

# Adolescence et jeux vidéo

La passion que certains adolescents entretiennent pour les jeux vidéo peut être inquiétante pour leurs parents. Ces derniers peuvent se sentir dépassés technologiquement tout autant que culturellement. Si votre fils joue toutes les nuits à un MMORPG « WOW like » online en mode leveling ; s'il refuse de venir manger ou de faire ses devoirs tant qu'il n'a pas buté le boss de niveau et visionné toute la cinématique, on peut comprendre que vous vous sentiez un peu dépassés par le phénomène.

Votre adolescent est-il devenu un Nolife ? : Un « sans vie », c'est-à-dire un joueur qui consacre une très grande part, si ce n'est l'exclusivité de son temps à pratiquer sa passion au détriment d'autres activités, affectant ainsi ses relations sociales.

Un "Hardcore Gamer" ?, qui peut passer ses journées à faire progresser son perso, seul ou contre d'autres joueurs ou d'autres équipes et explore un jeu entièrement pour en dénicher les subtilités ?

Risque-t-il de mettre en danger son intégration familiale, scolaire, sociale, par cette immersion qui l'isole de plus en plus de la réalité ?

Risque-t-il de ne plus faire la différence entre le jeu et réalité ? Les jeux vidéo peuvent-ils générer des troubles psychologiques graves (hallucinations, psychose, schizophrénie) ?

Pour répondre à ces questions je propose que nous prenions beaucoup de distance avec l'aspect technologique du problème, qui semble central mais n'est en fait que secondaire.

De fait, la puissance de ces univers virtuels, leur pouvoir d'attraction qui semble sans précédent, ne fait que réactualiser une question ancestrale : Comment faire la différence entre

imaginaire et réel, comment se libérer de l'aliénation à l'imaginaire pour accéder au vrai de la vie ?

## I PLATON VS MATRIX

Pour nous éclairer revenons près de 2500 ans en arrière. Durant la Grèce antique. Et consultons celui que l'on considère comme l'inventeur de la philosophie : Platon. Dans « La République », au livre VII, il explique son « Allégorie de la caverne ». De quoi s'agit-il ? D'une situation de base assez proche du vécu de la mère de famille qui rentre dans la chambre de son fils, plongée dans l'obscurité, l'y trouve depuis plusieurs heures littéralement scotché à sa console ou son ordi à jouer, et des efforts de cette mère pour lui faire entrevoir qu'il y a à l'extérieur des choses plus importantes et plus authentiques qu'il ignore et dont il se prive dangereusement.

« Figure-toi des hommes dans une demeure souterraine, en forme de caverne, ayant sur toute sa largeur une entrée ouverte à la lumière; ces hommes sont là depuis leur enfance, les jambes et le cou enchaînés, de sorte qu'ils ne peuvent bouger ni voir ailleurs que devant eux, la chaîne les empêchant de tourner la tête; la lumière leur vient d'un feu allumé sur une hauteur, au loin derrière eux; entre le feu et les prisonniers passe une route élevée : imagine que le long de cette route est construit un petit mur, pareil aux cloisons que les montreurs de marionnettes dressent devant eux, et au-dessus desquelles ils font voir leurs merveilles

Figure-toi maintenant le long de ce petit mur des hommes portant des objets de toute sorte, qui dépassent le mur, et des statuettes d'hommes et d'animaux, en pierre, en bois, et en toute espèce de matière; naturellement, parmi ces porteurs, les uns parlent et les autres se taisent.

(...)

Si donc ils pouvaient s'entretenir ensemble ne penses-tu pas qu'ils prendraient pour des objets réels les ombres qu'ils verraient ?

(...)

Assurément de tels hommes n'attribueront de réalité qu'aux ombres des objets fabriqués.

