

L'addiction aux jeux vidéo chez les adolescent.e.s en Suisse Romande

Marine Jaquinod, Morgane Vine, Marie Voide, Perrine Zeller, Emily Zuber

Introduction

Aujourd'hui, il est estimé que 44% de la population suisse joue régulièrement aux jeux vidéo (1). Les jeux vidéo sont devenus de plus en plus populaires, principalement dû à un prix abordable et une augmentation de l'offre de jeux disponibles sur le marché (2). C'est dans ce contexte que le trouble du jeu vidéo excessif est inclus dans la 11ème Classification Internationale des Maladies, entrée en vigueur en février 2022 (3). Il y est défini par un manque de contrôle sur le jeu d'une durée minimale de 12 mois, une domination du jeu par rapport aux autres activités du quotidien et une poursuite de la pratique en dépit de ses conséquences négatives (4). Malgré cette définition, le manque d'uniformisation internationale rend la pose d'un diagnostic problématique (5). Lors de nos recherches, il est apparu qu'il existe peu d'articles spécifiques à la Suisse Romande et de données fiables sur la prévalence du jeu excessif.

Dans ce travail, nous explorons les différents enjeux liés à l'addiction aux jeux vidéo chez les adolescents (10-19 ans) en Suisse Romande en termes d'inquiétude, de prévention et de prise en charge, en s'attardant sur la perception des acteurs concernés par la problématique.

Méthode

Nos différents objectifs sont de décrire les enjeux socio-sanitaires liés à cette addiction, d'identifier les différents acteurs impliqués ainsi que leur perception et de décrire la prévention actuelle en Suisse Romande. Pour mener à bien la réalisation de notre travail, nous avons parcouru la littérature scientifique des sites Pubmed, La Revue Médicale Suisse et Google Scholar, en ayant quelques difficultés à trouver des informations propres à la Suisse Romande. Puis, nous avons conduit des entretiens semi-structurés auprès de 12 acteurs, chacun ayant un lien étroit avec les jeux vidéos : la cheffe de projet du programme cantonal de prévention des comportements problématiques en lien avec des substances et les écrans, le vice-président de la Swiss Interactive Entertainment Association, trois responsables de consultations spécialisées (Reconnecte, Départ, Centre du Jeu Excessif), un développeur de jeux vidéo, la médecin cheffe de la Division Interdisciplinaire de la Santé des Adolescents, une responsable socio-éducative de la fondation La Clairière, deux psychologues spécialisés dans les addictions comportementales et dans l'hyperconnectivité, un professeur en gamification ainsi qu'une cheffe de projet du centre de prévention Rien Ne Va Plus. Des informations pertinentes sur leurs inquiétudes, la prévention ainsi que la prise en charge ont alors été mises en évidence. Enfin, nous avons analysé et synthétisé ces différents résultats.

Résultats

Selon la majorité de nos intervenants, le jeu vidéo, utilisé dans une pratique saine, comporte des aspects positifs. Il permet notamment à l'adolescent de développer ses capacités de multitasking, de travail d'équipe et de prise de décision. De plus, que ce soit en coopération ou en compétition, des liens sociaux et des communautés se créent. Grâce à l'acquisition de ces compétences cognitives et sociales, l'adolescent en plein développement peut gagner en confiance en soi. Le jeu vidéo peut également servir à des fins thérapeutiques ou pédagogiques. Il est aussi une œuvre culturelle et artistique. Il est important tout de même de garder un équilibre avec les éléments prioritaires de la vie de l'adolescent, tels que la scolarité et le sommeil.

En opposition, en cas de déséquilibre dans l'environnement de l'adolescent ou de vulnérabilité, la pratique du jeu peut devenir excessive. La santé du joueur pourrait être compromise suite à une diminution de l'activité physique ou à une mauvaise alimentation. De plus, il y a un risque d'inversion du rythme nyctéméral qui peut mener à une fatigue et des troubles de la concentration impactant les performances scolaires. Une baisse d'intérêt pour les autres activités risque d'apparaître compromettant l'exploration de différents champs et facultés. La sphère familiale peut également être touchée car un manque de connaissances dans ce domaine crée un fossé générationnel entre les parents et l'enfant. Des incompréhensions subsistent, le dialogue se rompt et l'enfant peut se renfermer dans son monde virtuel. Dans les cas extrêmes, la pratique excessive causera un isolement social. Souvent, le mésusage du jeu vidéo est le symptôme ou la solution à un autre problème sous-jacent.

