Les Jeux Vidéo rendent-ils dépendants ?

Le jeu vidéo est avant tout un plaisir, source d'amusement, de créativité et de divertissement. Il initie les enfants aux nouvelles technologies et encourage le travail d'équipe et la coopération lors des parties multijoueurs. Il stimule également certaines facultés comme la capacité à résoudre des problèmes, la coordination ou la rapidité d'exécution.

Malgré tout, nous constatons que chez une faible proportion de joueurs, la perte de contrôle du temps passé à jouer est manifeste et les conséquences sur la vie quotidienne sont parfois importantes.

Chez certains, la pratique excessive des jeux vidéo va conduire à des difficultés scolaires qui peuvent aller jusqu'à l'arrêt total de l'école, ainsi qu'à un repli au domicile avec abandon des autres loisirs et diminution des relations sociales dans la vie réelle.

L'une des motivations de ces joueurs excessifs pourrait être la volonté de s'échapper de la réalité, source d'obstacles et de difficultés pour eux, pour se réfugier dans le monde virtuel qui est plus rassurant.

A ce titre, les MMORPG (jeux de rôle massivement multijoueurs en ligne) semblent plus problématiques et peuvent parfois conduire à des abus, voire à des dépendances.

Plusieurs pistes explicatives sont avancées :

- **Univers persistant** : Ces jeux n'ont pas de buts prédéfinis et donc pas de fin. Leur exploration est presque infinie. De plus, le jeu fonctionne de manière continue, même si le joueur n'est pas connecté.
- **La certitude :** Contrairement à la vie réelle pleine d'incertitudes et d'instabilités qu'il est impossible de contrôler, le jeu est rassurant. Il n'y a pas d'injustice. La réussite passe par le temps de jeu plutôt que par le talent. Cette caractéristique différencie le jeu du travail scolaire. Il est possible de passer trois heures sur un devoir et de malgré tout avoir une mauvaise note.
- ***L'immersion*** **:** Le joueur a un sentiment d'existence fort dans le monde virtuel qu'il investit grâce au réalisme du jeu ou à l'anonymat qui facilite la désinhibition.
- ***La communauté*** **:** Les joueurs ont le sentiment d'appartenir à un groupe (les guildes). Il leur offre une forme de reconnaissance intense qui va renforcer leur implication dans le jeu.

Comment savoir si mon enfant joue trop ?

L'apparition de ces signes doit vous alerter:

- Il commence à jouer toute la nuit et perd la notion du temps
- Il se replie au domicile et abandonne ses autres loisirs
- Ses résultats scolaires connaissent une forte baisse
- Il a des troubles de l'humeur, semble triste, voire parfois agressif quand il ne peut pas jouer
- Ses relations sociales dans la vie réelle diminuent
- Il se détourne de sa famille et est au centre de conflits familiaux. Cette opposition familiale dépasse des éléments de l'adolescence habituelle.

Les Jeux Vidéo rendent-ils violents ?

Les recherches sur le sujet restent contradictoires et ne démontrent pas de liens directs entre la violence à l'écran et les comportements violents.

Deux points de vue s'expriment:

- - Pour certains, l'écran a une valeur cathartique,
  c'est à dire qu'il permet à la personne de libérer son agressivité dans le jeu et non dans le réel.
- - Pour d'autres, la violence à l'écran induirait des passages à l'acte dans la réalité.

Dans tous les cas, les jeux vidéo ne peuvent expliquer à eux seuls les comportements violents. Le passage à l'acte violent s'explique avant tout par l'histoire de la personne et son environnement à la fois familial, éducatif et social.

QUELQUES CONSEILS PREVENTIFS…

INSTALLEZ VOTRE ORDINATEUR OU LA CONSOLE DE JEU DANS UN LIEU DE PASSAGE

Cette règle vous permettra d'avoir un regard sur l'activité de votre enfant et de maintenir une présence familiale.
Votre contrôle sera plus compliqué si votre enfant est équipé d'un ordinateur et d'une connexion Internet dans sa chambre.
A ce titre, les consoles portables, en particulier chez les plus jeunes, peuvent être problématiques

DETERMINEZ UN TEMPS DE JEU

Le temps de jeu n'est pas toujours un critère objectif d'une situation à l'autre.
Selon son âge ou les circonstances (semaine scolaire ou week-end), un jeune ne dispose pas du même temps pour jouer.
De même, il n'existe pas de limites de temps en deçà duquel il n'y aurait pas de dangers.
Les spécialistes s'accordent à dire que l'investissement que l'enfant met dans le jeu pose plus de problèmes que le temps de jeu réel, même si les deux peuvent être liés. Malgré tout, comme dans beaucoup d'autres domaines, il est indispensable que les parents posent des limites à leurs enfants. Ces règles aident les enfants et les adolescents à développer leur autonomie et leur auto-contrôle. Ainsi on peut proposer un temps négocié avec l'enfant (certains jours, nombre d'heures…) ou encore le responsabiliser sur une semaine avec un compteur d'heures qu'il doit lui même gérer.

