comme un outil « curatif ». Cette possibilité de jouer avec soi à travers son avatar, en pleine période de construction de son identité peut permettre, à l'abri du regard de ses parents, de se confronter à différentes situations, impossible à vivre dans le réel, comme banale dans le quotidien mais anxiogène pour l'EHP qui est souvent en dyssynchronie sociale. L'EHP peut jouer avec ses émotions pour se rassurer, et faire baisser le niveau de ses angoisses. Et pourquoi pas, utiliser les jeux vidéo comme un rempart au passage à l'acte qui pourrait nuire plus gravement.

« Par expérience, ce sont toujours les plus fragiles qui trinquent et pourtant, ce ne sont pas les plus facile à repérer. Les adolescents les plus vulnérables s'arrangent le plus souvent pour ne pas se faire

⁵⁸ S. Turkle "Alone Together", Basic Books (2011)

⁵⁹ Tisseron Serge : « Les enjeux d'une passion » – In Dépendances, n°28, avril 2006, SFA/ISPA.

repérer »⁶⁰ Pour M. Stora, le jeu vidéo n'est pas seulement une cour de récréation mais il est surtout un espace de re-création. Une re-création de soi pour l'adolescent.

Le jeu vidéo permet aussi de faire vivre ses pulsions agressives à l'adolescent qui en a besoin pour se construire une identité propre. Exprimer son agressivité pour se séparer de ses objets parentaux. « *Les adolescents introvertis qui ne vivent la violence et le risque que par procuration à travers leur avatar souffrent plutôt d'un manque que d'un excès d'agressivité* ». ⁶¹

On peut considérer que le jeu lui-même, et surtout le choix du jeu, est un révélateur de la psychologie du joueur, et de ses éventuelles difficultés. La force de l'auto-thérapie par le virtuel s'exprime bien souvent dans les personnages créés par le programmeur. « *Ils ont une profonde résonance dans l'inconscient de l'adolescent et permettent d'en faire émerger des aspects cachés. L'intelligence artificielle prend la place de représentant d'un surmoi virtuel.* » ⁶²

Le jeu vidéo est en quelque sorte un exutoire émotionnel. Nous l'avons vu l'adolescent EHP est doté d'une hypersensibilité parfois difficile à supporter. Ses capacités sensorielles très supérieures à la normale font parfois de lui un écorché vif. Le bouillonnement émotionnel est constant et usant. Certains jeux vidéo permettent d'endormir cette hypervigilance sensorielle et vont faire office de « calmant numérique ».

Incarner l'idéal avec les ailes de l'albatros⁶³ !

La dépendance est une charge inaltérable, constitutive de la destinée humaine puisque dès l'origine le bébé est tributaire des autres pour sa survie. Constitutionnellement l'être humain est dépendant. « *Après les parents, il le sera du milieu social.* » ⁶⁴

Nous l'avons vu dans le chapitre sur l'adolescence, cette période doit permettre de se construire une identité autonome des premiers objets de dépendance que sont les parents. Mickaël Stora a fait une deuxième observation : Ces jeunes surdoués vivent dans un milieu familial dont la configuration est souvent monoparentale, vivant seul avec leur mère ou avec la présence d'un père « absent » et qui ne joue pas son rôle. L'impact psychologique sur ces enfants serait de l'ordre d'un empêchement de quitter le nid familial, comme s'ils étaient soumis à une force d'inertie. Ils se créent une bulle numérique dans laquelle ils tentent de continuer à vivre. Le monde du jeu vidéo devient un refuge avant d'être une prison. Ils cherchent un cadre contenant qu'ils ne trouvent pas chez eux.

Le troisième aspect qui pourrait expliquer la dépendance comportementale aux jeux vidéo d'un EHP serait à rechercher quant à la difficulté qu'ils ont à s'individuer. Il est aisé de comprendre que si l'adolescence est un processus qui peut être douloureux, celle d'un EHP dans ces conditions est acrobatique. Les exigences de séparation-individuation liées à cette période du développement psycho-affectif, peuvent se compliquer fortement. Les conduites addictives qui s'installent peuvent être

⁶⁰ C. Joussetme/JL Douillard « A la rencontre des adolescents » Ed. O. Jacob p.42

⁶¹ Dr M. Valleur / Dr A. Debourg/ Dr J.C. Matysiak « Vous, vos enfants, et la drogue » - Editions Calmann-Lévy (1990)

⁶² Disarbois Bertrand « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », *Psychotropes* 1/ 2009 (Vol. 15), p. 41-58

⁶³ Poème de Charles Baudelaire « L'albatros » et vision métaphorique de l'EHP « ...ses ailes de géant l'empêchent de marcher »

⁶⁴ C. Pons-Humbert « L'individu face à ses dépendances » / A. Memmi p.53

comprises comme une espèce de compromis entre la recherche d'autonomie nécessaire et un engluement dans une dépendance aux jeux, miroir de la dépendance qui persiste dans un milieu affectif dont le jeune n'arrive pas à s'extraire. *“L'addiction peut être ainsi comprise comme une défense contre une dépendance affective perçue comme une menace pour l'identité de l'adolescent et une aliénation à ses objets relationnels. Il va tenter de substituer à ses liens affectifs relationnels des liens de maîtrise et d'emprise. Le comportement addictif va être une tentative de contrôler la distance relationnelle”*.⁶⁵

