



CRéSaM asbl

## Usages excessifs d'Internet et des jeux vidéo : éléments de compréhension et pistes d'action

Jemeppe, le 22 novembre 2018

Commission Aide à la Réussite, Pôle  
académique Liège-Luxembourg

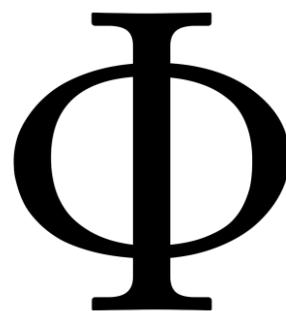
## Plan de l'intervention

- Introduction aux usages adolescents des réseaux sociaux numériques
- Présentation des jeux vidéo à travers les motivations de leurs utilisateurs
- Les nouveaux modèles économiques des jeux vidéo
- Petit panorama des excès (gambling, sex addict, violence, RSN...)
- Épidémiologie et étiologie du jeu vidéo excessif
- Exercice en sous-groupes au départ de vignettes cliniques
- Accompagnement individuel et accompagnement familial des situations d'usage excessif



## Notre philosophie

- Une approche compréhensive qui s'intéresse à ce qui fait sens pour les utilisateurs.
- Intégrer les approches : littérature clinique, témoignage du terrain, recherches qualitatives et quantitatives.
- Éviter la diabolisation et la stigmatisation :
  - Réflexion concernant les métaphores et les termes utilisés
  - Sensibilité par rapport aux discours négatifs concernant les nouvelles générations, notamment dans les médias.
- Éviter de culpabiliser et respecter l'expertise parentale.
- Échanger, partager, débattre... GT UpTIC et <https://www.facebook.com/groups/Reseau.UpTIC/>



## Les réseaux sociaux numériques à l'adolescence

En quoi sont-ils tellement en phase avec les enjeux de l'adolescence ?



## Réseaux sociaux et adolescence

- Des espaces qui répondent particulièrement bien aux enjeux de leur âge :
- Le centre de gravité passe de la famille vers les pairs : Hypercontact avec les copains et copines
- Acquérir une forme d'autonomie relationnelle et intime.
- Besoin de produire un discours sur soi (partiellement) émancipé du discours parental. Un discours qui intègre des marqueurs ado et adultes (sexualisé, par ex.)
- Besoin de leurs propres espaces. Se différencier des enfants et des « vieux ».



## Des réseaux sociaux qui permettent...

- De rester en contact avec les pairs.
- D'affirmer son appartenance à certains groupes de copains.
- D'assouvir sa curiosité sociale.
- De rechercher l'approbation des pairs, leur validation.
- D'explorer.
- D'expérimenter différentes facettes de soi (son côté sombre, son assertivité, sa sexualité, etc.).

## Le partage de photos et de propos sur soi sur Internet

- Selfie: contraction de « self-portrait » désigne un autoportrait photographique.
- Le selfie, ce n'est pas nouveau
- Le selfie, c'est avant tout une possibilité technique
- Le selfie exprime souvent un désir de validation et un besoin d'appartenance normal à l'adolescence.



## Validation et appartenance

Donne ton avis.  
7 mai 2013

Elle veut des avis.  
#Adrien

Créer une Page

Récent  
Fondation

Sponsorisé

Ecrivains.org  
ecrivains.org

Le forum littéraire vivant où lire, commenter, apporter des textes, inventer, rêver, jouer...

a changé sa photo de couverture.  
11 octobre 2015

Strélie Lohaus Patrick Demierhe Denis

## Construire son identité et un fil rouge en se racontant (l'identité narrative)



Oui  
Je suis une fille.  
Je tire les portes quand il y a marqué " Pousse "  
Je ris encore plus fort lorsque je veux expliquer Pourquoi je ris.  
J'entre dans une chambre et j'oublie ce que je viens y faire.  
Je compte avec mes doigts pendant les cours de maths.  
Je souris Pour cacher mes souffrances.  
Je dis que " c'est une longue histoire " quand c'est court.  
Et je tombe amoureuse trop vite ...

J'ai toujours été ce genre de fille,  
Celle qui ressent tellement de choses mais qui n'en dit pas un mot. Celle qui arrive à faire croire aux autres que tout va bien. Celle qui aura toujours peur de ce qu'elle ressent. Celle qui a peur des histoires « d'amour » par peur de souffrir.  
Oui, Je serai toujours ce genre de fille

Blogs à découvrir



Commenter  
l'actualité de ses  
amis.