Une rupture de l'harmonie n'est pas la seule responsable ; des facteurs externes peuvent influencer la pratique du jeu vidéo. En effet, le marketing actuel et les nouvelles techniques de game design utilisant des "dark patterns"¹ rendent les jeux très addictifs. Ces méthodes poussent l'adolescent à jouer régulièrement et à effectuer des achats sous forme de "Loot box", des coffrets payants permettant d'avancer ou d'améliorer le jeu. Ceci met en lumière la limite étroite entre le mésusage des jeux vidéo et les troubles liés aux jeux d'argent auxquels les adolescents sont vulnérables.

¹ Interface numérique conçue pour manipuler son utilisateur à l'aide de biais cognitifs

Dans ce contexte, nous avons observé plusieurs méthodes de prise en charge d'un joueur excessif, notamment la thérapie systémique qui inclut la famille. Son but est de rétablir l'équilibre intra- et inter-personnel, afin de restaurer le dialogue. Lors de cette psychothérapie, les séances peuvent adopter des structures versatiles où le jeu vidéo peut même devenir un outil thérapeutique. L'arrêt total du jeu n'est pas souhaité ; l'objectif est de jouer avec plaisir et de retrouver une bonne hygiène de vie. La prise en charge comprend quatre points essentiels : la compréhension de la pratique du jeu vidéo, l'identification des temps de jeu et des priorités de l'adolescent, un entretien motivationnel et finalement un accompagnement des parents dans l'établissement d'un cadre éducatif. Toutefois, des obstacles subsistent dont le déni de l'hyperconnectivité problématique du joueur et de ses parents.

Diverses formes de prévention sont proposées par nos intervenants. Parmi celles-ci, le programme PlaySmart et l'association NOETIC permettent de guider l'enfant vers une pratique saine. Au sein des écoles vaudoises, un projet d'éducation numérique sensibilise les jeunes aux mésusages des écrans. Dans un but informatif, des brochures et des conférences sont présentées pour les joueurs, les parents et les professionnels de la santé. Avoir des parents intéressés par son activité est un avantage pour l'adolescent qui sera mieux accompagné dans sa pratique. Un des objectifs de la prévention est de former les professionnels afin de détecter les adolescents à risque et permettre une prise en charge précoce et pertinente. Le défi principal consiste à trouver des personnes ressources voulant s'investir et trouvant du sens dans la démarche. A cela s'ajoutent un intérêt limité pour la problématique ainsi qu'un manque de financement et de coordination sur le plan national. Une réglementation politique sur la transparence des industries de gaming est attendue, notamment avec un projet de notations sur le contenu des jeux. Finalement, la prévention devrait se faire à tous les niveaux ; chacun devrait se sentir concerné. L'idéal serait de promouvoir la santé et d'assurer un bon environnement.

Discussion

Notre travail a mis en évidence la multitude d'enjeux liés à la problématique des jeux vidéo. Ceux-ci présentent divers visages et ne deviennent néfastes que dans certains cas de figure. Leur mésusage peut être évité grâce à un environnement sain, une bonne prévention et une prise en charge adaptée. L'addiction aux jeux vidéo se distingue par son caractère comportemental. Il existe un consensus entre les acteurs interrogés sur les enjeux de cette problématique mais pas sur sa dénomination. En effet, le terme "addiction" est jugé trop stigmatisant, réducteur et délétère à la prise en charge de l'adolescent. Les termes "hyperconnectivité problématique", "surinvestissement dans le jeu", "mésusage des jeux vidéo" ou encore "trouble lié à l'usage des jeux vidéo" sont préférés. Ces propos sont d'ailleurs soutenus par le rapport 2022 du Groupement Romand d'Étude des Addictions qui souligne l'importance du choix des mots dans la relation au patient (6). Cependant, la pose d'un diagnostic permet d'ouvrir les discussions. Notre étude a montré le manque de connaissances et de compréhension du grand public dans ce domaine, souvent connoté négativement. C'est pourquoi il est primordial de développer la prévention primaire, par le biais de législations et de campagnes d'information. Le but ultime serait d'informer l'ensemble de la population sans glorifier ni diaboliser le jeu vidéo.