*Ce type de conduite est une évasion psychologique, c'est une fuite dangereuse dans une autre réalité, moins douloureuse. C'est se réfugier dans un monde que l'on se crée et qui semble nous protéger d'un environnement hostile. C'est une fuite de la pensée.*⁶⁶

Le conflit majeur qui est le leur provient de l'impossibilité de se séparer de la mère. Nous l'avons vu Mickaël Stora reçoit une majorité de jeunes ados dont le père absent ne permet pas à celui-ci de grandir dans un climat de sécurité. On peut penser aussi que ses capacités hors norme d'empathie, de lucidité, de sens de la justice, et son hypersensibilité lui font absorber de manière dommageable les difficultés d'ordre relationnelles et affectives du milieu familial. Cela serait nuisible à la construction d'une sécurité intérieure nécessaire pour l'autoriser à s'autonomiser.

Quand l'incompréhension envahit l'environnement social et scolaire de manière trop intensive, l'enfant vit des déséquilibres constants et douloureux entre ce qu'il est et l'image que lui renvoie les autres de lui-même. Son hypersensibilité fait de lui une véritable éponge. Il s'imprègne de tout ce qui est à sa portée : les sentiments d'autrui qui viennent refléter les siens. Quand il y a décalage identitaire, le doute sur soi s'installe ...l'enfant se fragilise et perd confiance en lui... Cela va nuire à son bon développement. On se rappelle qu'il ne peut lâcher prise puisqu'il est en permanence confronté à une forme d'hyper lucidité et à un besoin de donner du sens à ses relations aux autres. Dans ces conditions, on imagine combien il va lui être difficile de se construire une estime de lui-même solide. Et comment ces enfants peuvent être amenés à se créer un « faux self » pour survivre ; en cela leur avatar sera un « soi idéal » précieux.

L'enfermement, paradoxal dans le jeu vidéo donne le sentiment de s'être échappé du cocon, *« ce qui est recherché, ce n'est pas tant l'anéantissement de soi, que le sentiment intense de soi ! »*⁶⁷ C'est pourquoi les addictions comportementales ont souvent *« valeur d'auto-traitement de substitution d'une dépendance inélaborable à l'entourage le plus proche... c'est ce que l'on appelle une « panne d'adolescence » qui les empêche d'avancer dans leur vie faute d'avoir à l'intérieur d'eux les garanties narcissiques suffisantes, c'est-à-dire le capital de confiance et de sécurité personnelle qui le leur permettrait»*⁶⁸

⁶⁵ « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », Disarbois Bertrand, *Psychotropes* 1/ 2009 (Vol. 15), p. 41-58

⁶⁶ « L'enfant surdoué » J. Siaud-Facchin Ed. O. Jacob p.273

⁶⁷ Hoffman (2000)

⁶⁸ Disarbois Bertrand, « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », *Psychotropes* 1/ 2009 (Vol. 15), p. 41-58

Nous le voyons dans l'exemple donné par Mickaël Stora, la majorité de ces jeunes en rupture scolaire souffrent d'avoir le sentiment de décevoir leur entourage (parents, enseignants,...) alors qu'on attend d'eux qu'ils soient brillants grâce à leurs aptitudes intellectuelles. Ils passent du statut de sujet de fierté dans leur famille à celui d'incompris en échec sur qui l'on porte un regard désabusé !

Les jeux vidéo permettent aussi d'évoluer dans un univers plus simple et mieux contrôlable, qui rétablit une égalité et une justice en défaut dans la société réelle. « *Comme le constate un joueur, le jeu est un monde finalement beaucoup plus simple que le nôtre, et les récompenses on les a tout le temps* »⁶⁹

L'EHP, a un sens de la justice et un besoin de vérité indissociable de sa capacité de penser et de son fonctionnement affectif. L'univers des jeux est très codifié et permet d'avoir des repères fiables qui sécurisent ces ados.

La métaphore du tonneau des Danaïdes est judicieuse pour parler de ces adolescents qui se révèlent si fragiles. C'est comme s'ils cherchaient à remplir leur intérieur « en manque » par une conduite addictive. « *Ils évitent alors de se voir, eux et leur réalité comme de véritables esclaves des objets et des personnes qui les entourent, dépendants et désespérés de l'être.* »⁷⁰



⁶⁹ « L'individu face à ses dépendances » C. Pons-Humbert / A. Memmi p.53

⁷⁰ Craipeau Sylvie, « Les jeux vidéo, des utopies expérimentales », Psychotropes, 2009/1 Vol. 15, p. 59-75.

Conclusion

La France, avec son héritage culturel qui privilégie le langage écrit, est moins pragmatique que les Anglo-Saxons qui étudient depuis une quinzaine d'années l'impact des images. Peu de cliniciens français montrent un vrai appétit pour l'étude du virtuel. « *A l'exemple du Pr Patricia Greenfield⁷¹, qui a pu démontrer que la pratique des jeux vidéo stimulait et enrichissait certaines compétences cognitives, comme la spacialisation en 3D, l'intelligence déductive et la capacité à effectuer plusieurs tâches en parallèle...* ». ⁷² Notre civilisation développe une culture des écrans dont la majorité d'entre nous ne peut se passer aujourd'hui. Nous le voyons, qui n'utilise pas internet, n'a pas un téléphone portable, ni d'ordinateur ? Tout comme la télévision qui est entrée dans les mœurs après avoir effrayée en son temps, le plus difficile reste ensuite à en gérer l'usage.