EVALUEZ LE CONTENU DU JEU VIDEO GRACE A LA NORME P.E.G.I. 2.0 : (Pan European Game Information)

Il s'agit d'un système d'évaluation européen des jeux vidéo.

3 *Tout public*

7 *Tout public mais contenant des sons ou des scènes potentiellement effrayantes*

12 *Jeux contenant une forme de violence visible ou induite envers des personnes ou des animaux. Des scènes de nudité plus graphiques peuvent aussi être présentées.*

16 *Jeux se rapprochant d'une représentation proche de la réalité et pouvant contenir de la violence (bagarres, meurtres avec armes blanches, armes à feu, activités criminelles…) et des contacts sexuels. Un langage grossier, une atmosphère effrayante, la présence de drogues ou de discriminations peuvent également être présents.*

18 *Réservés à un public adulte. Ces jeux présentent des contenus réalistes, très violents ou pornographiques.*

Cette classification **par âge** identifiable sur le devant de la boîte de jeu, est complétée par des pictogrammes à l'arrière.

Violence Jeu contenant des scènes violentes

Grossièreté de langage Jeu contenant des expressions vulgaires

Peur Jeu dont le contenu peut effrayer de jeunes enfants

Sexe Jeu montrant la nudité et (ou) des contacts sexuels ou faisant allusion au sexe

Jeux de hasard Jeu qui encourage ou enseigne les jeux de hasard

Drogue Jeu faisant référence aux drogues ou montrant leur usage

Discriminations Jeu montrant ou encourageant la discrimination

ONLINE Grâce à Internet, la majorité des jeux sont jouables en "multijoueurs" en ligne. Le joueur peut alors entrer en relation avec des personnes de tous les âges et être confronté à des situations à risque (invitation au téléchargement, piratage, clics sur des liens malveillants, discussion en privé, vulgarité, images choquantes…)

PEGI OK www.pegi.info Le pictogramme « Pegi ok » est affiché sur certains sites de jeux en ligne (jeux par navigateur). Il certifie que le jeu proposé ne référence aucune des catégories ci dessus.

Cette classification n'évalue pas le niveau de difficulté ou les aptitudes nécessaires mais uniquement le contenu du jeu en fonction de l'âge

Si votre jeu est importé des Etats-Unis, une autre classification reconnue est appliquée.
A consulter sur le site www.esrb.org

Enfin, certains jeux non distribués commercialement, jeux libres et jeux gratuits, téléchargeables sur Internet ne mentionnent pas cette norme PEGI.

Le principal « contrôle » reste bien sûr vous-même : être présent, tester les jeux et jouer avec vos enfants, en discuter, rechercher à savoir ce qui valorise dans leurs jeux, regarder leurs réactions sont autant de moyens de guider vos enfants dans la pratique des jeux vidéos chez vous.
S'intéresser aux contenus des jeux et les choisir ensemble vous permettra d'échanger avec vos enfants et renforcera ainsi la communication avec eux, parfois difficile au moment de l'adolescence. Ces échanges peuvent aussi être l'occasion d'inviter votre enfant à découvrir d'autres familles de jeux.

SUR LE NET :

- **Game addict :** *www.game-addict.org*
- **Pan European Game Information :** *www.pegi.info*
- **Association E-enfance :** *www.e-enfance.org*
- **Internet sans crainte :** *www.internetsanscrainte.fr*
- **Agence française pour le jeu vidéo :** *www.afjv.com*
- **Pédagojeux :** *www.pedagojeux.fr*
- **Jeux vidéo info parents** *: www.jeuxvideoinfoparents.fr*
- **Questions de parents :** *www.vosquestionsdeparents.fr*
- **Du plaisir du jeu au jeu pathologique :**

LECTURES CONSEILLEES :

100 questions pour mieux gérer la maladie. *Dr Abdou Belkacem, Pr Michel Reynaud, Pr Jean-Luc Vénisse (2011). Paris : Maxima*

- **Jeux vidéo et Ados. Ne pas diaboliser pour mieux les accompagner.** *Phan, O., Bastard, N. (2009). Paris : Edition Pascal.*
- **Les jeux vidéo, ça rend pas idiot!** *Yann Leroux (2012) Limoges : FYP Editions*
- ***L'enfant au risque du virtuel.*** *Tisseron, S., Missonnier, S., & Stora, M. (2006). Paris: Dunod.*
- ***Qui a peur des jeux vidéo ?*** *Tisseron, S. & Gravillon, I. (2008). Paris : Albin Michel.*