Mots-clés : Jeux-vidéo, Addiction, Adolescents, Suisse Romande, Enjeux

Date de la version : 03.07.2022

Références

1. Markforschungsinstitut Insightful in Zusammenarbeit mit Jung von Matt LIMMAT (CH); Jung von Matt NERD (DE); Ovomaltine. Gaming Atlas Schweiz 2021: Repräsentative Gaming-Studie [en ligne]. [s.l.]: Jung von Matt LIMMA; 2021 [cité le 02 juil 2021] <https://www.jvm.ch/de/publications/jvm-gaming-atlas-2021.html#>
2. Billieux J, Achab S. Enjeux de santé publique et implications cliniques de l'inclusion du trouble du jeu vidéo dans la CIM-11. Rev Med Suisse. 2022;18:1154-6. DOI: 10.53738/REVMED.2022.18.785.1154
3. World Health Organization [En ligne]. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [cité le 2 juil 2022]. Disponible: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
4. King DL, Chamberlain SR, Carragher N, Billieux J, Stein D, Mueller K et al. Screening and assessment tools for gaming disorder: A comprehensive systematic review. Clin Psychol Rev 2020;volume;77:101831. DOI: [10.1016/j.cpr.2020.101831](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101831)
5. Addiction Suisse. Panorama Suisse des Addictions 2022: Transformation numérique et addictions : bienvenue au Far West [en ligne]. Lausanne: Addiction Suisse; 2022 [cité le 02 juil 2022] Disponible: <https://www.addictionsuisse.ch/actualites/panorama-suisse-des-addictions/>
6. Notari L, Al Kurdi C, Delgrande Jordon M, Sivanesan N. Jeux de hasard et d'argent, gaming, sexualité, achats, réseaux sociaux et Internet : des conduites addictives sans substance ? : État des lieux sur les évidences scientifiques, la terminologie, les échelles de mesure et les prévalences. [En ligne]. Lausanne: Addiction Suisse & GREA; 2022 [cité le 02 juil 2022]. Disponible: <https://www.prevention.ch/fr/article/suchtverhalten-ohne-substanz-auslegeordnung-zu-verhaltenssuchten>

L'addiction aux jeux vidéo chez les adolescent.e.s en Suisse Romande

Marine Jacquinod, Morgane Vine, Marie Voide, Perrine Zeller, Emily Zuber



Introduction

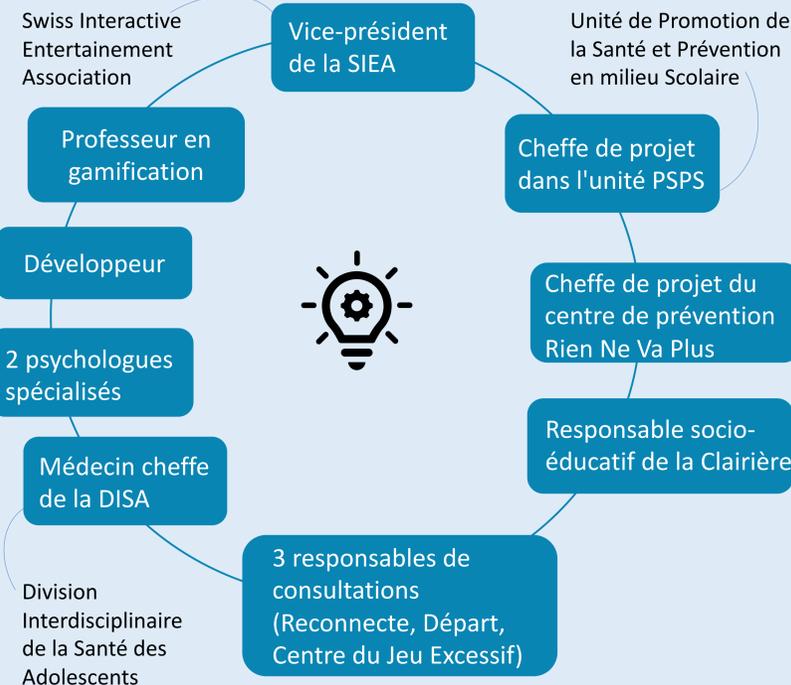
Aujourd'hui, il est estimé que 44% de la population suisse joue régulièrement aux jeux vidéo. Les jeux vidéo sont devenus de plus en plus populaires, principalement dû à un prix abordable et une augmentation de l'offre de jeux disponibles sur le marché.

C'est dans ce contexte que le trouble du jeu vidéo excessif est inclus dans la 11ème Classification Internationale des Maladies, entrée en vigueur en février 2022. Dans la CIM-11, il y est défini par un manque de contrôle sur le jeu sur une durée minimale de 12 mois, une domination du jeu par rapport aux autres activités du quotidien et une poursuite de la pratique en dépit de ses conséquences négatives. Malgré cette définition, la pose d'un diagnostic et le dépistage restent problématiques.

