



Centre du jeu excessif
Département de psychiatrie

20 réponses
sur les troubles liés
aux jeux vidéo
et à internet



Edité par le Centre du jeu excessif, CHUV
© CJE

Reproduction autorisée sur demande préalable et mention de la source
1ère édition 2012, 2^e édition août 2018
Renseignements : www.jeu-excessif.ch

Ecrit et réalisé par :
Coralie Zumwald, Clara Feteanu, Sabrina Binetti, Dorothy Gutermann, Olivier
Simon

Le Centre du jeu excessif est une unité spécialisée du CHUV
créée avec le soutien du Service de la santé publique de l'Etat de Vaud
Mise en page : FILLION imprimerie

SOMMAIRE

1	Qu'est ce qu'un usage excessif des jeux vidéo ou d'internet ?	6
2	La pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet est-elle une addiction ?	7
3	Quels types d'usages d'internet ou des jeux vidéos peuvent poser problème ?	8
4	Pour quelles raisons est-on amené à utiliser internet ou à jouer aux jeux vidéo ?	9
5	Quels sont les aspects positifs et négatifs de l'usage d'internet et des jeux vidéo ?	10
6	Pourquoi développe-t-on des difficultés avec internet ou les jeux vidéo ?	11
7	Qui peut être touché par la pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet ?	13
8	Combien de personnes sont touchées par une utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet ?	14
9	Quelle tranche d'âge est la plus touchée par la pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet ?	15
10	Combien d'heures faut-il passer devant un écran pour que l'on parle d'usage excessif ?	15
11	Qu'est-ce qui différencie un usage excessif d'une utilisation non problématique ?	16
12	Les jeux vidéo peuvent-ils avoir des aspects positifs ?	17
13	Quelles sont les conséquences négatives possibles d'une pratique excessive ?	18
14	Les jeux vidéo rendent-ils violents ?	19
15	Les personnes ayant une pratique excessive d'internet ou des jeux vidéo ont-elles fréquemment des problèmes d'alcool ou de drogues illégales ?	20
16	Que signifie PEGI ?	20
17	Existe-t-il des outils pour contrôler l'utilisation des jeux vidéo ou d'internet ?	21
18	Comment réagir envers un proche qui a une pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet ?	22
19	Quels sont les traitements pour l'utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet ?	23
20	Vers qui se tourner pour recevoir de l'information, échanger ou recevoir de l'aide ?	26

INTRODUCTION

Internet fait désormais partie de notre quotidien et les médias numériques évoluent constamment. Selon l'Office fédéral de la statistique, en mars 2017, 89.5% de la population âgée de 14 ans et plus a utilisé internet quotidiennement ou plusieurs fois par semaine¹. Le temps d'utilisation d'internet varie en fonction de plusieurs facteurs comme l'âge, le revenu ou la formation. Il arrive que le recours à internet et à ses applications produise des conséquences néfastes pour l'utilisateur et/ou son entourage. La nature des contenus sur internet, l'utilisation qui en est faite, mais aussi le temps passé devant l'écran amènent parfois l'internaute ou son entourage (parent, conjoint, enseignant, ami, etc.) à s'inquiéter. Les conséquences négatives peuvent en particulier toucher les sphères familiale, sociale, scolaire ou professionnelle. Divers termes sont utilisés pour qualifier la perte de contrôle de l'usage des médias électroniques, parmi lesquels "cyberaddiction", "cyberdépendance", "trouble lié à l'utilisation d'internet et des jeux vidéo", ou encore "pratique excessive d'internet et des jeux vidéo". Le qualificatif d' "addiction" ne fait pas consensus parmi les professionnels du domaine médico-social, car les critères d'addiction ne sont pas nécessairement remplis par les personnes qui présentent des difficultés à réguler leur

usage d'internet ou des jeux vidéo. Nous préférons ici utiliser le terme plus général de pratique excessive, qui englobe différents niveaux de sévérité comme explicité plus bas.

Cette 2^e édition a été entièrement revue par rapport à la première datant de 2012. Elle apporte des éléments supplémentaires de compréhension sur la pratique excessive des jeux vidéo et d'internet, en se basant sur des publications récentes. Elle s'adresse tant aux personnes qui présentent elles-mêmes une pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet qu'aux proches, aux parents et aux professionnels du secteur socio-sanitaire, ainsi qu'à toute personne souhaitant en apprendre davantage sur ces thématiques.

***20 réponses
sur les troubles liés
aux jeux vidéo
et à internet***

1. Qu'est ce qu'un usage excessif des jeux vidéo ou d'internet ?

Différents termes sont utilisés pour qualifier un usage excessif des jeux vidéo ou d'internet : cyberaddiction, cyberdépendance, hyperconnectivité, pratique problématique, excessive, compulsive, pathologique, etc. Ces termes englobent différentes pratiques, internet étant un vecteur qui permet d'accéder à de multiples contenus (achats, informations, contacts sociaux, jeux vidéo, etc.), dont certains sont aussi accessibles offline. Dans l'usage excessif, l'état des connaissances à ce jour ne permet pas de différencier le rôle précis joué par le vecteur internet par rapport au contenu lui-même.

Dans cette brochure, par le terme de jeu vidéo nous intégrons tant l'offre de jeux online que offline. S'agissant d'internet, nous n'aborderons pas la pratique excessive de contenus ciblés comme la pornographie, les achats ou les jeux d'argent, qui relèvent de mécanismes spécifiques.

Un récent rapport mandaté par l'Office fédéral de la Santé publique, propose de distinguer d'une part le trouble lié à la pratique d'internet, et d'autre part l'utilisation problématique d'internet². Le trouble se rapporte à une pratique persistente et récurrente d'internet conduisant à une souffrance et/ou une alteration sociale marquées, pendant une période d'au moins 3 mois. Quant à l'usage problématique, il est défini par un ensemble de comportements répétitifs dysfonctionnels, qui se caractérisent par des préoccupations liées à la pratique d'internet et par une difficulté à la contrôler, d'où en résultent certaines conséquences négatives, qui n'atteignent toutefois pas la sévérité de celles observées dans le trouble.

Nous retiendrons ici le terme d'usage ou de pratique excessif/ve des jeux vidéo ou d'internet dans une conception large, incluant ces deux niveaux de sévérité.

2. La pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet est-elle une addiction ?

Cette question est débattue depuis plusieurs années par les professionnels du domaine³. Si traditionnellement l'addiction se réfère à l'usage de substances psychoactives, il est désormais reconnu que la pratique des jeux d'argent peut mener à des troubles addictifs. Concernant l'usage excessif des jeux vidéo et d'internet, un ensemble de données montre également des caractéristiques similaires à celles observées dans l'addiction, notamment : poursuite de l'activité en dépit des conséquences négatives, symptômes de tolérance (augmentation du temps passé) voire symptômes de sevrage (nervosité et mal-être en cas d'arrêt de la pratique)⁴.

Toutefois, plusieurs auteurs invitent à manier avec prudence le qualificatif d'addiction en référence à des comportements de la vie de tous les jours, tels les jeux vidéo⁵. D'autres données montrent en effet que dans de nombreux cas, on ne retrouve pas, ou pas de la même façon, les mécanismes classiques de l'addiction. L'augmentation

du temps passé dans le jeu peut ainsi être considérée comme une recherche d'efficacité et de performance, plutôt que comme un phénomène de tolérance. Par ailleurs, on observe fréquemment que l'usage excessif est transitoire et dépendant du contexte, alors que dans l'addiction classique, les troubles sont souvent chroniques.