Débattre du sens  
à lui donner.

Penser des  
comportements  
et des limites...

## Motivation des joueurs et principales catégories de jeux

Modélisation de Nick Yee :  
<https://quanticfoundry.com/>

### Action

- Destruction : Armes, Explosifs, Chaos, Grabuge... *Joueurs qui aiment les jeux avec beaucoup d'armes à feu et d'explosifs.*
- Excitation : Très rythmé, Action, surprise, adrénaline. *Joueurs qui aiment les jeux au rythme rapide, intense, qui procurent une poussée d'adrénaline constante. Ils veulent être surpris. Ils veulent un gameplay plein d'action et de sensations fortes, et des récompenses fréquentes.*



## Social

- Compétition : Duels, Matches, Classement.  
*Joueurs qui aiment la compétition avec les autres joueurs, souvent dans des duels, des matches ou des scénarii équipe contre équipe.*
- Communauté : Être en équipe, Bavarder, Interagir.  
*Joueurs qui aiment socialiser et collaborer avec d'autres personnes tout en jouant. Ils aiment bavarder et "grouper" avec d'autres joueurs.*



## Maîtrise

- Challenge : Entraînement, Difficultés hautes, défis.  
*Joueurs qui aiment les jeux difficiles qui demandent de l'adresse et des compétences. Ils sont persévérants et prennent le temps de pratiquer et de perfectionner leur jeu afin de pouvoir réaliser les missions les plus difficiles et s'attaquer aux boss les plus coriaces du jeu.*
- Stratégie : Anticipation, Prise de décisions.  
*Joueurs qui aiment les jeux qui nécessitent des prises de décision délicates et une planification minutieuse. Ils aiment réfléchir à leurs options et aux résultats probables.*





## Réussite

- Achèvement : Obtenir tous les objets de collection. Terminer toutes les missions.
- Puissance : Joueurs qui aspirent au pouvoir dans l'univers du jeu. Ils veulent devenir aussi puissants que possible et recherchent les équipements et les compétences nécessaires pour que cela se produise.

CP1307

★

Dragonite

HP96/96

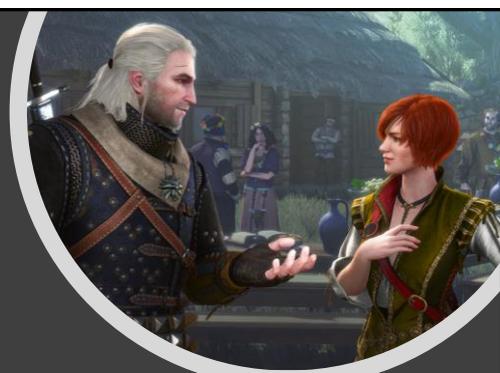
210 kg Weight

2.77 m Height

XL

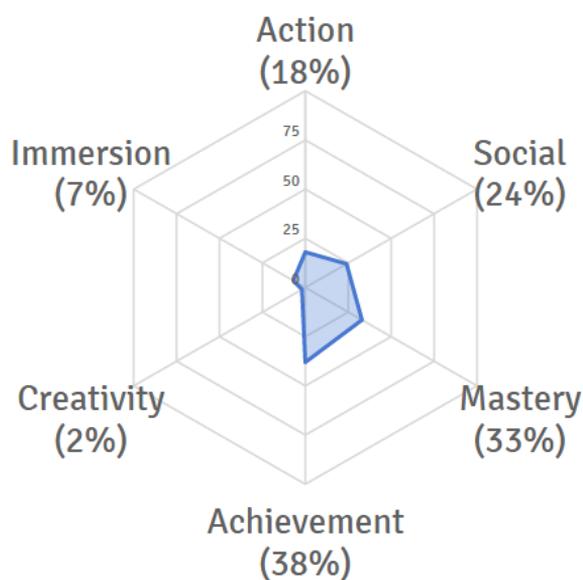
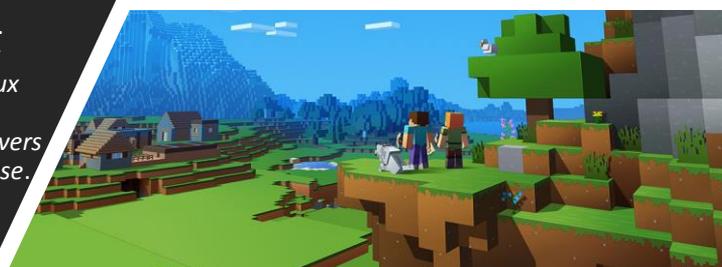
## Évasion

