

L'usage excessif des jeux vidéo : éléments de compréhension et conseil de prise en charge

The excessive use of video games: elements of understanding and advice for support

MINOTTE P.

Centre de Référence en Santé mentale (CRéSaM), Namur

RÉSUMÉ

L'usage excessif des jeux vidéo est le motif le plus fréquent des consultations concernant les excès liés aux « nouvelles technologies ». Pourtant, il n'est pas facile de discriminer les usages passionnés des usages excessifs et d'arriver à les situer en tant que problématique éducative ou psychopathologique. Plutôt que de « pathologiser » l'adolescence et ses loisirs, il serait plus utile d'aider les parents à mobiliser des représentations et des métaphores susceptibles de les aider à développer des attitudes éducatives ouvertes et bienveillantes afin de favoriser la communication au sein des familles et de ne pas cristalliser des identifications négatives du côté des adolescents en diabolisant la pratique des jeux vidéo.

Les usages excessifs peuvent être compris comme des tentatives de se distraire face à une situation de souffrance psychologique, mais aussi comme une façon de répondre à des besoins insatisfaits (reconnaissance, sentiment de contrôle, sentiment de compétence, expression des émotions, etc.). Ainsi, les usages excessifs des jeux vidéo peuvent être compris comme des stratégies de *coping* qui se sont rigidifiées, pour des raisons qui peuvent être autant individuelles que contextuelles et familiales. Partant de ce constat, nous ébauchons des pistes systématiques de compréhension intéressantes à mobiliser lors des prises en charge. Enfin, nous nous penchons sur le rôle du médecin généraliste et plus largement des intervenants de première ligne lorsqu'ils sont confrontés à ces situations.

Rev Med Brux 2023; 44 : 388-394

Mots-clés : jeux vidéo, trouble du jeu vidéo, usage problématique du jeu vidéo, médicalisation

ABSTRACT

The excessive use of video games is the most common reason for consultations regarding “new technology” excesses. However, it is not easy to distinguish between passionate use and excessive use and to position them as educational or psychopathological issues. Rather than pathologizing adolescence and its leisure activities, it will be more useful to help parents employ representations and metaphors that can assist them in developing open and caring educational attitudes, fostering communication within families, and avoiding negative identifications by demonizing video game practice.

Excessive use can be understood as attempts to distract oneself from psychological distress, as well as a way to meet unfulfilled needs such as recognition, a sense of control, competence, or emotional expression. Thus, excessive video game use can be seen as coping strategies that have become rigidified due to individual, contextual, and family factors. Based on this understanding, we outline interesting systemic approaches to be utilized during interventions. Finally, we delve into the role of general practitioners and frontline professionals when confronted with these situations.

Rev Med Brux 2023; 44 : 388-394

Key words : video games, gaming disorder, problematic gaming, medicalization

PASSION HARMONIEUSE ET PASSION OBSESSIVE POUR LES JEUX VIDÉO

Différentes activités pratiquées en ligne peuvent donner lieu à des usages problématiques. Internet a augmenté l'accessibilité des jeux d'argent, du shopping, du boursicotage, des rencontres amoureuses, de la pornographie tout en diminuant la contenance exercée par le contrôle social, de telle sorte qu'il complique la situation des utilisateurs ayant une propension aux excès. Dans le cadre de cet article, nous nous pencherons sur un divertissement beaucoup plus récent à l'échelle de l'histoire de l'humanité, le jeu vidéo.

À l'instar de beaucoup d'autres loisirs, les jeux vidéo sont capables de nous distraire et ainsi de tenir momentanément à distance nos pensées et nos affects négatifs. Le bon équilibre entre la concentration qu'ils demandent, liée à un certain niveau de difficulté, et le plaisir qu'ils procurent en font – potentiellement – des outils d'évasion efficaces. Lorsqu'un jeu nous plaît et que nous nous y impliquons pleinement, notre perception du temps en devient altérée. Ce phénomène n'est pas propre aux jeux vidéo. Le psychologue Mihály Csíkszentmihályi a développé à partir de 1975 la notion de *flow* ou *expérience optimale*¹ qu'il définit comme « un état d'activation optimale dans lequel le sujet est complètement immergé dans une activité »². Un concept né du désir de comprendre les activités intrinsèquement motivées (autotéliques), c'est-à-dire gratifiantes en elles-mêmes, sans autre bénéfice que le plaisir de les pratiquer³. Les exemples qu'il mobilise concernent aussi bien les sports que les arts, ainsi que les jeux et les loisirs en général. Par ailleurs, il concède que ces passions peuvent amener à des excès. Il illustre son propos avec le roman de Vladimir Nabokov, *La Défense Loujine*, dans lequel un jeune homme est obnubilé par le jeu d'échecs à tel point qu'il finit par gâcher son couple, ses relations sociales et son travail.

