

Pierre, l'ado accro aux jeux vidéo





GRÉGORY MICHEL

Professeur de psychopathologie et de psychologie clinique à l'université de Bordeaux, psychologue et psychothérapeute en cabinet libéral.

Le jeune adolescent ne travaille plus au lycée et passe son temps enfermé dans sa chambre, devant ses jeux vidéo. Jusqu'au jour où, excédé, il est prêt à se jeter par la fenêtre pour récupérer l'ordinateur que son père lui a confisqué. Comment va-t-il se sortir de cette addiction ?

EN BREF

- Pierre a abandonné tout ce qu'il aimait pour se consacrer jour et nuit à la pratique des jeux vidéo.
- Les conséquences sur sa vie familiale, scolaire et émotionnelle sont telles que sa mère l'oblige à consulter un psy.
- Un épisode violent avec son père va finalement lui faire prendre conscience de sa maladie : l'addiction aux jeux vidéo sur Internet. Et une thérapie révélant pourquoi il en est arrivé là va l'aider à s'en sortir.

© Shutterstock.com/DR-images

T

rois jours après la fin des vacances de la Toussaint en 2017, je reçois Pierre et sa mère, Agathe, dans mon cabinet. Cette dernière, très inquiète, m'a téléphoné quelques jours auparavant pour me parler des difficultés scolaires de son fils et de sa pratique des jeux vidéo...

Dans la salle d'attente, le jeune homme est assis à côté de sa maman et tous deux sont absorbés par leur smartphone lorsque je viens les chercher. Agathe se lève vite, mais son fils nous suit péniblement dans mon bureau. Pierre, grand gaillard âgé de 16 ans, à l'allure «cool» et décomplexée de «skateur», mèche de cheveux dépassant de la casquette, pull de marque à capuche, semble tout droit sortir d'un film de Gus Van Sant ! Sur la défensive et tendu au début de l'entretien, Pierre, qui affiche une certaine désinvolture et nonchalance, invoque immédiatement les peurs non justifiées de sa mère : «Je ne comprends pas pourquoi je suis là, je n'ai pas de problème moi ! Tu exagères tout le temps maman.»

Les craintes d'Agathe sont-elles réelles ? Celle-ci parle d'abord des difficultés de son fils au lycée : ●●

•• «Pierre, qui travaillait bien jusqu'en 3^e, a commencé à avoir des soucis l'année dernière. Ses performances ont progressivement diminué, et cette année, c'est catastrophique! Je veux bien comprendre que la 1^{re} est difficile, mais il ne travaille pas assez... Il est aussi très désorganisé et gère mal son temps. N'anticipe jamais. Procrastine. Il s'y prend toujours à la dernière minute pour réviser. Et depuis cette année, il ne fait pas toujours ses devoirs, ou bien les bâcle. En plus, il passe tout son temps dans sa chambre. Je ne le vois pour ainsi dire plus, et il ne veut plus dîner à table avec nous; il grignote ou se prépare un plateau dans sa chambre. Et dormir est aussi un problème: il se couche très tard, et le matin, c'est très difficile de le réveiller. D'ailleurs, il n'a pas réussi à se lever lundi et je crois savoir que c'est parce qu'il n'a sans doute pas dormi. Ça va vraiment de plus en plus mal.»

LE JEUNE ADDICT NIE SES DIFFICULTÉS

Pierre écoute en souriant et ricanant jusqu'à ce que sa mère évoque sa pratique des jeux vidéo: «Son père trouve qu'il passe trop de temps à jouer et se demande même s'il n'est pas addict aux jeux vidéos!» Alors le jeune homme change de comportement, perd son calme et commence à se mettre en colère, en précisant que ses parents ne comprennent rien et que tous les ados, y compris ses copains, jouent aux jeux vidéos: «Tu dis n'importe quoi... Je joue normalement comme tous mes potes. Mais bien entendu, tu ne me crois pas.»