- Évasion : être quelqu'un d'autre, autre part. *Joueurs qui veulent que leur expérience de jeu leur permette de devenir quelqu'un d'autre, ailleurs. Ils apprécient le fait d'incarner un alter ego dans un monde alternatif crédible, et ont du plaisir à explorer le monde du jeu juste pour le plaisir de son exploration.*
- Histoire : Intrigue et personnages élaborés. *Joueurs qui veulent des jeux avec des scénarii élaborés et une galerie de personnages complexes avec un background et des personnalités intéressantes.*




## Créativité

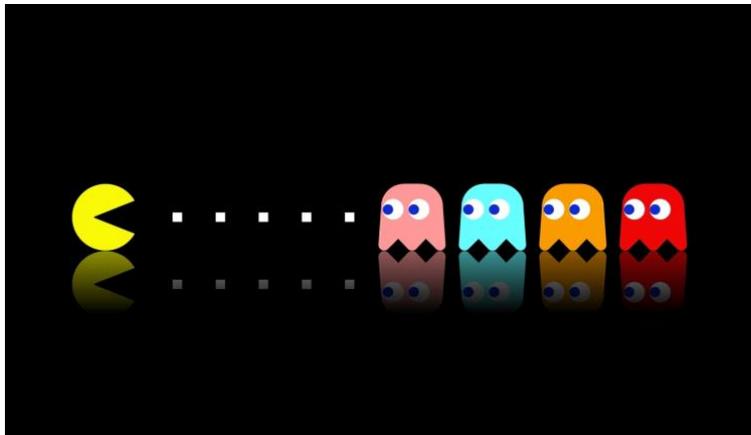
- Design : expression, personnalisation.  
*Joueurs qui veulent exprimer activement leur individualité dans le jeu. Ils portent beaucoup d'attention au processus de création du personnage. Dans les jeux de construction, ils prennent le temps de concevoir et de personnaliser l'apparence de leur ville ou de leurs vaisseaux spatiaux...*
- Découverte : explorer, bricoler, essayer...  
*Joueurs qui se demandent constamment « que se passe-t-il si ? ». Pour eux, les jeux sont des trucs fascinants à ouvrir et bidouiller. Dans un MMO, ils vont nager vers le bord de l'océan pour voir ce qui se passe.*





## Les nouveaux modèles économiques des jeux vidéo

Free to Play, Microtransactions, « Pay to Win », Loot Box, Royal Pass, DLC, Cloud Gaming...



## Les modèles économiques des jeux vidéo

- La vente (de boîtes) de jeux
- Les jeux sur abonnement
- Les « DLC » (downloaded content) : Définissent un contenu additionnel et optionnel : des modes de jeu inédits, un chapitre supplémentaire poursuivant l'histoire d'un jeu, etc.
- Cloud Gaming
- Le free-to-play

## Le « free-to-play »

- **Microtransactions** ou micropaiements (ex. le « V-Buck » de Fortnite pour acheter des skins et des Battle Pass)
- **Battle Pass** : possibilité durant une période donnée (saison) de récupérer des skins en progressant dans le jeu
- **Loot Box** : coffre au butin qui offre une récompense aléatoire
- Les **skins** comme incitateurs d'achat
- Le **Pay to Win**



## Petit panorama des excès

Jeu pathologique, addictions liées à la sexualité, violence, etc.



Des excès vieux comme  
l'humanité (ou presque)

- Les jeux d'argent et de hasard (gambling) et le jeu pathologique :
  - Minotte, P., & Bivort, C. (2015). *Les usages jeunes des espaces numériques dédiés aux jeux d'argent et de hasard - Rapport du CRÉSaM*. Namur.
  - Conseil Supérieur de la Santé. (2017). *Jeu pathologique*. Bruxelles.
- Les excès liés à la sexualité (pornographie, rencontres).