Considère maintenant ce qui leur arrivera naturellement si on les délivre de leurs chaînes et qu'on les guérisse de leur ignorance. Qu'on détache l'un de ces prisonniers, qu'on le force à se dresser immédiatement, à tourner le cou, à marcher, à lever les yeux vers la lumière : en

faisant tous ces mouvements il souffrira, et l'éblouissement l'empêchera de distinguer ces objets dont tout à l'heure il voyait les ombres. Que crois-tu donc qu'il répondra si quelqu'un lui vient dire qu'il n'a vu jusqu'alors que de vains fantômes, mais qu'à présent, plus près de la réalité et tourné vers des objets plus réels, il voit plus juste? Si, enfin, en lui montrant chacune des choses qui passent, on l'oblige, à force de questions, à dire ce que c'est? Ne penses-tu pas qu'il sera embarrassé, et que les ombres qu'il voyait tout à l'heure lui paraîtront plus vraies que les objets qu'on lui montre maintenant?

Et si on le force à regarder la lumière elle-même, ses yeux n'en seront-ils pas blessés? N'en fuira-t-il pas la vue pour retourner aux choses qu'il peut regarder, et ne croira-t-il pas que ces dernières sont réellement plus distinctes que celles qu'on lui montre?

Et si, on l'arrache de sa caverne par force, qu'on lui fasse gravir la montée rude et escarpée, et qu'on ne le lâche pas avant de l'avoir traîné jusqu'à la lumière du soleil, ne souffrira-t-il pas vivement, et ne se plaindra-t-il pas de ces violences? Et lorsqu'il sera parvenu à la lumière pourra-t-il, les yeux tout éblouis par son éclat, distinguer une seule des choses que maintenant nous appelons vraies?

Il aura, je pense, besoin d'habitude pour voir les objets de la région supérieure. D'abord ce seront les ombres qu'il distinguera le plus facilement, puis les images des hommes et des autres objets qui se reflètent dans les eaux, ensuite les objets eux-mêmes (...) À la fin, j'imagine, ce sera le soleil – (...) lui-même à sa vraie place, qu'il pourra voir et contempler tel qu'il est.

Après cela il en viendra à conclure au sujet du soleil, que c'est lui qui fait les saisons et les années, qui gouverne tout dans le monde visible, et qui, d'une certaine manière, est la cause de tout ce qu'il voyait avec ses compagnons dans la caverne.

Ensuite Platon explique que l'homme libéré de son asservissement au monde illusoire et purement virtuel voudra sans doute tirer ses anciens compagnons de leur ignorance et les instruire, il prédit que ce dernier sera très mal reçu : « Et si quelqu'un tente de les délier et de les conduire en haut, et qu'ils le puissent tenir en leurs mains et tuer, ne le tueront-ils pas ? »

(PLATON, Œuvres complètes, La République Livre VII)

L'allégorie de la caverne est proprement saisissante : le dispositif fait furieusement penser à une anticipation prophétique de notre asservissement non seulement au monde virtuel des jeux vidéo, mais plus généralement à l'emprise d'internet, de la télévision, et du cinéma avant cela. Bref de notre relation problématique aux Ecrans, qui même dans la rue

nous font baisser la tête et ignorer le monde sensible autour de nous. Si Platon est si pertinent et moderne c'est que la technologie ne fait qu'actualiser sans cesse plus avant la tendance première de l'homme à l'ignorance. Et que les moyens techniques qu'il élabore ne font que révéler sa tension interne ambivalente : révéler la lucidité mais adorer et jouir des satisfactions primaires de la position de l'ignorant. La passion de l'illusion, de l'imaginaire peut tout aussi bien se retrouver dans la passion pour la superstition ou même les mythologies religieuses, pour les idéologies politiques, totalitaires ou non. (cf. l'immersion des allemands dans le monde virtuel du nazisme durant plus de dix ans ou Daesch actuellement). Tous les « Opiums du peuple » que l'homme s'invente sont autant de logiciels, de machines, et pour tout dire de Matrices dont le but est d'entretenir les ténèbres de l'ignorance. . Platon encore : « Pour moi, telle est mon opinion : dans le monde intelligible l'idée du bien est perçue la dernière et avec peine ». Plus l'humain progresse et plus il est apte à forger des outils qui représentent au plus près cette tension. Il est naturel que certains aient poussé cette logique à son extrême, en postulant un monde où la matrice elle-même aurait finalement pris le contrôle total de la destinée humaine. Avec le film Matrix, laissons Hollywood nous faire un résumé façon blockbuster de la théorie platonicienne du mythe de la caverne :

(Extraits vidéo)

