

« Il n'est pas question de diaboliser le jeu vidéo »

Il faut apprendre aux enfants à avoir un usage raisonnable des écrans, estiment les spécialistes de l'addictologie Bruno Rocher et Jean-Pierre Couteron dans une tribune au « Monde ». En outre, les éditeurs doivent s'interroger sur leurs produits.

LE MONDE | 15.02.2018 à 09h52 • Mis à jour le 17.02.2018 à 10h15 | Par Bruno Rocher (Psychiatre-addictologue CHU Nantes, Institut fédératif des addictions comportementales) et Jean-Pierre Couteron (Président de la Fédé...

Tribune. La culture numérique est bien installée. Ordinateurs, smartphones et Internet, supports des jeux vidéo, sont présents dans quasiment tous les foyers français. Une réflexion posée et mature peut aider à dépassionner le débat sur la place d'un objet désormais courant. Prenons le temps d'organiser nos idées, sans craindre de les partager, et d'accepter de les faire évoluer sur ce sujet mouvant.

Que penser de l'appétence des jeunes et moins jeunes pour ces objets qui sont des biens inclus dans un marché économique aux énormes enjeux financiers ? Jusqu'où peut-on essayer d'en penser la rencontre, et d'en organiser la relation ? Comment soutenir la capacité d'en faire un « bon usage », alors que l'on perçoit chez certains des usages excessifs ? Cette ambition de contribuer au « bon usage du monde » et de ses objets n'est pas nouvelle.

Lire aussi : [Enfants face aux écrans, « ne cédon pas à la démagogie »](#) (/idees/article/2018/02/14/enfants-face-aux-ecrans-ne-cedons-pas-a-la-demagogie_5256479_3232.html)

Concernant les mésusages, les signes d'alerte évoqués sont la fatigue, l'absentéisme scolaire, le retrait social, l'enfermement, les passages à l'acte plus ou moins violents, des dépenses excessives, des conséquences sur le sommeil et l'alimentation. Mais l'épine dorsale de ces effets renvoie à une « captation de l'attention », aussi évocatrice à chacun que difficile à définir.

L'addiction est par nature complexe

Afin de dénouer ces liens complexes, ne redoutons pas d'aller dans le champ de l'addiction. Il ne se résume ni à la formule « l'addiction est une maladie du cerveau », ni à l'utilisation de drogues ou de substances psychoactives. Au contraire, l'addictologie est par nature complexe et s'intéresse aux interrelations singulières de l'individu, de son contexte et du comportement d'usage.

Chez l'adulte, les usages excessifs repérés permettent de remonter le fil d'un continuum allant de la simple utilisation à la dépendance. Une approche addictologique ouvre à la réduction des risques et à des stratégies de soins diversifiées. La proposition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) concernant la 11^e version de la classification internationale des maladies (CIM-11), comme les travaux de la dernière édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, de l'Association américaine de psychiatrie (APA), par une approche scientifique et rigoureuse, doit permettre de déterminer les facteurs de vulnérabilité et concourir à la définition des meilleures stratégies de soin.

Lire aussi : [« Ne livrons pas nos enfants à une économie milliardaire »](#) (/idees/article/2018/02/14/ne-livrons-pas-nos-enfants-a-une-economie-milliardaire_5256478_3232.html)

Mais allons aussi du côté du produit, donc du jeu et de ses caractéristiques. S'il n'est pas question de diaboliser le jeu au prétexte qu'il n'est plus « de société », il ne devrait pas être tabou d'en interroger les caractéristiques : l'histoire de l'addiction nous a appris qu'un jeu de grattage n'en vaut pas un autre en termes de risques de perte de contrôle, que casinos et paris sportifs n'attirent pas le même public, et que des jeux trop addictifs peuvent être retirés du marché ! D'autant plus que les patients que nous recevons, en contraste avec cette culture riche, pratiquent majoritairement les mêmes types de jeux, et les mêmes jeux, d'ailleurs.

Et pourquoi pas des catégories d'âge ?

Si la molécule éthanol finit toujours sa carrière dans le corps humain avec les mêmes conséquences sur la santé, la rencontrer dans une boisson plus ou moins « forte, sucrée et aromatisée », dans un contexte paisible ou au milieu de l'excitation, peut modifier la capacité à en réguler l'usage et une part des abus.

Ici, le fait de jouer en réseau, de quêter les gratifications sans fin, de vérifier son rang aux classements – si possible mondiaux –, risque de compter dans l'implication dans les mondes numériques. Les contraintes de présence pour rester performant, pour obtenir des bonus, les flirts avec les jeux de hasard et d'argent par la problématique des *Loot Box [ces coffres à butin dont le contenu est aléatoire]*, sont des ressorts utilisés pour agrémenter le jeu qui nous semblent devoir être bien mesurés.

LES PROPOSITIONS ACTUELLES : LES CATÉGORIES PAR ÂGE « 3, 6, 9, 12 » OU « LES 4 PAS » SONT UN SOCLE FONDÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET SA VIE SOCIALE	Pour les jeux de hasard et d'argent, une instance de régulation a été mise en place par le biais de l'Autorité de régulation des jeux en ligne (Arjel). L'industrie vidéoludique a fait des efforts via la plate-forme PédagoJeux, l'adoption de la norme PEGI [<i>la Pan European Game Information, un système d'évaluation européen des jeux vidéo</i>]. Il s'agit d'amplifier ces actions, de les préciser et de mieux les diffuser. Et pour cela, la diversité des acteurs et des compétences est aussi nécessaire que leur indépendance et leur autonomie. Nous y sommes prêts : il s'agit d'aider l'utilisateur, notamment enfant et adolescent, à organiser une pratique régulée, d'aider les familles, l'école et le milieu associatif à garder leurs rôles éducatifs dans une rencontre plus progressive et accompagnée des mondes numériques.
---	---

Les propositions actuelles : les catégories par âge « 3, 6, 9, 12 » ou « les 4 pas » sont un socle fondé sur le développement de l'enfant et sa vie sociale. Il serait intéressant, comme pour l'apprentissage de la moto, par exemple (les catégories de cylindrées, en cm³), de réfléchir en commun des limites progressives et techniques.

Le monde culturel et industriel doit pouvoir s'interroger sur les objets qu'il conçoit et réfléchir aux usages qu'ils génèrent. Un dialogue doit s'établir. Il sera alors temps de demander au politique de tenir son rôle de régulateur, garant de l'équilibre entre ces intérêts parfois légitimement contradictoires. Il devra à la fois garantir la cohérence entre le développement économique et l'enrichissement culturel permis par ces nouveaux médias. Il devra aussi être attentif à l'éducation à ces usages, à la prévention et aux soins parfois nécessaires.