

Les différents types de joueurs : 4 catégories



Les joueurs occasionnels, ou casual gamers, 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. Untel n'allumera ainsi sa console que pour jouer à Tetris dans le métro tandis qu'un autre ne jouera qu'en soirée à un jeu de danse ou à un karaoké avec des amis. Ce sont des jeux dont les parties ne durent pas très longtemps et que l'on peut arrêter à chaque instant.



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. **Les joueurs réguliers, aussi importante que soit leur consommation solitaire ou collective, 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.



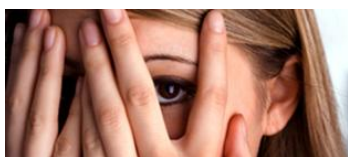
Les joueurs excessifs se caractérisent, par leur surconsommation de jeux vidéo avec toutes les conséquences négatives que cela entraîne : psychiques, psychologiques, relationnelles, sociales, et même physiques (fatigue, prise de poids, etc). Les jeux vidéo deviennent pour eux le principal, sinon l'unique, centre d'intérêt, ce qui peut les amener à négliger un certain temps leur travail, leurs amis, leur famille, etc. Certains compétiteurs acharnés et autres joueurs très impliqués sont ainsi capables de jouer sans problèmes 4 ou 5 heures d'affilée en soirée et beaucoup plus le week-end. **Ce n'est toutefois que lorsque ces pratiques excessives s'installent durablement dans le temps et qu'elles s'imposent à un individu en dépit de ses efforts pour s'en libérer 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 qu'il faut assouvir**, quitte à se cacher ou à empiéter sur des activités vitales (dormir, se nourrir, etc.). La vie psychique est envahie de telle sorte que même quand il ne joue pas, l'addict pense constamment à son jeu. Le moindre quart d'heure de temps 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.

Profil des joueurs dépendants

Contrairement à une idée reçue, les joueurs dépendants aux jeux vidéo sont relativement rares, 1 à 9 % des joueurs sauf dans le cas spécifique des joueurs de MMORPG (Jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs) où ce pourcentage peut grimper jusqu'à 27,5 %. En effet, le joueur évolue dans un monde persistant, tels que World of Warcraft, Dark Age of Camelot... Ils ont comme particularités qu'on y joue en réseau, que l'univers continue à évoluer même lorsqu'on ne joue pas, le but étant simplement de faire progresser et évoluer son personnage dans ces univers virtuels, mais il faut tout de même jouer. L'addiction au jeu vidéo touche encore une majorité d'adolescents et de jeunes adultes de sexe masculin mais tous les publics sont concernés. Selon certaines études il semble bien que les joueurs dépendants présentent des traits de personnalité communs :



Introversion : il existe un rapport significatif entre l'addiction aux jeux vidéo et l'introversion. Pour S.Schmit, *"les joueurs dépendants, comparés aux non-dépendants, apparaissent comme ayant peu de relations sociales ou appartenant à un milieu social dont la qualité perçue est plutôt faible, notamment concernant les relations familiales. De plus, ces joueurs ont un sentiment de solitude plus important"*. Idem pour Chak et Leung qui établissent en 2004 un lien entre la timidité et la dépendance aux jeux vidéo. Et même si les joueurs addict aux jeux en ligne communiquent fréquemment entre eux par écrit ou à l'aide d'un micro durant leurs parties, ils ont beaucoup plus de mal à aller vers les autres dans le monde réel.



Fragilité psychologique : Peters et Malesky ont établi en 2008 une relation significative entre la dépendance aux jeux vidéo et le pessimisme, l'anxiété, la culpabilité et les vulnérabilités psychiques en général. Le joueur qui sombre dans l'addiction a souvent des difficultés d'adaptation et des idées erronées sur le monde comme sur lui-même. **Il a tendance à ressentir la réalité comme menaçante et à douter de ses capacités personnelles**. En 2010, Charlton et Danforth soulignent aussi une corrélation entre dépendance aux jeux vidéo et instabilité émotionnelle.



Démotivation : En raison de leur pessimisme et de leur manque de confiance en elles, les personnes vulnérables à l'addiction aux jeux vidéo se désintéressent des tâches quotidiennes et manquent de persévérance dans le monde réel. Selon Rolland (2004), *"elles supportent difficilement les contraintes et l'absence de récompenses immédiates liées aux objectifs à long terme"*. Les jeux vidéo, justement, leur offrent l'occasion inespérée d'obtenir des gratifications à court terme sans forcément avoir à fournir beaucoup d'efforts.



Egocentrisme : il semblerait d'après les études de Peters et Malesky, ou de Charlton et Danforth, que les personnes dépendantes au jeu vidéo ont tendance à être plus égocentriques, sceptiques et compétitives que les autres. Repliées sur elles-mêmes, habituées à se battre pour gagner, elles manqueraient d'empathie et de bienveillance. Cela ne signifie pas que ces personnes sont plus agressives ou plus méchantes que les autres mais cela suggère une plus grande méfiance vis-à-vis d'autrui et une préoccupation accrue pour leur propre condition.

Symptômes et diagnostic

Le diagnostic de la dépendance au jeu vidéo se fait lors de l'interrogatoire. Il n'y a pas de consensus concernant cette pathologie.