Les jeux vidéo de type MMORG, avec leurs millions de joueurs, ont certes un pouvoir addictif mais ne constitue un vrai problème que pour une minorité d'utilisateurs. Aucun consensus n'étant encore trouvé autour de leur usage, il reste à éclaircir et définir un certain nombre de critères. Il faut déterminer les usages problématiques, établir des critères selon les types d'usage et selon l'âge des joueurs (récréatif, régulier, excessif, pathologique, abusif, addictif, etc.), préciser les conséquences négatives sur la santé physique, psychologique, l'impact sur les performances scolaires, la dynamique familiale, la socialisation... La validation d'instruments d'évaluation sensibles et fidèles est une priorité. Même si S. Tisseron, nous met en garde « *le risque de voir « l'addiction aux jeux vidéo » déclarée « pathologie de l'adolescence » existe bel et bien. Car un lobby œuvre dans ce sens. Il est constitué par des praticiens qui voient là une bonne occasion d'ouvrir un nouveau marché, celui de « malades » qui guériront d'autant plus vite que leur comportement se modifie tout seul avec la fin de l'adolescence et la mise en place du contrôle de l'impulsion lorsqu'elle n'est pas intriquée avec des troubles psychiatriques graves* ». ⁷³

Nous l'avons vu, l'adolescence est certes, le moment sensible où 90% des conduites addictives peuvent prendre racine, mais l'addiction ne concerne que 5 à 10% de la population générale. Cela démontre a priori que 90% des adolescents n'auront pas de problèmes de dépendance dans leur vie d'adulte. La vigilance reste donc de mise mais le vrai danger reside dans la diabolisation et la stigmatisation de nouvelles pratiques qui ne feront que nuire au dialogue entre adolescents et adultes. Comme le dit un pratiquant « *Le jeu me place au bord de précipices existentiels que j'adore !* » ⁷⁴

On pourrait prendre l'analyse de Roger Caillois, parlant des jeux et des hommes pour dire que les jeux vidéo, à leur façon, « *mettent fin à la séparation des deux passions présentes depuis l'aube de l'humanité : le goût du travestissement et celui du vertige* » ⁷⁵. La première entr'ouvre les portes du mystère et la seconde celles de la stupeur et de la frénésie. Adieu les masques des sociétés traditionnelles, ou les bals masqués, bienvenu aux avatars ! Plus d'excitation à rechercher dans les fêtes foraines, le jeu vidéo permet tout ça !

⁷¹ Pr Patricia Greenfield "Mind and Media: "The effects of television , Video Games, and Computer (Harvard, 1984)

⁷² «Les écrans, ça rend accro... » Mickaël Stora Ed. Hachettes Littératures p.58

⁷³ «Débat : jeunes joueurs excessifs », Tisseron Serge, Gutton Philippe, *Adolescence* 3/ 2009 (n° 69), p. 587-589

⁷⁴ «Les écrans, ça rend accro... » Mickaël Stora Ed. Hachettes Littératures p.56

⁷⁵ "Les jeux et les hommes" Roger Caillois (1958)

Le point commun de tous les jeux à succès est qu'ils allient des éléments ludiques et narratifs. Ils racontent tous une histoire et les progrès accomplis dans ce domaine sont extraordinaires, au point que des jeunes disent que pour eux, « *il n'existe pas de différence entre un bon jeu, roman, film, ou bande dessinée !* »⁷⁶

Si je devais condenser en quelques mots, le plaisir éprouvé par nos jeunes joueurs quand ils s'engouffrent dans l'univers du jeu virtuel, j'emprunterai les vers de Charles Baudelaire avec une petite transformation qu'il ne me reprocherait certainement pas au vu de son goût pour les paradis artificiels :

« *Le "jeu vidéo"*⁷⁷ agrandit ce qui n'a pas de bornes,
Allonge l'illimité,
Approfondit le temps, creuse la volupté,
Et de plaisirs noirs et mornes,
Remplit l'âme au-delà de ses capacités. »

Les jeux vidéo peuvent être aussi auto-thérapeutiques, ou comme le dit Mickaël Stora, pour certains adolescents "*Jouer est une manière d'être à nouveau acteur de sa vie*". Nous l'avons vu, c'est une des facettes qui pourraient expliquer l'attrait des enfants à haut potentiel pour les jeux vidéo. Leurs capacités intellectuelles et émotionnelles trouveraient l'exutoire idéal pour évacuer l'angoisse créée par leur manque d'auto-contrôle. Ce serait aussi une tentative désespérée de faire le difficile travail de séparation nécessaire à l'adolescence. Leurs capacités empathiques extrêmes buteraient contre leur environnement familial insécurisant et leur couperaient des ailes qu'ils ont déjà tant de mal à déployer.

Dans un futur proche, nous pouvons imaginer que les concepteurs de jeux vont tenter de rendre les joueurs de plus en plus actifs et créatifs. Comme dans « Spore », jeu de simulation, où le joueur est appelé à devenir cocréateur ; il lui revient d'imaginer et de créer le contenu de son univers, avec ses décors et ses créatures. Une manière de créer son propre jeu avec ses rêves, fantasmes et conceptions esthétiques. De leur côté, des thérapeutes comme Mickaël Stora, utilisent déjà les jeux vidéo comme outil thérapeutique. Et pourquoi pas, demain, des « thérapeutes virtuels » intervenant directement sous forme d'avatars auprès des joueurs pour leur signaler leur usage problématique.

