

8/10 Internet et jeux vidéo

Avec la création en 1991 du World wide web, Internet, le réseau des réseaux, a pris un réel essor. Contribuant à une véritable révolution des nouvelles technologies de l'information (NTIC) et de la communication, il est devenu le support de nombreuses pratiques potentiellement addictives telles que les jeux et les achats en ligne. Conséquence : cette "cyberdépendance" est en passe de devenir une réalité constante des consultations d'addictologie. Les jeux vidéo, qui ne cessent de rivaliser en créativité sur les effets spéciaux, n'échappent pas à cet engouement ni à la dépendance qui l'accompagne.



© Novati/Masson

POSITION DU PROBLÈME

DONNÉES ÉPIDÉMIOLOGIQUES

- **En France aujourd'hui**, près d'un ménage sur 3 possède un ordinateur et un Français sur 5 a accès à Internet.
- **En 2002**, le nombre d'internautes français était estimé à 14 millions (étude Louis Harris 2002).
- **Aujourd'hui, il y a sur Internet environ 500 sites de jeux en réseau**, du classique jeu d'arcade aux jeux de rôle sophistiqués.
- **Avec le développement des techniques du multimédia et surtout du web**, les universités américaines ont pu constater un nombre croissant de jeunes étudiants présentant les signes d'une nouvelle conduite addictive, la cyberdépendance.
- **Les données en matière de cyberdépendance ou de dépendance aux jeux vidéo** sont encore rares et très discutées.
- **Le chiffre d'affaires des ventes de jeux vidéo en France en 2001** était estimé à 670 millions d'euros et, dans le monde, à 18 milliards d'euros.

MÉCANISMES ET EFFETS DE L'ADDICTION

- **L'addiction à Internet, ou cyberdépendance**, a été décrite dès les années 90 (Goldberg, 1994, Young, Vélé, 1995).
- **Elle englobe des formes de dépendance** à l'outil informatique et à internet que l'on peut classer en deux sous-groupes :
 - **addictions dans lesquelles Internet n'est qu'un support** : achats compulsifs en ligne (*buying spree*), jeu pathologique, ergomanie (travail pathologique), addiction sexuelle et pornographique ;
 - **addictions spécifiques d'Internet** : addiction communicationnelle, qui s'exprime par de longues heures de connexion ; le cyberdépendant aurait des difficultés à communiquer, une notion spatio-temporelle altérée et chercherait sans cesse un moyen d'exprimer son mal de vivre. Le courrier électronique sert de support à cette addiction (désir intense de recevoir des messages, déception quand il n'y en a pas). Le développement des IRC (*Internet relay chat*) et de "l'ICQ" – *I seek you* (je te recherche), des groupes de discussion en direct avec de multiples partenaires (*chats* et forums), de "l'infolisme" (quête effrénée d'informations) – montre l'engouement pour ces NTIC. La pratique des jeux en réseau, datant des années 70 et se jouant soit sur ordinateur, soit sur consoles de jeux (ou encore sur des bornes d'arcade, dans des lieux publics), en a été profondément modifiée : désormais, elle se déroule dans des cybercafés et surtout sur Internet, permettant de jouer avec des partenaires du monde entier.
- **La dépendance touche essentiellement deux types de jeux** :
 - **les jeux d'action** pratiqués en réseau acquièrent une intensité qui constitue un saut qualitatif : le fait d'affronter des adversaires "réels" (d'autres joueurs représentés sur l'écran), en solo ou en équipe, transforme ces jeux en une forme de nouvelle pratique "sportive" ;
 - **les jeux de stratégie et de simulation** provoquant une dépendance sous forme d'un investissement passionnel, le sujet délaissant ses autres pôles d'intérêt, sociaux ou affectifs, parce que, d'une part, son personnage fictif (identité de substitution) acquiert progressivement habileté, pouvoirs et une place importante dans la hiérarchie du jeu, et d'autre part, le jeu n'a pas de fin, surtout lorsque des joueurs du monde entier s'y adonnent à toute heure. Que l'on joue ou non, ce "deuxième monde" virtuel continue d'exister.
- **L'existence d'une vraie addiction** peut détruire les relations personnelles et de travail de ces utilisateurs obsessionnels, en les amenant à la perte de leur travail et à une désinsertion socioprofessionnelle.
- **Il n'y a pas connaissance de dépendance ou d'addiction aux jeux vidéo** parmi les enfants, mais certains abus, certaines pratiques frénétiques témoignent d'un malaise et souvent d'un dysfonctionnement au sein du cercle familial.
- **Les jeux vidéo sont susceptibles d'induire des crises épileptiques** pour plusieurs raisons : prédisposition du sujet, effets du téléviseur ou des autres écrans de visualisation, effets de certaines scènes ou images, luminosité, effets stroboscopiques.

