

« J'étais accro aux jeux vidéo »

Davidmitch, 21 ans

J'étais accro aux jeux vidéo... Il m'est arrivé de passer de 14h de l'après-midi à 7h00 du matin devant mon ordinateur à jouer. Qu'ai-je gagné ? Du plaisir, des "amis", une identité. Qu'en reste-t-il aujourd'hui ? Rien. Qu'ai-je perdu ? Mon temps..., un an de terminale, car je préférais me réfugier... au lieu d'affronter le bac qui m'attendait. La femme qui m'aimait. Car elle vivait dans le monde. Moi, assis devant un écran comme si je passais ma vie enfermé aux toilettes...

Depuis, j'ai arrêté les jeux vidéo. Ce que j'ai gagné ? La vie. Il me reste des années pour découvrir le monde, vivre des expériences intenses, rencontrer des gens formidables. L'Amour... Le jour où j'ai rencontré la femme qui me rend heureux aujourd'hui, et que je rends heureuse, je me demandais si j'allais sortir, ou bien laisser ma fainéantise gagner, et passer l'après-midi seul dans ma chambre, dans le noir, dans un monde qui n'existe pas. Je suis sorti, et je l'ai rencontrée... J'ai compris que l'amour et les jeux vidéo ne peuvent cohabiter... J'ai donc choisi, car au moins l'amour est réel.

La force, la volonté nécessaire pour vivre dans la réalité. De l'énergie, celle que je mettais à vivre dans un monde qui n'existe pas. La santé, je me suis découvert une passion pour le vélo. Un beau corps. Plus un gros derrière posé sur une chaise. J'ai retrouvé la communication avec les gens que j'aime. J'ai appris le japonais... La réalité est plus difficile. Mais quoi que l'on fasse, on fait partie de la réalité...

Il y a trop de choses à faire dans la réalité... Il y a juste un choix à faire : la volonté. Dois-je faire le choix de laisser s'écrouler ma vie et tout ce que j'ai construit ? Plonger dans la solitude ? Ou bien dois-je faire le choix d'être un homme, un vrai, qui affronte les obstacles avec force, et qui arrive enfin à ses objectifs ? Un homme heureux qui est là pour lui-même, pour sa femme, pour sa famille ? Un homme qui pourra parler des voyages qu'il a fait au lieu des jeux auxquels il aura joué ? Il y a tout ce qu'il faut dans le monde réel pour être heureux. Tout ce que j'ai construit, est là, et définitivement là.

Les différents types de joueurs

On distingue globalement aujourd'hui 4 catégories de joueurs :



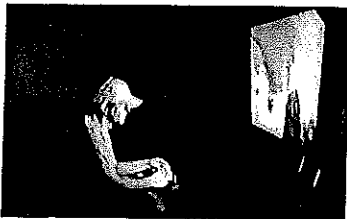
Les joueurs occasionnels, pratiquent les jeux vidéo de manière épisodique, le plus souvent en famille ou en compagnie d'autres joueurs. **Les jeux vidéo ne constituent pas leur principal centre d'intérêt** et le temps consacré à cette activité est très limité. Les joueurs occasionnels sont beaucoup plus nombreux aujourd'hui grâce au succès des jeux conviviaux (Singstar, Just Dance...) et de la Wii.



Les joueurs réguliers jouent pratiquement chaque jour. Ils s'intéressent à l'actualité vidéoludique, discutent volontiers de leurs jeux préférés et consacrent une partie non-négligeable de leur budget à leur « hobby. » Ils aiment se réunir entre eux et peuvent se lancer dans des parties très longues en soirée ou le week-end. Ainsi que le précise Lucia Romo dans "La dépendance aux Jeux Vidéo et à Internet", **les joueurs réguliers..., conservent un contrôle sur leur activité** en la limitant d'eux-mêmes lorsque c'est nécessaire. *"Ce type d'usage n'altère pas le fonctionnement adaptatif et psychosocial de l'individu"*. La majorité des passionnés de jeux vidéo entrent dans cette catégorie.



