

## Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo

### *Synthèse, Regard critique et Recommandations*

#### *En quelques mots :*

*Cette recherche sur les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo a été soutenue et financée par la Région wallonne, dans le cadre du Plan de cohésion sociale, PST3, Assuétudes 2008.*

*Ce travail est le fruit d'un partenariat entre l'Institut Wallon pour la Santé Mentale (IWSM<sup>1</sup>), le centre de documentation de l'ASBL Nadja et le Groupe de Recherche Interdisciplinaire Communication et Internet (GRICI<sup>2</sup>) des Facultés de Namur.*

*Le rapport est composé de deux parties principales : la première vise à replacer les T.I.C. dans leur contexte socio-historique d'intelligibilité, et la seconde envisage les liens entre T.I.C. et santé mentale, plus particulièrement à travers deux questions, celle de la dépendance et celle de la violence.*

Les questions soulevées par les technologies de l'information et de la communication (T.I.C.) sont nombreuses et nous concernent autant dans le cadre de nos activités professionnelles que dans notre vie privée. C'est ainsi que les services de santé mentale ou les services spécialisés en assuétudes reçoivent des demandes au sujet des « cyberdépendances », les écoles tentent d'adapter leur règlement d'ordre intérieur aux Smartphones et aux réseaux sociaux, les parents s'inquiètent devant la violence de certaines images proposées par les jeux vidéo ou encore devant la modification des contours de l'intimité lorsqu'elle s'expose sur Facebook, etc. Au final, les interrogations sont multiples et se régénèrent au rythme de l'évolution de la technologie et des usages qui en sont fait. C'est pour apporter des réponses à ces questions que l'Autorité régionale a lancé un premier appel à projets en 2008 en Wallonie. L'Institut Wallon pour la Santé Mentale (IWSM) a été retenu pour réaliser, en collaboration avec le GRICI<sup>2</sup> et le Centre Nadja<sup>3</sup>, un état des lieux des connaissances scientifiques sur ces questions.

Dans un premier temps, nous avons voulu replacer les T.I.C. dans le contexte socioculturel et historique qui les a vus naître et dans lequel elles se développent. Avant tout, ces technologies participent activement à une « nouvelle donne sociale » qu'il serait regrettable de résumer à une liste de problèmes. Il n'est pas question ici d'alimenter un discours alarmiste, mais bien de réfléchir de façon constructive et apaisée.

Ceci étant posé, nous avons questionné le concept de « cyberdépendance » au départ d'une critique de l'inflation nosologique en matière de psychopathologie. À l'instar de nombre de spécialistes, nous devons déplorer une utilisation inappropriée de la « métaphore drogue » pour nommer et expliquer les usages abusifs de certains jeux vidéo. Les mécanismes impliqués dans les passions obsessionnelles qu'ils peuvent susciter ne sont pas assimilables à la consommation de substances psychotropes. C'est la raison pour laquelle nous préférons les termes moins stigmatisants d'« usage abusif », d'« usage problématique » ou de « passion obsessionnelle » pour nommer le surinvestissement dont ils sont parfois l'objet.

---

<sup>1</sup> <http://www.iwsm.be>

<sup>2</sup> Groupe de Recherche Interdisciplinaire en Communication et Internet de l'Université de Namur.

<sup>3</sup> <http://www.nadja-asbl.be/>

Dès lors que nous décrétons que certains usages sont problématiques, nous devons les discriminer des usages qui ne le sont pas. C'est dans ce cadre que nous passons en revue les principales grilles et outils diagnostiques construits à cet effet. Cette analyse nous permet de décrire les grands traits distinctifs des usages abusifs. Ceux-ci se caractérisent principalement par l'envahissement qu'ils opèrent dans la vie de la personne et les potentielles conséquences négatives qui en résultent.

Néanmoins, il n'est pas facile de définir une frontière claire entre ce qui fait problème et ce qui est « normal ». Un des risques auquel nous sommes ici confrontés est de « pathologiser » constamment le changement social. D'autant que nous pouvons penser que, dans quelques années, nous regarderons différemment ce qui nous paraît excessif actuellement.