On peut aussi penser que l'apprentissage en milieu scolaire pourrait se faire avec des serious games et ainsi alterner avec l'utilisation des livres. La part ludique et créative des jeux vidéo mériterait d'être davantage exploitée dans les années à venir par le monde de l'enseignement et l'éducation nationale.

⁷⁶ « Qui a peur des jeux vidéo ? » S. Tisseron Ed. A. Michel 2008 p.78

⁷⁷ C'est le mot "opium" et non "jeu vidéo" que l'on retrouve dans la version originale du poème de Charles Baudelaire !

Bibliographie

Livres

- « **Vous, vos enfants, et la drogue** » Dr M. Valleur / Dr A. Debourg/ Dr J.C. Matysiak - Editions Calmann-Lévy (1990)
- « **Jeux vidéo et Ados – Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner** » Dr O. Phan / N. Bastard Editions Pascal- collection « Le guide » (2009)
- « **Qui a peur des jeux vidéo ?** » Serge Tisseron / collaboration I. Gravillon Editions Albin Michel- Collection « Questions de parents » (2008)
- « **L'individu face à ses dépendances** » C. Pons-Humbert / A. Memmi Editions Vuibert (2005)
- « **Jeunes en danger : Les familles aux conduites addictives** » J.P. Assailly Editions Imago (2007)
- « **Les pathologies de l'excès : sexe, alcool, drogue, jeux... Les dérives de nos passions** » M. Valleur / JC Matysiak - Editions JC Lattès (2006)
- « **La dépendance aux jeux vidéo et à Internet** » L. Romo/ S. Bioulac/ L. Kern/ G. Michel - Editions Dunod (2012)
- « **Drogues et dépendances** » D. Richard Editions Flammarion - Collection Dominos (2001)
- « **Les nouvelles formes d'addiction : L'amour, le sexe, les jeux vidéos** » Valleur/ Matysiak - Editions Flammarion -Collection Champs (2004)
- « **L'Aide-mémoire d'Addictologie en 46 notions : Fondements , clinique et thérapies, prévention des risques**» sous la direction de A. Morel/ JP Couteron/ P. Fouilland - Edition Dunod (2010)
- « **Accro ! Nouvelles addictions: sexe, internet, shopping, réseaux sociaux... Toutes les clefs pour s'en sortir** » Dr L. Karila / A. Benhaiem Editions Flammarion (2013)
- « **Du plaisir à la dépendance : Nouvelles addictions, nouvelles thérapies** » Pr M. Lejoyeux- Editions de la Martinière (2007)
- « **Votre ado** » Marcel Rufo / C. Schilte - Editions Hachette (2003)
- «**Cyberdépendance et autres croquemitaines** » Pascal Minotte Editions Fabert
- « **Devenir adulte, chances et difficultés** » sous la direction de M.R. Moro Editions Armand Colin (2014)
- « **Difficultés et troubles à l'adolescence** » Ph Mazet - Editions Masson (2004)
- « **Conduites addictives chez les adolescents** » Expertise collective Inserm (2014)
- « **A la rencontre des adolescents** » C. Jusselme / J.L. Douillard Editions Odile Jacob (2012)
- « **Adolescence et addictions** » R. Durastante - Editions de Boeck (2011)

- « **Trop intelligent pour être heureux ?** » J. Siaud- Facchin Editions Odile Jacob (2008)
- « **L'enfant surdoué** » J. Siaud Facchin - Editions Odile Jacob (2008)
- « **Doué, surdoué, précoce** » S. Côte - Editions Albin Michel (2002)

Revues

- « **Peut-on vivre sans addictions?** » Le cercle psy N°8 Mars/Avril/Mai 2013
- « **La cyberdépendance en question** » Le cercle psy N°8 Mars/Avril/Mai 2013 p. 42/43
- « **Rien ne bouge et tout bouge : vers de nouvelles addictions ?** » Dr Touzeau/ P. Menecier- Le courrier des addictions- vol. 15- Juil/Aout/Sept. 2013 p.3
- « **Drogues numériques : faut-il en avoir peur ?** » Addictions ANPAA N° 41 mars 2013 p. 20/21
- « **Pratiques thérapeutiques : quand les jeunes frappent à la porte** » Addictions N° 41 mars 2013 p. 18/19
- « **Addictions : quand le cerveau perd le contrôle** » Biofutur, le mensuel européen de biotechnologie N° 338 déc. 2012 « **Addiction(s)?** » JM Alexandre/ M Fatséas/ M Auriacombe p. 27/28/29 + « **thérapie comportementale** » M Solinas/ N. Thiriet/ J. Nader p. 49/50/51
- « **Ados : des limites au No Limit** » C. Hahn La revue des adhérents- MGEN FILIA oct. 2010 N° 19 p.4
- « **Les Nouvelles addictions : La cyberaddiction** » M. Valleur -Le Nouvel Observateur Hors Série N° 58 Mai/Juin 2005 p.24/25/27
- **Adolescence et mondes virtuels** » Psychotropes vol.15 Ed. De Boeck 2009

