

Mon ado est-il « accro » aux jeux vidéo ?

Drogué aux jeux vidéo ?

Stéphane, 11 ans, raconte : « A l'école, je ne pense qu'à ça : rentrer à la maison pour pouvoir jouer. Parfois, mes parents me punissent et me confisquent ma console. Ca me rend triste. »

S'agit-il d'une forme d'addiction, comparable à la dépendance à l'alcool et à la drogue ?

« Oui, dès lors que le jeu devient le centre de la vie au détriment d'autres investissements, affectifs, scolaires, ... » répondent les psychiatres. « Le problème doit toujours être replacé dans le cadre de l'organisation familiale, car c'est bien souvent lorsqu'un enfant souffre d'un défaut de communication avec sa famille ou avec ses amis, d'une difficulté d'accès à l'autonomie qu'il s'adonne aux jeux vidéo. Et pas le contraire. »

Aux parents qui témoignent de leur désarroi les psychiatres engagent à dédramatiser le débat et rappellent d'abord qu'on ne peut pas faire machine arrière : « la puissance informatique est celle du monde moderne et il nous faut faire avec ». Ensuite, il faut essayer de comprendre les raisons qui poussent l'enfant à jouer. Ne pas hésiter enfin à consulter un professionnel.

L'avis de Serge TISSERON, psychiatre et psychanalyste :

La notion d'addiction ne s'applique pas à l'adolescence. Pour la neurophysiologie, l'addiction correspond à une perte du contrôle des impulsions et les jeunes ne peuvent pas, par définition, perdre une fonction cérébrale qui n'est pas encore acquise à leur âge. Selon le rapport Insem 2008 sur les jeux vidéo, c'est plutôt chez le jeune adulte que l'on peut parler de dépendance aux jeux vidéo.

La pratique de mon ado est-elle « normale » ?

Une pratique est dite « normale » lorsque le jeune joue seulement de temps en temps, pendant des périodes relativement courtes, qu'il peut s'arrêter facilement, qu'il conserve des liens familiaux et sociaux, du goût pour les autres activités.

On peut en revanche penser qu'il est « accro », lorsque l'enfant « joue chaque jour, parfois plusieurs heures par jour, souvent plusieurs jours d'affilés. Il est incapable de s'arrêter rapidement, ne fait plus ses devoirs, n'apprend plus ses leçons, abandonne son sport préféré, délaisse ses copains.

Il se sent mal s'il s'arrête ou s'il ne joue pas, c'est son seul plaisir, c'est le seul endroit où il existe, où il se surpasse. C'est devenu toute sa vie ».

Le jeu excessif survient souvent en fin d'adolescence, au cours des années lycée, chez des jeunes qui finissent leur crise, et au moment d'entrer dans la vie d'adulte. Envahis par l'inquiétude, ils refusent l'obstacle, esquivent, certains par le jeu vidéo, d'autres par un rejet scolaire... Cette « folie du jeu » ne dure souvent que quelques mois (jusqu'à la première petite amie...). On a assez de recul sur les générations de gros joueurs des années 1990 puis 2000 pour constater qu'ils sont devenus adultes équilibrés.

L'impact sur la scolarité ?

Une étude menée sur vingt-six écoles en Savoie montrent que les bons élèves sont plus nombreux à jouer que les autres. Mais on constate aussi que des enfants qui ont de mauvais résultats passent plus de temps à jouer que la moyenne. Le côté chronophage des jeux vidéo -souvent associé à une forme d'absentéisme parental- n'est effectivement pas sans impact sur leur scolarité. Le rôle des parents face aux jeux vidéo, comme pour la télévision et toute autre activité, est bien de contrôler, canaliser, expliquer, d'éduquer. « Je conseille volontiers aux familles d'adopter la stratégie du 3-6-9 face aux écrans, dit Serge TISSERON. Pas de télé avant 3 ans ; pas de console avant 6 ans ; pas d'Internet avant 9 ans ... Et à chaque étape, la présence et les échanges avec les parents sont indispensables. »

Bon à savoir :

Un ensemble de pictogrammes, mis au point par la Pan European Game Information, ou PEGI (www.pegi.info/fr), permet aux parents d'accéder à des informations sur les jeux et à une classification par âge. Mais les familles ont quand même intérêt à essayer de jouer au moins une fois avec l'enfant pour se forger une opinion et pour pouvoir en parler avec lui.