

4 Transition du jeu normal au jeu addictif

Les phases d'excès peuvent être normales, comme nous venons de le dire. Cependant, un jeu prenant trop de place, sur une période prolongée peut aussi marquer le début d'une addiction. Certains adolescents sont plus enclins à en développer une que ce soit du fait d'une fragilité sous-jacente ou de contextes familiaux ou sociaux particuliers. Quoi qu'il en soit, une addiction est toujours le révélateur d'une souffrance qu'il faut parvenir à identifier pour la prendre en charge.

Profils à risque

La période à risque pour les addictions d'une manière générale est l'adolescence, pour toutes les raisons que nous avons énoncées dans les chapitres précédents. Cependant, il arrive qu'un usage problématique débute un peu avant, au moment de la « préadolescence », d'autant plus que l'enfant est fragile et les bases éducatives peu solides.

On entend par « profils à risque » les caractéristiques fréquemment observées chez les joueurs qui développent par la suite un usage problématique et, dans les cas extrêmes, une addiction.

Nous avons déjà indiqué que certains jeux sont plus susceptibles que d'autres d'entraîner une addiction. Cependant, le jeu seul ne génère pas une addiction ni un usage problématique : ces derniers ont toujours des causes additionnelles, liées à l'individu et au contexte (social, familial, etc.) dans lequel il évolue. Dans cette partie, nous nous concentrerons sur les joueurs et ce qui peut les conduire à « basculer ».

Parmi les causes en lien avec l'entourage, on note deux grandes catégories de difficultés qui peuvent inciter l'enfant à avoir une utilisation pathologique des jeux vidéo : les causes internes au foyer (familiales) et les causes externes (extrafamiliales).

Parmi les premières causes, on peut citer les difficultés conjugales ou la séparation des parents, mais aussi une crainte de leur part sur la future séparation avec leur enfant quand il sera devenu adulte. Le jeune peut se mettre en tête, inconsciemment, que ses parents auront du mal à le laisser partir, il peut sentir qu'il est préférable de rester « tranquille

chez papa-maman » à jouer aux jeux vidéo. Cela fait souvent écho à des modèles familiaux qu'ont vécus les parents avec leurs propres parents.

Citons aussi les contextes familiaux particuliers comme, par exemple, une maman seule qui ne parvient pas à conjuguer des positions nécessaires et parfois opposées : fournir de l'attention et de l'affection tout en établissant des limites solides. Lorsque l'adolescent cherche, par ses comportements, une limite et l'intervention d'un tiers, ne pas avoir de personne sur laquelle s'appuyer peut être problématique (on parle classiquement de la figure paternelle ou de toute autre personne pouvant l'incarner pour définir cette fonction de séparation). Un adolescent dont la proximité avec sa mère est devenue trop grande et menaçante depuis la puberté pourra chercher à la mettre à distance en s'enfermant dans les jeux et en la tenant physiquement éloignée. Ces moments dans leur parcours peuvent conduire les adolescents à jouer davantage. Ces périodes de souffrance familiale sont très déstabilisantes pour tout le foyer, et elles peuvent amener le jeune à avoir de plus en plus de jeux, sur des temps plus longs, comme des échappatoires aux difficultés environnantes, quelles qu'elles soient (difficultés familiales, sociales, problèmes d'orientation scolaire, etc.).

Parfois, les parents expliquent qu'ils ont mis du temps à réaliser que leur enfant commençait à être « limite » car, finalement, savoir leur enfant chez eux plutôt que dehors les rassurait.

Il arrive aussi que les parents aient eux-mêmes des problèmes et savoir leur enfant dans sa chambre, à jouer, leur permet de croire qu'ils le tiennent à distance de ces tracas. Toute situation familiale complexe, générant de la souffrance, est à risque (séparation, dépression, etc.).