Seul le thème des jeux vidéo transforme littéralement Pierre: il ne contrôle plus ses émotions quand sa mère en parle. Je décide donc d'explorer davantage la place que cette pratique tient dans sa vie, en présence de sa mère, afin de révéler d'éventuelles contradictions. C'est Agathe qui reprend d'emblée la parole, heureuse de saisir cette occasion pour faire le point sur les activités de son fils: «Déjà l'an passé, j'ai remarqué qu'il avait commencé à abandonner ses activités sportives, alors qu'il faisait du foot avec ses amis et surtout du skate tous les week-ends et certains soirs... Maintenant, il ne fait plus rien. Et concernant les jeux vidéo, j'ignore combien de temps il joue, mais sans doute beaucoup. Quand je rentre le soir, il est tout le temps sur son ordinateur, enfermé dans sa chambre.»

Pierre, de plus en plus mal à l'aise, admet que son usage des jeux vidéo a augmenté depuis plusieurs mois et qu'il a délaissé toutes ses activités sportives, y compris le skate, son ancienne passion. Il passe maintenant le plus clair de son temps seul dans sa chambre et concède jouer tous les jours: «Oui je joue souvent car je m'ennuie, et je retrouve toujours Maxime et Axel en ligne. Alors si je joue beaucoup, eux aussi!»

En effet, Pierre joue à des MMORPG (pour *massively multiplayer online role playing games*, voir l'encadré page ??), des jeux de rôle en ligne multi-joueurs dont le plus célèbre est *World of Warcraft*. Ce sont des mondes en trois dimensions continuellement en ligne, immersifs, qui permettent à un grand nombre d'utilisateurs d'interagir *via* Internet. Le jeune homme retrouve ainsi ses amis sur son jeu favori, *Fortnite*, mais fait également la connais-



J'avais perdu une partie et j'étais en équipe avec des copains: il fallait donc que je rejoue pour réussir. C'est là que mon père, qui m'avait déjà demandé plusieurs fois d'arrêter, a «pété les plombs».

sance de nouveaux joueurs issus du monde entier. Voilà pourquoi sa mère l'entend parfois parler en anglais lorsqu'il joue! En tout cas, selon elle, c'est bien la première fois que son fils reconnaît jouer beaucoup et parle aussi précisément de ses jeux.

EN PERMANENCE SEUL DANS SA CHAMBRE

Puis elle évoque les dernières vacances de la Toussaint: «Comme je travaillais, j'ignorais comment Pierre occupait ses journées... Il me disait qu'il sortait un peu avec Maxime. Mais tous les soirs, je le retrouvais enfermé dans sa chambre à jouer. Et comme Alice, sa sœur, était chez leur père, il faisait ce qu'il voulait.» Avant d'aller plus loin, la tension devenant palpable chez Pierre, je propose de reprendre l'histoire familiale.

Le garçon a une petite sœur, Alice, âgée de 11 ans et scolarisée en classe de 6^e. Ses parents, âgés tous les deux de 52 ans, se sont séparés il y a un peu plus de 2 ans lorsque Pierre était en 3^e. Son père est cadre supérieur dans une entreprise et sa mère travaille dans la fonction publique. Les enfants vivent principalement chez leur mère qui a rencontré un nouveau conjoint; mais les relations de ce dernier avec Pierre sont difficiles. Pierre et Alice partagent leurs vacances et week-end entre



L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO

Depuis leur apparition, il y a une cinquantaine d'années, les jeux vidéo puis l'utilisation d'Internet sont devenus l'une des activités principales des enfants et des adolescents. Parents, psychologues, sociologues et médecins se sont donc intéressés aux effets de ces activités, et un véritable débat s'est ouvert autour des conséquences de leur utilisation. La littérature scientifique s'est essentiellement focalisée sur les liens avec les comportements agressifs et sur l'utilisation excessive de l'outil informatique, pouvant devenir une addiction...