Les joueurs excessifs se caractérisent par leur surconsommation de jeux vidéo avec toutes les conséquences négatives... : psychiques, psychologiques, relationnelles, sociales, et même physiques (fatigue, prise de poids, etc). Les jeux vidéo deviennent pour eux le principal, sinon l'unique, centre d'intérêt, ce qui peut les amener à négliger un certain temps leur travail, leurs amis, leur famille, etc. Certains « hardcore gamers, »... sont capables de jouer sans problèmes 4 ou 5 heures d'affilée en soirée et beaucoup plus le week-end. **Ce n'est que lorsque ces pratiques excessives s'installent durablement et qu'elles s'imposent à un individu que l'on entre réellement dans le domaine de l'addiction.**



Enfin, **les joueurs dépendants aux jeux vidéo** ne peuvent plus résister à l'impulsion de jouer quelles que soient les conséquences de leurs excès. **Le jeu n'est plus un simple divertissement mais un besoin...**, La vie psychique est envahie que même quand il ne joue pas, l'accro pense constamment à son jeu. Le moindre quart d'heure libre est consacré aux jeux vidéo pour procurer du plaisir et/ou soulager une souffrance. Les activités auparavant investies sont totalement délaissées, l'intérêt pour les études ou le travail diminue considérablement et la vie sociale devient quasi inexistante, d'où le terme de « no-life » souvent utilisé pour qualifier cette petite minorité de joueurs qui a perdu le contrôle sur sa passion.

Faut-il avoir peur des jeux vidéo ?

Entretien avec Marc Valleur, psychiatre, médecin-chef de l'hôpital Marmottan, co-auteur, de « *Sexe, passion et jeux vidéo. Les nouvelles formes d'addiction* »

Mis à jour le 09/06/2011

Violence, coupure avec le réel, addiction... Les jeux vidéo suscitent bien des peurs. Pourtant, pour Marc Valleur, ils constituent un phénomène culturel riche de potentialités.

Sciences Humaines : *Bombarder, réduire en bouillie, écraser l'adversaire... On tue beaucoup dans les jeux vidéo. Faut-il estimer, comme c'est la crainte de beaucoup de parents, qu'il y a danger à une telle violence... ?*

Marc Valleur : Je pense que non. Les jeunes y jouent comme ils pratiqueraient un sport, et restent accrochés à leur écran car ils veulent devenir meilleurs et se perfectionner... Les jeunes qui s'accrochent sont plutôt des introvertis, des personnages timides... Le jeu est plutôt pour eux un moyen d'expérimenter une agressivité normale, mais qu'ils n'arrivent pas à mettre en acte dans la réalité...

~~Je pense même que c'est une bonne chose que les jeux soient violents : le jeu est... une manière de faire ce que l'on s'interdit dans la réalité. C'est une fonction du jeu, mais aussi de la littérature ou du cinéma...~~

Un autre danger évoqué à propos des jeux vidéo est leur virtualité : peut-on confondre le réel et ce que l'on fait à l'écran ?

...Je n'ai jamais rencontré un joueur s'imaginant par exemple qu'il tuait réellement... Le problème du virtuel se pose cependant avec les jeux d'aventure en univers persistant... on entre dans des mondes imaginaires, on devient son « avatar » qui rencontre des monstres et des dragons et vit des aventures avec ou contre d'autres joueurs. Là, les joueurs vivent... une vie parallèle. Ils sont eux-mêmes pendant la journée et leur personnage pendant la soirée... Il y a là possibilité d'addiction parce que le jeu est tellement captivant que les gens s'immergent dedans...

Pourquoi, ces jeux suscitent-ils un tel engouement chez les jeunes ?

Ce qui fascine dans la pratique des jeux vidéo..., c'est la sensation de pouvoir et de maîtrise qu'ils peuvent susciter...

D'autre part, les jeux peuvent être très formateurs pour les enfants : des jeux de simulation, comme Sim City... nécessitent de la patience ; le résultat n'est pas immédiat... Les jeux d'action... sont excellents pour les réflexes et la rapidité.

D'une manière générale, l'une des raisons pour lesquelles beaucoup de jeunes surinvestissent les jeux est que l'intelligence et les capacités de raisonnement y sont immédiatement récompensées, contrairement à ce qui se passe souvent dans la réalité !