26.25 sait tu exactement de quoi je parle ? 28.23 je ne t'offre que la vérité rien de plus (cf. au passage le choix en arborescence typique du langage algorithmique)

28.33 Alors rien de tout ça n'est réel ? 39.15 Tu viens d'un monde imaginaire néo

41.33 Qu'est ce que la matrice 42.8 je veux sortir

54.13 La matrice est un système 55.02 pause

Etrangement, bien que libre de copyright Platon n'a pas été crédité au scénario

Quel que soit leur type, nous devrions nous questionner sur notre amour des écrans. Quel est leur nature ? Des écrans servant d'ouverture pour s'élever et s'instruire ? Ou des écrans murs (ou miroir) pour ne pas penser et rester des être assujettis ? Comprendre ou se divertir ? À quoi tous nos écrans font ils obstacle ? Un écran ça fait écran. Pour ne pas voir, pour ne pas être vu aussi. Combien en avons-nous ? Combien de temps chaque jour sommes-nous à la fois devant et derrière ? Vous le voyez, seulement stigmatiser l'adolescent et ses jeux vidéo, sans

l'inscrire dans un contexte plus large, serait faire écran (à notre tour) à un problème qui nous concerne certainement pour la plupart dans cette salle.

Tout cela est si inquiétant qu'on finirait par oublier qu'on ne parle après tout que de jeux.

Alors commençons tout d'abord par cela, qu'est-ce qu'un jeu ?

## **II Du Gameplay au Game/Play . Le “jeu” en question**

Selon l'étymologie, le mot « jeu » vient du latin « Jocus » signifiant plaisanterie.

Cela s'accorde bien avec la définition du Larousse : Activité d'ordre physique ou mental, non imposée, ne visant à aucune fin utilitaire, et à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirer un plaisir.

Mais cela s'oppose à l'observation ordinaire de tout parent que résume parfaitement Montaigne quand il écrit : « les jeux des enfants ne sont pas des jeux, et il les faut juger en eux comme leur plus sérieuses actions. »

En fait, quand il s'agit de jeu tout n'est peut-être t il pas dit totalement blanc ni totalement noir.

Quel rapport y a-t-il entre le jeu du comédien, ou d'enfants simulant un jeu de cow-boys, et l'univers très cadré d'une partie d'échecs ou de poker ? Nous employons pourtant le même terme pour les désigner, ce sont des « jeux ».

Les anglo-saxons ont ici une longueur d'avance sur nous puisqu'ils disposent de deux mots différents, là ou non nous n'en avons qu'un :

Ils parlent de « Game » quand il s'agit d'un jeu avec règle limitatives, durée limité et espace limité. Il s'agit de jouer à un jeu. Hors de ces trois limitations le joueur est mis hors jeu, déconnecté du jeu.

Mais ils parlent aussi de « Play », qui est le jeu libre, créatif, n'ayant besoin d'aucune règle. Il s'agit de jouer à, de jouer avec quelque chose. Il n'y a pas forcément de gain, ni de gagnant, ni de fin.

Mais là encore il serait inexact de séparer Game et Play de façon trop rigide car il y a toujours du Play dans le Game, et rien n'empêche d'intégrer du Game dans le Play.

Le mot jeu en français recouvre ces deux versants et bien d'autres encore. Il peut signifier :

La stratégie, les règles, un ensemble de techniques et de mouvements, l'amusement/plaisir, la notion d'interaction (jeu de mots, offre/demande), simulation (jouer à représenter une émotion, une personne, une situation), interprétation (jouer un rôle, une partition), l'intervalle ou la latitude.

Tout cela se complique quand on sait que dans un même jeu tous ces versants peuvent se combiner : ainsi au poker, le bluff s'associe avec les règles, on peut donc simuler et mentir tout en appliquant la loi du jeu. Par ailleurs, chaque main à un début et une fin, mais virtuellement le jeu peut continuer à l'infini.