Les parents n'ont pas forcément non plus tous les deux la même sensibilité. L'un des deux peut estimer qu'il y a un grave problème là où l'autre trouve que tout va plutôt bien et que cela va passer tout seul. Cette différence peut avoir l'avantage de créer du dialogue et d'aider les parents à argumenter et souder leurs positions. Autrement dit, un parent alarmiste et un parent trop tolérant peuvent parfois se rejoindre autour de la problématique soulevée par le jeu de l'enfant. À l'inverse, la tension peut être à l'origine de difficultés croissantes lorsque leurs visions du monde sont trop opposées et peut même parfois retarder l'accès aux soins. Certains parents mettent parfois du temps à voir le problème car il leur est difficile de dire non à leur enfant, par peur de lui déplaire et bien souvent, au fond, par peur de perdre son amour. Le jeu excessif ou l'addiction aux jeux vidéo trouve des causes multiples liées à l'individu, à la nature des jeux (gratification, immersion, etc.) et au contexte du moment (société, famille, entourage plus largement).

Dans certains cas de parents divorcés dont la séparation est conflictuelle, les enfants sentent que leurs problèmes peuvent amener les parents à communiquer entre eux, qu'ils parviennent parfois à les réunir alors que leurs parents ne s'adressaient plus la parole depuis longtemps. Notons d'ailleurs que le « problème » en question peut être le jeu vidéo mais aussi toute autre chose.

Parmi les causes liées à l'individu, on identifie des profils plus à risque que d'autres. Les joueurs que nous rencontrons en consultation sont souvent timides, introvertis, n'aiment pas le conflit et manquent de confiance en eux. Ils ont des difficultés, parfois depuis la petite enfance, à être en relation avec leurs pairs, ont parfois vécu des situations de rejet par les autres (bouc émissaire) voire de harcèlement. Ils sont souvent intelligents, cérébraux, intéressés par les jeux vidéo et les écrans depuis leur petite enfance et s'y sont enfermés au moment de l'adolescence.

Les enfants dits à haut potentiel intellectuel semblent aussi présenter davantage de risques. Nous en rencontrons un certain nombre lors de nos consultations et faisons le même constat avec les parents rencontrés dans le cadre de notre groupe de parole. Dans la littérature, aucune étude n'existe sur le sujet, même si nous partageons ce constat clinique avec beaucoup d'autres spécialistes de la question. On peut imaginer que le type de logique, de fonctionnement utilisés par ces individus entre bien en écho avec le fonctionnement informatique. Les domaines novateurs, rapides, présentant de multiples fonctionnalités sont souvent privilégiés.

On note aussi en consultation des individus pour lesquels la question d'un trouble du spectre autistique sans déficit intellectuel a été évoquée ou confirmée. Il s'agit de formes souvent modérées pour lesquelles un bilan, avec avis complémentaire notamment, pourra être discuté.

Les troubles du déficit de l'attention et hyperactivité (TDAH) sont quant à eux un facteur de risque bien identifié de développer tous type de conduite addictive, jeux vidéo inclus. En effet, ces troubles nécessitent souvent de se trouver une activité pour canaliser un fonctionnement moteur et des pensées pouvant se disperser. On constate que le jeu vidéo fonctionne bien pour cela, encore faut-il que les effets d'amélioration de la concentration puissent perdurer dans le temps, ce qui nécessite souvent l'ajout d'une prise en charge spécifique.

Un jeune souffrant d'une dépression ou ayant manifesté un trouble psychiatrique de l'enfance présente également davantage de risques. Le jeu permet à ce type de joueurs de se stimuler ou d'oublier ses pensées. Cela s'accompagne aussi d'angoisses qui peuvent être recouvertes par les stimulations du jeu. Les troubles anxio-dépressifs sont les comorbidités

les plus souvent retrouvées. En effet, le jeu, notamment en réseau, peut permettre de surpasser des inhibitions anxieuses ou des angoisses à se présenter soi, corporellement, à quelqu'un d'autre.

Les événements de vie traumatiques fragilisent également par rapport au développement d'une addiction. Dans un certain nombre de situations d'addiction, on retrouve, en effet, des antécédents de violences physiques ou sexuelles ou encore des deuils dans l'enfance. On observe également qu'un certain nombre de jeunes addicts aux jeux souffrent d'une pathologie physique grave (ou en ont souffert durant une partie conséquente de leur enfance). On comprend bien comment ces événements de vie ont pu fragiliser leur construction, notamment dans leur rapport à leur corps, et comment la puberté a pu réveiller ces blessures.