Le manque de données suffisamment solides en la matière a conduit l'Association américaine de psychiatrie à inclure le "trouble lié aux jeux vidéo", uniquement dans la catégorie des "troubles nécessitant des investigations complémentaires" de sa 5^e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux⁶ ; en revanche, l'OMS a prévu de faire figurer le trouble en tant que tel dans sa 11^e réédition de la Classification internationale des maladies⁷.

En conclusion, les recherches futures permettront sans doute d'avoir plus de recul sur ces questions. Dans l'intervalle, la pratique clinique nous montre l'importance d'évaluer et de prendre en charge chaque situation personnelle de façon spécifique.

3. Quels types d'usages d'internet ou des jeux vidéos peuvent poser problème ?

Internet est un moyen d'accéder à des activités qui parfois permettent de combler un besoin. Ce peut être ainsi une porte d'entrée vers différents comportements pouvant mener à une perte de contrôle⁸. Internet n'est donc pas le problème en soi, mais plutôt le vecteur de certaines pratiques excessives qui engendrent des conséquences négatives⁹.

On peut distinguer 5 catégories de pratiques sur internet qui peuvent poser problème¹⁰ :

1. Les cyber-relations : relations interpersonnelles en ligne par messagerie, chats, forums de discussion, blogs, sites de rencontres, réseaux sociaux,
2. Les jeux vidéo, dont les plus connus classés par genre sont :

Jeux	Particularités	Exemples
Jeux de tirs	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur voit à travers les yeux de son personnage. - Il contrôle le personnage avec un certain recul. - Il dirige une équipe (tir tactique). 	Call of duty, Counter Strike, Gears of war 3, Army of Two, Tom Clancy's Rainbow Six, SOCOM.
Jeux de rôle	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur crée et personnalise un avatar qui évolue tout au long d'une quête. 	Final Fantasy, Skyrim.
Les MMOROG "massively multiplayer online role playing game"	<ul style="list-style-type: none"> - Monde virtuel (imaginaire ou inspiré de la réalité). - Le joueur est représenté par un avatar et interagit avec les autres joueurs. - Le jeu n'a pas de fin et est accessible 24/24. - Il évolue malgré l'absence du joueur. 	World of Warcraft Guild Wars, EVE online.
Les RTS	<ul style="list-style-type: none"> - Le joueur a pour but de détruire l'adversaire, ou de survivre, en gérant des ressources et "Real time strategy game" en construisant des bâtiments et des unités. 	Warcraft, Command and Conquer.
Jeux de simulation	<ul style="list-style-type: none"> - Le but est de reproduire des aspects de la vie réelle ou de situations particulières. 	SimCity, Les Sims.
Les MOBA « Multiplayer online battle arena »	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu d'équipe dont l'objectif est de détruire la structure principale de l'équipe adverse. - Certains personnages sont contrôlés par chacun des joueurs, d'autres par l'ordinateur. - Les rôles sont très définis et nécessitent une importante collaboration entre les joueurs. 	League of Legends (LoL), Dota 2.

3. Le cybersexe : contenus pornographiques ou érotiques (vidéos, images, chats) en ligne,
4. Les jeux d'argent, les achats et la spéculation boursière en ligne,
5. La recherche d'informations : actualités et renseignements divers en ligne.

4. Pour quelles raisons est-on amené à utiliser internet ou à jouer aux jeux vidéo ?

Les motivations sont très diverses. D'après les études qui ont été menées sur ce sujet, on retrouve le plus souvent une recherche de divertissement, de plaisir et d'excitation, une recherche d'expérience différente, une recherche d'interaction sociale ou de compagnie, une recherche d'un espace qui permette de s'exprimer sans être critiqué sur l'apparence physique, la sexualité ou l'âge, ou encore une recherche d'encouragement ou de reconnaissance. Il semble par ailleurs que les jeunes internautes trouvent plus facile de faire confiance aux autres sur internet - invoquant l'anonymat et l'invisibilité "garantis" par internet - et d'aborder des thématiques sensibles comme la sexualité.

Des données suisses¹¹ montrent que les jeunes (12 à 24 ans) tout-venants recourent à internet pour :

- Créer/actualiser son profil sur un réseau social (88%)
- Lire ou consulter des actualités (80%)
- Utiliser des portails de vidéos (YouTube) (76%)
- Surfer sur les réseaux sociaux (65%)
- Acheter/commander des produits (biens ou services) (62%)
- Ecouter de la musique (57%)
- Rechercher des informations en relation avec la santé (52%)
- Faire des paiements électroniques (49%)
- S'informer sur les campagnes politiques (43%)
- Jouer à des jeux en ligne (24%)
- Regarder des émissions TV en ligne (22%)

Qu'en est-il des personnes qui rencontrent des problèmes de contrôle de leur pratique de jeu ou d'internet ? On retrouve des motivations similaires. Cependant, d'autres motivations peuvent devenir plus importantes comme le fait de considérer internet ou les jeux vidéo comme un échappatoire aux problèmes de la vie quotidienne (travail, famille, école, etc.) ou aux difficultés émotionnelles (déprime, faible estime de soi, insécurité¹²). Cette tendance semble se retrouver davantage lorsque le contexte familial est difficile¹³.

5. Quels sont les aspects positifs et négatifs de l'usage d'internet et des jeux vidéo ?

Le tableau ci-dessous met en évidence les aspects positifs et potentiellement négatifs de l'utilisation d'internet et des jeux vidéo¹⁴.

Aspects positifs

- Accès facilité et rapide à une source d'information universelle : souvent indispensable pour le travail et l'école
- Porte d'entrée potentielle pour dialoguer ou s'informer au sujet de certaines problématiques (santé, relations, sexualité, etc.)
- Possibilité de créer des contenus (musicaux, pédagogiques, etc.) et de développer son imagination
- Outil de communication sociale et d'échange d'informations
- Source de divertissement
- Peut participer à la construction de l'identité (ceci se retrouve surtout dans les jeux à multijoueurs, tels que les MMORPG).
- Valorisation et socialisation au travers des diverses compétences mises en œuvre dans les jeux vidéos en ligne (stratégie, travail d'équipe, compétition, etc.).

Aspects négatifs

- Atteinte à la vie privée ou problèmes de confidentialité des données
- Exposition des mineurs à des contenus violents, pornographiques ou inadaptés à leur âge
- Risque de cyberharcèlement ou présence de cyberpédophilie
- Risque d'isolement social
- Risque d'endettement avec des achats ou des jeux d'argent online
- Porte d'entrée facilitée vers plusieurs types d'activités pouvant mener à l'addiction
- Possible difficulté à distinguer la fiction de la réalité (jeux vidéo, cyberrelation)
- Sentiments de dépendance au groupe (surtout avec les MMORPG).

6. Pourquoi développe-t-on des difficultés avec internet ou les jeux vidéo ?

Plusieurs modèles tentent d'expliquer pourquoi certains d'entre nous développent des comportements excessifs vis-à-vis d'internet ou des jeux vidéo. Il semblerait qu'un ensemble de facteurs interviennent. Ceux-ci sont liés à la personne elle-même, à son contexte, mais aussi aux caractéristiques de l'activité numérique pratiquée. Lorsque la pratique d'internet est excessive, elle est le plus souvent restreinte à un domaine (par exemple jeux vidéo en ligne, cyber-sexe, etc.); plus rarement, elle est généralisée à plusieurs activités sur internet¹⁵.

