

Édito

Addictions et jeux vidéo : entre fantasme et réalité. Fin 2014, l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) a publié les résultats de l'enquête Pelléas consacrée aux facteurs associés à une pratique problématique d'écrans à l'adolescence. Le réseau Addictions 28 a choisi de consacrer cette newsletter à ce sujet et vous propose de faire le point sur cette question. Les addictions comportementales font partie du champ d'intervention de plusieurs structures membres. Vous pouvez retrouver leurs coordonnées sur le site du réseau www.reseau-addictions28.fr

Bonne lecture.

ZOOM sur ... Jeux vidéo : addiction ?



La pratique des jeux vidéo a connu un essor considérable ces dernières années. La France représente le 2^{ème} marché européen (les jeux vidéo sont les « produits culturels » les plus vendus dans notre pays). En 5 ans, le nombre de joueurs français est passé de 17 à 28 millions de personnes, ce qui représente plus de 55% des français. 83% des joueurs ont plus de 18 ans¹. Les gros joueurs (hardcore gamers) passent plus de

14 heures par semaine à jouer aux jeux vidéo².

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), 5 % des jeunes de 17 ans joueraient entre 5 et 10 heures par jour³. Des chiffres bien éloignés des recommandations officielles qui conseillent de ne pas dépasser 2 heures d'écrans par jour⁴.

En dépit des aspects positifs liés à cette pratique (développement de compétences cognitives, recherche d'informations, communication, etc.), le développement du Net a vu apparaître un nombre croissant de personnes montrant des comportements dits « problématiques » : comportements d'abus, ou de dépendance. Le phénomène inquiète les adultes qui craignent que leurs enfants deviennent dépendants de ces jeux et développent une addiction.

Pourtant, la définition de la problématique n'est pas encore clairement définie. « Utilisation excessive », « usage abusif », « addiction » : les termes varient pour désigner des pratiques jugées problématiques et leurs possibles effets sur la santé. De fait, il n'y a pas de consensus pour définir l'addiction aux jeux vidéo, et les facteurs de vulnérabilité sont difficiles à cerner.

Aucune classification internationale ne retient encore l'existence d'une « addiction » aux jeux vidéo : ni le DSM (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) de l'Association de psychiatrie américaine (APA), ni la classification internationale des maladies mentales de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Que dit la recherche ? Elle en est encore au balbutiement. Les études épidémiologiques dans le domaine des jeux vidéo et plus largement de l'usage d'Internet sont très peu nombreuses. La première grande étude française vient de paraître.

Appelée **PELLEAS** (programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé), cette étude a été sélectionnée par le Ministère de la Santé dans le cadre d'un appel d'offres sur la thématique « Jeunes et addictions » et financée par l'Agence régionale de santé d'Ile de France qui en a confié la responsabilité au CSAPA Pierre Nicole de la Croix-Rouge française et à l'OFDT. Cette étude a été menée durant l'année scolaire 2013-2014⁵.

Elle apporte de nouveaux éléments épidémiologiques (voir encart), mais aussi des précisions sur les supports qui pourraient plus particulièrement poser problème. Ainsi, alors que les « Jeux de rôle en ligne massivement multijoueur » (connus également sous le terme anglais MMORPG) étaient désignés comme les seuls jeux pouvant présenter des risques, l'étude avance que ce n'est pas tant le support mais le profil et le comportement du joueur qui posent question. Il n'en reste pas moins que les joueurs de MMORPG sont davantage exposés.

L'étude met en avant un outil de repérage : la « game addiction scale », dite échelle de Lemmens. Cette série de questions permet de déterminer si l'usage des jeux vidéo pose problème (symptôme de manque, conflit avec les proches ou soi-même, modification de l'humeur, etc).

"D'une façon générale, les profils de joueurs problématiques se retrouvent parmi les adolescents dont l'encadrement parental est faible (...). Les adolescents indiquant qu'ils ne peuvent pas parler facilement à leurs parents, ni trouver du réconfort auprès d'eux sont également plus sujets aux comportements problématiques de jeu", souligne l'étude.

Les conditions d'encadrement parental sont un des facteurs les plus nets de différenciation des joueurs problématiques. La sensibilisation des parents au risque de l'usage problématique de jeux vidéo dans les foyers hyper connectés est une piste d'action essentielle.