Il n'est pas possible d'établir un lien de causalité directe ni unique mais on constate des associations fréquentes de ces différents éléments. Ce constat est logique puisque, comme nous l'avons expliqué, l'usage excessif des jeux vidéo est souvent une tentative de trouver une solution à un problème plus profond, de réguler des émotions en excès ou de combler un manque. Ce « problème » trouve plusieurs causes et se renforce souvent au moment du bouleversement de l'adolescence, qui déstabilise un peu plus un équilibre déjà fragile.



Le père d'Erik témoigne

Après avoir obtenu son bac, dans des conditions difficiles vu le peu d'implication dans ses révisions, Erik a décidé de s'orienter vers l'informatique. Nous lui avons donc acheté un ordinateur personnel et n'avons pas eu d'autre choix que de l'installer dans sa chambre. Erik, désormais majeur, était bien décidé à faire respecter la délimitation de son espace privé... et ses rythmes de sommeil. Pour lui, à présent, nous n'avions plus tellement notre mot à dire.

Puisque l'ordinateur était dans sa chambre, nous ne pouvions plus surveiller ses temps de jeux, qui étaient jusque là limités. Nous ne pouvions plus non plus couper la box car les connaissances techniques d'Erik lui permettaient de tout rétablir très facilement. Nos discussions avec lui pour repousser des limites devenaient de plus en plus difficiles. Finalement, nous avons convenu qu'il pouvait jouer le soir jusqu'à 23 heures... sans aucune garantie qu'une fois l'ordinateur éteint, il n'allumerait pas sa console de jeu. Nous nous sommes aussi mis d'accord sur le fait de prolonger le jeu le week-end, mais la tentation était grande de faire pareil le dimanche soir que le vendredi, et l'extinction des feux n'intervenait souvent que vers 2 heures du matin, voire plus tard.

À cette période, l'équilibre est fragile et n'importe quel événement venant interférer avec la vie quotidienne des adolescents peut avoir des conséquences sur l'investissement du jeune dans le jeu. Par exemple : un adolescent qui fait beaucoup de sport et qui, après une blessure, se retrouve avec un pied dans le plâtre aura probablement tendance à passer plus de temps devant son écran.

Notons aussi que le repli vers l'intérieur, vers le foyer et vers les jeux vidéo peut être provoqué par du harcèlement à l'école, des menaces scolaires, ou tout autre type de pression. Les éléments que nous venons de citer seront un facteur déclenchant, mais un facteur déclenchant ne suffit pas, il y a souvent des prédispositions.

En effet, tous les jeunes qui vivent des situations familiales compliquées ne se réfugient pas dans les jeux vidéo. Parmi ceux qui s'y réfugient un temps, la plupart ne développeront pas d'addiction aux jeux vidéo. Les causes sont encore une fois multiples

Une addiction nécessite du temps pour s'établir. On ne parle pas d'addiction en soi chez les plus jeunes car ils sont justement trop jeunes pour qu'on puisse l'évoquer. Il faut du recul sur un temps de parcours de jeu. Mais surtout, l'addiction prend racine dans la difficulté acquérir sereinement une autonomie. Or avant l'adolescence, la question de l'autonomie n'est pas d'actualité.

On peut, en revanche, dès le plus jeune âge, être confronté à des usages problématiques dans des contextes familiaux difficiles qui, s'ils se poursuivent, pourront conduire à une addiction.

Si un enfant de 6 ans passe trois heures par jour, tous les jours, devant des jeux, c'est qu'il y a a minima un problème éducatif.



Le père d'Erik témoigne

Le jeu imposait son rythme à toute la famille et des clivages se dessinaient : parents et sœur d'un côté, Erik de l'autre, dans un monde qui nous semblait interdit. Nous constatons à la fois qu'il aimait ce monde qui était le sien et dont nous étions exclus, mais qu'en même temps, il en était complètement otage. Les activités du quotidien (courses, rangement, cuisine, télé en famille, etc.) n'avaient aucun intérêt pour lui. Si les discussions restaient possibles, elles tournaient court : nous voulions qu'il y ait plus d'équilibre entre ses temps de jeu et le reste, lui répondait qu'il savait ce qu'il faisait et qu'il maîtrisait. En vérité, je pense qu'il n'était pas lucide sur l'accapitation du jeu sur son temps. Nous lui avons suggéré de voir un psy pour avoir de l'aide, mais il n'en avait pas envie.