Critères d'addiction

Le D^r Maressa Hecht Orzack, directeur du service d'addiction à l'ordinateur à l'Université d'Harvard, affilié à l'hôpital McLean, dit que l'aspect social prédomine dans l'addiction aux jeux : « beaucoup des patients vivent seuls, en jouant ils se sentent appartenir à une communauté et parfois le jeu leur apporte les seuls amis qu'ils aient. »

Les symptômes de l'addiction à l'ordinateur selon le *Computer Addiction Services* sont assez spécifiques :

- les symptômes psychologiques :
 - sensation de bien être voire d'euphorie devant l'ordinateur,
 - incapacité à stopper l'activité, tentatives échouées à contrôler son temps de jeu
 - passer de plus en plus de temps devant l'ordinateur,
 - négliger sa famille ou ses amis,
 - se sentir vide, déprimé, irritable quand on ne se trouve pas devant l'ordinateur,
 - augmentation du temps passé à jouer dans les moments difficiles
 - mentir à son travail (dissimulation du temps passé à jouer) ou à sa famille,
 - problèmes à l'école (devoirs non faits) ou au travail pour jouer davantage aux jeux vidéo ;
- les symptômes physiques :
 - syndrome du canal carpien,
 - yeux desséchés,
 - migraines régulières,
 - douleur dorsale et cervicale,
 - alimentation irrégulière, repas sautés,
 - difficultés à assurer une hygiène correcte,
 - trouble du sommeil, changement de cycle du sommeil.

Addiction au jeu vidéo selon le Dr Mark Griffiths

Le D^r Mark Griffiths de l'Université de Nottingham Trent est spécialisé dans l'addiction aux jeux vidéo.

Voici son test permettant de reconnaître rapidement si un enfant a une conduite addictive aux jeux vidéo :

- joue-t-il presque tous les jours ?
- joue-t-il souvent pendant de longues périodes : 3-4 heures ?
- joue-t-il pour l'excitation qu'il en retire ?
- est-il de mauvaise humeur quand il ne peut pas jouer ?
- délaisse-t-il les activités sociales et sportives ?
- joue-t-il au lieu de faire ses devoirs ?
- les tentatives de diminuer son temps de jeu sont-elles des échecs ?

En cas de réponse positive à plus de quatre de ces questions, l'enfant joue probablement trop et il existe un problème.

Les addictions au jeu vidéo est une manifestation symptomatique d'une souffrance individuelle, familiale ou sociale qu'il faut évaluer et éventuellement prendre en charge.

Impact de l'addiction aux jeux vidéo sur la vie quotidienne

L'addiction entraîne toutes sortes de conséquences plus ou moins graves pour les joueurs souffrant d'une véritable addiction aux jeux vidéo :



La plus évidente et la plus visible d'entre elles est tout d'abord **l'appauvrissement de la vie sociale**. Le joueur addict n'a plus le temps, ni même d'ailleurs l'envie, de fréquenter ses amis ou ses proches. Il peut passer des journées entières sans sortir de chez lui et ne fait plus de nouvelles rencontres en dehors de ses jeux ou des forums qui en parlent. Sa guilde, ses coéquipiers, ou même ses adversaires, deviennent souvent une nouvelle famille virtuelle d'autant plus agréable à fréquenter qu'elle partage ses centres d'intérêt et a été choisie.



Dans le même ordre d'idée, les **perturbations dans la vie affective et sexuelle** sont fréquentes. Le joueur compulsif a beaucoup moins de temps à partager avec sa / son partenaire, il est constamment préoccupé par des idées ayant un rapport avec ses jeux et il se couche généralement tard, ce qui ne favorise évidemment pas l'intimité. La personne aimée se sent abandonnée voire rejetée, et assume les tâches quotidiennes seule (ménage, courrier, enfants...) jusqu'au moment où, n'en pouvant plus, elle finit par partir.



Le décrochage scolaire ou professionnel est une autre conséquence significative de l'addiction aux jeux vidéo. Habitué aux récompenses automatiques et aux succès faciles, le joueur addict n'a plus envie de fournir des efforts peu gratifiants sur le court terme dans la vie réelle. Il délaisse ainsi régulièrement ses devoirs scolaires ou ses obligations professionnelles au profit du jeu avec toutes les conséquences que cela peut entraîner : redoublement, échec scolaire, baisse de productivité, licenciement, etc.



Au niveau physique, le problème principal est d'abord **le manque de sommeil**. Absorbé dans son jeu, le joueur ne sent plus la fatigue et la lumière artificielle de l'écran l'aide à rester éveillé. Jouer la nuit présente en outre à ses yeux bien des avantages : il est moins susceptible d'être dérangé, les serveurs des jeux en ligne sont moins chargés et seuls les membres de la communauté les plus investis dans le jeu restent connectés jusqu'à des heures tardives. Naturellement, le lendemain, le réveil est plus que difficile et la fatigue se fait sentir tout au long de la journée.



L'alimentation et **l'hygiène de vie en général** peuvent aussi poser problème. Afin de ne pas être coupé dans son élan, le joueur n'hésite pas à remettre voire à sauter son repas. Il compense alors fréquemment par le grignotage. Le sport n'est plus qu'un vague souvenir et les heures passées assis devant l'écran peuvent causer maux de tête, rigidité de la nuque, sécheresse des yeux, tendinites et autres syndromes du canal carpien.