Ainsi, l'engagement intensif dans une activité vidéoludique est source de satisfaction pour certains joueurs qu'on pourra qualifier de passionnés. Les jeux vidéo peuvent faire l'objet d'un investissement important, tout comme d'autres loisirs, sans que cela soit problématique et encore moins psychopathologique. Les études portant sur les personnes qui cultivent une ou des passions montrent que celles-ci les aident à trouver du sens à leur existence et, plus généralement, à être heureuses⁴. Vallerand⁴ parlera de « passion harmonieuse » lorsque celle-ci s'articule sans heurt aux autres dimensions de la vie de l'individu et de « passion obsessionnelle » si elle s'avère par trop envahissante et rigide, une distinction qui reste cependant difficile à établir et dépendante de la tolérance de l'environnement vis-à-vis de l'objet de l'engouement. Un musicien obsédé par la pratique du violon sera moins vite étiqueté « *addict* » qu'un joueur de jeux vidéo. Par ailleurs, n'est-ce pas une caractéristique des passions, même harmonieuses, d'être (un peu) déraisonnables ? Certains excès ne peuvent-ils pas présenter à la fois des conséquences

négatives et des effets positifs ? Une étude menée en 2013 sur des danseurs de tango montre que cette pratique peut faire l'objet d'un investissement excessif, mais que celui-ci est associé à des conséquences positives marquées tandis que les effets négatifs sont peu nombreux⁵. Tout cela nous amène au premier problème rencontré lorsqu'on évoque la question des excès liés aux jeux vidéo, celui du « diagnostic ».

UN RISQUE DE PATHOLOGISATION DE L'ADOLESCENCE ET DE SES LOISIRS

Nous avons vu que certains usages des jeux vidéo pouvaient être qualifiés de problématiques ou d'excessifs, c'est un point sur lequel il existe un consensus entre experts. En revanche, la pertinence de construire une nouvelle catégorie diagnostique et/ou de ranger ces excès dans les addictions comportementales ne fait pas l'unanimité. Si la jeunesse et ses pratiques ont toujours suscité de l'inquiétude et si les jeux vidéo n'échappent pas à l'éternel conflit des générations⁶, notre époque se distingue par une propension à médicaliser ces questions. Les nombreuses recommandations adressées aux parents d'aujourd'hui émanent plus des experts scientifiques et médicaux que des autorités morales ou religieuses. La gent masculine se préoccupait au 19^e siècle de la lecture assidue par les femmes des romans sentimentaux parce qu'on les accusait de nourrir des fantasmes romantiques irréalistes qui allaient les détourner de leurs responsabilités. De nos jours, ce n'est plus dans ces termes que ce type de débat parcourt l'espace public et médiatique, il est principalement question d'addiction, de trouble du sommeil, de trouble de l'attention et d'impact sur le cerveau. À chaque époque ses caractéristiques et la nôtre n'est probablement pas la pire. La médicalisation permet de mettre en avant certains enjeux et, parfois, d'améliorer nos conditions de vie.

Cela étant, elle peut aussi avoir pour conséquence la pathologisation de comportements propres à des périodes de la vie ou à des groupes sociaux. En 1952, l'*American Psychiatric Association* (APA) a classé l'homosexualité comme une pathologie mentale dans la première édition de son Manuel diagnostique et statistique des Troubles mentaux (DSM). Cette classification a persisté dans les éditions suivantes du DSM jusqu'en 1973. De son côté, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a attendu 1992 pour la retirer de la Classification internationale des Maladies (CIM-10)⁷.