Erik ne s'est pas épanoui dans son BTS et sa recherche d'emploi a été compliquée. Il doutait de lui et a fini par cesser de chercher du travail. L'univers du jeu vidéo lui offrait davantage de sécurité car c'est un milieu qu'il connaissait, dont il maîtrisait les codes et qui le rassurait. Ce temps libre nouvellement acquis a été entièrement dédié au jeu. Ses contacts avec « l'extérieur » se résumaient à des joueurs sur plateformes, deux anciens copains du collège et quelques relations du BTS.

Quels éléments doivent alerter ?

Il y a deux grands changements qui doivent vous mettre la puce à l'oreille :

- les changements de pratique de jeu ;
- les changements de comportement.

Changements de pratique de jeu

Tout ce qui vient en rupture avec la pratique habituelle est de nature à indiquer un problème. Un enfant qui laissait ses parents venir le voir, même pendant le jeu et qui ferme subitement sa porte et entend qu'elle reste hermétique, doit conduire à se poser des questions. Les causes de ce comportement peuvent être multiples mais doivent être recherchées.



De même, lorsque les ordres de venir à table ou d'aider dans des tâches ménagères ne sont plus entendus du fait d'un enfermement dans le jeu, ou lorsque la demande d'arrêter le jeu n'est plus suivie d'effet, il faut en parler.

Des plages de jeu qui ne sont plus respectées, un jeune qui décide même de remettre le wifi au beau milieu de la nuit pour poursuivre une partie, qui insiste pour avoir l'ordinateur dans sa chambre alors que sa pratique évolue déjà vers l'abus, des jeux qui ne sont plus ceux qui correspondent à son âge sont autant d'indices que la situation est en train de basculer. Si, enfin, il y a des dépenses déraisonnables ou même des vols, il faut bien sûr s'interroger.

C'est à partir du moment où le jeu ne posait pas de problème particulier et que subitement, il y a des ennuis répétés que les parents doivent être en alerte.

❑ Ne dites pas : « Les jeux vidéo, ça rend addict. »

❑ Dites plutôt : « Te sens-tu capable de contrôler ton utilisation ? »

Ou bien : « Ne joues-tu que quand ça te fait plaisir ? »

Ou encore : « Serais-tu capable de rester une semaine sans jeu ? De mon côté je teste une semaine sans portable. »



Le père d'Erik témoigne

Un conflit latent s'était mis en place. Notre fille voulait elle aussi utiliser l'ordinateur, mais de façon plus modeste et « normale ». Nous avons décidé d'utiliser des mots de passe pour se connecter, les claviers étaient rangés dans une pièce fermée à clé, des horaires et plages de connexion avaient été assignés. Toutes ces mesures nous imposaient une surveillance permanente qui devenait pénible pour tous, et elles conduisaient Erik à faire des « crises » en réaction à ces contraintes fixées par de « mauvais parents ». Mais ces contraintes nous permettaient aussi de négocier : « Tu fais ton travail scolaire, nous autorisons tes jeux ». Erik a finalement vu une psychologue pendant 2 ans pour travailler sur ses colères, sa démotivation scolaire. Il a semblé apprécier cette oreille bienveillante et qui l'a déculpabilisé d'avoir ce besoin de jeu.

L'opposition travail scolaire/« détente jeux vidéo » est devenue au fil du temps une « guerre larvée » qui n'était agréable pour personne. Erik avait par ailleurs acheté une console non connectée avec son argent de poche pour pouvoir continuer à jouer hors des plages de connexion autorisées sur l'ordinateur. Ses résultats scolaires s'en étaient ressentis, ils étaient bien en-dessous de ses capacités, et cela avait un impact sur l'image qu'il avait de lui. Les activités extrascolaires (aikido, piano) étaient sans cesse reportées. Il ne voyait ses amis qu'en fonction du temps que l'ordinateur lui allouait et les samedis après-midi passés chez des cousins de son âge n'étaient qu'une occasion supplémentaire de jouer aux jeux vidéo.

Seules les vacances d'été permettaient une déconnexion complète : il n'y avait ni Internet ni ordinateur sur place. Erik redoutait ces moments et compensait en lisant beaucoup. Il insistait aussi pour que nous jouions à des jeux de société.