### Réseaux sociaux et adolescence

Les adolescents trouvent dans les réseaux sociaux des espaces qui répondent particulièrement bien aux enjeux de leur âge :

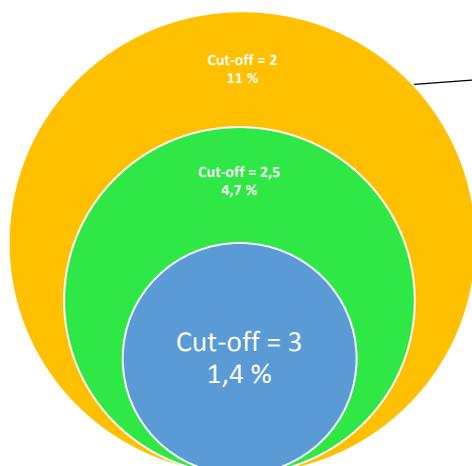
- Le centre de gravité passe de la famille vers les pairs (logique de distanciation et d'affiliation) => « hypercontact » avec les copains/copines.
- Acquérir une forme d'autonomie relationnelle et intime.
- Besoin de produire un discours sur soi (partiellement) émancipé du discours parental. Un discours qui intègre des marqueurs ado et adultes (sexualisé, par ex.)
- Besoin de leurs propres espaces. Se différencier des enfants et des « vieux ».

De nouveaux excès...

- Concernant l'Internet en général
- Concernant les Smartphones ?
- Concernant les réseaux sociaux numériques ?
- Concernant les jeux vidéo...



## Les usages excessifs des jeux vidéo chez les adolescents



85,7 % de garçons et 14,3 % de filles.

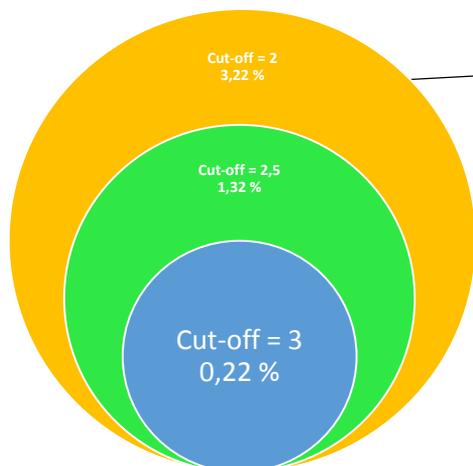
N = 1002

Videogame Addiction Test (VAT)

- Cut-off de 2/4 = > M : parfois
- Cut-off de 2,5/4 = > M : souvent
- Cut-off de 3/4 = > M : très souvent

Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach*. *belspo.be*. Bruxelles.

## Les usages excessifs des jeux vidéo chez les adultes



60,3 % d'hommes et 39,7 % de femmes.

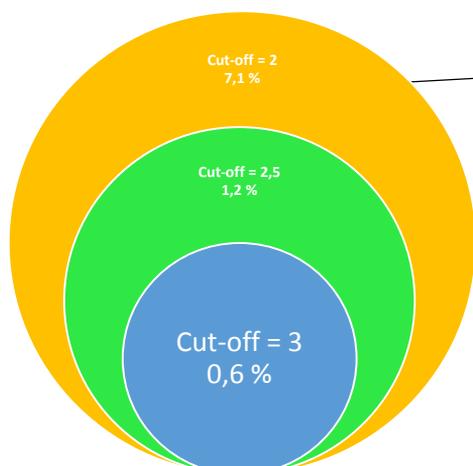
N = 1000

Videogame Addiction Test (VAT)

- Cut-off de 2/4 = > M : parfois
- Cut-off de 2,5/4 = > M : souvent
- Cut-off de 3/4 = > M : très souvent

Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach. belspo.be*. Bruxelles.

## Les usages excessifs des Réseaux sociaux chez les adolescents



48,6 % de garçons < 51,4 % de filles.

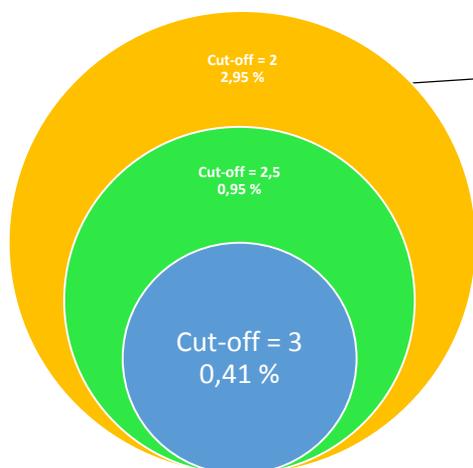
N = 1002

Compulsive Social Networking Site Scale (CSS).

