

Ecrans et jeux vidéo à l'adolescence, mieux comprendre les risques

pour mieux prévenir MMPCR 5.2.16

Carmen Bach, Cheffe de la MMPCR pour Paris ;
Delphine Vilain, Responsable du Département Personnes en Difficultés Spécifiques, ARS IdF ;
Frédérique Guillaume, Médecin conseiller technique du recteur de l'académie de Paris.

100 personnes de Paris et 100 personnes de Seine-Saint-Denis, de l'Education nationale, des deux collectivités, éducateurs, AS, infirmières puis psychologues, animateurs, principaux et CPE ainsi que des coordinateurs (ASV, CST).

Carmen Bach

La MMPCR est mobilisée depuis un moment sur la prévention de l'excès de l'utilisation de jeux vidéo : l'utilisation « saine » est une bonne chose ; l'utilisation à l'excès interroge éducateurs et adultes pour savoir jusqu'où on peut laisser faire et quelles sont les questions éducatives que cela soulève. La MMPCR a mis en place des soirées dans les bibliothèques de Paris pour que les parents puissent venir échanger sur ce sujet avec des professionnels.

La MMPCR a eu connaissance de l'enquête OFDT et a souhaité permettre cette présentation puis des échanges.

Delphine Vilain

Si jouer est une fonction nécessaire à la construction et au développement, nous ne sommes pas tous égaux devant le jeu. La motivation au jeu est fonction du jeu et de la typologie du joueur. L'étude PELLEAS a répondu à un appel à projet de 2012 co-porté par la MILDT. Elle a été portée par la Croix Rouge française de Paris avec l'OFDT notamment et l'INSERM. Elle a été soutenue par l'ARS IdF : cette étude visait à mieux qualifier ce phénomène d'usage problématique des jeux vidéo à l'adolescence, élargissant ainsi le domaine des addictions sans produit. Elle a permis de mieux connaître la place des jeux vidéo dans l'adolescence : facteurs associés à l'usage problématique (données chiffrées). Elle a permis la validation d'une échelle de repérage des comportements problématiques sur ce sujet à destination des professionnels de santé. Elle a montré que les CJC doivent également s'impliquer sur cette question. Cette étude concernait les jeunes scolarisés : passation de questionnaires auprès de jeunes de collèges et de lycées.

Frédérique Guillaume

Le recteur de Paris est aussi recteur de région. Cette problématique existait dans les établissements, était déjà repérée par une enquête commune avec la CPAM. Les établissements faisaient des demandes de prévention sur cette thématique aux associations. Aider les personnels dans le repérage/dépistage des situations problématiques : quand est-ce que le jeu devient problématique ? Cette échelle validée va aider les personnels de l'Education nationale dans ce repérage.

Olivier Phan, pédo-psychiatre

Quel est l'impact des jeux vidéo sur l'adolescent ? Ils sont universels, engendrent des bénéfices importants. Sont arrivés en consultation des jeunes joueurs pour jeu vidéo problématique, ce qui n'arrivait ni sur la télé ni sur les téléphones.

Validation de l'échelle de Lemmens

Une échelle validée à l'étranger a été choisie. Si on identifie une population d'adolescents répondant aux critères de jeux vidéo problématiques selon cette échelle, est-ce que les adolescents ont un profil particulier, présentent une souffrance ?

Pour définir une addiction, on regarde la perte de contrôle, les conséquences et la fréquence. Derrière, il y a souvent des adolescents en souffrance. Ils se sont aperçus que le jeu vidéo est un moyen de faire face à une souffrance de l'adolescent, qui recherche des solutions (produit ou comportement) par rapport à des stress. Est-ce que le mal-être de l'adolescent entraîne le jeu vidéo problématique ou est-ce que c'est l'inverse ? Le jeu vidéo aggrave le cercle vicieux. Chez les adolescents, le jeu vidéo est le mode de contact aux adultes.

PELLEAS : établissements et classes

Une heure deux fois de suite à trois mois d'intervalle pour chaque classe. 15 établissements dont 12 parisiens, avec un recrutement par niveau de moyenne et de réussite, et par typologie d'établissements (général ou technologique), avec des établissements professionnels au recrutement régional. 34 classes de collèges, 54 de lycées. 1/3 d'élèves issus de classes défavorisées, 1/3 de classes moyennes et 1/3 de classes favorisées. 2021 élèves interrogés.

Des jeunes très équipés

Le nombre moyen d'écrans est de 11 par famille, quelle que soit la catégorie socio-professionnelle. 84% des adolescents déclarent avoir une console. 75% des lycéens (60% des collégiens) ont un ordinateur portable dans leur ordinateur. 80% des lycéens (70% des collégiens) ont un accès internet chez eux.

Les écrans sont un espace d'intimité dans l'appartement (réduction forte des surfaces disponibles dans les habitations en région parisienne). Leur fréquence sont plus importantes qu'en Province. Avoir les enfants à la maison est aussi plus rassurant pour les parents.