De longues heures passées devant son écran peuvent aussi entraîner différents problèmes au niveau des yeux, des articulations, du sommeil, etc. Un enfant qui se plaint d'avoir les yeux qui brûlent, qui est de plus en plus voué, qui montre de moins en moins d'intérêt pour tout ce qui touche à son bien-être doit conduire à se poser des questions.

Ne dites pas : « Tu vas t'abîmer les yeux. »

Dites plutôt : « Tu peux fatiguer ta vue, il faut faire des pauses, notamment dehors. »

Ne dites pas non plus : « J'ai entendu que tu t'es encore couché à pas d'heure hier. »

Dites plutôt : « Le sommeil est trop important pour la récupération, comment peut-on t'aider à te coucher à une heure plus raisonnable ? »

Changements de comportement

Tant que l'usage des jeux vidéo n'appauvrit pas la vie réelle (familiale, scolaire, sociale...), il n'y a pas matière à s'inquiéter car il n'y a pas de problème en soi. Voici quelques signaux qu'il est important de ne pas négliger :

- le fait que l'enfant soit préoccupé, parfois là physiquement mais pas psychologiquement, qu'il fuie le dialogue, qu'il se renferme ;
- le fait de ne plus voir de copains alors que l'enfant les voyait régulièrement (les parents finissent même par se demander s'il s'est brouillé avec ses amis), de ne plus avoir de relations autres que virtuelles de manière assez subite, un repli sur soi qui semble s'éterniser ;
- un délaissement de ses activités extrascolaires, sportives, musicales ;
- un réel désinvestissement scolaire, ou encore parfois des maux de ventre au moment de partir à l'école (sur les années primaire ou collège notamment) ;
- des difficultés à se réveiller le matin et à se concentrer en cours ;
- d'une manière générale, l'abaissement marqué et continu des notes ;
- une certaine dose d'agressivité envers les parents est probablement normale et fait partie de la phase d'adolescence, mais une agressivité inhabituelle, le fait que parler du jeu devienne tabou ou source d'agacement, peuvent laisser penser qu'il y a un problème.

Attention, tous ces comportements isolés et ponctuels ne sont pas forcément en lien avec un problème d'usage excessif du jeu vidéo : c'est la conjonction de plusieurs éléments décrits ci-dessus qui doit y faire penser. Nous verrons que les critères officiels d'un trouble de l'usage du jeu vidéo nécessitent un an d'accumulation de difficultés pour qu'un tel diagnostic puisse être posé. Si les excès perdurent au-delà d'un mois, il faut commencer à s'interroger.

En résumé, c'est la rupture dans le comportement et/ou la pratique qui doivent vous interpeller.



Comment réagir à ces signaux d'alerte ?

Ressources intrafamiliales

Il y a tout d'abord une ressource technique simple à utiliser : le contrôle parental. Tous les supports en sont équipés (système d'exploitation sur les ordinateurs et système de configuration interne des consoles, les nouvelles technologies proposent de garder le contrôle sur les pratiques de jeu). Souvent, les parents finissent par baisser les bras car ils ne savent pas bien s'en servir, or, il est important de les utiliser, et ce n'est pas si compliqué. Il suffit prendre un peu de temps pour regarder comment mettre en place un contrôle efficace. Pour vous aider, vous pouvez facilement trouver des tutoriels à la portée de tous, ou être accompagné par un vendeur de matériel informatique, un voisin, un ami, etc. Si cette protection constitue

une aide intéressante pour les parents, elle ne peut évidemment pas se substituer au contrôle ni à l'éducation des parents. Il faut également garder à l'esprit qu'elle a des limites, comme tout « verrou », et que certains jeunes expérimentés parviennent à la contourner. Le contrôle parental est globalement très utile, et même pour les quelques jeunes qui parviennent à le contourner, ce n'est pas la même chose de transgresser un interdit, une limite posée par les parents, que de ne pas avoir de limite à transgresser du tout : le jeune sait ce qu'il fait, aussi on peut discuter autour des représentations, des craintes et des intérêts de chacun.