Certaines pratiques sur internet sont plus à risque de conduire à une perte de contrôle. C'est essentiellement le cas pour les activités stimulant le centre de renforcement via des récompenses intenses et/ou rapides. Par exemple, certains jeux en ligne activant de façon importante la reconnaissance sociale du joueur, la compétition et la cohésion au groupe présentent un potentiel addictogène plus fort, d'autant plus si le joueur perd son avance

lorsqu'il sort du jeu¹⁶. Cependant, le risque d'usage excessif ne dépend pas uniquement du potentiel addictogène en soi du type d'activité. La plupart des utilisateurs pourront en effet pratiquer le comportement en gardant le contrôle, seule une partie, fragilisée par des facteurs bio-psycho-sociaux, développera une pratique excessive.

Parmi ces différents facteurs, certains auteurs évoquent des croyances inadaptées, associées à des comportements eux-mêmes inadaptés¹⁷. Ces croyances peuvent être regroupées en deux catégories : les croyances sur soi-même et les croyances sur le monde. Les premières reflètent souvent une faible estime de soi et de ses capacités (par exemple : "je ne suis doué que sur internet", ou "dans mon quotidien je ne suis personne, mais sur internet je suis quelqu'un de bien"), alors que les secondes reflètent la perception d'un monde hostile, dans lequel la personne n'a pas sa place ("le jeu est la seule place où je suis respecté"; "les membres de ma guilda sont les seules personnes sur qui je peux compter"). La personne recourt alors à internet et/ou aux jeux vidéo dans le but d'obtenir des feedbacks positifs.

Lorsqu'une personne traverse des difficultés émotionnelles (anxiété, dépression, conflits dans la famille ou au travail), l'usage d'internet peut devenir un échappatoire à la confrontation à ces problèmes. Si la pratique d'internet et/ou des jeux vidéo est positive (vécu de plaisir, de satisfaction, d'être admiré ou reconnu par les autres), la personne est renforcée positivement et elle aura tendance à continuer l'activité. Elle sera ainsi amenée à répéter l'activité plus souvent afin de renouveler le vécu agréable lors des premières expériences, parfois jusqu'à un usage excessif pouvant conduire à l'apparition de conséquences négatives majorant les problèmes initiaux.

Dans le cas plus particulier de l'adolescence, les jeux vidéo ou internet peuvent faire figure d'un lieu d'apprentissage et de socialisation répondant à un besoin spécifique de cette période de la vie¹⁸. Ainsi, pour plusieurs auteurs, la pratique intensive des jeux vidéo ou d'internet peut signer le passage de l'ado-

lescence¹⁹. L'usage des jeux vidéo et/ou d'internet est en effet un excellent moyen de s'immerger dans des émotions fortes et excitantes, tout en s'exerçant à les contrôler en manipulant à sa guise différents paramètres (avatars). Les contacts sociaux tissés sur internet permettent d'obtenir la reconnaissance, l'approbation de ses pairs, ce qui est difficile pour certains jeunes en dehors de ce contexte. L'intérêt des jeunes pour les nouvelles technologies témoigne enfin de leur désir de connaissances; le monde virtuel peut être une façon pour eux de se préparer à investir le monde adulte.

7. Qui peut être touché par la pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet ?

Il n'existe pas de profil type. La pratique excessive peut toucher toute catégorie de la population ayant un accès à internet.

Cependant, certains facteurs sociodémographiques apparaissent associés statistiquement à une pratique excessive d'internet : le fait d'être un homme, d'être jeune, citadin, issu d'une famille monoparentale ou recomposée, d'être célibataire, d'avoir des difficultés financières et d'avoir un niveau de formation universitaire²⁰.

Par ailleurs, l'expérience clinique nous montre que les facteurs ci-dessous ressortent souvent comme concomitants à une pratique excessive :

- avoir une situation sociale, familiale, scolaire ou professionnelle problématique,
- manquer de confiance en soi ou être timide et introverti,
- ne pas se sentir gratifié dans le monde réel et vouloir éviter la confrontation aux problèmes et conflits,
- avoir des comportements impulsifs et rechercher des récompenses immédiates,
- avoir vécu des expériences traumatisantes durant l'enfance,
- avoir de la difficulté à gérer les émotions fortes,
- souffrir de troubles psychiques,
- avoir vécu des émotions fortes lors des premiers jeux vidéo,
- vivre des périodes de crises identitaires, notamment l'adolescence,
- avoir un accès facile à internet ou aux jeux vidéo.

8. Combien de personnes sont touchées par une utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet ?

Les troubles liés à internet et/ou aux jeux vidéo n'étant à l'heure actuelle pas reconnus par la communauté médicale comme un diagnostic établi, il est difficile d'obtenir des chiffres fiables. La plupart des recherches ciblent des sujets jeunes, et nombre d'entre elles recrutent les participants via des sites de jeux online ou des forums dédiés aux jeux vidéo, ce qui rend les données peu représentatives.

Une étude suisse réalisée en 2015 indique, au sein de la population générale de 15 ans et plus, 1% d'utilisateurs présentant une pratique problématique d'internet. Ce chiffre s'élève à 5.3% si l'on y inclut les utilisateurs présentant une utilisation à risque de devenir problématique. Pour la tranche d'âge des 15-19 ans, l'usage problématique a été évalué à 7.4%²¹. On retrouve un pourcentage relativement similaire (8.5%) dans une étude plus récente menée en 2017 auprès des 12-19 ans²².

En Europe, entre 1 et 8% des adolescents seraient concernés²³.

9. Quelle tranche d'âge est la plus touchée par la pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet ?

La pratique excessive semble toucher plus spécifiquement les jeunes adultes. L'âge moyen se situerait à 21 ans²⁴.

10. Combien d'heures faut-il passer devant un écran pour que l'on parle d'usage excessif ?

Il s'agit d'une question qui est souvent posée par l'entourage inquiété d'une possible pratique excessive des jeux vidéo ou d'internet. Des études ont montré que pris isolément, le critère du temps passé devant les écrans n'est pas fiable pour établir un usage excessif²⁵. Néanmoins, une augmentation du nombre d'heures passées est à prendre au sérieux, surtout si elle est associée à une rupture dans d'autres domaines de la vie quotidienne. L'abandon d'activités que la personne pratiquaient auparavant, l'apparition de difficultés sociales, scolaires ou professionnelles, sont des aspects qui permettent d'établir la présence d'une difficulté.

On notera par ailleurs qu'une utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet est le plus souvent transitoire. Elle ne se chronicise que chez une minorité de personnes²⁶.

11. Qu'est-ce qui différencie un usage excessif d'une utilisation non-problématique ?

Plusieurs recherches ont tenté de définir et de situer avec plus de précision la limite entre usage non-problématique et pratique excessive des jeux vidéos ou d'internet, avec des résultats différents^{27, 28}. Il n'existe pas de seuil défini marquant le passage du non problématique à l'excessif, par exemple en terme de nombre d'heures passées. Pour chaque situation individuelle, une rencontre avec un professionnel de la santé ou du social peut être nécessaire pour évaluer une pratique qui poserait question.

