

# L'addiction aux jeux vidéo, un mythe ?

Votre enfant sera plus ou moins absorbé par le jeu selon les contenus et les possibilités d'action que celui-ci offre.

Dans ce registre, les jeux de rôle massivement multijoueurs ou MMORPG type World of Warcraft et, dans une moindre mesure, les jeux de tir ou de stratégie sont les jeux vidéo les plus efficaces et donc les plus 'accrocheurs'.

## Les jeux de rôle massivement multijoueurs (MMORPG)

Les MMORPG ouvrent un champ de possibilités infinies et de nouveaux horizons à explorer. Votre enfant est projeté, via son avatar, dans un univers imaginaire fantastique, riche et plein d'aventures.

L'inconvénient de ces jeux, c'est qu'ils ne s'arrêtent jamais (univers persistant) et, pour arriver à un bon niveau permettant de s'engager dans un groupe, votre enfant devra passer beaucoup de temps devant l'ordinateur. Il faudra donc l'informer sur cet investissement en temps avant qu'il s'engage dans ce jeu.

Et il conviendra de l'aider à gérer le temps qu'il passe devant l'écran.

Pour vous aider à faire respecter le cadre de jeu que vous fixerez à votre enfant, notamment en terme de limite de temps, aidez-vous du contrôle parental.

Vous le trouverez directement dans certains jeux (World of Warcraft), sur certaines consoles, sur votre ordinateur (PC ou Mac) ou chez votre fournisseur d'accès à Internet (Orange, Free, Numericable,...).

Certains spécialistes recommandent de ne pas donner accès aux jeux MMORPG avant l'âge de 16 ans, notamment pour World of Warcraft, même si ce jeu est classé 12+ par la norme PEGI.

## **Les jeux de tir et les jeux de stratégie**

Dans les jeux de tir, le joueur a une vue à la première personne qui le plonge complètement dans le rôle qu'il incarne. Les montées d'adrénaline liées au but du jeu (tirer sur un maximum de cibles vivantes) peuvent captiver le joueur pendant de longues heures.

Dans les jeux de stratégie, l'objectif du jeu (éliminer les armées et villes adverses) incite le joueur, par instinct de survie, à détruire entièrement ses adversaires avant de pouvoir quitter le jeu afin de se sentir enfin en sécurité. Un adolescent qui traverse une période de « fragilité psychologique » peut présenter davantage de risques de pratique excessive des jeux vidéo.

### *Pourquoi ?*

- L'adolescent plutôt « anxieux » trouve avec les jeux vidéo une échappatoire à un quotidien qui lui paraît oppressant (exigences scolaires, situation familiale tendue...).
- L'adolescent qui traverse une phase « dépressive » a tendance à privilégier le plaisir immédiat (mais éphémère) qu'il trouve dans les jeux vidéo, plutôt qu'un plaisir sur le long terme lié à l'apprentissage d'un sport ou d'un instrument de musique et qui nécessite un effort soutenu.

Au moment de l'adolescence, l'enfant souffre souvent d'un manque d'estime ou de confiance en soi, dû au décalage entre ce qu'il souhaiterait être (ou ce qu'on lui demande d'être), et ce qu'il est réellement.

Dans certains cas cette situation est un moteur pour évoluer. Dans d'autres cas, l'adolescent se replie sur lui-même pour échapper au monde réel (vécu comme trop exigeant ou injuste) et se projette vers un monde idéal où les règles sont différentes et où il est reconnu : l'univers virtuel des jeux vidéo.

Si votre enfant joue beaucoup aux jeux vidéo mais qu'il continue à voir ses copains, à pratiquer son sport favori et à travailler normalement il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Ce qui doit vous alerter c'est le fait que votre enfant non seulement décroche à l'école, mais aussi qu'il ne sorte plus avec ses amis et qu'il abandonne ses autres loisirs.

Car si votre enfant est naturellement excessif ou isolé, s'il a des soucis scolaires, ou que les exigences lui paraissent trop fortes et s'il y a des conflits dans la famille, les jeux peuvent devenir un refuge et induire une consommation excessive, conduisant parfois à un état d'isolement. Et c'est ce repli sur lui-même qui doit vous inquiéter. Stimulé par le désir d'aller toujours plus loin dans le jeu, par la satisfaction immédiate qu'il procure, votre enfant est comme « dopé », impatient de retrouver quotidiennement ces sensations fortes (mais éphémères) et ne sait pas s'arrêter tout seul.

C'est pourquoi il est important que vous encadriez la pratique des jeux vidéo dès le plus jeune âge afin d'anticiper ce type de dérive et pour que le jeu reste un plaisir.

Dans tous les cas, les jeux vidéo ne sont pas une solution aux problèmes que vit votre enfant mais leur consommation excessive est plutôt le signe d'une détresse. Il peut être alors nécessaire de consulter un médecin ou un psychologue si la situation vous dépasse.

Appelez Net Ecoute au 0800 200 000, nos écoutants sont là pour vous répondre et vous conseiller, si nécessaire.