C'est dans le cadre de l'édition suivante de la CIM, en 2018, que l'OMS a officiellement reconnu le trouble du jeu vidéo comme une psychopathologie. Une décision prise malgré le scepticisme de nombreux chercheurs^{8,9} et qui suscite différentes interrogations parmi lesquelles sa validité scientifique et ses répercussions sur les publics concernés. L'OMS n'a-t-elle pas ouvert la voie d'une pathologisation des loisirs adolescents avec tous les effets pervers qui peuvent y être associés ? Une crainte légitime lorsque l'on sait que le débat actuel sur la pertinence d'un diagnostic comme celui

du « trouble du jeu vidéo » porte plus sur l'utilité d'un tel concept dans nos « cartes du monde »¹⁰ que sur sa réalité ontologique. Les nombreuses recherches sur le sujet n'ont pas permis d'identifier de marqueurs clés (neurobiologiques, par exemple) susceptibles de trancher la question et d'apporter ce qui pourrait constituer une forme de preuve. Il n'existe pas d'expression d'un manque physiologique ou des détériorations neurologiques significatives qui puissent être mis en lien avec l'usage des jeux vidéo ou avec son « sevrage »^{11,12}. Les deux raisons systématiquement convoquées par les partisans de l'option prise par l'OMS soulignent ceci : (1) l'existence d'un comportement plus ou moins persistantⁱ qui entraîne des conséquences négatives pour la personne et/ou pour son entourage et (2) le besoin d'une catégorie diagnostique pour sensibiliser les populations et pour justifier le remboursement des soins par les assurances maladie de certains pays. Autant d'arguments qui n'attestent pas de la solidité scientifique d'un concept qui reste très vulnérable aux biais de confirmation particulièrement présents dans le contexte de panique morale qui accompagne le phénomène du *gaming* depuis plusieurs décennies.

Nous n'insistons pas sur ce point pour des motifs idéologiques, mais pour des raisons stratégiques et pratiques. Nous avons pu observer les répercussions dommageables de l'utilisation intempestive des métaphores associant l'usage des jeux vidéo et des écrans en général à la consommation de drogues faisant courir un danger important aux cerveaux de nos enfants. Outre la stigmatisation et la culpabilité qu'elles génèrent, ces représentations sont surtout de nature à favoriser des attitudes éducatives rigides, là où il faut surtout promouvoir un dialogue ouvert et bienveillant au sein des familles. À partir du moment où une problématique rentre dans le champ de la pathologie, elle devient le territoire des médecins, des addictologues et des psychologues, ce qui amène les parents à se sentir moins légitimes pour aborder ces questions avec leurs enfants et pour apporter des réponses aux difficultés qui peuvent se présenter. Enfin, elles tendent à laisser penser que les écrans et les jeux vidéo en particulier auraient des pouvoirs magiques capables d'expliquer le caractère problématique de certaines situations. Pourtant, comme nous pourrions le préciser dans les chapitres suivants, la réalité est plus complexe que cela.

Vous l'aurez compris, nous sommes partisans d'une certaine retenue au moment d'utiliser des termes issus de la psychopathologie et particulièrement attentifs aux métaphores que nous mobilisons, certaines étant plus susceptibles de permettre aux patients d'engager leurs ressources que d'autres. Les demandes concernant les usages excessifs des jeux vidéo sont aujourd'hui une des portes d'entrée empruntées par les familles et les couples pour inviter

un tiers (un médecin, par exemple) à les aider à dépasser des difficultés que certaines de nos représentations pourraient nous empêcher de voir. S'il y a beaucoup à apprendre en s'intéressant au joueur et à sa relation singulière avec son divertissement fétiche, il y a aussi beaucoup à perdre à concentrer son intervention à ce niveau-là. Le travail du thérapeute, comme c'est très souvent le cas, va consister à ouvrir, dézoomer, contextualiser, proposer d'autres récits, d'autres significations, d'autres images... Et pour cela, il est important que nous ne nous laissions pas scléroser par les discours paniqués et stigmatisants.

DES USAGES COMPENSATOIRES

Les usages excessifs rencontrés en consultation sont généralement très chronophages, c'est leur caractéristique la plus spectaculaire. Pourtant, les spécialistes s'accordent sur le fait qu'il n'est pas pertinent d'utiliser un indicateur quantitatif (un nombre d'heures par jour, par exemple) pour le mesurer et que le distinguo relève davantage de nuances qualitatives. Ce qui va singulariser avant tout un usage excessif, c'est sa rigidité. Celui-ci se maintient à moyen et long terme malgré ses conséquences néfastes. Cette rigidité s'explique par la place particulière qu'il occupe dans le fonctionnement du joueur et de son entourage.