Dans l'univers des jeux vidéo il existe une notion clé qui est justement appelée « gameplay ». C'est pour un logiciel de jeu l'interaction entre d'un côté la dimension des règles et contraintes techniques que le joueur doit acquiescer et respecter, et d'un autre côté celle de la liberté, de la créativité, du plaisir pris par ce joueur de manière presque naturelle. En français on utilise le terme jouabilité pour exprimer cette notion. Plus un jeu à une jouabilité élevée plus il est possible de prendre rapidement du plaisir et/ou de s'exprimer à l'intérieur. La firme Nintendo a ainsi conçu son succès sur des gameplay excellents s'orientant vers une clientèle familiale. La vague actuelle des jeux d'application type « angry birds » est basée sur des logiciels simplistes mais accessibles et divertissants. Ces jeux, au premier contact, doivent être compris et appréciés en moins d'une minute pour être téléchargés. À un autre niveau, GTA base sa réussite sur la liberté d'exploration et de scénarisation laissée aux joueurs dans un univers presque totalement ouvert. À l'autre extrémité il existe de nombreux jeux réservés à un public de « hardcore gamers » qui nécessitent un long temps d'apprentissage, un maniement complexe de la manette, avant de pouvoir générer de la réussite et du plaisir. Sony avec sa PlayStation est représentatif de ce second type de jeu.

Les meilleurs jeux vidéo sont ceux qui ont le meilleur gameplay, la meilleure interaction en Play et Game ; le meilleur jeu entre play et game devrais-je dire !

Ces bases posées, allons maintenant affronter notre Boss de deuxième niveau : Donald W Winnicott. Pédiatre et psychanalyste Anglais de la seconde moitié du 20<sup>ème</sup> siècle, il s'est spécialisé dans la thérapie des enfants et adolescents. C'est un maître en la matière reconnu

internationalement, un Boss de niveau incontestable. D'autant plus qu'il a particulièrement étudié le jeu chez l'enfant comme activité structurante et thérapeutique indispensable. Il a suivi sa logique en proposant une pratique soignante d'essence ludique extrêmement efficace.

Pour Winnicott, la « capacité à être seul » est la condition de l'activité ludique. Pour le tout petit enfant le développement de cette capacité est essentiel. Parvenir à exister par lui-même sans être avec sa mère, ou son père (tenu par la main). Jouer c'est construire un espace autonome intermédiaire (ou transitionnel) à la fois intérieure (psychique), et extérieure (social et concret). Cet espace est le jeu/play, expérience de projection de soi dans le monde extérieur. Mais sans risque et sous le regard de l'adulte. Ce jeu créatif est le prélude à toute l'expérience du monde autour de soi. Il est donc différent du jeu/game qui dépend de règles préexistantes. Pour Winnicott, le jeu est essentiel dans l'établissement de la relation aux objets du monde et dans la maturation de l'enfant.

Il parle donc d'objet transitionnel : le premier étant le doudou (à la fois présence illusionnée de la mère et jouet ou matière). En se rassurant avec ce doudou transitionnel, le petit va pouvoir s'aventurer, presque seul, dans un espace transitionnel de jeu/play, où les choses seront à la fois ce qu'elles sont (un vieux morceau de bois), et ce qu'il invente (un fusil). En créant ses propres objets, comme un petit dieu créateur, il s'autonomise de ses parents en s'appropriant en même temps les objets du monde et sa subjectivité. Puisque qu'un sujet c'est ce qui a des liens avec ses objets.

Jouer à être sans être tout en étant, faire sans faire tout en faisant. Cela permet l'expérimentation, la mentalisation, et la limitation. En effet, l'enfant devenu player, avec comme motivation naturelle le plaisir, va ainsi devenir disponible à l'intégration progressive à la dimension du game : c'est-à-dire l'acceptation des « jeux avec règles ». Il accepte de brider sa liberté et sa toute puissance pour rentrer dans un dispositif limitatif. Dans le game il peut expérimenter sa capacité à prendre des décisions (stratégie) en estimant l'écart entre risque et gain. Cette *gamisation* de l'enfant initie sa socialisation future, l'engagement dans la responsabilité face à ses décisions, mais aussi l'acceptation du tiers comme arbitre sous la forme de la règle et donc de la loi. Ce tiers c'est symboliquement le père. Ainsi donc, un père ce n'est pas celui qui fait la loi mais celui qui « [unit] un désir à la Loi » Lacan J., « Subversion du sujet et dialectique du désir. p. 824

Jeu et espace transitionnel.