En octobre 2017, une enquête française a révélé les tranches d'âge des plus gros joueurs : 95 % des 10-14 ans jouent au moins occasionnellement, 92 % des 15-18 ans et 91 % des 19-24 ans. Et en moyenne, 53 % des Français âgés de 10 à 65 ans jouent régulièrement, au moins deux fois par semaine. Parmi les joueurs, ils sont 24 % à jouer tous les jours ou presque, 29 % jouent au moins 2 fois par semaine, 23 % pratiquent 2 ou 3 fois par mois et 24 % à l'occasion, 2 ou 3 fois par an. Cinq pour cent des jeunes de 17 ans joueraient entre cinq et dix heures par jour. De plus, en raison du temps passé devant les écrans, 23 % d'entre eux disent avoir rencontré, au cours de l'année écoulée, un problème avec leurs parents, 5 % avec leurs amis et 26 % à l'école ou au travail. Selon les études et les critères utilisés, l'addiction aux jeux vidéo et à Internet concernerait entre 2 et 12 % de la population générale. Mais il ne faut pas systématiquement considérer la pratique des jeux vidéo et d'Internet comme une pathologie, car il convient de bien évaluer les différents types d'usage. Quelques scientifiques ont même réfuté l'existence de la notion d'addiction. Mais la plupart des chercheurs ont identifié un usage addictif, compulsif ou problématique des jeux vidéos et d'Internet, dépassant ainsi cette controverse sur l'existence d'un nouveau trouble addictif lié aux technologies de l'information et de la communication.

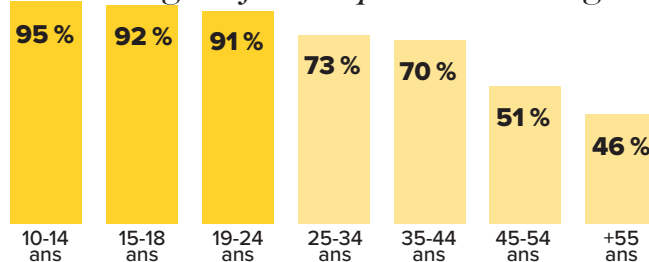
En 1991, avec la création du World Wide Web, Internet a pris un réel essor. Les premières descriptions de l'addiction à Internet sont apparues dès les années 1990. La notion d'addiction aux jeux vidéo est donc englobée dans celle d'addiction à Internet. Toutefois, il existerait différents sous-types d'utilisation excessive de l'ordinateur : le jeu excessif (*computer addiction*), les achats compulsifs en ligne (*net*

compulsions), la cybersexualité (*cybersexual addiction*), les formes de communication permanente par email ou dans les groupes de discussions (*cyber relational addiction*), et enfin la recherche excessive d'informations (*information overload*).

Le concept de trouble lié à la pratique des jeux vidéo sur Internet a été proposé en 2013 dans la cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM V), mais avec une réserve : il doit faire l'objet de recherches complémentaires pour être validé. Malgré tout, certaines personnes présenteraient bien une forme de dépendance vis-à-vis de la pratique des jeux vidéo sur Internet, notamment vis-à-vis des jeux en ligne massivement multijoueurs de type MMORPG. Et les symptômes seraient similaires aux autres addictions : préoccupation concernant le jeu sur Internet ; symptômes de sevrage lorsqu'Internet n'est pas accessible ; tolérance, à savoir le besoin de passer une quantité croissante de temps au jeu sur Internet ; tentatives infructueuses de contrôler l'utilisation du jeu sur Internet ; utilisation excessive d'Internet malgré la connaissance de conséquences psychosociales négatives ; perte d'intérêt et de motivation pour d'autres passe-temps ; utilisation du jeu sur Internet pour fuir ou soulager une humeur négative ; compromission ou perte d'une relation importante, d'un emploi ou d'une opportunité d'éducation ou de carrière à cause de l'utilisation du jeu sur Internet.

Plus récemment, en juin 2018, l'addiction aux jeux vidéo a été formellement reconnue comme maladie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Et le « trouble du jeu vidéo » vient d'intégrer le chapitre sur les addictions de la onzième version de la Classification internationale des maladies (CIM 11). On parle donc d'addiction lorsque le jeu vidéo devient le principal centre d'intérêt de l'individu, au détriment des autres activités (scolaire, professionnelle, sociale, sportive...). Les conséquences sur la vie quotidienne et la santé sont importantes. Par exemple, de par son caractère chronophage, l'utilisation excessive d'Internet aurait des répercussions sur les obligations scolaires (devoirs, baisse de l'attention, de la concentration en classe), mais aussi sur le sommeil. Nombreux sont les jeunes, enfants ou adolescents, qui utilisent de façon nocturne Internet en jouant ou « tchattant », réduisant ainsi leur temps de sommeil et altérant leurs capacités de concentration, d'attention et de mémorisation au cours de la journée. À ces difficultés cognitives s'ajoutent les « cyber-rêveries » en classe, qui nuisent considérablement aux performances scolaires, et la dégradation des relations avec les parents (diminution des échanges, du partage des expériences, mensonges, dissimulations...). De plus, les personnes addictes aux jeux sur Internet souffriraient de symptômes dépressifs, d'une faible estime de soi, d'un isolement social et d'un manque de support social, et auraient des idées suicidaires. Les adolescents dépendants présenteraient aussi plus de troubles attentionnels. Toutefois, certaines études scientifiques ont montré que pour quelques addicts anxieux, Internet permettrait une forme de désinhibition sociale : l'anonymat d'Internet lèverait toutes leurs craintes.