Nous l'avons déjà évoqué plus haut, la pratique des jeux vidéo est parfois surinvestie parce qu'elle permet de tenir à distance des pensées et des affects négatifs^{15,16}. Ainsi, sans surprise, il est fréquent que ces usages excessifs soient associés à des comorbidités dont notamment des troubles anxio-dépresseurs¹⁷. Il est important de pouvoir les identifier, car certaines d'entre elles demandent une thérapie spécifique et une certaine vigilance.

L'intensité et la rigidité de certains usages s'expliquent également parce qu'ils pallient des besoins inassouvis¹⁸. Ce second point est essentiel, en particulier pour adapter les prises en charge psychothérapeutiques. Des auteurs parleront de « *compensatory internet use* »¹⁹ pour désigner des usages intensifs qui répondent à des besoins pour lesquels le joueur ne trouve pas de réponses satisfaisantes en dehors des espaces numériques. Par exemple, il est très fréquent d'observer des difficultés scolaires chez les jeunes amenés en consultation pour un usage excessif des jeux vidéo²⁰. Des problèmes dont il faut préciser qu'ils sont très souvent préexistantsⁱⁱ. Quand l'école ne représente pas – ou plus – un lieu d'épanouissement porteur de sens pour un jeune, celui-ci aura tendance à investir d'autres contextes, y compris numériques.

Les joueurs assidus développent des connaissances et des savoir-faire qui leur attirent la reconnaissance de leurs pairs. Ils peuvent alors éprouver, dans

(i) Un pourcentage important des usages excessifs de jeux vidéo ont une durée limitée dans le temps, avec ou sans intervention thérapeutique^{13,14}.
(ii) Les problèmes scolaires sont souvent associés à la pratique du jeu vidéo, pourtant la relation entre ces deux dimensions est généralement plus complexe qu'il n'y paraît.

certains cas pour la première fois de leur vie, le sentiment d'être utiles et plébiscités par les autres, notamment ceux de leur équipe lorsqu'ils sont inscrits dans une guild. L'usage excessif des jeux vidéo ne s'arrête pas à une mise à distance d'un vécu négatif, c'est dans le même temps un processus dynamique dans lequel des ressources sont mobilisées au service de motivations intrinsèques^{21,22}. Parmi celles-ci, on retrouve régulièrement la quête d'un espace contenant. Nous nous référons ici aux théories déployées par un psychanalyste comme René Kaës. Ce dernier a beaucoup travaillé la fonction du cadre (règles, normes et pratiques qui organisent le fonctionnement d'un lieu de vie) dans les institutions²³ et ce qu'il en dit est de nature à nous aider à comprendre ce qui peut être recherché par les joueurs.

Les jeux vidéo, faits de règles, de limites, de procédures, de récompenses, mais aussi d'objectifs inscrits dans un système de sens, sont assez facilement comparables à ce qu'on appelle un « cadre ». Ils sont d'ailleurs souvent appréciés des personnes qui éprouvent le désir de contrôler leur environnement. Pour le joueur assidu, les jeux vidéo sont des espaces sécurisants, car maîtrisés, prévisibles, dans lesquels il est possible d'installer des rituels. Ils peuvent ainsi répondre au besoin de continuité parfois malmené durant l'enfance et l'adolescence, comme ça peut être le cas des enfants dont les parents sont séparés et qui vivent au rythme d'une garde alternée. Ceux-ci retrouveront leurs repères dans un jeu en ligne dont le décor et l'avatar restent constants, quel que soit le lieu d'où ils se connectent. C'est également vrai pour les adolescents en pleine transformation qui gardent un pied dans leur enfance en maintenant une pratique assidue de jeux aux contenus « cartoonésques ».

Si les jeux vidéo sont des espaces sécurisants pour certains joueurs, ils sont aussi riches en émotions²⁴. Beaucoup de jeux alternent les séquences calmes avec des séquences à forte intensité. Les affrontements en ligne « joueurs contre joueurs » (PvP) offrent des émotions fortes et peuvent s'avérer rapidement frustrants, car la compétition est généralement rude. Mais, là encore, le joueur contrôle en choisissant les moments où il va chercher plus d'intensité en accédant au PvP et les moments plus paisibles durant lesquels il pourra s'adonner aux nombreux rituels que bien des jeux encouragent.