Articles

- « **Une meilleure appréhension du concept de cyberaddiction** » G. Thorens/ D. Zullino Service d'addictologie – Département de santé mentale et de psychiatrie- Carouge- Suisse
- « **Au secours mes enfants jouent au jeu vidéo** » Swiss gamers network / Serge Tisseron www.swissgamers.net
- « **La cyberaddiction chez les adolescents : pathologie des temps modernes** » les cahiers de la pédopsychiatrie – F. Kochman
- « **Les jeux vidéo, des utopies expérimentales** » S. Craipeau Psychotropes 2009/1 vol.15 – p.59 à 75

Guides pratiques / Rapports

- « **Addictions sans substance** » Fédération Addiction- Guide Repère(s)
- « **Jeu t'aime** » yapaka.be / Fédération Wallonie Bruxelles
- « **Les usages problématiques d'internet et de jeux vidéos : synthèse, regards critiques et recommandations** » Institut Wallon pour la santé mentale – P. Minotte et JY. Donnay
- « **Grandir avec les écrans 3-6-9-12** » S. Tisseron – collec. temps d'arrêt lecture – yapaka.be
- « **L'état des recherches sur les enfants dits "surdoués"** Laboratoire Recherche et Développement sous la direction de J. Lautrey CNRS -Fondation de France
- « **Les élèves intellectuellement précoces** » Inspection ASH- Académie de la Réunion

Sites internet

- <http://surferprudent.org/fr/jeux-cyberaddiction-1>
- <http://www.hopital-marmottan.fr/wordpress/?tag=cyberaddiction>
- <http://fr.slideshare.net/AmineBenjelloun/cyberaddiction>
- <http://www.em-consulte.com/article/864892/article/la-place-des-cyberaddictions-dans-les-conduites>
- <http://www.psychologie.fr/article/comprendre-la-cyberaddiction>
- <http://addictionjeuxvirtuels.e-monsite.com/>
- <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf>
- http://www.ifac-addictions.fr/jeux_video_action_innocence.pdf
- www.addictionsuisses.ch
- <http://www.omnsh.org/>
- www.jeuxvideosinfosparents.fr

DVD

- « **Points de vue sur l'adolescence** » Rufo, Soulayrol, Frelut, Jeammet, Chaquet -CNASM
- « **Ados d'hier et d'aujourd'hui** » Dr Alain Bouvarel -CNASM
- « **Enfants, adolescents et culture internet /avec S. Tisseron** » Dr A. Bouvarel CNASM
- « **Cyberdépendance chez l'adolescent** » M. Stora –CNASM

ANNEXE 1 – CRITERES ET OUTILS DIAGNOSTIQUES

Critères du trouble addictif selon Goodman (1990)

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins cinq des neuf critères suivants :
 1. Préoccupations fréquentes au sujet du comportement ou de sa préparation ;
 2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaité à l'origine ;
 3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement ;
 4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre, ou à se remettre de leurs effets ;
 5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales ;
 6. Activités sociales, professionnelles ou de loisirs majeurs sacrifiés du fait du comportement ;
 7. Persévérance du comportement bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique ;
 8. Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité et la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité ;
 9. Agitation et irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.
- F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue.

Critères diagnostiques de la dépendance comportementales de Griffiths (1996)

1. La prépondérance (salience) : l'activité particulière devient l'activité la plus importante dans la vie de la personne. Elle domine ses pensées (préoccupations et distorsions cognitives), ses sentiments (par exemple, sentiment de manque) et ses comportements (détérioration des comportements socialisés).
2. La modification de l'humeur : est une conséquence de l'adoption de l'activité et peut être une stratégie de coping (excitation, surexcitation, sentiment d'évasion).
3. La tolérance : la durée de l'activité doit augmenter pour obtenir satisfaction.
4. Les symptômes de sevrage : état de sensations déplaisantes (humeur dépressive, irritabilité) et/ou effets physiques déplaisants (par exemple, tremblements).
5. Les conflits : interpersonnels (entre le dépendant et l'entourage de celui-ci) ou intrapsychiques (entre la volonté de ne pas céder aux tensions causées par la dépendance à l'activité et le besoin psychologique de s'adonner à l'activité).
6. La rechute : la tendance à retourner aux habitudes liées à l'activité après une période d'abstinence ou de contrôle de la dépendance comportementale.

Critères diagnostiques de la cyberdépendance selon Young (1996)

Le sujet doit présenter cinq symptômes ou plus parmi les suivants :

1. Préoccupé par l'Internet (par exemple, préoccupation par la remémoration de sessions en ligne passées ou par la prévision de sessions en ligne, à venir).
2. Besoin d'utiliser l'Internet de plus en plus longtemps afin d'être satisfait.

3. Efforts répétés, mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation d'Internet.
4. Agitation ou irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de l'utilisation de l'Internet.
5. Demeure en ligne plus longtemps que prévu.
6. Met en danger ou risque de perdre une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause de l'Internet.
7. Ment à sa famille, à son thérapeute ou à d'autres pour dissimuler l'ampleur réelle de son utilisation de l'Internet
8. Utilise l'Internet pour échapper aux difficultés ou pour soulager une humeur dysphorique (exemple : des sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression).

Critères diagnostiques de l'usage problématique d'Internet par Shapira et coll. (2003)

A. Préoccupation mal adaptée face à l'usage de l'Internet comme indiqué par au moins un des symptômes suivants :

1. Préoccupations face à l'usage de l'Internet qui sont vécues comme irrésistibles.
2. Usages excessifs de l'Internet pour des périodes de temps plus longues que prévu.