- Cut-off de 2/4 = > M : parfois
- Cut-off de 2,5/4 = > M : souvent
- Cut-off de 3/4 = > M : très souvent

Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach. belspo.be*. Bruxelles.

## Les usages excessifs des Réseaux sociaux chez les adultes



38,5 % de garçons < 61,5 % de femmes.

N = 1002

Compulsive Social Networking Site Scale (CSS).

- Cut-off de 2/4 = > M : parfois
- Cut-off de 2,5/4 = > M : souvent
- Cut-off de 3/4 = > M : très souvent

Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach*. belspo.be. Bruxelles.

## Qu'est-ce qui caractérise un usage excessif des jeux vidéo ?

Souffrance  
ψ

- Un évènement douloureux de la vie familiale ou personnelle.
- Une souffrance psychique, un traumatisme, une psychopathologie.

Désinvestissement

- Absence de motivation pour les autres dimensions de la vie.
- Désaffiliation sociale qui s'amorce souvent avant la pratique excessive du jeu (difficultés importantes dans la famille et/ou à l'école).

Tps de jeu

- Temps de jeu important qui a des conséquences négatives.
- Perturbation du rythme veille – sommeil, fatigue, décrochage scolaire, absentéisme au travail...

## Principaux éléments de compréhension des usages excessifs des jeux vidéo

Détourner son attention de pensées négatives (escapism), « être absent » à certaines dimensions de sa vie

Réguler ses émotions (et/ou une tension intérieure) et leurs donner du sens (le temps du jeu)

Les usages excessifs des jeux vidéo

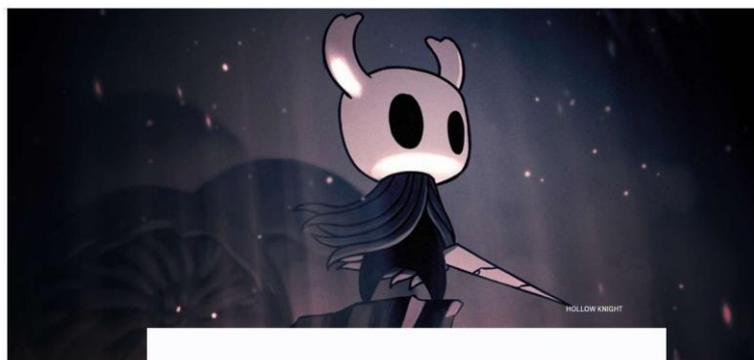
Rencontrer un certain nombre de besoins (reconnaissance, socialisation, affirmation de soi, etc.)

Parfois en lien avec une psychopathologie comme la dépression, les TOC, etc.

### Une interaction singulière avec le jeu

Le sujet met en place des stratégies (+/- conscientes) qui lui permettent d'être absent à certaines dimensions de son existence tout en continuant à **se réaliser dans d'autres** :

- Rencontrer son désir d'être reconnu comme compétent et utile à la communauté.
- Exprimer certaines émotions.
- Explorer différentes facettes de soi.
- Rencontrer ses besoins relationnels et sociaux comme le besoin de contacts.
- Rencontrer son besoin de contrôler, dominer les autres.
- Rencontrer son désir d'aider les autres (comme on aurait aimé être soi-même aidé...).



## 13-Novembre : rescapés de l'attaque au Bataclan, ils se reconstruisent avec le jeu vidéo

Par William Audureau

Le jeu  
(vidéo) pour  
se  
reconstruire  
ou  
simplement  
comme  
coping...

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2018)

Search  (Advanced Search) [Browse](#) [Coding Tool](#) [Special Views](#) [Info](#)