La pratique des jeux vidéo constitue une activité émotionnellement riche, utilisée plus ou moins consciemment par les joueurs pour réguler leurs émotions^{24,25}. Ils impliquent le corps, parfois des interactions sociales (compétition et coopération) et sont rendus très immersifs par le multimédias et l'avatar. Enfin, à travers les histoires qu'ils nous racontent, les jeux vidéo fournissent un cadre symbolique qui permet aux individus de donner un sens à leur expérience, en créant des significations qui peuvent être partagées avec les autres joueurs. Tout

cela confère aux jeux vidéo des propriétés contenant. Ils accueillent les affects et suscitent des émotionsⁱⁱⁱ, dans un cadre – notamment narratif – qui permet quelquefois aux joueurs d'en faire quelque chose de satisfaisant.

UN REGARD SYSTÉMIQUE SUR LES USAGES EXCESSIFS

Les usages excessifs des jeux vidéo peuvent être conceptualisés comme des « stratégies de *coping* », plus ou moins adaptées ou rigides en fonction des cas, destinées à gérer des problèmes psychologiques et compenser certains manques^{26,27}. Ces explications, centrées sur l'individu et sa relation au monde, peuvent s'enrichir d'une approche systémique qui permet d'expliquer les réticences au changement courantes dans ce type de situations, mais qui sont également des pistes à suivre dans le contexte d'une intervention psychothérapeutique. L'usage excessif des jeux vidéo peut marquer une difficulté de la famille face au processus développemental d'autonomisation de l'adolescent et du jeune adulte. Le « *gamer* », enfermé de longues heures dans sa chambre, trouve ainsi une forme de compromis entre distanciation et maintien de la dépendance au(x) parent(s), entre absence et présence. Ce compromis témoigne parfois d'une réticence du système à passer aux étapes suivantes du cycle de la vie familiale en reconfigurant les liens et les rôles de chacun de ses membres. Durant l'adolescence de leurs enfants, les parents doivent progressivement développer une relation d'adulte à adulte avec eux et réinvestir le « système conjugal » en tant que dyade²⁸. La crise d'adolescence et la transition vers l'âge adulte ne sont pas des difficultés propres au jeune, mais bien à l'ensemble de la famille. En contexte psychothérapeutique, cela nous oblige à nous demander ce que deviendra le couple parental une fois qu'il ne sera plus mobilisé autour de son ou ses enfants. La même question se pose, parfois de façon encore plus aiguë, pour les familles monoparentales. Que deviendra cette mère qui a élevé son fils seule lorsqu'il va quitter le nid et qu'elle devra réorganiser son emploi du temps et son identité en conséquence? Ainsi, il n'est pas rare qu'une consultation motivée au départ par un usage intense des jeux vidéo par un adolescent s'oriente vers une thérapie de couple avec les parents.

Les difficultés homéostatiques liées au passage à l'âge adulte ne sont pas les seules pistes qui peuvent être explorées. Par exemple, Nathalie Duriez^{29,30} observe de quelle façon l'écran fait tiers et peut être utilisé pour fuir les conflits. La relation aux écrans de certains membres de la famille, tout comme leur relation au travail ou à d'autres activités, peut alors se comprendre comme une tentative de régulation des émotions et de l'ambiance au sein de celle-ci. La logique de la stratégie d'adaptation peut s'appliquer aussi bien aux individus qu'aux groupes humains.

(iii) Affects et émotions sont souvent utilisés de façon interchangeable. Dans ce texte, nous considérerons les affects comme des états émotionnels relativement stables que l'on peut associer à des traits de personnalité ou des difficultés psychologiques tandis que les émotions sont des réponses émotionnelles plus spécifiques à des événements ou des stimuli.

Dans ces situations, l'approche systémique est très utile, notamment parce qu'elle fournit des moyens d'action psychothérapeutiques alternatifs à l'entretien individuel avec un jeune joueur souvent peu motivé à l'idée de consulter. Une réticence très fréquente chez les adolescents, surtout les garçons qui sont de loin les plus concernés par les usages excessifs des jeux vidéo²⁰. De plus, il est logique que « le patient désigné » n'accepte pas les propositions de changement si son symptôme a pour vocation d'éviter de toucher à l'équilibre en place. Les plus clairvoyants d'entre eux vous diront rapidement en entretien que le jeu vidéo n'est pas le problème (principal) et nous aurions tort d'interpréter cela comme du déni.