B. L'usage de l'Internet ou des préoccupations face à son usage causant soit une détresse psychologique cliniquement significative, soit des problèmes dans les sphères sociales, occupationnelles, ou dans d'autres sphères du fonctionnement.

C. L'usage excessif de l'Internet ne survient pas exclusivement dans des périodes d'hypomanie ou de manie et n'est pas mieux expliqué par d'autres troubles de l'Axe I du DSM-IV-TR.

Critères diagnostiques de la cyberdépendance chez les adolescents par Ko et coll. (2005)

A. **Doit présenter six symptômes ou plus parmi les suivants :**

1. Préoccupé par l'Internet
2. Échecs répétés pour résister à l'impulsion d'utiliser l'Internet
3. Tolérance : augmentation marquée de la durée d'utilisation de l'Internet pour obtenir une satisfaction
4. Sevrage qui se manifeste par :
 - a. Symptômes d'humeur dysphorique, d'anxiété, d'irritabilité et d'ennui lorsque privé d'Internet ;
 - b. utilisation de l'Internet pour calmer ou éviter les symptômes de sevrage.
5. Usage de l'Internet pour une période de temps plus longue que prévu
6. Désir persistant et/ou échecs répétés pour cesser ou réduire l'usage d'Internet
7. Durée excessive du temps passé sur l'Internet
8. Effort excessif pour obtenir l'accès à l'Internet
9. Usage excessif d'Internet malgré la connaissance d'un problème physique ou psychologique, persistant et récurrent, pouvant être causé ou exacerbé par l'usage de l'Internet

B. **Difficulté fonctionnelle : un des symptômes suivants (ou plus) doit être présent :**

1. Négligence des obligations scolaires ou familiales à cause d'un usage répété de l'Internet
2. Problème dans les relations sociales
3. Violation des règlements de l'école ou des lois à cause de l'usage de l'Internet

C. **La cyberdépendance ne doit pas être mieux expliquée par un trouble psychotique ou un trouble bipolaire de type I.**

Internet Addiction Test (IAT) Young (1998)

Répondez aux questions suivantes en utilisant cette échelle :

1=rarement, 2=occasionnellement, 3=parfois, 4=souvent, 5=toujours

À quelle fréquence demeurez-vous en ligne plus longtemps que vous ne l'auriez prévu ?

À quelle fréquence négligez-vous vos travaux domestiques pour passer plus de temps en ligne ?

À quelle fréquence préférez-vous le divertissement que vous procure l'Internet, à l'intimité avec votre partenaire ?

À quelle fréquence vous arrive-t-il de créer de nouvelles relations interpersonnelles en étant en ligne ?

À quelle fréquence vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez en ligne ?

À quelle fréquence négligez-vous vos études ou vos travaux scolaires à cause du temps passé en ligne ?

À quelle fréquence regardez-vous vos courriels avant de faire d'autres tâches pressantes ?

À quelle fréquence votre performance au travail ou votre productivité ont été affectées à cause de l'Internet ?

À quelle fréquence avez-vous été sur la défensive ou offusqué si quelqu'un vous demandait ce que vous faites en ligne ?

À quelle fréquence oubliez-vous vos problèmes personnels en focalisant votre attention sur l'Internet ?

À quelle fréquence avez-vous anticipé de vous retrouver encore en ligne ?

À quelle fréquence avez-vous pensé que la vie sans Internet serait ennuyante, vide et sans joie ?

À quelle fréquence vous êtes-vous mis en colère si quelqu'un vous dérangeait lorsque vous étiez en ligne ?

À quelle fréquence avez-vous manqué de sommeil parce que vous étiez resté en ligne trop tard le soir ?

À quelle fréquence avez-vous pensé à Internet ou souhaité être en ligne, quand vous n'étiez pas en ligne ?

À quelle fréquence, lorsque vous étiez en ligne, vous êtes-vous dit à vous-mêmes : « juste quelques minutes encore » ?

À quelle fréquence avez-vous tenté sans succès de diminuer votre temps d'utilisation de l'Internet ?

À quelle fréquence avez-vous tenté de dissimuler le temps que vous passez en ligne ?

À quelle fréquence avez-vous choisi d'être en ligne plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?

À quelle fréquence vous êtes-vous senti déprimé, triste ou nerveux si vous n'étiez pas en ligne et que votre humeur revenait à la normale si vous retourniez en ligne ?

Internet Stress Scale ou Test d'Orman (2001)

Comptez le nombre de réponses positives :

1. Passez-vous plus de temps connecté sur Internet que vous l'auriez pensé initialement ?

2. Regrettez-vous de devoir limiter votre temps passé sur l'Internet ?

3. Des amis ou des membres de votre famille se plaignent-ils du temps que vous passez sur Internet ?

4. Trouvez-vous difficile de ne pas être connecté pendant plusieurs jours ?

5. Votre rendement, la qualité de votre travail professionnel ou vos relations personnelles en ont-ils souffert ?

6. Y a-t-il des zones d'Internet, des sites particuliers, que vous avez difficile d'éviter ?

7. Avez-vous du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits voire des services à partir d'Internet ?

8. Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter l'usage d'Internet ?

9. Déviez-vous beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à cause de l'Internet ?

- De 1 à 3 réponses positives, il y a une légère tendance à devenir « addictif Internet ».
- Entre 4 et 6 réponses positives, il y a un risque de développer cette addiction.
- Entre 7 et 9 réponses positives, il y a une forte tendance à devenir dépendant.

Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS) – Caplan (2002)

Indiquez votre niveau d'accord ou de désaccord avec l'énoncé, sur une échelle allant de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement en accord)

- J'utilise l'Internet pour discuter avec les autres, quand je me sens seul.
- Je recherche des personnes en ligne, quand je me sens seul.
- J'utilise l'Internet pour me sentir mieux, quand je me sens triste.
- Je vais en ligne pour me sentir mieux, quand je suis déprimé.
- Je suis mieux traité en ligne que dans des relations face à face.
- Je me sens plus en sécurité en ligne qu'en face à face.
- J'ai plus confiance en moi pour socialiser en ligne plutôt qu'en face à face.
- Je suis plus avec l'ordinateur qu'avec les gens.
- Je suis mieux traité en ligne que dans la réalité.
- J'ai des problèmes au travail/à l'école, à cause de l'Internet
- J'ai été absent de l'école ou du travail parce que j'étais en ligne.
- Je me sens sans valeur hors ligne, mais je suis quelqu'un en ligne.
- J'ai manqué des événements sociaux, car j'étais en ligne.
- J'ai essayé sans succès de contrôler mon utilisation de l'Internet.
- Je suis incapable de réduire mon temps en ligne.
- Je me sens coupable à cause de mon temps en ligne.
- J'ai essayé d'arrêter l'Internet pour une longue période de temps.
- Je perds la notion du temps en ligne.
- J'utilise l'Internet pour plus longtemps que je ne l'avais prévu.
- Je passe beaucoup de temps en ligne.
- Je passe plus de temps en ligne que je ne l'avais prévu.
- Je suis préoccupé par l'Internet si je ne peux me connecter pendant un certain temps.
- Ça me manque d'être en ligne si je ne peux pas aller sur l'Internet.
- Quand je suis hors ligne, je voudrais savoir ce qui se passe sur l'Internet.
- Je me sens perdu si je ne peux être en ligne.
- Je suis préoccupé par ce qui m'attend en ligne.
- Je ne me préoccupe pas de mon apparence lorsque je socialise en ligne.
- Je ne me préoccupe pas de m'impliquer dans une relation lorsque je socialise en ligne.
- J'ai le contrôle sur la façon dont les autres me perçoivent en ligne.

Internet Addiction Scale (IAS) – Nichols et Nicki (2004)

Indiquez le niveau avec lequel chacun des énoncés s'applique à vous, en encerclant le nombre qui reflète le mieux l'intensité de votre réponse. L'utilisation d'Internet fait référence à tout ce que vous faites en ligne (chat, courriel, exploration d'Internet, jeux, cybersexe, cyberpornographie, groupe de discussion, utilisation en réseau, recherche, etc.)

1 = jamais ; 2 = rarement ; 3 = parfois ; 4 = fréquemment ; 5 = toujours

- Quand j'essaie de diminuer ou d'arrêter d'utiliser l'Internet, l'irritation que je ressens s'estompe lorsque je retourne sur l'Internet.
- Maintenant, quand j'utilise l'Internet, je ne me sens pas aussi bien que j'en avais l'habitude auparavant.
- J'ai utilisé l'Internet plus longtemps que j'en avais l'intention.
- J'aimerais passer moins de temps sur l'Internet.

- Parfois, je tente de dissimuler le temps que j'ai été sur l'Internet.
- J'ai abandonné un loisir afin d'avoir plus de temps à consacrer à l'Internet.
- Mes études ou mon travail ont souffert à cause de mon temps passé sur l'Internet.
- Je me suis dit à moi-même « encore quelques minutes sur l'Internet ».
- J'ai manqué de sommeil à cause de mon utilisation d'Internet.
- Je vois mes amis moins souvent à cause du temps que je passe sur l'Internet.
- J'ai le sentiment que la vie sans l'Internet serait ennuyeuse et vide.
- J'ai négligé des choses qui sont importantes et que je dois faire.
- Je trouve que j'ai besoin d'utiliser plus l'Internet pour obtenir la même satisfaction qu'avant.
- Plus je passe de temps sans être sur l'Internet, plus je deviens irritable.
- Quand j'utilise l'Internet, je vis une expérience agréable (i.e., un sentiment de bien-être).
- J'ai manqué l'école ou le travail afin d'avoir plus de temps pour l'Internet.
- L'Internet a eu un effet négatif sur ma vie.
- Lorsque je suis sur l'Internet, j'ai l'intention d'y rester pour un bon bout de temps.
- J'ai essayé de passer moins de temps sur l'Internet, mais j'en ai été incapable.
- Après avoir utilisé l'Internet tard le soir, je me réveille plus tard le matin à cause de cela.
- Je me retrouve à faire plus de choses sur l'Internet que j'en avais l'intention.
- J'utilise l'Internet afin de m'évader de la réalité.
- Je me surprends à penser/désirer me retrouver à nouveau sur l'Internet.
- J'aime le plaisir/l'excitation d'être sur l'Internet.
- Je me sens affligé quand je ne peux pas passer autant de temps que d'habitude sur l'Internet.
- J'ai essayé sans succès de restreindre mon utilisation d'Internet.
- Depuis que j'ai commencé à utiliser l'Internet, j'ai remarqué l'augmentation de mon utilisation et non de ma satisfaction.
- J'ai accédé à plus d'informations sur l'Internet que je ne l'avais prévu.
- J'ai un désir persistant de diminuer ou de contrôler mon utilisation d'Internet.
- Lorsque je me sens seul, j'utilise l'Internet pour parler avec les autres.
- J'utilise tellement l'Internet que je dois rattraper le temps ainsi perdu.

