

Existe-t-il un risque de dépendance aux jeux virtuels?

François, 15 ans, s'est endormi sur son banc à l'école. Il joue en ligne une partie de la nuit. Louis, 10 ans, ne décroche plus de sa console de jeu. Des situations qui énervent leurs parents... D'où vient ce besoin puissant de rester collé à l'écran? Et à partir de quand parle-t-on de dépendance?

> Etienne Cléda, Prospective Jeunesse

Les écrans fascinent. Ainsi, dans une pièce où une télévision est allumée, il est difficile pour Henry, le papa, de rester concentré sur la conversation. C'est comme si, avec le regard, son esprit était aspiré par l'image. Une fois "capté", le monde peut s'écrouler autour de lui. Catherine, la maman, a plusieurs fois fait l'expérience désagréable d'une conversation téléphonique avec une amie "branchée" à un ordinateur. Petit à petit, les clics et le cliquetis du clavier reprenaient à mesure que la distraction de son interlocutrice augmentait. Son attention lui échappait. Ces situations ne sont pas fondamentalement différentes de celles des

enfants ou des ados accaparés par leur console de jeu ou leur partie sur l'ordinateur. Faut-il s'en inquiéter davantage?

Fuir une souffrance ou la réalité

En soi, que François passe ses nuits en ligne ou que Louis consacre beaucoup de temps en colloque singulier avec sa console n'est pas le cœur du problème pour leurs parents. Le problème, c'est que le premier s'endort en classe et que le second ne respecte pas le moment du début du repas. Ils ont donc des attitudes contraires à leurs obligations personnelles et sociales. Si

ces comportements perdurent, peut-être y aura-t-il lieu de se demander si leur rapport à l'écran n'est pas devenu un problème.

Marc Valleur ⁽¹⁾ est psychiatre et dirige, à Paris, le centre médical de Marmottan spécialisé dans le traitement des toxicomanes. Il a ouvert ses consultations aux joueurs pathologiques et aux "cyberaddicts". Il définit l'addiction au jeu ou à Internet comme le fait d'être dépendant d'un comportement que l'on estime nuisible pour soi-même et que l'on voudrait diminuer, voire arrêter, sans y parvenir.

En effet, jouer beaucoup est d'abord la conséquence du plaisir ou de la détente que procure cette activité. Cependant, parfois, cela dérape. Marc Valleur explique: *"Comme pour toutes les dépendances, l'usage intensif du jeu sur console ou en réseau peut avoir une fonction d'évitement de la souffrance, de fuite de la réalité, d'enfermement dans une bulle"*. Avant d'ajouter: *"Ce que l'on voit chez les joueurs Internet plus que chez les autres, c'est qu'ils sont souvent plus introvertis, plus tourmentés, qu'ils ont beaucoup de mal à se lancer de manière très active dans l'existence et qu'ils se réfugient dans le jeu davantage parce qu'ils sont phobiques et timides que parce qu'ils sont de grands voyous psychopathes."*

Pour que le jeu reste un plaisir

Ni François ni Louis ne se reconnaissent dans le profil du joueur ou de l'internaute dépendant. Ils refusent d'ailleurs que leur passion soit prise pour une maladie. Leurs parents les ont mis au défi de le prouver, d'abord en changeant les comportements qui les dérangent. En forme à l'école pour l'un, à table au premier appel pour l'autre. Ils les ont ensuite incités - obligés, bougonnent-ils - à exercer deux autres activités quotidiennes. François a choisi le vélo et les bandes dessinées. Louis écrit dix lignes dans son journal et s'occupe du chat.

Enfin et surtout, la famille a inventé ce

qu'ils ont baptisé "Le Grand tournoi". Ils s'affrontent autour d'un jeu d'ordinateur, choisi ensemble. Pour s'y préparer, les enfants ont dû apprendre aux parents à jouer. François entraîne Catherine, Louis se charge de Henry. Le jeu prend sa place parmi les autres activités. C'est un plaisir et un savoir-faire agréable à partager. Pourquoi s'en priver? ■

(1) Derniers ouvrages publiés: *Le jeu pathologique* (PUF, Paris, 2006) avec Ch. Buchet; *Les addictions* (Armand Colin, Paris, 2006) avec J.-C. Matysiack.

Comment reconnaître qu'un jeune est dépendant?

Répondre par oui ou non aux questions suivantes. A partir de six réponses positives, il y a un risque élevé de devenir dépendant.

1. Passe-t-il plus de temps devant l'écran que ce qu'il avait initialement prévu?
2. Les amis ou les membres de la famille s'en plaignent-ils?
3. L'écran occupe-t-il ses pensées avant et longtemps après le temps passé devant celui-ci?
4. Trouve-t-il difficile le fait d'être privé d'écran pendant plusieurs jours?
5. Le rendement de son travail scolaire ou professionnel est-il affecté?
6. Des activités sociales ou relations personnelles ont-elles été sacrifiées?
7. Reste-t-il devant l'écran malgré l'apparition de troubles physiques?
8. A-t-il du mal à contrôler son impulsion d'achat de produits en rapport avec cette activité?
9. A-t-il essayé, sans succès, de limiter le temps consacré à l'écran?

Test adapté de ceux d'Orman et Goodman, présentés par Marc Valleur et Dan Velea dans leur article "Les addictions sans drogue(s)", dans *Revue toxibase*, n°6, juin 2002.