Concernant les dépenses, si vous avez un doute, nous ne pouvons que vous conseiller de ne pas laisser traîner vos codes de carte bleue ni de les mémoriser sur Internet par exemple, et de regarder attentivement et régulièrement vos comptes pour voir s'il y a des dépenses inhabituelles. Ce genre de mesure est simple à mettre en place et il ne faut pas hésiter à y avoir recours. Comme nous l'avons déjà dit, s'il dépense votre argent sans y être autorisé, il commet un vol et il est important de lui faire prendre conscience et de sanctionner la gravité de ses actes. Dans un deuxième temps, une fois passé le temps des explications, vous pouvez lui demander d'apporter une réparation. En fonction du modèle éducatif que vous souhaitez appliquer, cette réparation peut prendre différentes formes plus ou moins symboliques : privation d'argent de poche, emploi saisonnier, baby sitting, petits travaux dans la maison, etc.

- ❑ Ne dites pas : « Tu vas encore dépenser tout ton argent dans les jeux. »
- ❑ Dites plutôt : « Fais attention à équilibrer ton budget et à garder de l'argent pour d'autres loisirs ».

Pour les dépenses d'argent de poche, c'est plus subtil, car cela a beau être irritant ou inquiétant de voir son enfant dépenser l'intégralité de l'argent de Noël dans les jeux vidéo, il s'agit de son argent et il peut en disposer comme bon lui semble sous votre regard et votre accompagnement. C'est pour cela que le dialogue et la discussion sont fondamentaux

pour aider à la construction de repères et de loisirs équilibrés. Ajoutons que, même s'il s'agit de « son » argent, en tant que parent vous avez un droit de véto sur ses dépenses.

Parfois, les adolescents sont moins sensibles aux messages délivrés par les parents, et ils peuvent même y être totalement hostiles. Il est tout de même important de tenir bon sur les principes essentiels (le minimum « vital » défini entre le couple des parents, même séparés, que vous mettez votre énergie à défendre) sans trop chercher à dialoguer ou à faire comprendre, lorsque la posture du jeune est de rejeter le dialogue systématiquement. Si la communication devient impossible, il peut alors être utile de faire appel à

des personnes de l'entourage dont il est plus proche et qui ont une place un peu décalée, comme la grande sœur, le grand frère, le cousin ou la cousine, l'oncle ou la tante ou les grands-parents pour discuter ou faire entendre des choses. Si l'enfant peut parler avec un membre de la famille ou un ami avec lequel il a une relation plus apaisée qu'avec les parents, les messages passeront peut-être mieux et il pourra peut-être même exprimer sa souffrance ou son vécu. Le dialogue, quel que soit l'interlocuteur, reste très important.

L'interdiction énoncée doit être tenue !

C'est pourquoi il ne faut pas menacer votre enfant de lui interdire tout accès à un ordinateur surtout si, par ailleurs, il en a besoin dans sa scolarité. Dans ce cas, l'utilisation doit être accompagnée et contrôlée (ordinateur dans le salon, etc.). Toutes les « menaces » provenant des parents doivent pouvoir être tenues pour être crédibles : il faut donc qu'elles soient réalistes et que le parent qui les formule s'engage à les tenir !

Parfois, le problème vient d'une difficulté pour les adolescents à gérer leur temps, ils le maîtrisent mal, les journées semblant extensibles à l'infini, d'autant plus avec le caractère immersif des jeux qui fait perdre la notion du temps. On peut convenir avec eux de les aider en leur suggérant de mettre un réveil pour délimiter leur plage horaire de jeu (cela leur donne une plus grande autonomie), ou en leur proposant de venir taper à leur porte quand l'heure limite est atteinte.

On peut aussi, après une plage de jeu que l'on estime trop longue, demander à la fin du jeu : « À ton avis, combien de temps as-tu joué ? ». Cela permet parfois à l'enfant de prendre conscience par lui-même de ses débordements au niveau du temps de jeu.

Il est important d'expliquer à votre enfant que vous ne voulez pas le priver de jouer mais qu'il est capital que son jeu n'empiète ni sur sa scolarité, ni sur ses activités, ni sur sa vie sociale.

Conseil

Le jeu s'accompagne souvent de boissons sucrées ou de petits encas. Pourquoi ne pas mettre un post-it sur la cannette de soda, au frigo, ou sur la boîte de gâteaux, rappelant qu'il ne faut pas dépasser 2 heures de jeu pour la journée ? Des petits post-it peuvent aussi être laissés dans les toilettes, qui sont aussi un passage obligé.