Ensuite, nous observons les données épidémiologiques disponibles. Étant donné l'absence d'une définition commune et cohérente des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo, il est normal que les travaux sur la question donnent des chiffres forts contrastés. D'autant que des biais méthodologiques ont amené certaines recherches à surévaluer le nombre de personnes concernées par ces difficultés. Nous savons néanmoins que les jeux impliqués dans les usages abusifs sont essentiellement les jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs<sup>4</sup> et que la grande majorité de ces surinvestissements relève plus d'une intervention éducative que thérapeutique.

Après quoi, nous avons synthétisé les résultats d'un certain nombre de travaux basés sur une approche statistique. Ceux-ci nous permettent de constater, entre autres, le lien plus complexe qu'il n'y paraît entre les T.I.C. et l'isolement social (la majorité des *hardcores gamers* n'est pas isolée socialement) ; ou encore, que les usages abusifs des jeux vidéo sont généralement le symptôme d'une problématique sous-jacente telle que, par exemple, la dépression ou l'anxiété sociale. Ce dernier constat nous permet de mieux comprendre les aspects étiologiques des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo.

Enfin, le dernier chapitre questionne l'impact des jeux vidéo sur la violence. À ce sujet, nous devons conclure que si un lien est souvent évoqué et s'il fait l'objet de réactions et de publications enflammées, très peu de réponses « objectives » ont pu être apportées jusqu'à présent. Nous savons néanmoins que, contrairement à ce qui peut parfois s'écrire, la violence juvénile n'a pas connu d'augmentation ces trente dernières années. L'induction de comportements violents par les jeux vidéo ne serait réelle que dans de très rares cas et seulement pour des personnes déjà fragilisées. Beaucoup considèrent que, à l'instar d'autres médias à leur commencement, les jeux vidéo suscitent des inquiétudes avant tout du fait de la méconnaissance dont ils font l'objet, notamment de la part des générations plus âgées.

Vous l'aurez compris, il n'est actuellement plus possible de nier l'importance de penser ces évolutions « sociotechniques ». La défiance que suscite parfois Internet et les jeux vidéo ne doit pas nous écarter trop longtemps d'une réalité quotidienne en perpétuel mouvement. Intégrer celle-ci dans notre champ de conscience, lui porter une attention sans a priori, semble être le minimum pour les professionnels que nous sommes.

---

<sup>4</sup> Dont World of Warcraft est le plus connu.

Mais nous pouvons penser qu'il ne s'agit pas uniquement de « s'intéresser à », probablement s'agit-il aussi d'éviter une attitude passéiste pour proposer des usages qui font sens à nos yeux. Car les T.I.C. sont avant tout des outils, à propos desquels nous sommes tous dans la possibilité d'initier des usages constructifs. La nostalgie (douce à ses heures), nous sera de peu d'utilité au moment de répondre aux questions du présent...

## Un module de formation sur les usages et les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo

### *En quelques mots :*

*C'est afin de donner corps aux recommandations de l'étude de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale (I.W.S.M.) sur les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo qu'une demande de prolongement du « Plan stratégique n°3 » a été acceptée par la Région wallonne. Elle s'est élaborée dans le cadre d'un partenariat entre l'I.W.S.M. et l'A.S.B.L. NADJA. Elle prend la forme de modules de sensibilisation/formation à la problématique des usages et mésusages des Technologies de l'Information et de la Communication.*

Ce module est destiné aux acteurs de la santé mentale. Mais aussi, plus largement, à tous les professionnels de la relation d'aide ou de l'éducation préoccupés par l'usage que certains jeunes font de ces technologies. Il nous semble primordial en effet de renforcer les habiletés de ces adultes en matière d'usage des T.I.C., si l'on veut pouvoir développer une approche éducative à leur propos.