Les différents types d'usage décrits ci-dessous permettent toutefois de fournir quelques repères pour se situer.

On parle d'usage occasionnel lorsque la pratique n'est souvent pas quotidienne et l'utilisateur parvient facilement à arrêter le jeu, ou la navigation, et passe un temps relativement court devant son écran.

L'usage régulier se rapporte à une pratique quotidienne avec un temps d'écran prolongé. Le joueur peut dépasser les limites préétablies, mais parvient le plus souvent à s'arrêter en choisissant des activités alternatives. On n'observe pas de conséquences négatives significatives, même si des tensions familiales ou de légères difficultés scolaires ou professionnelles peuvent apparaître de façon transitoire, en lien avec le temps passé devant l'écran. A ce stade, il arrive que la personne réduise spontanément le temps passé à jouer ou à naviguer sur internet.

L'usage excessif est caractérisé par une pratique intensive associée à des conséquences négatives au niveau psychique (irritabilité, dépression, anxiété, etc.) et/ou relationnel (disputes avec les parents, tensions conjugales, isolement social, etc.), social (difficultés scolaires, difficultés professionnelles, etc.) voire physique (inversion du rythme veille-sommeil, mauvaise hygiène de vie, etc.). On notera qu'il n'y a pas de limite nette entre pratique régulière et ex-

cessive, en particulier pour le nombre d'heures passées. Le maintien ou non d'autres activités satisfaisantes est un élément clé à prendre en considération. L'une des caractéristiques de l'usage excessif des jeux vidéos et d'internet est la perte de contrôle, le jeu ou internet devenant le principal centre d'intérêt et de plaisir.

A l'heure de la réédition de la présente brochure, l'usage pathologique des jeux vidéo ou d'internet ne fait pas l'objet d'un diagnostic établi par la communauté médicale. Toutefois, un diagnostic de « trouble lié au jeu vidéo » sera introduit dans la prochaine révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11), prévue pour 2018. Dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) en revanche, si la notion de « trouble » n'est actuellement pas reconnue, elle est à l'étude pour les jeux vidéo en ligne, avec les critères listés ci-dessous²⁹.

1. Préoccupation constante pour les jeux vidéos (anticiper le prochain moment de jeu, penser aux précédents jeux, etc.),
2. Etat de manque psychologique lorsque pas d'accès aux jeux sur internet (par exemple irritabilité, anxiété ou tristesse),
3. Symptômes de tolérance, c'est-à-dire besoin d'augmenter le temps consacré au jeu,
4. Tentatives infructueuses de réduction ou d'arrêt du jeu,
5. Perte d'intérêt ou réduction des activités de loisirs,
6. Maintien de la pratique excessive malgré les conséquences négatives,
7. Mensonges à l'entourage visant à diminuer l'ampleur du jeu,
8. Recherche d'échappatoire par le jeu pour soulager une humeur négative,
9. Mise en danger ou perte d'une relation affective importante, d'un emploi ou de perspectives d'études.

A noter que cinq au moins des manifestations suivantes devraient être présentes et ce sur une période de 12 mois.

12. Les jeux vidéo peuvent-ils avoir des aspects positifs ?

Un comportement de jeu modéré et n'empiétant pas sur les autres activités de la vie courante peut s'avérer bénéfique. Les bénéfices des jeux vidéo peuvent être visibles à différents niveaux, notamment cognitif, émotionnel, motivationnel et social.

- Au niveau psychomoteur, les jeux (d'action particulièrement) peuvent améliorer les habiletés spatiales, la coordination œil-main et le temps de réaction³⁰.
- Au niveau cognitif, certains jeux vidéo augmentent les capacités de résolution de problèmes et d'attention et sont associés à une grande créativité³¹.
- Les jeux peuvent contribuer à l'éducation dans des domaines comme la lecture et les mathématiques³² et sont associés à une plus grande capacité à se concentrer sur plusieurs choses à la fois³³.
- Les jeux vidéo peuvent représenter un juste milieu entre frustration et succès qui permet de développer une motivation à persévérer dans les situations de challenge; cette motivation peut s'étendre aux situations de challenge en dehors du jeu³⁴.
- Les joueurs semblent acquérir des compétences sociales en jouant à certains jeux axés sur l'entraide ou la coopération³⁵.
- Dans les mondes numériques qui permettent aux usa-

gers de se mettre à la place d'une figure qui les représente (avatar), le jeu permet de développer une empathie pour soi-même et dans un deuxième temps pour autrui, par l'attention que les joueurs se portent les uns aux autres³⁶. Ces jeux encouragent des comportements sociaux positifs et diminuent l'agressivité³⁷.

- Les avatars participent également à la construction de l'identité (ceci se retrouve surtout dans les jeux multi-joueurs, tels que les MMORPG). L'utilisation d'un avatar dans le jeu peut représenter une manière de faire face aux écarts entre soi-même et un idéal de soi-même. Le fait d'appartenir à un groupe de joueurs en réseau permet de développer son identité de membre d'une communauté³⁸.
- Une échappatoire à la réalité ordinaire peut améliorer le sentiment de bonheur et de satisfaction, diminuant le niveau de stress³⁹.

Par ailleurs, il est aujourd'hui reconnu que les jeux vidéos sont parfois utilisés à des fins médicales et psychoéducatives notamment dans le domaine des troubles psychiques ou des maladies chroniques.

Discuter de ces aspects positifs des jeux vidéo avec un joueur, même excessif, ne présente pas de risque d'augmenter le comportement de jeu; au contraire, le fait de reconnaître aussi cet aspect de la pratique permet souvent de poser des bases plus favorables à un changement de comportement.

13. Quelles sont les conséquences négatives possibles d'une pratique excessive ?

Ci-dessous sont listées les conséquences négatives les plus couramment rapportées par les personnes ayant une pratique excessive et leur entourage⁴⁰. Cependant, ces conséquences dépendent avant tout du degré de sévérité du problème et de la situation personnelle de chacun. Il est parfois difficile de déterminer si les aspects énumérés ci-dessous sont des conséquences de la pratique, ou s'ils sont plutôt des facteurs de vulnérabilité préexistants (des difficultés scolaires peuvent par exemple précéder la pratique intensive du jeu, et s'aggraver avec celle-ci).

Conséquences émotionnelles

- Besoin de passer de plus en plus de temps sur internet ou à jouer aux jeux vidéo
- Sentiment de vide lorsque l'on est déconnecté
- Symptômes anxieux / symptômes dépressifs
- Incapacité à s'arrêter

Conséquences relationnelles

- Conflits avec l'entourage proche lorsque celui-ci tente de contrôler/interdire l'utilisation du média
- Mensonges et tricheries au sujet de sa pratique
- Isolement
- Abandon des autres activités de loisir
- Mise en danger de relations significatives (séparation conjugale, mise à distance de relations familiales ou amicales)

Conséquences physiques

- Manque de sommeil ou sommeil irrégulier / fatigabilité
- Manque d'appétit / perte ou prise de poids, malnutrition / fonte musculaire
- Maux de tête chroniques / fatigue visuelle / hallucinations auditives
- Syndrome du tunnel carpien / maux de dos
- Troubles musculo-squelettiques
- Vertiges / crises épileptiques
- Enurésie

Conséquences scolaires/professionnelles

- Désinvestissement
- Baisse des performances
- Absentéisme
- Echec, rupture scolaire, licenciement

14. Les jeux vidéo rendent-ils violents ?

Cette question inquiète tout particulièrement les parents. Elle est souvent abordée de façon caricaturale par les médias en marge de drames relatant des actes d'extrême violence (prises d'otage, fusillades). En effet, il est alors rapporté que la personne était adepte ou "accro" à des jeux vidéo au contenu violent et que des difficultés et tensions relationnelles entre les membres de la famille étaient d'ailleurs présentes.

