

Cette intéressante proposition venue des joueurs de jeux-vidéo eux-mêmes pour combattre leur addiction



Alors que la question de l'addiction aux jeux vidéo se pose de plus en plus, des "gamers" anglais se saisissent du problème et donnent des conseils aux parents inquiets.

Avec Michael
Stora

Atlantico : James Good, un ancien joueur addict, conseil aux parents de ne pas laisser jouer leurs enfants plus de trois heures par jour, ce qui paraît déjà assez conséquent, quels effets sur les jeunes peut avoir une surdose de jeux vidéo ?

Michael Stora : Le concept d'addiction aux jeux vidéo a été reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé, on peut parler d'addiction quand il y a une rupture des liens sociaux, qui commence au sein de la famille et finit le plus souvent par une déscolarisation. Au niveau santé, il n'y a aucune étude qui montre des dégâts biologiques importants. Cependant s'il y a sédentarisation, le joueur ne sort quasiment plus de sa chambre et joue sans pause, il peut y avoir des crispations musculaires. Mais cela n'a rien à voir avec les dégâts de l'alcool, cigarettes, et autres drogues sur le corps.

Good confie que les jeux vidéo étaient pour lui une échappatoire, qu'il en venait à préférer le monde virtuel à la vie réelle, la piste de l'addiction aux jeux vidéo n'est-elle pas à chercher du côté d'un mal-être social ?

Lorsqu'on évoque une forme d'addiction, il faut toujours réfléchir en termes de faits culturels, sociétaux, et de consommateurs et produits. C'est toujours en lien, plus le monde est devenu "dur" et compétitif, plus cela aura un effet dépressogène sur certaines personnes, qui ne se considèrent pas à la hauteur. Il est évident que le virtuel représente pour beaucoup de jeunes, qui ne supportent pas l'échec, une sorte de prozac interactif, une échappatoire de notre société qui les met sous pression.

Peut-on relier cette addiction à celle des réseaux sociaux ?

Oui et non, car la plupart des cas d'addictions au virtuel représentent des jeux vidéo en ligne, et ces mêmes jeux sont des réseaux sociaux. On sait que sur Fortnite, beaucoup de jeunes se connaissent, communiquent entre eux, se socialisent par le jeu vidéo. On peut trouver des similitudes mais pour le moment, d'un point de vue scientifique, l'addiction au virtuel n'a été prouvée que pour les jeux vidéo en ligne.

Peut-on parler de "désocialisation" si, justement, le jeu vidéo devient un socialisateur virtuel ?

Effectivement, mais les addicts se plongent dans le virtuel, parlent entre eux, mais ne se rencontrent pas dans la vraie vie. On peut même parler d'évitement du réel, qui est pour eux source de déceptions ou d'inquiétudes, le "vrai" monde leur fait peur. Derrière l'écran on socialise mais le corps entier n'est pas engagé, les cinq sens, le ressenti n'est absolument pas le même. La socialisation virtuelle n'a de social que le nom.