Pourcentage de joueurs par tranche d'âge



Source : étude SELL/GfK « Les français et le jeu vidéo », octobre 2017.

- leur mère et leur père, qui a également refait sa vie. Depuis le divorce, Pierre est souvent en conflit avec son père, de sorte qu'il se soustrait parfois à ses visites. En revanche, le jeune adolescent a eu une enfance et un développement normaux : la grossesse de sa mère et l'accouchement se sont déroulés sans difficulté, et il a marché et parlé à des âges attendus. Pierre n'a aucun antécédent médical, à l'exception d'otites à répétition ayant nécessité une ablation des végétations et des amygdales, et il n'a subi aucun événement traumatique, physique ou psychologique, ni aucun deuil.

TÉLÉPHONES, CONSOLES DE JEUX OU TABLETTES : DES ÉCRANS PARTOUT

Agathe parle également de la scolarité de son fils ; ce dernier n'a pas souffert d'anxiété de séparation, au moment de se rendre à l'école, mais il était assez tonique et agité, et a eu quelques difficultés en primaire pour l'acquisition de la lecture et de l'écriture, de sorte qu'il a consulté un orthophoniste pendant un an. Puis ses apprentissages ont été excellents, et, au collège, le jeune garçon était toujours dans les meilleurs de la classe. C'est à partir de la seconde qu'il s'est moins investi dans sa scolarité. Sa mère précise aussi qu'il a toujours porté un grand intérêt aux écrans – téléphones, consoles de jeux ou tablettes –, et ce, dès son plus jeune âge : « Tout petit déjà, il était fasciné par les images... Souvent agité, il était en revanche calme et concentré devant sa tablette. » Notons que Pierre possède un téléviseur dans sa chambre depuis l'âge de 6 ans, ainsi qu'un ordinateur connecté à Internet depuis ses 11 ans.

Avec ces éléments en main, il est désormais temps que je m'entretienne seul avec Pierre. Ce dernier est alors beaucoup plus à l'aise qu'en présence de sa mère. Lorsque je lui demande ce qu'il pense des propos cette dernière, d'emblée il aborde les peurs et la surveillance de ses parents : « Ma mère s'inquiète trop pour moi, elle me surveille et cherche à me fliquer... Pas autant que mon père mais presque. C'est aussi pour ça que je ne veux plus trop le voir et, en plus, il pense que je suis addict ! J'ai besoin de plus d'indépendance. »

Et quand je reviens sur la chute de ses résultats scolaires, sur la perte de son investissement au lycée et sur son usage des jeux vidéo, Pierre banalise tout. Il dit simplement qu'il n'a plus d'envie ni de motivation pour travailler, et, pour les jeux vidéo, il reconnaît qu'il joue beaucoup mais pas de façon pathologique. Cependant, lorsque nous reparlons des vacances de la Toussaint, je constate que Pierre jouait jusqu'à 12 heures par jour, souvent tard dans la nuit, ce qui a inversé son rythme veille-sommeil : il jouait



LES JEUX DE RÔLE EN LIGNE MASSIVEMENT MULTIJOUEURS

Les jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs (*massively multiplayer online role playing games*, MMORPG), dont le plus célèbre est *World of Warcraft*, sont des mondes en trois dimensions maintenus continuellement en ligne, immersifs, et qui permettent à un grand nombre d'utilisateurs d'interagir *via* Internet.

