

## I Mises au point interactives – Préadolescence...



**M. STORA**  
Manzalab, PARIS.

### Addiction aux jeux vidéo

La question de l'addiction aux jeux vidéo reste encore, pour le moment, un sujet à controverse. Entre conduite excessive, problématique ou emprise aux mondes numériques, la vraie question est de proposer une solution la plus adaptée à ce type de personnes.

Il est tout d'abord important de préciser que le jeu vidéo n'est pas en soi une drogue mais bien un objet de plaisir. Le jeu vidéo réunit plus de 35 millions de joueurs en France et il y a autant de femmes que d'hommes joueurs. Nous sommes face à une vraie culture émergente et on peut même évoquer que le jeu vidéo serait le 9<sup>e</sup> art, au même titre que le cinéma ou la littérature. Ainsi, il m'est arrivé de rencontrer des vrais passionnés que l'on nomme des *hardcore gamers*, à l'image d'un cinéphile qui, lorsqu'ils commencent un jeu d'une durée de plus de 30 heures, n'envisagent pas de ne pas le terminer. Ces derniers peuvent d'ailleurs avoir le souhait de travailler dans l'industrie du jeu vidéo. Et puis nous avons les futurs *pro-gamers* qui pratiquent le *e-Sport*. Ces champions de la virtuosité vidéo ludique peuvent pour certains, comme pour les sportifs de haut niveau, se professionnaliser. Ils s'entraînent en ligne contre d'autres joueurs dans le monde entier et seul leur rang confirme qu'ils sont dans le top 10. Ainsi, il est essentiel de ne pas étiqueter tous les joueurs excessifs comme des joueurs souffrant d'une addiction.

#### À quel moment peut-on parler d'addiction ?

Selon certains critères, on peut parler d'addiction lorsqu'il y a :

- une envie irréprensible d'une substance (ou d'un comportement) ;
- une obligation de recevoir sa dose de comportement de manière régulière, encore appelée "fixité des habitudes de consommation" ;
- un renoncement à d'autres activités, comme le travail, les loisirs ou la vie familiale, au profit de l'addiction ;
- une existence de dommages sociaux, médicaux ou psychologiques.

D'un point de vue biologique, une revue récente de la littérature à ce sujet nous a permis de montrer que les zones cérébrales stimulées par le jeu pathologique sont les mêmes que celles qu'activent la cocaïne ou l'héroïne : les jeux vidéo, chez les dépendants, activent le centre cérébral du plaisir. Le jeu stimule les cellules profondes des noyaux gris centraux et agit sur les voies portant la dopamine. Une autre voie neurobiologique stimulée par le jeu est celle des endorphines. Tout se passe comme si un comportement de jeu incitait le cerveau de la personne dépendante à fabriquer une "héroïne naturelle".

Le fait que le jeu agisse sur le cerveau ne veut pas dire que le phénomène est "purement" biologique. Dans l'addiction comme dans d'autres domaines, les explications biologiques ne contredisent en rien la présence de facteurs psychologiques. Ainsi, derrière cette nouvelle forme d'addiction, se cache une dépression et le jeu vidéo aura cette fonction de "Prozac interactif". Il est donc essentiel pour les parents de mieux saisir la spécificité de l'addiction aux jeux vidéo pour ne pas tomber dans la stigmatisation de cette culture émergente. Il y a un effet de rencontre entre un sujet et un objet qui va, pour une petite minorité de joueurs, venir révéler un comportement addictif.

#### Y a-t-il des traits spécifiques à ces jeunes addicts ?

>>> Il s'agit à plus de 95 % des garçons.

>>> Ils sont âgés de 15 à 30 ans.

>>> Ils ont souvent été diagnostiqués précocement, à savoir un haut potentiel intellectuel.

>>> Ils viennent souvent de milieux socioculturels plutôt élevés.

>>> Ils ont été souvent "adultifiés", à savoir que lorsque les parents apprennent la précocité de leurs enfants, ils vont sans s'en rendre vraiment compte s'adresser à eux comme s'ils pouvaient tout entendre et comprendre. Ils confondent ainsi intelligence cognitive et maturité affective.

>>> Ils commencent souvent à jouer de manière excessive lorsqu'ils sont confrontés à l'échec. Cet échec peut être scolaire mais aussi provoqué par une crise au sein de la cellule familiale. Dans les deux cas, il y a un effondrement dû à une perte des repères.

>>> Pour la plupart, les relations amoureuses sont sous le signe de l'inquiétude, voire de l'évitement. La sexualité adulte devient ainsi quasiment terrifiante.

#### Que recherchent-ils dans ces jeux vidéo ?

Ils sont en quête de victoire à tout prix. Ils délaissent le *play* (plaisir de jouer) pour le *game* (l'enjeu). Ils ont souvent une ambition grandiose et sont en même temps incapables d'accepter la contrainte de l'effort, les enfants précoces étant habitués à trouver très vite la

solution. Au fond, ils ne supportent pas de perdre. Ils recherchent aussi dans certains jeux en ligne comme les MMORPG (jeu massivement multijoueurs en ligne, comme *World Of Warcraft* ou *Dophus*) un cadre rigide, voire militaire, et un espace contenant qu'est celui de la guilde (regroupement de joueurs). Dans des jeux comme LOL (*League Of Legend*) ou COAD *On line*, il s'agit avant tout d'être le meilleur.