Sans que la causalité ne soit élucidée, différentes enquêtes suggèrent un lien entre comportements violents et pratique intensive des jeux vidéo. Par exemple, il a été montré que l'exposition à des jeux vidéo au contenu violent peut augmenter les pensées de type agressif⁴¹.

Cependant, il faut prendre avec prudence ces observations, car d'autres résultats indiquent tantôt une absence de lien entre agressivité et exposition aux jeux vidéo, tantôt des liens ténus et surpassés par d'autres facteurs sociaux ou familiaux plus influents⁴².

La pratique des jeux vidéo peut également être considérée comme un message visant à faire réagir l'adulte, dans une période où les adolescents sont à la recherche d'affirmation et d'autonomie. Le fait de s'adonner à un jeu à contenu violent peut par ailleurs donner une information importante sur l'état émotionnel du joueur et indiquer un besoin de canaliser de la colère; l'effet peut alors être davantage protecteur, réduisant le risque de violence plutôt que de l'augmenter.

D'autres études ont montré que les parents et l'entourage étaient parfois mal informés des contenus des jeux vidéo préférés de leurs enfants. Le fait de s'intéresser aux jeux de son enfant permet de se faire une idée plus précise des contenus qu'ils véhiculent, de déterminer s'ils semblent adaptés à son âge, et d'ouvrir le dialogue.

15. Les personnes ayant une pratique excessive d'internet ou des jeux vidéo ont-elles fréquemment des problèmes d'alcool ou de drogues illégales ?

Cette question demeure encore peu investiguée. L'expérience clinique auprès de personnes consultant pour une utilisation problématique des jeux vidéo ou d'internet semble toutefois indiquer que celles-ci ne présentent pas plus de problèmes d'alcool ou de drogues illégales que la population tout-venante⁴³.

16. Que signifie PEGI ?

PEGI est l'acronyme de Pan European Games Information (système européen d'information sur les jeux). Il s'agit d'un système de classification des produits par âge, reconnu dans toute l'Europe, qui permet notamment aux parents et aux enfants de choisir des jeux adaptés à l'âge du joueur.

Les jeux vidéo sont catégorisés selon 5 classes d'âges : 3, 7, 12, 16 et 18 ans. Cette classification donne une indication sur le caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs.



Par ailleurs, au dos de chaque emballage de jeu vidéo figurent des pictogrammes qui indiquent la présence de contenus sensibles spécifiques :



Violence : le jeu contient des scènes violentes



Peur : le jeu risque de faire peur aux jeunes enfants



Langage grossier : le jeu contient des expressions grossières



En ligne : le jeu peut être joué online



Sexe : le jeu montre des scènes de nudité et/ou des comportements ou allusions de nature sexuelle



Drogue : le jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues



Discrimination : le jeu contient des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination



Jeux de hasard : le jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles

Pour des informations complémentaires, voir : <https://pegi.info/>

17. Existe-t-il des outils pour contrôler l'utilisation des jeux vidéo ou d'internet ?

Il n'existe pas de solution "toute faite". A chacun d'identifier et de tester ses propres stratégies, en fonction de son contexte et de ses objectifs. L'expérience montre qu'habituellement le fait d'interdire ou de s'interdire totalement l'accès au jeu et/ou à internet n'est pas réaliste.

Vous trouverez ci-dessous une liste de stratégies possibles :

- Etre attentif à ses signes physiologiques (faim, fatigue) et les respecter,
- Fixer un certain nombre d'objectifs à atteindre dans le jeu et ensuite s'arrêter,
- Fixer préalablement des pauses,
- Définir une durée maximale d'utilisation (par jour et/ou par semaine),

- Contrôler le temps passé devant l'écran en gardant une montre à côté de soi; si besoin, programmer une alarme,
- Demander à un tiers d'interrompre l'activité au bout d'un temps déterminé à l'avance,
- Placer l'écran dans un espace commun du logement,
- Planifier d'autres activités stimulantes et distrayantes,
- Parler à des personnes de confiance de ce que le jeu/internet nous procure, des implications positives et négatives,
- Lorsque l'on vit à plusieurs (couple, famille), fixer ensemble des règles concernant l'utilisation des écrans (emplacement des écrans, moments sans écrans, heure d'extinction des écrans le soir, etc.),
- En cas de difficulté persistante, ou lorsque la difficulté à contrôler le jeu/internet est associée à des difficultés émotionnelles, sociales, familiales, scolaires ou professionnelles, ne pas hésiter à chercher de l'aide auprès de professionnels.

18. Comment réagir envers un proche qui a une pratique excessive des jeux vidéo/internet ?

Les parents, le/la conjoint/e, les proches en général, sont souvent les premiers à s'inquiéter d'une possible utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet. Ils expriment parfois se sentir dépassés par ce type de médias. Cela peut se traduire par des peurs relatives aux effets supposés d'internet ou des jeux vidéo : peur que la personne ne fasse pas la différence entre le monde réel et le monde virtuel, qu'elle se déstructure et se désocialise, qu'elle fasse de mauvaises rencontres, peur d'une identification malsaine à des personnages de jeux vidéo, d'une transposition de la violence de certains jeux vers la réalité. Parfois, l'entourage observe avec inquiétude des changements dans le comportement du joueur ou de l'internaute : augmentation du temps passé devant les écrans mais aussi retrait, irritabilité, désinvestissement des activités sociales et scolaires/professionnelles.

Plusieurs experts ont formulé des conseils pratiques destinés aux parents⁴⁴. Certaines des peurs manifestées par les parents sont liées à une méconnaissance des jeux vidéo ou des activités pratiquées sur internet. Pour pallier à cela, il est conseillé de s'informer sur le contenu des jeux ou des activités sur internet, par exemple en demandant au joueur ou à l'internaute de faire découvrir en direct son monde virtuel; cela peut être l'occasion d'instaurer un dialogue autour de ces activités, de les dédramatiser. Les parents devraient par ailleurs être attentifs aux contenus des jeux vidéo et des pages internet visités par leurs enfants. Les normes PEGI aident à se faire une idée des

jeux adaptés à l'âge de ses enfants. Il est recommandé également de communiquer avec eux sur les bénéfices et les risques potentiels d'internet. Les experts conseillent de mettre des limites à l'utilisation des jeux vidéo et d'internet et d'encourager une pratique collective plutôt qu'individuelle.

Qu'en est-il des proches de joueurs/internautes adultes? Dans les situations où l'activité de jeu sur internet pose problème, il semble important de rappeler que l'entourage n'a pas la capacité de changer le comportement du joueur/ de l'internaute. Le changement ne peut venir que de la personne elle-même. Toutefois, l'expérience montre que certaines attitudes tendent à maintenir voir aggraver le problème, alors que d'autres semblent favoriser le changement. Dans la mesure du possible, il vaut mieux éviter de surveiller la personne, ou de tenter de contrôler ses comportements ; il vaut mieux éviter également de chercher à l'excuser, ou de vouloir la protéger en essayant de réduire les conséquences de ses actes.