Dans ces univers dynamiques, les joueurs créent et adoptent des personnages – leurs avatars – dans le but de mener des aventures, gagner des épreuves, voire des guerres. Aux États-Unis, environ 45 % des utilisateurs de jeux MMORPG passent plus de 20 heures par semaine sur ces jeux et plus de 50 % des jeunes jouent plus de 10 heures en continu. Le phénomène est tel que certains chercheurs parlent d'addiction pour décrire cette surconsommation de MMORPG, notamment chez les adolescents et étudiants.

Quelques études ont souligné le lien entre MMORPG et santé mentale : anxiété sociale, dépression, faible estime de soi, troubles de l'attention. Dans ces mondes, dont l'histoire est sans fin, les utilisateurs doivent passer beaucoup de temps à explorer le jeu pour faire progresser leur avatar (une sorte de version idéalisée d'eux-mêmes), afin qu'il devienne plus performant et plus compétent ; cela accroît le pouvoir « addictogène » du jeu. Des études ont montré que les joueurs ont un fort sentiment d'affiliation, d'appartenance à une communauté virtuelle, ce qui engendre un fort niveau d'obligation vis-à-vis des membres de la guilde. C'est une sorte de « pression sociale » qui pousse les jeunes à jouer plus longtemps. En effet, les interactions sociales dans le cyber-monde sont un facteur déterminant de la motivation des utilisateurs à rester en ligne pendant de longues périodes. Et le monde virtuel représente une sorte de refuge, où l'individu, grâce à son avatar, entretient des relations sociales valorisantes et positives. Le joueur dépendant éprouve un plus fort sentiment d'appartenance sociale dans la vie virtuelle que dans la vie réelle.

la nuit et dormait le jour, au moins jusqu'à 14 heures. Mais malgré ses faits tangibles, Pierre nie totalement ses difficultés liées aux jeux vidéo.

Toutefois, en reprenant ce dernier entretien avec sa mère, il accepte de mettre en place un suivi psychologique pour réguler son sommeil et surtout son appétence pour les jeux vidéo. Aussi, comme je dispose d'informations contradictoires concernant le temps d'utilisation d'écrans et de jeux vidéo, je propose à mon patient de tenir un agenda pour mesurer précisément la durée de son sommeil et sa consommation d'écrans, en distinguant les différents supports (télévision, ordinateurs, tablettes, smartphone) et les activités (jeux vidéo, réseaux sociaux...).

« JE ME JETTE PAR LA FENÊTRE SI TU NE ME RENDS PAS MON ORDINATEUR »

Mais quelques jours plus tard, la mère de Pierre me téléphone paniquée : alors que Pierre passait le week-end chez son père, ce dernier, excédé par le comportement de son fils, lui a confisqué brutalement son ordinateur. Ce qui a entraîné une confrontation violente entre le père et le fils : « Ils ont failli en venir aux mains. » Pierre s'est ensuite enfermé dans sa chambre et a menacé son père de sauter par la fenêtre. Il est sorti de sa chambre seulement au bout de quelques heures quand son père lui a dit qu'il appelait les pompiers. Immédiatement, je revois donc Pierre en consultation.

Cet événement va « réveiller » le jeune garçon. Les échanges violents avec son père et le chantage à la défenestration sont des éléments très inquiétants qui vont me permettre de faire prendre conscience à Pierre de son problème avec les jeux vidéo. Gagné par la culpabilité et la honte, Pierre est alors d'accord pour me décrire ses symptômes. Mais le garçon ne trouvant pas les mots et se montrant toujours hésitant, je lui propose d'utiliser comme support le test PVP (pour *problem video game playing scale*), développé par Ricardo Tejeiro-Salguero, de l'université de Liverpool en Angleterre, et Rosa Maria Bersabé-Moran, de l'université de Málaga en Espagne. Ce test, élaboré à partir des critères diagnostiques de la dépendance aux drogues et au jeu pathologique, permet de mesurer les difficultés associées aux jeux vidéo selon neuf dimensions (*voir l'encadré page ??*) : la préoccupation face à l'activité, la tolérance, la perte de contrôle, la poursuite de l'activité, le manque, la fuite, le mensonge, les actes illégaux, les perturbations familiales et scolaires. Sans surprise, Pierre obtient un score de 8/9 alors que la note seuil de « l'addiction » est de 5.