Quelle prise en charge ? Il n'y pas de consensus établi à ce jour, dû notamment à l'hétérogénéité des situations recouvertes par l'entité floue d'« addiction aux jeux vidéo ». La spécificité du soin avec les adolescents est qu'ils ne sont pas en demande. En effet, celle-ci émane des parents, ce qui rend la prise en charge complexe et l'alliance thérapeutique plus délicate à établir. Mais l'inclusion des parents dans le suivi contribue à l'implication de l'adolescent dans la thérapie. De plus, et pour certains adolescents, la mobilisation des parents permet la confrontation et la conflictualisation de ce que l'adolescent tente de fuir avec les jeux vidéo.

Sources :

¹Jeux vidéo et réseaux sociaux : les usages. [inpes.santepubliquefrance.fr, 08/01/2015](http://inpes.santepubliquefrance.fr/08/01/2015)

²<http://www.snjv.org/>

³Jeux vidéo, jeux d'argent, sexe, travail : Des addictions comme les autres ? *Science & Santé*, n°19, 03-04/2014

⁴Council on communications and media, « children, adolescents and the media », *Pediatrics*, Vol. 132, n°5, 2013

Les symptômes d'addiction aux jeux vidéo ou usage problématique (M. Reynaud - Hôpital P. Brousse) :

- un temps important passé à ces pratiques et surtout un temps pris au détriment d'autres activités nécessaires à l'équilibre comme par exemple : les relations sociales, amicales et familiales (ex : isolement au domicile),
- une incapacité à contrôler ce temps et à réduire son temps de jeu,
- des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel
- des répercussions sur l'équilibre alimentaire ou le sommeil,
- une souffrance psychique attachée à l'utilisation des jeux vidéo : tristesse, anxiété, agressivité, réduction d'un malaise.

LES ACTUS DU RESEAU

Retour sur la participation à la Journée « Guilde »

Le 11 mars 2016 avait lieu la seconde journée d'étude de la Guilde dont le thème était, « jeux vidéo : des pratiques actuelles aux usages problématiques ». Traitant d'une thématique en lien direct avec l'actualité, cette journée a permis de présenter des interventions diversifiées et de qualité, réunissant à la fois des chercheurs, des professionnels de l'addictologie et des représentants de l'industrie du jeu vidéo. Retrouver le compte-rendu de cette journée sur le site Internet du Réseau Addictions 28, rubrique [Documentation / Production du réseau](#), ou à l'adresse : <http://www.reseau-addictions28.fr/productions-du-reseau/index.php>

"La Guilde", c'est quoi ?

La Guilde est un réseau de cliniciens travaillant autour de la question de l'addiction aux jeux vidéo. Créé début 2009, il rassemble à ce jour une soixantaine de professionnels, en France mais aussi en Suisse, en Belgique, au Québec et même au Brésil. Son nom est un clin d'œil aux joueurs de MMORPG. En effet, dans les jeux, une « guilde » est une association de joueurs qui s'allient sous une même bannière, mus par un intérêt commun. Ses objectifs sont les suivants :

- Identifier les lieux de soins et les personnes référentes (afin de pouvoir orienter les demandes au niveau national, par exemple).
- Mutualiser l'expérience clinique de ses membres (exposé de cas cliniques et échange autour de ces situations "de terrain").
- Réfléchir sur la pratique clinique de l'addiction aux jeux vidéo et sur son évolution.
- Partager et valoriser (site internet, mailing list, journée d'étude).

**Vous recherchez un accompagnement en addictologie ?
Consultez le site Internet du Réseau au www.reseau-addictions28.fr**

SELECTION DU CENTRE DE DOCUMENTATION

Les documents cités ci-dessous sont disponibles en prêt au centre de documentation du CESEL.

Informations et contact : marie-astrid.blanchard@cesel.org



Emmanuelle Bauchet, François Beck, Jean-Pierre Couteron (Dir.). **Jeunes et addictions : évolution des comportements et des pratiques professionnelles.** *La Santé en action*, 09/2014, n°429, pp.

Url : <http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/429.asp>

INSERM. **Jeux vidéo, jeux d'argent, sexe, travail : Des addictions comme les autres ?** *Science & Santé*, 03-04/2014, 52 p.

Url : <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-societe/jeux-video-jeux-d-argent-sexe-travail-des-addictions-comme-les-autres>



OMNSH

Observatoire des Mondes Numériques
en Sciences Humaines

Observatoire des mondes numériques en sciences humaines.