Ce sont des jeux addictifs car ils sont de qualité mais ils peuvent pour certains avoir des ressorts addictogènes.

Les angoisses d'un manque de limite et de l'incohérence qu'ils ressentent dans l'exercice de l'autorité parentale fait que ces mondes sont clairs, voire manichéens, sans place pour l'ambivalence. Enfin, face à l'effondrement dépressif, la pulsion agressive, qui est celle de l'affrontement contre d'autres joueurs, est nécessaire et va donc avoir une fonction antidépressive. Plus simplement, le jeu comme toute forme d'addiction permet d'éviter de penser.

## ■ Quoi proposer ?

Depuis plus de 10 ans, je reçois des appels de parents inquiets d'une pratique problématique, voire d'addiction aux jeux vidéo en ligne. Les signes sont une coupure des liens sociaux qui vont du repas du soir à la scolarité ou l'emploi.

La solution que la plupart des psychothérapeutes propose est la psychothérapie individuelle ou la thérapie familiale. Dans les deux cas, on peut penser qu'elle est efficace si l'alliance thérapeutique fonctionne mais elle possède aussi ses limites. En effet, ces jeunes patients sont des pragmatiques et le travail uniquement par la parole semble donc insuffisant et source de tellement de résistances aux traitements. Il est arrivé parfois que certains parents passent par une décision lourde de conséquence vis-

à-vis de l'adolescent et de la dynamique familiale, à savoir l'hospitalisation dont la justification est de créer une rupture avec la pratique des jeux en ligne mais aussi avec une dynamique familiale qui serait pathologique. Malheureusement, la seule solution est alors la prescription de psychotropes, parfois à haute dose, qui n'a qu'une fonction de pansement et non d'aide à travailler un véritable changement.

Après avoir reçu plus de 250 jeunes et moins jeunes (15 à 35 ans) dans mon cabinet, je me suis rendu compte que l'approche purement psychanalytique ne suffisait pas. Il fallait donc inventer autre chose qui aide ces jeunes patients sur le court terme à retrouver un investissement dans le réel de leurs 5 sens mais aussi dans la relation réelle à l'autre. Il m'est arrivé d'organiser des groupes pour me rendre très vite compte qu'ils avaient les uns envers les autres une forme d'empathie, voire d'accompagnement, une forme d'*inter-coaching*. Ce constat m'a amené à envisager une approche thérapeutique différente avec comme point central : l'expérience *In Real Life*, issue d'une expertise clinique qui se veut pluridisciplinaire, aussi bien dans son approche que dans la formation initiale des thérapeutes.

## ■ L'expérience *In Real Life*

### 1. Une semaine de prise de conscience

Dans un lieu isolé de l'ambiance citadine (Le Manoir de Léon près d'Hossegor) avec un cadre de vie paradisiaque, à quelques minutes de l'océan Atlantique, 10 jeunes vont vivre au quotidien, ensemble, tout en ayant leurs propres espaces pour reprendre plaisir avec leur corps et leurs pensées. Il s'agit non pas de créer un choc en les confrontant au vide du sevrage mais bien de les aider à retrouver du bien être dans leurs unités pensées-corps. Ils seront ainsi accompagnés tout au long des 7 jours.

### 2. Déroulement type d'une journée

La matinée commencera avec Emmanuelle Caillon, mon associée à IRL Company. Nous réalisons un travail de groupe qui sera comme un point de repère aussi bien pour aborder chaque jour un thème différent de la vie des patients que pour travailler la dynamique groupale et faire le point sur les ressentis jour après jour.

En fin de matinée, un coach en accompagnement professionnel et une psychopédagogue les voient aussi bien en individuel qu'en groupe pour réactiver la projection de soi dans l'avenir et leur redonner confiance dans un élément indispensable : le projet.

Les déjeuners et les dîners seront aussi des lieux essentiels pour se retrouver ensemble mais également pour réenvisager le plaisir de manger avec des choix de produits diététiques qui font partie d'une démarche qualitative afin de rompre avec une alimentation purement quantitative. Il se peut que le cuisinier fasse aussi un travail pour qu'ils participent à l'élaboration des plats.

L'après-midi sera un moment dédié au sport où les arts martiaux sont une clé de voute. Un coach sportif aura la tâche essentielle de les aider à retrouver du plaisir aussi bien dans leur corps que dans la dynamique de jeu collectif où le plaisir de jouer l'emportera sur l'enjeu.

Ponctuellement, un coach et un metteur en scène viendront travailler avec les participants pour confirmer aussi bien la dynamique de groupe que pour les aider par le jeu théâtral à travailler la présence des autres par la voix et le corps. Ce coach aura la lourde tâche de les aider à affronter leurs inhibitions.

### 3. Dix mois de suivis

Une fois par mois pendant 10 mois sur Paris et sur une journée, nous nous retrouverons avec Emmanuelle Caillon