Cette évaluation et les aveux naissants de Pierre le conduisent à fondre en larmes au cours

de l'entretien... De façon sincère et authentique, il me demande de l'aide. À ce moment-là, le jeune homme joue environ 6 heures par jour en semaine, dès qu'il rentre du lycée, et 10 heures voire plus le week-end. Il ne sort de sa chambre que pour manger (souvent après de longues négociations avec sa mère), et si celle-ci est chez son ami, il dîne devant son ordinateur. Il se couche généralement vers 1 heure du matin et s'endort rarement avant 2 heures. Il joue parfois toute la nuit même s'il a école le lendemain. Son réveil est extrêmement difficile et lorsque sa mère n'est pas là pour le sortir du lit, il lui arrive de ne pas aller en classe les premières heures de la matinée. Il me dit aussi : « Ça m'est arrivé plusieurs fois de mettre mon réveil avant 6 heures du matin pour jouer au moins une heure avant d'aller en cours. » Pierre s'avoue qu'il est impuissant vis-à-vis de son besoin de jeu : « Je dois jouer car si j'arrête, je perds mes compétences, mes réflexes dans les combats... Et je dois m'occuper de mon personnage [Pierre a un avatar auquel il s'identifie beaucoup, c'est une sorte de soi virtuel]. Certains de mes copains font la même chose que moi la nuit. »

IL LUI EST IMPOSSIBLE DE S'ARRÊTER DE JOUER

Quand je demande au garçon s'il a déjà essayé de contrôler son temps de jeu, il répond qu'à chaque fois, il se fixe une période donnée mais n'arrive jamais à la tenir. C'est justement ce qui a provoqué la violente dispute avec son père le dimanche d'avant. Il avait convenu de ne jouer que deux heures pour ensuite reprendre ses devoirs : « Mais j'ai été incapable de m'arrêter. J'avais perdu une partie et j'étais en équipe avec des copains : il fallait donc que je me refasse et que je rejoue pour réussir. C'est là que mon père, qui m'avait déjà demandé plusieurs fois d'arrêter, a "pété les plombs". J'ai cru qu'il allait casser l'ordinateur. »

Puis, lorsque j'évoque les conséquences de sa pratique des jeux, spontanément, Pierre parle enfin de ses difficultés scolaires et de son comportement : « Mes parents ont raison, je ne voulais pas le reconnaître, mais mes résultats ont vraiment chuté et je me sens vraiment moins motivé. D'ailleurs, j'ai de plus en plus de mal à faire mes devoirs et à suivre les cours. Je me sens nul. » Pierre se plaint de gros problèmes de concentration, d'attention et de mémorisation : « J'ai toujours eu des soucis pour rester attentif longtemps, mais depuis le lycée, c'est encore plus difficile... J'ai un million de choses dans ma tête, sans arrêt. Cela m'empêche de dormir. Je me sens énervé, excité et je mets beaucoup de temps à trouver le sommeil. »

53%
DES
FRANÇAIS

âgés de 10 à 65 ans
jouent au moins
deux fois par semaine
aux jeux vidéo.

Source : Étude SELL / GfK, 2017.

••• Cette forte « distractibilité » s'explique en partie par un fonctionnement cognitif présent depuis toujours chez Pierre, mais aussi, et surtout par sa consommation excessive de jeux vidéo... Ces derniers envahissent la vie psychique de Pierre, autrement dit les parties et l'univers de ses jeux parasitent toutes ses pensées, en permanence, même lorsqu'il est en classe : « J'y pense en cours et parfois, j'ai des images qui font irruption dans mon esprit. » Ces dernières font référence au phénomène puissant de « cyber-rêveries diurnes » qui se manifeste sous la forme d'intrusion mentale. L'équipe du psychiatre clinicien anglais Mark Griffiths a été l'une des premières à travailler sur ce type de manifestations correspondant à des processus mentaux spontanés incontrôlables, comme des pensées, des images, voire des hallucinations visuelles ou verbales. Ces éléments ressemblent aux symptômes dits positifs de la schizophrénie, mais ils sont uniquement la conséquence d'un abus de pratique des jeux vidéo associé à une altération de la vigilance liée à un manque de sommeil et à une fatigue chronique.