En moyenne, les élèves sont 7h/jour la semaine sur les écrans, et quasiment 9h/ jour le week-end. Ce résultat est très élevé : quasiment 1/3 du temps éveillé est consacré aux écrans (il est rappelé qu'en quelques années les enfants ont perdu 2h de sommeil par jour). Les jeunes surfent sur internet d'abord, puis jouent à des jeux vidéo. Les écrans, majoritairement, font partie de leur univers : c'est celui qui n'est pas sur écran qui présente une « pathologie » (« les écrans sont comme la cour de Versailles : s'en absenter un instant, c'est s'en absenter pour toujours ! »).

Echelle de Lemmens

Elle reprend la prépondérance, la modification de l'humeur, la tolérance (jouer de plus en plus pour avoir des sensations ou à des jeux qui sont de plus en plus forts), les signes de sevrage, les conflits, le retentissement (les autres activités en pâtissent, dont les activités scolaires et les échanges dans la famille).

12% (14% des joueurs) de l'échantillon répondent aux critères de jeux vidéo problématiques selon l'échelle de Lemmens. Ces chiffres sont élevés par rapport à des produits, mais aussi par rapport à d'autres échantillons. Cela fait donc le premier problème de comportement chez les adolescents.

Profils de joueurs problématiques/non problématiques

Cf. graphique 4 de la brochure.

Les garçons joueurs problématiques jouent majoritairement aux jeux en ligne (World of War Craft, Call of Duty et Ligue of Legends). Les filles joueuses problématiques sont plus en difficulté que les joueurs garçons, mais moins nombreuses. 80% des collégiens jouent à des PEGI 18 (Pan European Game Information). Cette classification n'est pas contraignante, et les éditeurs apprécient le classement PEGI 18 qui va donner une forme de réputation aux joueurs.

L'intolérance à la frustration et la réponse par l'impulsivité est fréquente chez les jeunes présentant des critères de jeux vidéo problématiques. Il y a corrélation entre la quantité de temps passé devant un jeu et le degré d'agressivité : cela augmente les sentiments agressifs (colère, anxiété, traits de personnalité hostiles). Il n'y a pas de lien démontré entre délinquance et jeu vidéo agressif (importance d'autres facteurs socio-économiques).

Les jeux ont des bénéfices : accès à un monde imaginaire sans limite, reconnaissance des pairs, acquisition de certaines compétences, confrontations à d'autres joueurs. Le jeu sera profitable pour 80% des adolescents, mais les plus fragiles se retrouveront sur le bord de la route. Il ne s'agit pas d'avoir un comportement anti-jeux, mais d'accompagner les plus fragiles.

De nombreux adolescents viennent par ce biais dans les CJC : ce n'est pas stigmatisant, c'est légal, c'est un motif facile pour aller jusqu'aux professionnels du soin. La problématique jeux est donc un moyen pour accéder à la souffrance du jeune.

Les conséquences :

- L'acquisition de compétences n'est pas reconnue dans le monde du travail, et cela peut occasionner des désillusions et une perte des chances ;
- L'attrait du monde imaginaire est une fuite du monde réel avec des conséquences sur la personne et l'environnement ;
- Le plaisir immédiat fait abandonner des plaisirs à bénéfice différé, et perdre des richesses possibles.

Les addicts aux jeux vidéo dépressifs le sont plus que les autres. L'échelle de phobie sociale est importante aussi : on a des adolescents évitants. Dans la phobie sociale, il y a deux critères : la peur et des conduites d'évitement (au lieu d'affronter la situation, on l'évite). Les adolescents nient leur phobie scolaire en arguant qu'ils sont addicts aux jeux vidéo : le jeu vidéo leur permet de ne pas affronter ce qui leur fait peur. Le profil du jeune joueur est plutôt la timidité, sans difficultés exprimées, restant à la maison, ce qui peut apaiser les parents. On a une fréquence plus importante d'idées suicidaires chez les joueurs problématiques.

Les joueurs problématiques ont un sommeil réduit, moins d'activités extrascolaires.

Facteurs prédictifs

L'argent de poche n'est pas discriminant : autant de joueurs problématiques chez ceux qui ont ou non de l'argent de poche ; pas de différence sur ceux qui partent ou non en vacances. Le facteur qui ressort de façon importante est le nombre de livres à la maison : plus il y a de livres à la maison, moins il y a de jeux problématiques.

Le redoublement, l'encadrement parental, les circonstances du jeu (seuls), la dégressivité sont des facteurs prédictifs, tout comme les parents hyper-connectés.

Prédictif :

Mes parents savent avec qui je sors le soir

Mes parents savent où je suis le soir

Je peux facilement trouver du réconfort auprès de mes parents

Cohésion, conflit, relations intrafamiliales

Non prédictif :

Je peux parler facilement à mes parents

Je peux facilement trouver du réconfort auprès de mes pairs.

25% des joueurs problématiques estiment que « leur vie est pourrie ».