Une attitude plus constructive consiste à lui expliquer calmement les conséquences que son comportement avec les jeux vidéo ou avec internet a sur soi, et à la laisser face à la responsabilité de ses actes. En parallèle, il est important pour les proches de se recentrer sur eux, et d'essayer de rétablir l'équilibre dans leur propre vie.

Enfin, rappelons que les difficultés liées à l'utilisation des jeux vidéo ou d'internet sont le plus souvent transitoires et sont fréquemment l'expression d'une crise (familiale, conjugale, scolaire, professionnelle ou autre). N'hésitez pas à faire appel à des professionnels en cas de besoin.

19. Quels sont les traitements pour l'utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet ?

A l'heure actuelle, il existe peu de recherches étudiant les différentes approches thérapeutiques concernant l'utilisation excessive des jeux vidéos et d'internet ; il n'y a donc pas de recommandation scientifique unanime de traitement pour ce type de troubles.

Dans la pratique, les intervenants cliniques ont recours à des approches thérapeutiques variées, plus ou moins spécifiques selon qu'elles ciblent directement le comportement en question, les difficultés émotionnelles de la personne ou le système familial dans sa globalité. Certaines s'inspirent des traitements développés pour les addictions à des substances, ou pour les problèmes liés aux jeux d'argent. Les différentes approches sont fréquemment combinées : par exemple, un suivi individuel peut être combiné à des entretiens de famille ou à une participation à un groupe.

En ce qui concerne l'objectif du traitement, une utilisation modérée et contrôlée d'internet est habituellement visée, l'abstinence n'étant en général pas réaliste ni souhaitable. En effet, la pratique clinique montre que pour une majorité de personnes, le fait de diminuer la fréquence de jeu permet de réduire de manière spontanée certaines conséquences négatives. Le traitement peut avoir comme principal objectif la réalisation de la personne dans d'autres dimensions de sa vie (relationnelle, professionnelle, émotionnelle) ; il arrive d'ailleurs fréquemment que le joueur réduise spontanément le temps passé à jouer suite à un changement de cadre de vie (par exemple le début d'une formation, un nouvel emploi ou une nouvelle relation amoureuse).

Le traitement comprend généralement une phase d'évaluation globale de la problématique en quelques séances, au cours de laquelle sont aussi abordés les facteurs de motivation au changement. Les objectifs de la prise en charge sont alors définis entre l'intervenant et la personne consultant, et seront régulièrement rediscutés tout au long du parcours jusqu'à la fin du suivi.

Voici une description des approches thérapeutiques les plus couramment utilisées dans les problématiques de jeux vidéo ou d'internet :

Approche cognitivo-comportementale

Il s'agit d'une approche reconnue notamment dans le traitement des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent. Elle part du principe que les pensées, les émotions et les comportements sont liés et s'influencent mutuellement. Certaines pensées négatives sur soi (par exemple « je ne suis pas à la hauteur »), sur le monde ou les autres (« la société est injuste », « tout le monde me juge ») tendraient à renforcer une utilisation compulsive d'internet. Ainsi, la pratique des jeux vidéo et d'internet est considérée comme un mécanisme d'évasion passagère et contribuerait à l'évitement de problèmes réels ou perçus comme dangereux ou problématiques. Le travail thérapeutique porte principalement sur la remise en question des pensées négatives de l'utilisateur et sur le développement de comportements plus satisfaisants et adaptés, en tenant compte du vécu émotionnel du patient. Les traitements s'inspirant de l'approche cognitivo-comportementale peuvent se faire aussi bien dans un format individuel que de groupe⁴⁵.

Approche psycho-dynamique ou psychanalytique

L'approche psychodynamique conceptualise habituellement les troubles comme résultant d'un conflit intrapsychique de la personne. Dans le cas de l'utilisation problématique des jeux vidéo, elle explore en quoi l'attrait pour le jeu vidéo peut être lié au processus de séparation et d'émancipation de l' "image parentale" (symbole de l'autorité et des règles) inhérent au passage à l'âge adulte. A travers les jeux vidéo, le jeune chercherait un "sentiment d'exister", un besoin de « complétude » ou de « combler un manque » résultant de l'enfance. Par là, il peut chercher à exprimer symboliquement l'agressivité lui permettant de se séparer de certains « objets parentaux ». Ainsi, le contexte des jeux vidéo est considéré comme protecteur dans la mesure où par ce biais-là, l'utilisateur peut neutraliser ses mouvements agressifs dans un environnement sécurisé. Le travail psychothérapeutique dans cette approche portera principalement sur l'accompagnement de la personne dans un « travail de deuil » qui lui permettra de se séparer de certains liens et objets encore attachés à l'enfance. A travers ce processus de deuil, la personne peut accepter l'interdépendance de ses relations à autrui⁴⁶.

Groupes de soutien

Les groupes de soutien représentent une offre courante dans le domaine des addictions avec substances, qui peut venir compléter un éventuel suivi individuel. Ils restent encore peu développés en ce qui concerne les addictions sans substance et notamment les comportements problématiques liés à internet ou aux jeux vidéo, en tout cas dans le contexte francophone. Les modèles dits "en 12 étapes", de type « Alcoolistes anonymes », sont très répandus dans les pays anglo-saxons, pour différents types d'addiction avec et sans substance⁴⁷. Depuis quelques années on assiste par ailleurs au développement de groupes de soutien online, via des forums ou des chats.

Entretien motivationnel

Cette approche s'utilise couramment dans le domaine des addictions en général et est tout à fait pertinente s'agissant d'une utilisation problématique des jeux vidéo ou d'internet⁴⁸. Le principe est de soutenir la motivation au changement, dans un esprit non jugeant et collaboratif. Une attention particulière est portée à l'exploration du sentiment d'ambivalence vécu par la personne envers un changement de comportement problématique. L'approche utilise des techniques d'entretien spécifiques, avec une attention particulière accordée à la relation avec le patient.

Approche systémique

Une utilisation excessive des jeux vidéo ou d'internet a souvent des répercussions sur l'ensemble des membres de la famille. L'approche systémique considère la famille comme un système, c'est-à-dire un ensemble d'éléments en interactions réciproques qui est organisé et en constante évolution. La pratique excessive d'un des membres peut ainsi exprimer un dysfonctionnement relationnel et/ou émotionnel du système-famille⁴⁹. Le travail thérapeutique s'initie à partir d'un but commun et cohérent à tous les membres, qui traduit le comportement problématique sous un angle relationnel et émotionnel. S'ajoute fréquemment une sensibilisation des familles au processus excessif lui-même (psychoéducation), car l'entourage montre souvent des difficultés à comprendre la perte de contrôle de l'utilisateur⁵⁰.

Les traitements pharmacologiques

A l'heure actuelle, aucun traitement pharmacologique n'est accrédité dans le traitement spécifique d'une conduite de jeu vidéo ou d'internet problématique. Cependant, toute conduite addictive peut être associée à un/des trouble/s psychiatrique/s sous-jacent/s. Une intervention psychothérapeutique devra donc être précédée d'une évaluation globale, permettant de poser un éventuel diagnostic de trouble associé (par exemple troubles dépressifs, troubles anxieux, trouble de déficit de l'attention). Dans un tel cas, un traitement pharmacologique devrait être envisagé et peut, le cas échéant, contribuer à une meilleure santé psychique globale⁵¹.