« QUAND JE NE JOUE PAS, JE NE ME SENS PAS BIEN. »

Pierre parle aussi beaucoup de son « anhédonie » physique : il ne prend plus plaisir à bouger pour faire autre chose, et c'est pourquoi il a arrêté le skateboard et le football avec ses amis : « Je ne prends du plaisir que dans les jeux vidéo... Le reste ne m'intéresse plus du tout. » Mais s'agit-il réellement de plaisir ? Car il ajoute qu'il a commencé à jouer parce qu'il s'ennuyait et que, progressivement, il a trouvé des bénéfices à rester devant son écran pendant des heures ; notamment, à force de jouer, il est devenu très compétent et retirait de ses parties un sentiment d'assurance. Le garçon évoque également son manque : « Quand je ne joue pas, je ne me sens pas bien. C'est comme si j'en avais vraiment besoin. D'ailleurs, lorsque je suis en cours, j'ai parfois tendance à être tendu... Et dès que je joue, je me sens mieux. » Et comme on l'a vu avec la dispute violente de dimanche dernier, son agitation et son irritabilité deviennent très intenses quand on l'empêche de jouer.

Ainsi, le diagnostic de Pierre après cet examen clinique est clair : il s'agit d'un trouble addictif vis-à-vis des jeux vidéo (sur Internet). Le garçon présente tous les signes de la dépendance comportementale : la recherche de soulagement (face à l'ennui) ; le sentiment de perte de contrôle ; les préoccupations obsessionnelles vis-à-vis des jeux ; le temps important passé à jouer au détriment du sommeil, des devoirs, des repas ; le fait de délaisser ses obligations scolaires et ses

Sur le Web

Étude SELL/GfK « Les Français et le jeu vidéo », sur un échantillon de 1023 personnes âgées de 10 à 65 ans, octobre 2017 :

www.sell.fr/sites/default/files/sell_ejv_octobre17_pdf_numerique_03.pdf

centres d'intérêts ; l'incapacité à stopper seul son comportement ; l'intolérance aux frustrations ; la tolérance, c'est-à-dire le fait de jouer de plus en plus, par exemple pendant les vacances ; mais aussi le sevrage qui se traduit par une sensation de manque en l'absence de jeu.

UNE SOLUTION : TENIR UN AGENDA DES TEMPS DE JEU ET DE SOMMEIL

Je propose alors à Pierre une prise en charge psychologique cognitivo-comportementale associée à une guidance parentale. Par exemple, nous nous accordons tous ensemble sur le fait que le garçon doit diminuer sa consommation de jeux vidéo en utilisant un agenda également rempli par la famille. Pierre évalue chaque jour son usage des écrans, en indiquant les horaires, les durées et les supports utilisés. Il implique ses parents en leur apprenant à mieux se servir de l'ordinateur, voire en jouant avec eux à un jeu. L'ordinateur est retiré de la chambre du garçon et placé dans le salon. Au-delà des règles portant sur les écrans, je demande à la famille de partager les moments de repas ensemble et de surveiller les heures de coucher de Pierre. De même, les trois protagonistes acceptent de pratiquer une activité ensemble, une fois par semaine : cinéma, shopping, sport... L'objectif est que le jeune homme



Pierre souffre de cyber-rêveries diurnes : « Je pense à mes jeux vidéo quand je suis en classe et parfois, j'ai des images qui font irruption dans mon esprit. Je ne prends plaisir qu'à jouer. »

partage avec son père ou sa mère des émotions positives, et non plus des moments de réprimandes, de critiques et donc d'affects négatifs.

Très rapidement, Pierre améliore son comportement dans tous les domaines, tant il se montre motivé et compréhensif, excepté sur le plan du travail scolaire. En effet, le garçon se plaint toujours de difficultés de concentration en classe, mais aussi à la maison pour ses devoirs et révisions. Je décide donc d'aller plus loin en proposant



24%

DES JOUEURS PRATIQUENT

tous les jours, 29% jouent au moins 2 fois par semaine, 23%, 2 ou 3 fois par mois et 24%, 2 ou 3 fois par an. Et 5% des jeunes de 17 ans jouent entre 5 et 10 heures par jour.