Le terme addiction, ou dépendance, s'applique aussi aux dépendances sans produit : le jeu pathologique, reconnu au niveau international comme une entité morbide, est la plus répandue de ces toxicomanies sans drogues ou addictions comportementales. Internet et les jeux vidéo sont un champ nouveau de conduites addictives.

SÉRIE ADDICTIONS

- 1• Le tabac
- 2• L'alcool
- 3• Le cannabis
- 4• La cocaïne
- 5• L'opium et la morphine
- 6• L'héroïne
- 7• Casino et jeux de hasard
- 8• **Internet et jeux vidéo**
- 9• Le café
- 10• Le travail

RÉGLEMENTATION

Rien n'est réglementé au sujet d'Internet ou des jeux vidéo (sauf les interdictions concernant l'âge des joueurs), si bien que leur contenu est complètement libre, dans la limite de l'article 227-24 du Code pénal selon lequel «Le fait de fabriquer, de transporter, de diffuser par quelque moyen que ce soit et quel qu'en soit le support un message à caractère violent ou pornographique ou de nature à porter atteinte à la dignité humaine, soit de faire commerce d'un tel message, est puni de 3 ans d'emprisonnement et de 75000 € d'amende lorsque ce message est susceptible d'être vu ou perçu par un mineur.»

« LES JEUX VIDÉO SONT PEUT-ÊTRE L'ART DU XXI^E SIÈCLE »

Émilie Grangeray (Le Monde, 15/05/03)

- **La créativité de la réalisation des jeux vidéo** a donné l'idée à certains réalisateurs au cinéma d'adapter à l'écran leur univers. Le film "Avalon" (nom d'un jeu vidéo), de Mamoru Oshii, sorti en 2002, restitue une réalité virtuelle, avec des héros "accros" de jeux vidéo.
- **Le monde informatique mais aussi l'univers des jeux vidéo** ont aussi inspiré un film culte, "Matrix" (sorti en 1999), des frères Wachowski, tous deux passionnés de jeux vidéo.



© DR

RÉFÉRENCES

- **Association américaine de psychiatrie**, DSM-IV, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4^e éd., Masson, 1996
- **Jolival B.**, La réalité virtuelle, Paris PUF, 1995
- **Masnou P.**, Épilepsie et jeux vidéo, Médecine thérapeutique, Mécanisme des maladies, 2001; 5(7): 374-7
- **Rosnay J. (de)**, L'homme symbiotique – Regards sur le troisième millénaire, Seuil, 1995
- **Spoljar P.**, Nouvelles technologies, nouvelles toxicomanies? Le Journal des psychologues, février 1997, 144
- **Tremel L.**, Jeux de rôle, jeux vidéo, multimédia, col. Sociologie d'aujourd'hui, Puf, 2001
- **Valleur M., Matsiaki J.-C.**, Les addictions, Armand Colin, 2002
- **Valleur M., Matsiaki J.-C.**, Sexe, passion et jeux vidéo, Les nouvelles formes d'addiction, Flammarion, 2003
- **Véléa D., Hautefeuille M., Marie D.**, La toxicomanie au web, nouvelle conduite addictive, Synapse, mars 1998; 144: 21-28
- **Young K.**, Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, Université de Pittsburgh-Bradford (pour la Société américaine de psychologie), 1996

LES AUTEURS

Marc Valleur, chef de service, **Dan Véléa**, assistant, Hôpital Marmottan, Paris (75)

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH



DIAGNOSTIC DE LA DÉPENDANCE

■ **D'après une étude portant sur 396 hommes et femmes**, se connectant sur Internet en moyenne 38 heures par semaine, le cyberdépendant est d'âge moyen et donne l'impression d'être au sommet de ses rendements et capacités. Le grand usager *on line* présente une conduite figurant parmi les "Troubles du contrôle des pulsions" dans le DSM-IV (1994). Ses motivations sont l'idée de communauté (rencontrer des amis en ligne), de fantasmes (adoption de nouvelles personnalités et fantaisies sexuelles) et de pouvoir (accès instantané à l'information et à de nouvelles personnes, absence de pouvoir dans le monde réel).