Hospitalisations / cures résidentielles

Des programmes hospitaliers ou des prises en charge en résidentiel peuvent exister parmi l'offre de soins des hôpitaux et des cliniques publiques ou privées. Il est rare que ces programmes ciblent spécifiquement les problèmes de jeux vidéos ou d'utilisation d'internet ; plus généralement il s'agit de programmes hospitaliers prenant en charge les addictions de tous types, voire de prise en charge psychiatrique (visant le rétablissement d'un trouble dépressif ou d'un trouble anxieux par exemple). Dans certains pays, l'offre est quasiment uniquement hospitalière, dans d'autres, comme la Suisse, elle est majoritairement ambulatoire. Quelque soit le type de programme, il convient de bien se renseigner au préalable sur les coûts à charge du patient, et de vérifier que le person-

nel appartient au domaine médico-social (pour une liste des centres, voir la question 20).

Les personnes ayant nécessité une hospitalisation pour un problème d'addiction comportementale sont généralement celles présentant un trouble sévère, avec fréquemment un autre trouble psychique associé. Une étude a montré que les personnes ayant préféré un traitement hospitalier souhaitent s'extraire de leur milieu de vie habituel pour se concentrer sur leur problème, tandis que celles ayant choisi un traitement ambulatoire ne souhaitent pas que leur traitement impacte leur vie professionnelle ou familiale⁵².

Dans tous les cas, une hospitalisation peut être nécessaire s'il existe des critères de souffrance psychologique aiguë nécessitant des soins rapides et rapprochés (par exemple des idées suicidaires importantes).

L'addiction étant une problématique nécessitant une prise en charge dans le temps, un suivi ambulatoire est généralement indiqué, même dans les suites d'une hospitalisation.

20. Vers qui se tourner pour recevoir de l'information, échanger ou recevoir de l'aide ?

Pour des informations sur les jeux vidéo et internet, en Suisse et en France :

- Le site français pédagogieux <http://www.pedagojeux.fr/>. Site d'information et de sensibilisation des parents à l'univers des jeux vidéo.
- Le site français Internet sans crainte <http://www.internet-sanscrainte.fr/>. Site d'information aux parents, enfants, enseignants sur l'utilisation d'Internet en général.
- Le site suisse stop-jeu <https://www.stop-jeu.ch>. Site d'information et de prévention sur les jeux de hasard et d'argent et sur les jeux vidéo.
- Le site de prévention suisse de la criminalité : <https://www.skppsc.ch/fr/sujets/internet/>. Site dédié à l'information en matière de criminalité, notamment en lien avec internet (cyberharcèlement, piratage, vol de données confidentielles).
- Le site de l'Institut fédératif des addictions comportementales, en France <http://www.ifac-addictions.fr/>. Site d'information sur les connaissances, la recherche et la formation en lien avec les addictions comportementales.

Pour dialoguer sur internet avec des professionnels de la santé :

- Le site suisse Ciao <http://www.ciao.ch/f/>. Dédié aux jeunes de 11 à 20 ans, ce site offre l'opportunité de poser des questions en ligne de façon anonyme sur différents thèmes liés à l'adolescence, notamment les jeux vidéo et internet. Les réponses sont données par des professionnels de la santé; il est également possible d'échanger avec des pairs.
- Le site suisse Safezone <https://www.safezone.ch/cyberaddiction.html>. Il s'adresse aux personnes concernées par les

addictions, leur famille et leurs proches, aux professionnels et à toute personne intéressée. Offres de consultation online par chat ou courriel gratuites et anonymes.

Pour en parler en face-à-face :

- Le médecin traitant : il peut être sollicité pour une première évaluation, pour un soutien et peut orienter vers des structures appropriées.
- Les services d'infirmerie scolaire ou les médiateurs scolaires : ceux-ci peuvent être un soutien lors de conséquences négatives des jeux vidéo sur la scolarité.
- Les services de prévention ou de soins spécialisés dans les addictions. Selon les pays et les régions, ceux-ci intègrent ou non les conduites addictives sans substances.
- Les services de psychiatrie : en particulier dans les cas où la pratique de jeu/d'internet est associée à des difficultés significatives (retrait social, conflits familiaux, rupture scolaire, symptômes anxio-dépressifs etc.)
- Tout professionnel de la santé ou du social à l'écoute et avec lequel on se sent en confiance.

Pour les lieux de prise en charge en addictologie en Suisse :