à Pierre un bilan psychologique plus complet. Il accepte très volontiers ; nous sommes bien loin de la désinvolture et de l'opposition qu'il manifestait lors du premier entretien. En lui faisant passer différents tests d'intelligence, je constate que Pierre présente quelques signes d'anxiété de performance, c'est-à-dire qu'il a peur d'échouer, se montre très affecté par ses erreurs et tend ensuite à ne pas répondre. Mais ce sont surtout ses problèmes de distractibilité, d'organisation et de lenteur cognitive qui se manifestent. Par exemple, je dois systématiquement lui rappeler les consignes.

UN ANCIEN TROUBLE DE L'ATTENTION

Le jeune homme a un quotient intellectuel global supérieur à la moyenne, mais très hétérogène : son raisonnement verbal et ses connaissances acquises sont élevés, mais son raisonnement visuospatial, mesurant notamment la capacité à penser logiquement et à résoudre des problèmes dans des situations nouvelles, est plus faible. De même que sa mémoire de travail, sur laquelle reposent les capacités attentionnelles, et sa vitesse de traitement de l'information. Ce type de profil cognitif plaide en faveur d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA), confirmé par d'autres tests évaluant les problèmes de Pierre depuis l'enfance. Toutefois, ses symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité, bien que présents, sont peu significatifs. En plus de ce TDA, Pierre souffre d'une très faible estime de soi et présente des signes d'anxiété et de dépression.

Face à ce constat, j'envoie Pierre chez un pédo-psychiatre pour une prise en charge pharmacologique ; le médicament est le méthylphénidate, ou ritaline, qui permet de diminuer les symptômes d'inattention. Mais Pierre et sa famille décident d'arrêter rapidement le traitement, notamment parce que le suivi psychologique se révèle très efficace. Le cadre ferme et les règles imposés en famille, pour les repas, le sommeil et les temps de

jeu, ainsi que les moments de partage affectif réguliers, sont bénéfiques.

Avec Pierre, je travaille les aspects historiques, affectifs, familiaux et développementaux l'ayant fragilisé, au collège et surtout au lycée, notamment la séparation de ses parents et sa nouvelle vie familiale. Au début, il se réfugiait dans les jeux vidéo pour combler un vide intérieur, éviter les angoisses et émotions négatives, « ne plus penser » comme le dit Pierre, mais aussi pour contredire l'autorité parentale et mettre en difficultés les pratiques éducatives familiales. Il en voulait tellement à ses parents de s'être séparés... Mais cette consommation d'écrans, encore modérée, est très vite devenue incontrôlable au point de glisser vers la dépendance.

LE RETOUR DE LA CONFIANCE

Je complète alors le traitement de l'addiction (avec l'agenda et les règles strictes à la maison) par une prise en charge de l'estime de soi, afin que Pierre reprenne peu à peu confiance en lui et se rende compte de ses progrès. Et sans ritaline, nous améliorons ses difficultés d'attention et de concentration de deux façons : en gérant l'organisation de sa vie et de son travail, avec des rangements, des *to do list* et des plannings de devoirs et de révisions, et en lui faisant pratiquer des techniques de respiration relaxante de type *mindfulness*, pour diminuer son stress, réguler ses émotions, améliorer ses capacités de concentration et l'aider à s'endormir.

Aujourd'hui, un an après, Pierre a obtenu son baccalauréat scientifique et suit une formation pour devenir ingénieur en biotechnologie. Ses relations avec ses parents et beaux-parents sont satisfaisantes, il a repris le skateboard et joue parfois au football avec ses amis. Il ne passe pas une journée sans faire des exercices de respiration relaxante et joue toujours aux jeux vidéo, mais sans que ceux-ci ne perturbent sa vie de jeune homme. ●

Bibliographie

A. B. Ortiz de Gortari et M. D. Griffiths, Altered visual perception in game transfer phenomena: An empirical self-report study, *International Journal of Human-Computer Interaction*, vol. 30, pp. 95-105, 2014.

L. Romo et al., *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet*, Dunod, 2012.

M. Shaw et D. W. Black, Internet addiction, *CNS drugs*, vol. 22, pp. 353-365, 2008.

K. Niemz et al., Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire, and disinhibition, *Cyberpsychology & behavior*, vol. 8, pp. 562-570, 2005.