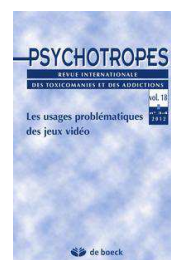
Cofondé par Michael Stora, psychologue, psychanalyste, qui utilise le jeu vidéo comme outil thérapeutique. Ce site favorise le partage de ressources ouvertes sur le sujet. Url : <http://www.omnsh.org/>

TAQUET Pierre. **Addiction au jeu vidéo : processus cognitifs, émotionnels, et comportementaux impliqués dans son émergence, son maintien et sa prise en charge.** Thèse de Psychologie. Lille : Université Charles de Gaulle - Lille III, 2014, 461 p. Url : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01145205/document>

Adolescence et mondes virtuels. *Psychotropes*, 2009, vol. 15, n°1, 138 p.

Les usages problématiques des jeux vidéo. *Psychotropes*, 2012, vol. 18, n°3-4, 188 p.

Différentes figures de l'addiction. *Psychotropes*, 2014, vol. 20, n°1-2, 220 p.



LES ADDICTIONS
COMPORTEMENTALES



ROMANO Marie-Claude, BRAVARD Claude. **Du réel au virtuel... Les prises de risque pour grandir autrement ? Actes de la journée scientifique, 22/01/2010.** Paris : Editions AFPSSU, 2010, 119 p. Collection de livres thématiques

VARESCON Isabelle. **Les addictions comportementales. Aspects cliniques et psychopathologiques.** Wavre : éditions Mardaga, 2009. Collection Psy-émotion, intervention, santé

PHAN Olivier, BASTARD Nathalie. **Jeux vidéo et ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner.** Paris : éditions Pascal, 2009, 127 p.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « documentation » sur le site www.reseau-addictions28.fr

FORMATIONS

Renseignements et inscriptions sur www.reseau-addictions28.fr ou au 02 37 30 36 12

Les médicaments de substitution aux opiacés

Public : Tous professionnels de santé (infirmières, pharmaciens, médecins généralistes)

Prochaine date : 2^{ème} semestre 2016. Inscriptions par téléphone au 02.37.30.36.12 ou par mail à reseauaddictions28@cesel.org

Formation au sevrage alcool

Public : Médecins généralistes

Prochaine date : 28 juin 2016, Châteaudun. Inscriptions sur le site Internet du Réseau Addictions 28, rubrique « Formation » ou par mail à reseauaddictions28@cesel.org

Agenda

Journée Mondiale sans Tabac, 31 mai

Préparez-vous au conditionnement neutre des produits du tabac ! - À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac 2016, célébrée le 31 mai, l'OMS et le Secrétariat de la Convention-Cadre de l'OMS pour la lutte antitabac appellent les pays à se préparer au conditionnement neutre (standardisé) des produits du tabac. C'est décidé : j'arrête ! La Journée mondiale sans tabac vise à mettre l'accent sur le rôle décisif joué par les professionnels de la santé dans la lutte antitabac. Ces derniers sont en effet en contact avec un pourcentage élevé de la population cible et ils ont l'occasion d'aider les fumeurs à modifier leur comportement. Ils peuvent aussi donner des conseils et des réponses aux questions relatives aux conséquences du tabagisme et donner l'exemple en s'abstenant de fumer.

[En savoir plus sur le site de l'OMS](#)

Moi(s) sans Tabac, Novembre 2016

Il s'agit d'un défi collectif national qui consiste à inciter, « recruter » et accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt sur une durée de 28 jours. Cet évènement dédié à l'arrêt du tabac inspiré du dispositif anglais « Stopober » aura lieu en France au mois de Novembre.

29 Septembre 2016 à Douai :

13^{ème} journée de l'addictologie de Douai, « Stress, dopage, burnt out : de la souffrance à l'addiction au travail »

3-4 Novembre 2016 à Lille :

14^{ème} congrès national de la Société Francophone de tabacologie, « la tabacologie sur mesure »

Pour plus d'informations, consultez le site du Réseau rubrique « agenda »

Comité de lecture et de réalisation : Michèle AMORFINI, Benjamin ALETON, Marie-Astrid BLANCHARD, Jean-Pierre LE GUEVEL, Myriam NEULLAS, Gérard NAOURI, Emilie PICHOT, Marie-Christine SAUVAGE.

Directeur de publication : Dr François MARTIN

Réseau Addictions 28

CESEL - Hôtel Dieu

34 rue du Dr Maunoury - 28018 CHARTRES

Tél : 02 37 30 36 12 - **Fax :** 02 37 30 32 64

Mail : contact@reseau-addictions28.fr

Site : www.reseau-addictions28.fr

Pour plus d'informations sur les formations proposées, consultez la rubrique « formations »
www.reseau-addictions28.fr