Foundation Id : <http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

### 6C51 Gaming disorder

**Parent**  
Disorders due to addictive behaviours [Show all ancestors](#)

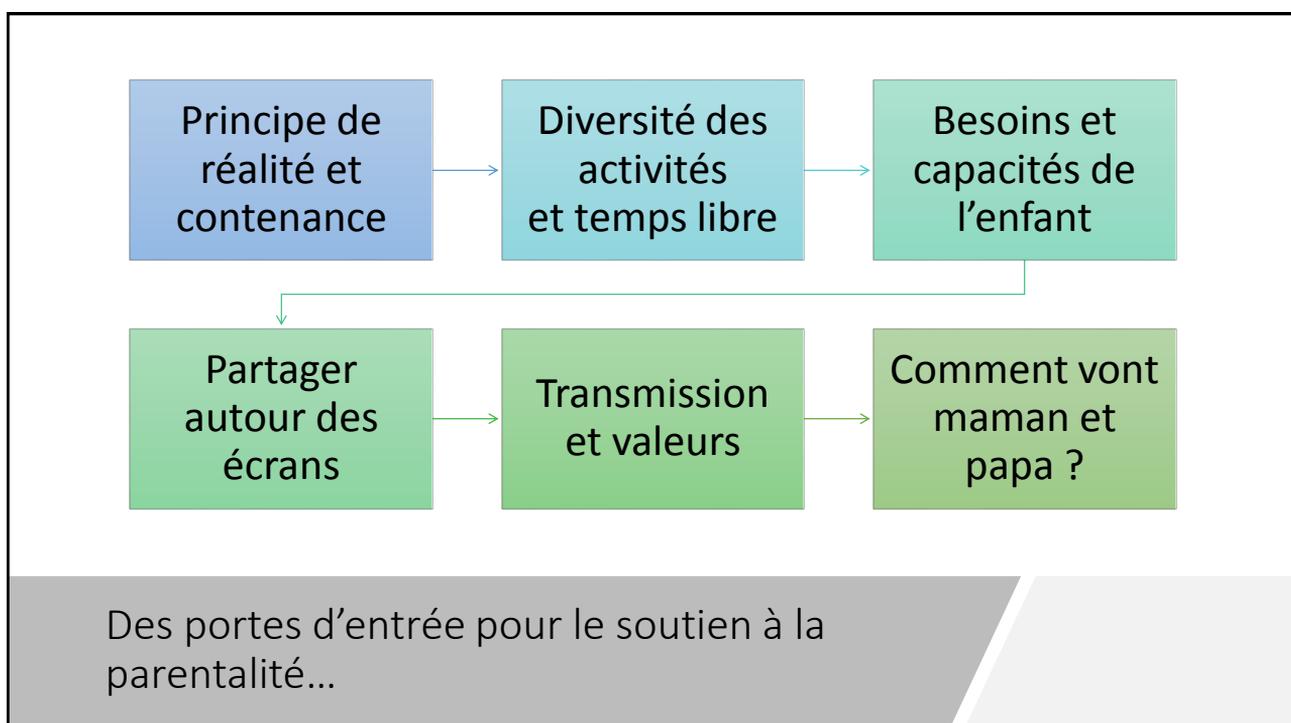
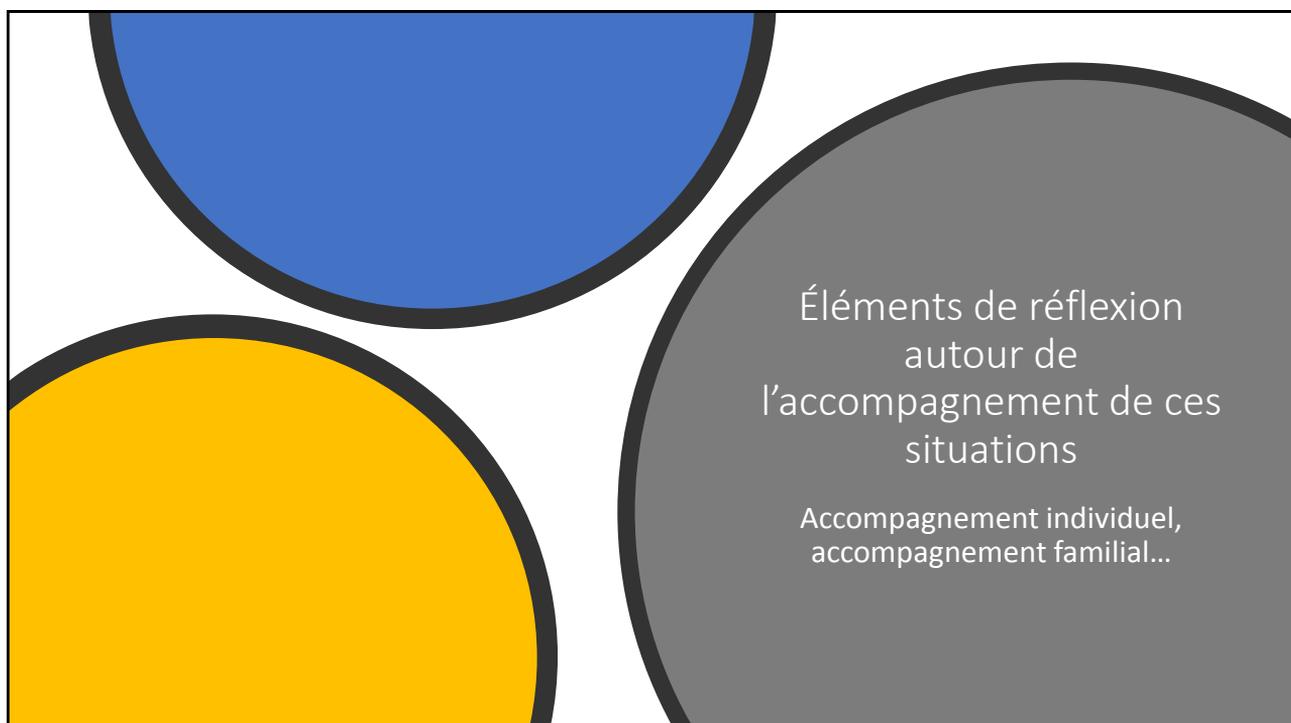
**Description**  
Gaming disorder is characterized by a pattern of persistent or recurrent gaming behaviour ('digital gaming' or 'video-gaming'), which may be online (i.e., over the internet) or offline, manifested by: 1) impaired control over gaming (e.g., onset, frequency, intensity, duration, termination, context); 2) increasing priority given to gaming to the extent that gaming takes precedence over other life interests and daily activities; and 3) continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences. The behaviour pattern is of sufficient severity to result in significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning. The pattern of gaming behaviour may be continuous or episodic and recurrent. The gaming behaviour and other features are normally evident over a period of at least 12 months in order for a diagnosis to be assigned, although the required duration may be shortened if all diagnostic requirements are met and symptoms are severe.

