

SANTÉ

Malades des jeux vidéo, vraiment ?

L'OMS se prépare à classer l'addiction aux jeux vidéo dans le (gros) livre des maladies. Quels sont les véritables enjeux de cette classification ?

● **Pascale SERRET**

On appelle ça un « trouble du jeu vidéo ». Une addiction, une « perte de contrôle sur le jeu » qui finit par englober le quotidien au détriment de toute autre activité, quelles qu'en soient les conséquences. C'est sur cette base que l'OMS se prépare à classer ce trouble parmi les maladies.

Une bonne chose ? La députée wallonne Mathilde Vanderpe (cdH) en appelle plutôt à des actions préventives, avant de constater une dépendance pathologique. Quant aux professionnels de la santé mentale, ils restent fort sceptiques. Et vigilants face à une médicalisation accrue du quotidien.

1. « Droit à la catastrophe » « Toutes les études montrent qu'il ne faut pas abuser des écrans en général, que ça mène à des dérives. Quant aux jeux vidéo, on sait que les concepteurs font ce qu'il faut pour installer une dépendance. Mais on laisse quand même aller les choses », s'impatiente la députée wallonne Mathilde Vanderpe. Elle vient d'interroger par écrit la ministre de la Santé Alda Gréoli à ce sujet au Parle-

ment wallon. Que fait la Région pour prévenir les risques liés à cette addiction ? « *Le problème avec le numérique, poursuit la députée, c'est que tout va si vite... On n'a pas le temps de percevoir les impacts potentiels. Il faut prendre le problème à bras-le-corps maintenant.* » Sa proposition : informer et sensibiliser les parents, les enseignants, éduquer les enfants, démonter avec eux les mécanismes de l'addiction. « *La future classification par l'OMS en fait juste une maladie supplémentaire. Mais il faut agir en amont, sinon on va droit à la catastrophe : les générations à venir ne seront plus dans notre réalité !* ».

2. Ce que cache l'écran

Au Cresam, le centre de référence en santé mentale pour la Région wallonne, on note que la future classification par l'OMS va surtout contribuer à épaissir les manuels de diagnostic. « *Ils sont de plus en plus gros, ils incluent de plus en plus de phénomènes. Ça donne une vision très pathologi-*

« Il faut agir en amont, sinon les générations à venir ne seront plus dans notre réalité ! »

sante de l'adolescence », réagit Pascal Minotte, psychologue et chercheur au Cresam. Des usages excessifs de jeux vidéo, il en existe bien sûr. « *On en a* », confirme le spécialiste. Mais ranger ce trouble dans la catégorie des

maladies, une de plus, ne lui semble pas utile. « *Ça va plutôt contribuer à effrayer les parents. Or, quand on parle d'un usage excessif, c'est souvent le sommet de l'iceberg. Ça veut dire qu'il y a surtout une souffrance derrière, un problème que le jeune essaie de fuir par une stratégie dont il n'a pas toujours conscience. Or, ce sont des troubles qu'on accompagne déjà dans nos centres de santé mentale.* » Autrement dit, on n'a pas attendu l'OMS pour une prise en charge professionnelle. « *Où il faut veiller à ne pas trop se focaliser sur*

« S'il n'y a plus d'écran, la souffrance ne va pas disparaître. Le problème essentiel est ailleurs. »

l'écran. S'il n'y a plus d'écran, la souffrance ne va pas disparaître. Le problème essentiel est ailleurs. »

3. Un médoc de plus

Ce que Pascal Minotte redoute avec cette prochaine classification OMS, c'est une stigmatisation et une médicalisation de plus. À cet égard, la santé mentale est un vaste terrain dont on n'a pas encore exploré toutes les limites. Les enjeux se situent là aussi, comme le résume le psychologue, en forçant (à peine) le trait. « *On donne de la rilatine aux enfants quand ils sont trop agités. S'ils jouent trop aux jeux vidéo, on va leur donner... Quoi, je ne sais pas encore. Mais on va le savoir* », parie le chercheur du Cresam, avec une pointe d'ironie. ■

« Il faut une curiosité bienveillante »

Simple passion momentanée pour un jeu ou souffrance camouflée derrière la console ? « Ce n'est pas facile à identifier, confirme Pascal Minotte (Cresam). Le schéma classique, caricatural, c'est l'ado qui a de gros problèmes à l'école : de mauvais résultats, des relations difficiles avec ses camarades, peut-être un harcèlement... Il va

s'immerger dans autre chose qui ne sera pas son quotidien. Ça peut être les jeux vidéo. » En Belgique, la prévalence de la dépendance aux jeux vidéo est de 1,5 % de la population adolescente (12-18 ans). Surtout des garçons (plus de 80 % des cas). Pascal Minotte prévient : « C'est un public très fermé sur lui-même, pas facile

d'accès. Et, dans 99 % des cas, ils ne sont pas du tout preneurs d'un suivi thérapeutique. Si j'ai un conseil à donner aux parents, c'est d'orienter le jeune vers un psychologue qui propose une approche curieuse et bienveillante. Créer un lien. Si c'est juste pour lui faire la leçon, il n'y aura pas d'autre visite... » **P.S.**