Ils sont de plus en plus nombreux (jeunes et moins jeunes d'ailleurs) ceux qui ont fait de ces outils leur quotidien : GSM tout d'abord, puis recherche sur internet, messageries en ligne type MSN, réseaux sociaux comme Facebook, forum de discussion, chat, en passant par les jeux en ligne ou sur console. Qu'il soit ludique, informatif, solitaire ou social - quand il ne passe pas de l'un à l'autre -, l'usage des T.I.C. s'est aujourd'hui quasiment généralisé. Dans un tel contexte, il est essentiel que les adultes qui accompagnent les jeunes soient à même de les aider à donner du sens à leurs pratiques. Il n'y a pas de secret, c'est, encore et toujours, en aidant à symboliser ses conduites, à prendre de la distance avec elles, qu'on contribuera le mieux à prévenir les usages excessifs. Cette prévention s'inscrit au quotidien. Elle doit être portée par les adultes en contact régulier avec les jeunes. Surtout quand ces usages sont fortement investis par ces derniers.

Or, il faut bien l'admettre, les adultes sont encore souvent mal informés. Les réactions face aux T.I.C. prennent généralement deux formes. La première consiste à ne pas trop se préoccuper de l'usage que font les jeunes des T.I.C., tout simplement « parce qu'on n'y comprend rien ». La seconde s'en inquiète, mais sur le mode de la disqualification. Chat, messagerie instantanée, jeux, etc., toutes ces pratiques semblent alors au mieux n'avoir que peu d'intérêt, au pire être carrément néfastes. Une telle perspective ne permet guère l'établissement d'un dialogue constructif autour des usages des T.I.C. Elle contribue à renforcer le jeune dans cette idée qu'il ne peut pas trouver d'interlocuteur valable dans le monde des adultes.

On a trop souvent l'impression que ces technologies instaurent une réelle rupture par rapport à ce qu'a précédemment connu l'humanité. À trop insister sur cette rupture, on finit par ne plus savoir appréhender le phénomène. Cette nouvelle fracture générationnelle repose à la base sur une méconnaissance des T.I.C., de ce que jeunes et moins jeunes peuvent y trouver d'intéressant, d'enrichissant. Méconnaissance des compétences que l'on peut y acquérir, du réseau social que l'on y crée ou que l'on y entretient, etc. Certes, il y a aussi des risques, des usages problématiques, mais ils restent anecdotiques par rapport à l'ensemble des usages. Puis

surtout, ce n'est pas en définissant la problématique par ses excès que l'on trouvera la meilleure porte d'entrée pour dialoguer sereinement.

C'est pourquoi, dans le module de sensibilisation/formation mis en place conjointement par l'I.W.S.M. et NADJA, nous partons d'une familiarisation avec les T.I.C.. Nous nous attachons tout d'abord à resituer les T.I.C. dans un continuum. Nous voyons notamment comment les questions qu'elles soulèvent ne sont pas neuves, même si elles les réactivent sur un mode nouveau. En bref, nous établissons une médiation entre utilisateurs et non-utilisateurs (ou utilisateurs moins avertis) des T.I.C. À partir de ce point, nous pouvons alors appréhender les T.I.C. avec ce qu'elles recèlent comme richesses, mais aussi comme risques.

En plus de la mise en place de balises informatives et théoriques, nous sommes particulièrement attentifs à illustrer nos propos avec des exemples concrets : saisies d'écran, séquences de jeux, mises en situation, etc. Nous réservons enfin une place à la présentation de différents outils qui peuvent aider les adultes - thérapeutes ou « simples » éducateurs - à travailler cette problématique avec leur public.

Concrètement, le module se déploie sur deux journées. Lors de la première, nous envisageons les usages des Réseaux sociaux et du Web 2.0 en général (matinée) et des jeux vidéo (après-midi). Durant la seconde journée, nous nous concentrons sur les usages problématiques et sur les outils disponibles tant pour le travail de prévention que pour le travail thérapeutique.

Depuis octobre 2010, la formation se donne au rythme d'un cycle tous les mois, alternativement à Liège ou à Namur. Des propositions « à la carte » sont aussi possibles à la demande. La participation à la formation donne en outre accès à un réseau d'échanges inscrit dans un processus de formation continuée via Internet.

Pour toutes informations complémentaires : IWSM - [p.minotte@iwsmb.be](mailto:p.minotte@iwsmb.be) - 081/23.50.17.