

# Consommation excessive de jeux vidéo

Plusieurs facteurs peuvent expliquer une consommation excessive, voire une dépendance, aux jeux vidéo.

Tout d'abord, il faut se poser 4 questions :

1. Le jeu vidéo est-il l'unique source de plaisir dans sa vie ?
2. Est ce qu'il peut réduire son utilisation, voire se passer, des jeux vidéo ?
3. Le temps passé sur les jeux a-t-il une influence sur ses résultats scolaires ?
4. Est-ce qu'il ne voit plus et ne sort plus avec ses amis ?

S'il y a au moins une réponse positive, la pratique actuelle des jeux vidéo est risquée. Un temps de jeu important s'explique d'abord par le jeu en lui-même. Nombreux sont les jeux « bien faits », qui vont captiver le joueur par leurs contenus et les possibilités d'actions qu'ils offrent.

**Les jeux de rôles massivement multijoueurs** sont les jeux les plus « à risque » en matière de temps de jeu. En effet, ce genre de jeu projette le joueur dans un univers imaginaire, fantastique, riche et plein d'aventures. En jouant le rôle d'un personnage tout puissant, le joueur peut s'échapper d'une réalité parfois pesante. De plus, ces jeux donnent la possibilité de s'engager dans un groupe ou dans une action collective et de stimuler l'esprit de compétition.

Il faudra faire très attention, notamment, si votre enfant est naturellement excessif ou isolé, s'il a des soucis scolaires, ou s'il y a des conflits dans la famille. Ces jeux peuvent rapidement être un refuge et induire une consommation excessive, potentiellement jusqu'à devenir un «**No-life**».

Stimulés par le désir d'aller toujours plus haut, les enfants sont comme « dopés » et ne savent pas s'arrêter seuls. Il est impératif de leur donner des limites de temps.

Il existe deux autres types de jeux susceptibles d'augmenter le temps de jeu moyen : **les jeux de tir et de stratégie** :

- Dans le premier cas, le caractère immersif, créé grâce à une vue à la première personne, et les montées d'adrénaline liées au jeu peuvent facilement captiver le joueur pendant de longues heures.
- Dans le second cas, le principe général de ces jeux, à savoir éliminer les armées et villes adverses, va inciter le joueur à terminer une partie rapidement, en une seule session. En effet, l'objectif du jeu va « réveiller » l'instinct de survie du joueur. Ce dernier va vouloir détruire entièrement ses adversaires avant de quitter le jeu afin de se sentir en sécurité.

Dans la plupart des cas, ce sont des adolescents dits « **fragiles** » **psychologiquement** qui seront concernés par un temps de jeu excessif sur les jeux vidéo.

Certains enfants « **dépressifs** » auront ainsi tendance à se réfugier dans ces jeux, car ils préfèrent privilégier un plaisir immédiat plutôt qu'un plaisir sur le long terme (apprentissage d'un sport ou d'un instrument de musique).

Les enfants « **anxieux** » vont trouver avec les jeux vidéo une échappatoire par rapport à leur quotidien stressant (scolarité, problème de famille).

Certains enfants, au moment de l'adolescence, peuvent avoir un **manque d'estime ou de confiance en soi**. L'origine de cette tendance se situe dans le décalage entre ce que l'adolescent souhaiterait être, et ce qu'il est réellement. Si, dans certains cas, cette situation peut être un moteur pour changer de comportement, dans d'autres cela peut conduire l'adolescent à se replier sur lui-même.

L'adolescent sera alors tenté de se projeter en dehors du monde réel, vers un idéal où les règles sont différentes et où il est reconnu.

Dans tous les cas, les jeux vidéo ne sont pas une solution face à ces problèmes. Il sera parfois nécessaire de consulter un médecin ou psychologue si vous pensez que la situation est trop avancée.