**Exclusions**

- Hazardous gaming (QE22)
- Substance use disorder (6A60)

L'OMS et le « gaming disorder »

- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., ... Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1–9. <http://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>



## Éléments de réflexion en vrac...

- Importance d'une approche globale qui permet de donner du sens aux excès.
- Les excès liés aux jeux vidéo sont une porte d'entrée vers une clinique diversifiée, mais classique (dépression, difficultés scolaires, anxiété, passage à l'âge adulte, etc.). Les professionnels ne doivent pas révolutionner leurs pratiques pour s'adapter à cette problématique, mais surtout développer leur ouverture et leur curiosité concernant les JV.
- L'identification de possibles comorbidités est importante dans certains cas.
- Les professionnels, les parents et le jeune vont cheminer ensemble pour (co)construire une représentation de la situation qui ouvre à des solutions. Cela passe par **une reconnaissance de la souffrance de chacun, mais aussi des bénéfices liés à la pratique du jeu vidéo** (ex. du contrat entre parents et ado).

## Éléments de réflexion en vrac...

- Une difficulté importante : l'alliance thérapeutique et la motivation du joueur. Si les jeux vidéo servent à éviter certaines pensées négatives, le joueur est rarement désireux de les évoquer en séance.
- Une piste : raconter son histoire en tant que joueur et faire des ponts avec les autres dimensions de la vie, apporter des captures d'écran...
  - Ce qui permet d'introduire un rapport plus réflexif au jeu qui se décroisse (un peu) du reste.
  - Le jeu vidéo peut devenir un instrument puissant d'introspection et de connaissance de soi. Mais le thérapeute doit faire attention de ne pas brûler les étapes...
- Les dispositifs d'intervention classiques basés sur la mise en récit ne sont pas adaptés à tous les patients (ex. alexithymie). D'autres types d'intervention peuvent être envisagés, tout en gardant à l'esprit qu'ils gagneront beaucoup à développer leurs capacités de symbolisation (travail en famille, travail en groupe, ateliers créatifs, etc.) => faire preuve d'opportunisme...

## Des pistes d'orientation...

- Les Services de santé mentale :  
<http://www.cresam.be/sante-mentale/les-ssm/>
- Certains services de planning familial
- Des services spécialisés :
  - Liège : Nadja, la Clé, le centre Alfa
  - Bruxelles : le Pélican, la clinique du jeu pathologique Dostoïevski (CHU Brugmann), la clinique des troubles liés à Internet et au jeu aux Cliniques Universitaires Saint-Luc
  - Charleroi : Hôpital Vincent Van Gogh (Dr Guillaume)
  - ...