- Le site Infodrog <https://suchtindex.infodrog.ch/fr>

- 1 Office Fédéral de la Statistique (2017). Utilisation d'internet en Suisse. Repéré à <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport/societeinformation/indicateurs-generaux/menages-population/utilisation-internet.assetdetail.3782245.html>
- 2 Gmel, G., Notari, L., Schneider, E. (2017). Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use - An attempt to provide working definitions. *Sucht Schweiz, Forschungsbericht Nr. 93.*
- 3 Király, O., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. *Current Addiction Report*, 2, 254-262. DOI: 10.1007/s40429-015-0066-7
- 4 Weinstein, A., Feder, L. C., Roseberg K. P., Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder : Overview and controversies. *Internet addiction disorder: Overview and controversies.* In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioural addictions: Criteria, evidence, and treatment.* London, UK: Academic Press. 99-117.
- 5 Billieux J., Schimmenti A., Khazaal Y., Maurage P., Heeren A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions* 4(3), pp.119-123.
- 6 American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5 (5e éd.)*. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 795-798.
- 7 OMS. (2018). *Gaming disorder. Online Q&A.* Repéré à <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- 8 Achab, S., Simon, O., Müller, S., Thorens, G., Martinotti, G., Zullino, D., Khazaal, Y. (2015). *Internet Addiction. Textbook of addiction treatment: international perspectives, 1499-1513.* DOI: 10.1007/978-88-470-5322-9_128
- 9 Suissa, A. (2014). *Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective, Addictive behaviors, 39(12), 1914-1918.*
- 10 Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- 11 Willemse, I., Waller, G., Genner, S., Suter, L., Opplinger, S., Huber, A.-L., Süss, D. (2014). *JAMES – Jeunes, activités, médias – Enquête Suisse Zürich : Haute école des sciences appliquées de Zürich (ZHAW).*
- 12 Kuss, D.J., Shorter G.W., van Rooij A.J., van de Mheen D. & Griffiths M.D. (2014). The internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in human behavior*, 39: 312-321 Doi: 10.1016/j.chb.2014.07.031.; Suissa, A. (2014). *Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective, Addictive behaviors, 39(12), 1914-1918.*
- 13 Suissa, J.A. (2007). «Intervention auprès des familles: repères psychosociaux», dans J.P. Deslauniers et Y. Hurlubise, *Introduction au travail social: Méthodologies et pratiques nord-américaines (1ère éd., p.143-146).* Québec, Canada: Presses de l'Université Laval.; Rossé, E. (2012). «Les joueurs problématiques de jeux vidéo: éléments cliniques», dans J.L. Venisse et M.G. Bronnec, *Les addictions sans drogue: prévenir et traiter (1ère éd., p. 127-132)* France: Elsevier Masson.
- 14 Michaud, P.-A. & Bélanger, R. (2010). Les adolescents, internet et les nouvelles technologies : un nouveau pays des merveilles ? *Revue Médicale Suisse, 1230-1235 ; Suissa, A. (2014). Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective, Addictive behaviors, 39(12), 1914-1918 ; Wilson, K., Fornasier, S., White, K. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(2), 173-177.**
- 15 Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade, *current pharmacological design, 20(25), 1-27.*
- 16 Thorens, G., Zullino, D. (2011). Une meilleure appréhension du concept de cyberaddiction, illustré par le potentiel addictogène des jeux de rôles massivement multijoueurs en ligne. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 162(6), 232-238.*
- 17 Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, *computer and human behavior, 17, 187-195 ; Tsitsika A., Janikian M., Schoenmakers T., Tzavala E., Ólafsson K., Wójcik S., Macarie G., Tzavara C., Richardson C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(8), 528-535. doi:10.1089/cyber.2013.0382**
- 18 Michaud, P.-A. & Bélanger, R. (2010). Les adolescents, internet et les nouvelles technologies : un nouveau pays des merveilles ? *Revue Médicale Suisse, 1230-1235.*
- 19 Tisseron, S. (2006). Les nouveaux enjeux du narcissisme, *Adolescence, 3(57), 603-612.; Suissa, A. (2014). Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective, Addictive behaviors, 39(12), 1914-1918.*
- 20 Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20(25): 1-25.* DOI: 1381-6128/14
- 21 Marmet, S., Notari L., Gmel, G. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015, Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz.*
- 22 Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S. & Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Comportement en ligne: non problématique – présentant des risques – problématique. Zürich : Haute école des sciences appliquées de Zürich.*
- 23 Tsitsika A., Janikian M., Schoenmakers T., Tzavala E., Ólafsson K., Wójcik S., Macarie G., Tzavara C., Richardson C. (2014). *Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(8), 528-535.*
- 24 Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20(25): 1-25.*
- 25 Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use, 10(4), 191-197; Tisseron (2008). Les dangers des jeux video. Journal de pédiatrie et puériculture, 21(7), 289-291.*
- 26 Achab, S., Simon, O., Müller, S., Thorens, G., Martinotti, G., Zullino, D., Khazaal, Y. (2015). *Internet Addiction. Textbook of addiction treatment: international perspectives, 1499-1513.*
- 27 Nadeau, L., Acier, D., Kern, L., Nadeau, C.L. (2012). *Cyberdépendance. État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention.* Montréal: Institut Universitaire sur les Dépendances..
- 28 Romo, L., Bioulacs, Michel, G., Kern, L. (2012). *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet.* Paris : Dunod.
- 29 American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5 (5e éd.)*. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 795-798.
- 30 Griffiths, J. L., Voloschin, P., Gibb, G. D., & Bailey, J. R. (1983). Differences in eye-hand motor coordination of video-game users and non-users. *Perceptual and motor skills, 57(1), 155-158; Rosser, J. C., Lynch, P. J., Haskamp, L. A., Yalif, A., Gentile, D. A., & Giammaria, L. (2004, January). Are video game players better at laparoscopic surgical tasks. In Newport Beach, CA: Medicine Meets Virtual Reality Conference.*
- 31 Granic, I., Lobel, A., Engels, R. (2014). The benefits of playing video games, *American psychologist, 69(1), 66-78.*
- 32 Kovess-Mafesty, V., Keyes, K., Hamilton, A., Hanson, G., Bitfoi, A., Gloitz, D., Koc, C., Kujipers, R., Lesinskiene, S., Mihova, Z., Otten, R., Fermanian, C., Pez, o. (2016). Is time spent playing associated with mental health, cognitive and social skills in young children? *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology, 51, 349-357.*
- 33 Greenfield, P. M., DeWinstanley, P., Kilpatrick, H., & Kaye, D. (1994). Action video games and informal education: Effects on strategies for dividing visual attention. *Journal of applied developmental psychology, 15(1), 105-123*
- 34 Granic, I., Lobel, A., Engels, R. (2014). The benefits of playing video games, *American psychologist, 69(1), 66-78.*
- 35 Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. F., & Fagan, J. (2011). Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior, 27(3), 1211-1222.*
- 36 Tordo, F., Abraham, N., Torok, M., Binkley, C. (2016). L'auto-empathie, ou le devenir de l'autrui en soi: définition et Clinique du virtuel, *L'évolution psychiatrique, 81, 293-308.*
- 37 Gentile, D. A., Swing, E. L., Lim, C. G., & Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture, 1(1), 62.*
- 38 Rossé-Brillaud, E. (2009). La figure de l'avatar dans la construction identitaire contemporaine, *Adolescence, 69, 611-620.*
- 39 Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. F., & Fagan, J. (2011). Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior, 27(3), 1211-1222.*
- 40 Griffiths, M., Kuss, D., King, D. (2012). *Video Game Addiction: Past, Present and Future. Current psychiatry reviews, 8(4), 308-318.*
- 41 Fournis, G., Nidal, N., Orsat, M., Brière, M., Lhuillier, J.-P., Garré, J.-B., Gohier, B. (2015). *Violence, crimes et jeux vidéo violents : le point sur la question, L'information psychiatrique, 91(4), 331-337.*
- 42 DeCamp, W., Ferguson, C. (2016). The impact of degree of exposure to violent video games, family background, and other factors on youth violence. *Journal of Youth and Adolescence, 1-13.*
- 43 *Addiction Suisse. (2016). La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes. Consommation de substances et contexte social. Lausanne: Addiction Suisse*
- 44 Michaud, P.-A. & Bélanger, R. (2010). Les adolescents, internet et les nouvelles technologies : un nouveau pays des merveilles ? *Revue Médicale Suisse, 1230-1235 ; Tisseron, S. (2008). Les dangers des jeux vidéo. Journal de pédiatrie et de puériculture, 21, 289-291. doi:10.1016/j.jp.2008.07.003; Addiction Suisse 2012*
- 45 Young, K. (2007). *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. Cyberpsychology and behavior, 10(5), 671-679; Griffiths, M., Meredith, A. (2009). Videogame addiction and ist treatment. Journal of contemporary psychotherapy, 39(4), 247-253. doi:10.1007/s10879-009-9118-4*
- 46 Disaboris, B. (2009). L'addiction au virtuel: une presence sans absence. *Psychotropes, 1(15), 41-58.* DOI: 10.3917/psyt.15.0041
- 47 Huang, X. Q., Li, M. C., & Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current psychiatry reports, 12(5), 462-470.*
- 48 Miller, W., Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: preparing people to change addictive behavior.* New York: Guilford Press
- 49 Park, T. Y., Kim, S., & Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy, 36(4), 394-419.*
- 50 Huang, X. Q., Li, M. C., & Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current psychiatry reports, 12(5), 462-470.*
- 51 Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry, 6(1), 143.*
- 52 Ladouceur, R., Sylvain, C., Sévigny, S. et al. *J Gambli Stud (2006). Pathological Gamblers: Inpatients' versus Outpatients' Characteristics, 22: 443.*

Des questions ?
Si vous vous sentez concerné
par un trouble lié
aux médias électroniques
ou si vous connaissez un ami
ou un proche qui rencontre
de telles difficultés, vous pouvez
trouver de l'aide
ou de l'information sur le site :
www.stop-jeu.ch

Stop-jeu.ch



Département de psychiatrie



Centre du
Jeu Excessif



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE



Institut de médecine
sociale et préventive