Internet Addiction, signes et symptômes – Véléá (1998)

1. Avez-vous observé un déclin dans votre vie sociale ?
2. Passez-vous plus d'heures que d'habitude devant votre terminal Internet ?
3. Passez-vous sans compter des heures et des heures sur Internet ?
4. Vous arrive-t-il de vous trouver en conversation dans les IRC à des heures matinales ?
5. Vous privez-vous de sommeil (moins de 5 heures par nuit en moyenne), pour passer le maximum de temps en connexion ?
6. Négligez-vous des activités importantes – familiales ou sociales, travail ou état de santé – pour passer des heures entières sur Internet ?
7. Une personne très proche vous fait-elle une remarque sur l'utilisation démesurée de l'Internet : votre chef, un ami proche, une compagne... ?
8. Pensez-vous constamment au Web, même quand vous n'êtes pas on-line ?
9. Vous dites-vous souvent qu'il faut débrancher votre modem, sans être capable de réaliser cet acte ?
10. Vous dites-vous souvent que vous allez passer un temps limité en connexion, pour constater quelques heures plus tard que vous êtes toujours on-line ?

Problem Video Game Playing (PVP) – Tejeiro Salguero et Bersabé Moran (2002)

- Lorsque je ne joue pas aux jeux vidéo, je continue à y penser (c.-à-d. à me remémorer des parties, à planifier la prochaine partie, etc.).
- Je passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.
- J'ai essayé de contrôler, de diminuer ou d'arrêter de jouer, ou généralement je joue plus longtemps que je ne l'avais planifié.
- Lorsque je ne peux pas jouer aux jeux vidéo, je deviens de mauvaise humeur, irritable.
- Lorsque je ne me sens pas bien (nerveux, triste ou en colère), ou lorsque j'ai des problèmes, j'utilise plus souvent les jeux vidéo.
- Lorsque je perds une partie ou lorsque je n'atteins pas les résultats escomptés, j'ai besoin de jouer plus pour atteindre mon but.
- Parfois, je cache aux autres, tels mes parents, mes amis, mes professeurs, que je joue aux jeux vidéo.
- Afin de jouer aux jeux vidéo, je me suis absenté de l'école ou du travail, ou j'ai menti, ou j'ai volé, ou je me suis querellé ou battu avec quelqu'un.
- À cause des jeux vidéo, j'ai négligé mes obligations professionnelles ou scolaires, ou j'ai sauté un repas, ou je me suis couché tard, ou j'ai passé moins de temps avec mes amis et ma famille.

OMNSH - Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines



“Association française de loi 1901 créée en 1999, l’Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines est un collectif de chercheurs qui étudient les technologies numériques et leurs enjeux humains et sociétaux en impliquant un large éventail de disciplines telles que l’anthropologie, la psychologie, la sociologie, la philosophie, l’esthétique, les sciences de l’information et de la communication (liste non exhaustive).

Conçu comme une plate-forme d’information, de réflexion et d’échange entre la recherche universitaire, les professionnels, la presse et le public, l’OMNSH est engagé depuis son origine dans le partage et le libre accès à la littérature scientifique sur Internet telle qu’elle est encouragée par la déclaration de Berlin (octobre 2003) et ré-affirmée par les recommandations de la Commission Européenne (juillet 2012). C’est pourquoi nous publions depuis de longues années de nombreuses ressources en ligne (voir également nos archives).

Le collectif rassemble des chercheurs et des jeunes chercheurs aux horizons les plus divers (universitaires, indépendants, professionnels). Outre l’expertise développée par chacun de ses membres dans son champ, l’Observatoire pratique une importante veille informationnelle, contribue à l’animation de la recherche francophone sur les mondes numériques (journées d’étude, colloques) et diffuse de nombreuses ressources ouvertes.”

Tu ne peux plus vivre sans
JEUX VIDEOS...

...TU NE SORS PLUS
faire la fête avec tes amis ?

CYBERDEPENDANCE

L'abus de cyber-activités peut entraîner une virtualisation de tes rapports sociaux... jusqu'à te déconnecter du monde réel... sois vigilant!

Association Espace Jeunes - Parc Olympique - 69600
Tél. 04 72 30 21 19 - Fax 04 72 30 21 20 - Site internet : www.eje.fr

**JE SUIS ACCRO !
ET VOUS ?**

LA CYBERDEPENDANCE : UN NOUVEAU FLÉAU

www.game-addict.org
www.crje.fr

 

Affiche réalisée par l'association Espace Jeunes - Parc Olympique BP 9007 - 69600 Saint-Etienne
Tél. 04 72 30 21 19 - Fax 04 72 30 21 20 - Site internet : www.eje.fr

**TROP CONNECTÉ
NUIT À LA SANTÉ**

LA CYBERDEPENDANCE : UN NOUVEAU FLÉAU

www.game-addict.org
www.crje.fr

 

Affiche réalisée par l'association Espace Jeunes - Parc Olympique BP 9007 - 69600 Saint-Etienne
Tél. 04 72 30 21 19 - Fax 04 72 30 21 20 - Site internet : www.eje.fr