■ Signes et symptômes de l'internet addiction

• **La dépendance est manifeste** dans le cas d'une utilisation disproportionnée, mal adaptée de l'Internet, conduisant à une perturbation définie selon trois (ou plus) critères, sur une période d'au moins 12 mois.

• **Un questionnaire prenant en compte l'activité de la personne**, ses motivations et les conséquences sur sa vie psychique, sociale, professionnelle et familiale, permet de dresser un diagnostic de dépendance :

- 1- Avez-vous observé un déclin dans votre vie sociale ?
- 2- Est-ce que vous passez plus d'heures que d'habitude devant votre terminal Internet ?
- 3- Passez-vous, sans compter, des heures et des heures sur Internet ?
- 4- Cela vous arrive-t-il de vous trouver en conversation dans les forums de discussion à des heures matinales ?
- 5- Vous privez-vous de sommeil (vous dormez en moyenne moins de 5 heures par nuit), afin de passer le maximum de temps en connexion ?
- 6- Négligez-vous des activités importantes – familiales ou sociales, travail ou état de santé –, pour passer des heures sur Internet ?
- 7- Une personne très proche vous a déjà fait la remarque concernant votre utilisation démesurée de l'Internet (votre chef, ami proche, compagne...)?
- 8- Pensez-vous constamment au web, même quand vous n'êtes pas en ligne ?
- 9- Vous dites-vous souvent qu'il faudrait débrancher votre modem, sans être capable d'y parvenir ?
- 10- Vous dites-vous souvent que vous allez passer seulement un temps limité en connexion et constatatez-vous, quelques heures plus tard, que vous êtes toujours en ligne ?



© Voisin/Phanille

Résultats : plus de 3 réponses positives signent un risque fort de dépendance ; plus de 5 réponses positives, une réelle dépendance.

PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT

- **La difficulté de la prise en charge des cyberaddictifs** est d'autant plus grande que, étant une toxicomanie sans produit à effet pharmacologique, la reconnaissance de cette dépendance est compliquée.
- **La psychothérapie de type analytique**, qui utilise comme support principal le langage verbal, est le cœur du traitement.
- **Il n'existe guère encore en France de structures spécialisées** pour la prise en charge des joueurs dépendants, à l'exception de certains centres de soins pour toxicomanes comme le Centre Marmottan à Paris (75), le Centre Littoral à Villeneuve-Saint-George (94), des services psychiatriques comme à l'hôpital de Colombes (92), par exemple.
- **Des pages web**, créées par les ex-dépendants, essaient par leurs propres moyens de venir au secours des cyberdépendants, mais les propositions de traitement sur Internet pour traiter la cyberdépendance paraissent le plus souvent peu sérieuses. *Interneters Anonymous* est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences, afin de renforcer la motivation de ceux qui ont envie de retrouver une "vie normale" après des comportements cyberaddictifs.
- **Dans tous les cas**, l'élément essentiel est la demande du sujet concerné lui-même, et l'instauration d'une relation de confiance.

ADRESSES UTILES

- **SOS Joueurs**, 9, rue du Jura, 75013 Paris, tél. : 01 47 07 07 80, <http://sosjoueurs.free.fr>
- **Fédération des acteurs de l'alcoologie et de l'addictologie**, tél. : 01 42 28 65 02, www.alcoologie.org
- **Site toxicomanie de la Fédération française de psychiatrie**, <http://psychocfr.broca.inserm/toxicomanies/index.htm>
- **Fil Santé Jeunes**, 0 800 235 236

CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR

- **Comme pour les jeux d'argent et de hasard**, les cyberaddictions peuvent être abordées en thérapeutique sous l'angle de la psychanalyse ou des thérapies cognitivo-comportementales.
- **Elles correspondent** soit à des addictions classiques pour lesquelles Internet n'est qu'un support, soit à des pratiques spécifiques, notamment celle des jeux en ligne.
- **La possibilité de dépendance** ne doit pas conduire à diaboliser internet ou la pratique des jeux vidéo : il s'agit de formes culturelles émergentes et appelées à de grands développements.



© BSIP/Véronique Estiot