LE RÔLE DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE FACE AUX DEMANDES D'AIDE

Nous terminerons ce survol des usages excessifs des jeux vidéo en nous penchant plus spécifiquement sur le rôle du médecin généraliste dans ces situations. En tant qu'acteur de première ligne régulièrement confronté aux préoccupations des parents sur le sujet, il est intéressant qu'il dispose de quelques repères concrets pour adapter son positionnement et orienter ses interventions.

Nous savons par expérience que les questions des parents tournent le plus souvent autour de trois axes :

1. Le diagnostic : À partir de quand dois-je m'inquiéter ? Mon enfant est-il accro ?
2. Les comportements éducatifs : Comment puis-je accompagner mon enfant dans sa pratique des jeux vidéo ? Comment puis-je réguler son temps de jeu ?
3. L'orientation : Qui puis-je consulter à ce sujet ?

Le diagnostic

De nombreux tests, destinés à discriminer les situations problématiques de celles qui ne le sont pas, ont fait l'objet d'une validation statistique ces dernières années³¹. Pourtant, ceux-ci sont plus adaptés à la recherche scientifique qu'au travail clinique. Ces échelles peuvent constituer une source de malentendu. En effet, dans le cadre d'une consultation de première ligne, il n'est pas nécessairement possible d'établir un diagnostic précis sur la place prise par le jeu dans le mode de fonctionnement d'un individu et d'une famille. En revanche, il pourra s'avérer utile de soutenir les parents dans leur recherche de solutions et de déterminer s'il convient de les orienter vers une prise en charge spécialisée.

Deux questions, relativement concrètes, nous semblent intéressantes à investiguer dans ce contexte :

- Est-ce que le joueur ou son entourage éprouvent des difficultés psychologiques que la pratique du jeu vidéo tenterait de tenir à distance ?
- Est-ce que la pratique du jeu vidéo entraîne des conséquences négatives sur la vie du joueur ou de son entourage proche ?

Autant de sujets sur lesquels les membres d'une famille ne porteront pas nécessairement le même regard. Il n'est pas rare que les difficultés soient minimisées par les uns et surinterprétées par les autres. Cela étant, cette différence d'appréciation est intéressante en soi, notamment lorsqu'elle concrétise des divergences éducatives chez les parents. Parfois, un des deux parents aimerait que l'autre se montre plus strict ou, à l'inverse, plus souple. Une situation qui peut traduire des désaccords substantiels au sein du couple.

Si la réponse à la première question est positive, il semble raisonnable d'orienter la famille vers un professionnel de la santé mentale, par exemple un psychologue de première ligne, qui pourra soutenir celle-ci dans le cadre d'un nombre limité de séances et déterminer la pertinence d'entamer un travail psychothérapeutique plus important.

Le soutien à la parentalité

Si aucune difficulté psychologique significative n'est identifiée, mais que la réponse à la seconde question est positive, il est possible qu'il s'agisse d'un problème éducatif. L'adolescence introduit une reconfiguration des relations et des identités dans l'ensemble du système familial. Les désaccords et les conflits entre parents et jeunes sont alors courants, voire banals. Dans ce cas, tout dépendra de la gravité des « conséquences négatives ». Si celles-ci sont importantes (décrochage scolaire, par exemple) et que le mode de fonctionnement du système familial semble difficile à faire évoluer, une orientation vers un professionnel de la santé mentale pourra se révéler utile.

Dans le cas contraire, il sera possible d'envisager avec les intéressés les aménagements qui peuvent être mis en place pour trouver un équilibre acceptable pour chacun. Il peut s'avérer pertinent d'amener des repères tels que l'importance du temps de sommeil sur la santé et les résultats scolaires ou encore l'intérêt de la pratique régulière d'une activité physique. Il pourra aussi se révéler utile d'encourager les parents à développer une curiosité bienveillante vis-à-vis des loisirs vidéoludiques de leur enfant. C'est au départ de celle-ci qu'ils pourront renouer du lien et de la communication et ainsi réfléchir avec lui aux aménagements souhaités. Il s'agit de dégager des balises qui font également sens pour le joueur. Ce dernier sera plus enclin à respecter une règle calibrée sur la durée des séquences de son jeu fétiche plutôt que sur un temps déterminé arbitrairement. Sur ce point, les jeux vidéo ne sont pas différents des autres activités. Il serait absurde d'obliger un footballeur à quitter un match avant la fin de celui-ci ou de décréter sans raison qu'il faut arrêter le visionnage d'un film dix minutes avant qu'il se termine.