Ce travail cherche à identifier les différents enjeux de l'addiction aux jeux vidéo chez les adolescents (10-19 ans) en Suisse Romande en explorant la perception des acteurs concernés par la problématique.

Méthodologie

- Revue de littérature
- 12 entretiens semi-structurés à l'aide d'un guide préétabli
- Analyses des différents résultats et synthèse



Remerciements et références

Nous remercions tous les intervenants ayant accepté de répondre à nos questions, ainsi que notre tuteur le Dr. Michael Saraga.

- World Health Organization [En ligne]. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [cité le 2 juil 2022]. Disponible: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
- Billieux J, Achab S. Enjeux de santé publique et implications cliniques de l'inclusion du trouble du jeu vidéo dans la CIM-11. Rev Med Suisse. 2022;18:1154-6. DOI: 10.53738/REVMED.2022.18.785.1154
- Addiction Suisse. Panorama Suisse des Addictions 2022: Transformation numérique et addictions : bienvenue au Far West [en ligne]. Lausanne: Addiction Suisse; 2022 [cité le 02 juil 2022] Disponible: <https://www.addictionsuisse.ch/actualites/panorama-suisse-des-addictions/>

Résultats

Pratique saine du jeu

Les aspects positifs, ci-dessous, sont rapportés par les joueurs mais aussi validés par les professionnels de la santé, tant que le jeu est utilisé de manière saine.

- Développement de capacités :
 - Multitasking
 - Travail d'équipe
 - Prise de décision
- Confiance en soi
- Appartenance à une communauté
- Compétences sociales
- Outils thérapeutiques et pédagogiques
- Œuvres culturelles et artistiques

La clé est de préserver les éléments prioritaires de la vie d'un adolescent en plein développement, tels que la scolarité et le sommeil.

Partager l'univers du jeu vidéo en famille favorise une pratique saine

Mésusage du jeu

Un déséquilibre dans l'environnement de l'adolescent et/ou une plus grande vulnérabilité peuvent mener à une pratique néfaste des jeux vidéo. En voici certaines conséquences :

- Inactivité physique
- Trouble de la motricité
- Absence d'exploration d'autres activités
- Perturbation de l'équilibre alimentaire
- Inversion du rythme nyctémérale, fatigue
- Trouble de la concentration
- Impact sur les performances scolaires
- Crise au sein de la sphère familiale
- Isolement social

Ces impacts sont des signaux d'alarme pour les proches de l'adolescent et qui peuvent encourager à consulter.

Points inquiétants

- Marketing ciblé
- Dépenses incontrôlées
- Jeux d'argent (loot boxes)

Le jeu n'est pas l'ennemi

Prévention

Diverses formes de prévention sont proposées par nos intervenants visant différents acteurs concernés par la problématique :

Adolescents

- Apprentissage d'une pratique saine et équilibrée des jeux vidéo : programme Playsmart, association NOETIC
- Programme d'éducation numérique dans les écoles du canton de Vaud
- Brochures à disposition dans les écoles

Professionnels de santé, enseignants et éducateurs

- Conférences
- Formation continue
- Collaboration interdisciplinaire

Parents :

- Conférences
- Brochures
- Courrier d'information

Points soulevés à améliorer

- Atteindre la population concernée
- Education des adolescents
- Financement de campagnes
- Coordination et interdisciplinarité
- Action politique d'information et de législation → projet d'un système de notations du contenu des jeux

La combinaison de ces approches est primordiale afin d'avertir les adolescents et leur entourage sur les risques du jeu excessif.

Prise en charge

Plusieurs méthodes de prise en charge du joueur excessif existent, notamment la thérapie systémique qui inclut la famille. Son but est de rétablir l'équilibre intra- et inter-personnel, afin de restaurer le dialogue. L'arrêt total du jeu n'est pas souhaité; l'objectif est de retrouver un équilibre entre plaisir et bonne hygiène de vie.

Les étapes clés

- Comprendre la pratique du jeu et son rôle dans la vie de l'adolescent
- Identifier les temps de jeux et les priorités de l'adolescent
- Établir un état des lieux du fonctionnement du patient (éducation, environnement, hobbies, santé mentale,...)
- Conduire un entretien motivationnel
- Accompagner les parents dans l'établissement d'un cadre éducatif

Les défis

- Dénier de l'hyperconnectivité problématique du joueur et de ses parents
- Fossé générationnel généré par la méconnaissance des jeux vidéo chez certaines familles
- Stigmatisation du trouble

Informez l'ensemble de la population sans glorifier ni diaboliser le jeu vidéo