Dans le cas de figure que nous venons d'évoquer où les difficultés semblent de nature éducative et que l'omnipraticien a pu réfléchir avec le joueur et les parents sur les aménagements possibles, il est ensuite intéressant de proposer un rendez-vous trois ou quatre semaines plus tard afin de faire le point. Celui-ci est rassurant pour les parents et aide chacun

à tenir ses engagements. Par ailleurs, il peut permettre d'identifier un problème à côté duquel ils seraient passés. Certaines révélations mettent parfois du temps à émerger.

L'orientation

Les difficultés liées aux usages problématiques des jeux vidéo et des écrans en général peuvent être prises en charge par les professionnels et les services habitués à accueillir des adolescents et des familles. Il n'est pas nécessaire qu'ils soient identifiés comme pôle d'expertise pour réaliser ces suivis. Par ailleurs, il existe des institutions qui ont développé une pratique spécialisée dans la question des usages excessifs. L'orientation vers celles-ci est souhaitable dans la mesure où ils ne sont pas trop éloignés du

domicile des patients et si leur liste d'attente n'est pas trop longue, si l'on ne veut pas augmenter les risques de renoncement aux soins³².

Nous savons que les adolescents sont souvent réticents à consulter un psychologue. Il est important que celui vers lequel nous allons les aiguiller se montre ouvert aux nouvelles technologies et à leurs usages afin qu'une alliance thérapeutique puisse se nouer. Le professionnel n'est pas là pour prendre parti dans les conflits qui pourraient exister au sein de la famille ou pour apporter une « légitimité » aux discours anxiogènes. Ce type de posture ne fait généralement que rigidifier une situation déjà tendue. Son rôle est de faire tiers en accueillant de façon ouverte le point de vue de chacun et ainsi aider à assouplir les positionnements et renouer du dialogue.

CONCLUSION

Nous avons concentré notre attention sur les usages excessifs des jeux vidéo, car ils constituent le motif le plus fréquent des consultations concernant les excès liés aux « nouvelles technologies ». Nous avons vu la difficulté à discriminer les usages passionnés des usages excessifs et de les situer en tant que problématique éducative ou psychopathologique. Nous avons insisté sur l'importance de ne pas « pathologiser » l'adolescence et ses loisirs et de mobiliser des représentations et des métaphores susceptibles d'aider les parents à développer des attitudes éducatives ouvertes et bienveillantes afin de favoriser la communication au sein des familles et de ne pas cristalliser des identifications négatives du côté des adolescents en diabolisant la pratique des jeux vidéo.

Les usages excessifs peuvent être compris comme des tentatives de se distraire face à une situation de souffrance psychologique, mais aussi comme une façon de répondre à des besoins insatisfaits (reconnaissance, sentiment de contrôle, sentiment de compétence, expression des émotions, etc.). Ainsi, les usages excessifs des jeux vidéo peuvent être compris comme des stratégies de *coping* qui se sont rigidifiées, pour des raisons qui peuvent être autant individuelles que contextuelles et familiales. Partant de ce constat, nous avons ébauché des pistes de compréhension systémiques intéressantes à mobiliser lors des prises en charge. Enfin, nous nous sommes penchés sur le rôle du médecin généraliste et plus largement des intervenants de première ligne lorsqu'ils sont confrontés à ces situations.

Conflits d'intérêt : néant.

BIBLIOGRAPHIE

1. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial Modern Classics; 2008. 336 p.
2. Demontrond P, Gaudreau P. Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *Staps*. 2008;79(1):9-21.
3. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The Concept of Flow. In: *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press; 2002:89-105.
4. Vallerand RJ, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Léonard M *et al.* Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *J Pers Soc Psychol*. 2003;85(4):756-67.
5. Targhetta R, Nalpas B, Perney P. Argentine tango: Another behavioral addiction? *J Behav Addict*. 2013;2(3):179-86.
6. Ferguson CJ. Clinicians' attitudes toward video games vary as a function of age, gender and negative beliefs about youth: A sociology of media research approach. *Comput Hum Behav*. 2015;52:379-86.
7. Briki M. Orientation de genre : l'homosexualité dépsychiatisée. *Eur Psychiatry*. 2014;29(8):636-7.
8. Bean AM, Nielsen RKL, van Rooij AJ, Ferguson CJ. Video game addiction: The push to pathologize video games. *Prof Psychol Res Pract*. 2017;48(5):378-89.
9. van Rooij AJ, Kardefelt-Winther D. Lost in the chaos: Flawed literature should not generate new disorders. *J Behav Addict*. 2017;6(2):128-32.
10. Korzybski A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. International Non-Aristotelian Library Publishing Company; 1933. 798 p.
11. Kaptis D, King DL, Delfabbro PH, Gradisar M. Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2016;43(Febuary):58-66.
12. Van Rooij A, Prause N. A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *J Behav Addict*. 2014;3(4):203-13.
13. Ferguson CJ, Jeong EJ, Wang JCK. Pathological gaming: a longitudinal study from the perspectives of mental health problems and social stress model. *J Gen Psychol*. 2023;150(3):323-343.
14. Konkolý Thege B, Woodin EM, Hodgins DC, Williams RJ. Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*. 2015;15:4.

15. Kardefelt-Winther D. The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Comput Hum Behav.* 2014;38:68-74.
16. Wang HY, Cheng C. The Associations Between Gaming Motivation and Internet Gaming Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health.* 2022;9(2):e23700.
17. González-Bueso V, Santamaría JJ, Fernández D, Merino L, Montero E, Ribas J. Association between Internet Gaming Disorder or Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(4):668.
18. Lalande D, Vallerand RJ, Lafrenière MAK, Verner-Filion J, Laurent FA, Forest J *et al.* Obsessive Passion: A Compensatory Response to Unsatisfied Needs. *J Pers.* 2017;85(2):163-78.
19. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput Hum Behav.* 2014;31(1):351-4.
20. Klein A, De Cock R, Minotte P, Rosas O, Vangeel J. Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach. *belspo.be.* Bruxelles: Belspo; 2013:214.
21. Deci EL, Ryan RM. The « What » and « Why » of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychol Inq.* 2000;11(4):227-68.
22. Ryan RM, Rigby CS, Przybylski A. The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motiv Emot.* 2006;30(4):344-60.
23. Kaës R. L'institution et les institutions [Internet]. Dunod. Dunod; 2019 [cité 20 févr 2023]. 240 p. (Inconscient et culture). Disponible sur: <https://www.dunod.com/sciences-humaines-et-sociales/institution-et-institutions-etudes-psychanalytiques-o>
24. Hemenover SH, Bowman ND. Video games, emotion, and emotion regulation: expanding the scope. *Ann Int Commun Assoc.* 2018;42(2):125-43.
25. Rieger D, Frischlich L, Wulf T, Bente G, Kneer J. Eating ghosts: The underlying mechanisms of mood repair via interactive and noninteractive media. *Psychol Pop Media Cult.* 2015;4:138-54.
26. Blasi MD, Giardina A, Giordano C, Coco GL, Tosto C, Billieux J *et al.* Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *J Behav Addict.* 2019;1-10.
27. Kardefelt-Winther D. Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry Clin Neurosci.* 2017;71(7):459-66.
28. Carter EA, McGoldrick M. Overview: the expanded family life cycle: individual, family, and social perspectives. In: *The expanded family life cycle: individual, family, and social perspectives.* 3rd ed., classic ed. New York: Pearson Allyn & Bacon; 2005:1-26. (Allyn and Bacon classics in education).
29. Duriez N. « On ne peut pas communiquer parce que tu es tous les soirs dans TA bulle ». L'image de la bulle : évaluation de la pertinence d'une redéfinition métaphorique du symptôme. *Thérapie Fam.* 2013;34(1):101-14.
30. Duriez N. Emotion Regulation Focused Family Therapy With Contemporary Families Affected by Information and Communication Technologies. *Front Sociol.* 2021;6:633515.
31. Plessis C, Altintas E, Romo L, Guerrien A. [French validation of a scale evaluating Internet Gaming Disorder: the Internet Gaming Disorder-20]. *Can J Psychiatry Rev Can Psychiatr.* 2021;66(12):1051-8.
32. Revil H. Identifier les facteurs explicatifs du renoncement aux soins pour appréhender les différentes dimensions de l'accessibilité sanitaire. *Regards.* 2022;60(1):165-76.

Travail reçu le 4 juin 2023; accepté dans sa version définitive le 23 juin 2023.

AUTEUR CORRESPONDANT :

P. MINOTTE

Centre de Référence en Santé mentale (CRéSaM)

Boulevard de Merckem, 7 - 5000 Namur

E-mail : p.minotte@cresam.be