L'espace transitionnel, à la fois réel et illusoire, peut s'appréhender : quand on regarde un enfant qui joue, on se rend compte qu'il est dans un état proche du retrait. On a l'impression qu'il se meut dans une bulle dont on pourrait déterminer le diamètre (il ne nous perçoit plus, mais si on s'approche, il s'arrête). Il est dans un EMC, mais garde contact avec l'environnement.

Tout objet et espace transitionnel à une part d'illusion (fictive). Illusion qui comble l'enfant dans un premier temps. Pour passer à des jeux et jouets de plus en plus complexes et socialisés (jusqu'à aboutir à une socialisation sans jeu) il est essentiel que l'enfant arrive à bout de chaque expérience avec un vécu de désillusion, de déception devrait je dire. Pour pouvoir passer à autre chose, à un niveau de jeu supérieur. Sinon il reste bloqué dans une satisfaction trop bonne en boucle fermée. Toute expérience humaine doit « laisser à désirer » pour ouvrir le jeu à d'autres expériences. Dans ce processus la perte de l'illusion de l'autosuffisance est importante, l'enfant doit intégrer qu'il y a plus de richesse dans le jeu partagé avec un petit autre que dans le jeu solitaire. Il doit donc accepter d'être limité dans sa toute puissance en étant dans l'altérité du co-jeu. L'autre joueur, et son univers psychique interne, vaut autant que lui (pas moins pas plus). L'acceptation de cette limitation par un petit autre, potentiellement gêneur, se fait par ce qu'elle permet d'accéder à une complexité accrue dans le jeu, et donc à un plaisir accru.

Pour résumer, jouer, c'est prendre un échantillon du monde extérieur et en user au service de son monde intérieur. C'est aussi extérioriser un fragment de son monde intérieur pour le concrétiser en objet extérieur. Ce double mouvement peut enfin ce faire en coréalisation avec un, puis plusieurs autres joueurs. Ce fragment de vie intérieure peut ainsi être une émotion, comme la violence qui exprimée dans jeu devient agressivité canalisée positivement et donc socialisée. (Piaget : assimilation et accommodation, Freud : le jeu de la bobine)

Jouer, c'est créer le monde, c'est inventer la réalité. On croit créer le monde, on ne fait que le découvrir, comme C Colomb à « inventé » l'Amérique.

Cette aire va subsister tout au long de la vie : les arts, la religion, la vie imaginative, le travail scientifique, créatif,...

### Jeu et identité.

Toute activité de jeu est en même temps quête et construction de soi. Le jeu contribue à façonner l'identité de l'enfant. Capacité à être seul, à modeler le monde, à réussir et avoir une bonne confiance en soi...

Chose importante, dans le jeu, il y a toujours réalisation d'un dédoublement entre sujet et rôle. (Je sais que je joue, conscience du semblant, du « comme-si »). Le retour à la réalité est donc

toujours possible si « ce n'est plus du jeu » (blessure, règle non respectée, rappel à l'ordre d'exigences extérieur). Quand il n'y a plus interaction entre le joueur et son rôle, mais fusion/confusion, alors un trouble du rapport à la réalité se fait jour.

Ce trouble est au cœur de la problématique des MMPORG immersifs, mais aussi plus simplement dans le cas de jeunes (ou d'adultes) qui ne peuvent pas perdre au jeu car ils vivent alors une expérience de réelle dépossession ou d'humiliation narcissique. Adolf Hitler ne jouait jamais, il ne pouvait pas jouer car jouer c'est accepter de pouvoir perdre et un Führer ne peut pas être battu sans être dépossédé de son statut d'inaffabilité. Il ne pouvait non plus être vu s'amuser comme un enfant mais devait toujours être identique à sa statue de héros.

L'état de joueur, l'espace transitionnel ludique, sont donc le fruit d'interactions fines entre imaginaire, réel et l'univers des règles. Il s'agit de réglages qui peuvent plus ou moins profondément être perturbé si l'un des versants prend trop le pas sur l'autre.

On parle des lors de troubles psychopathologiques du jeu. Ces troubles peuvent être plus ou moins précoces, plus ou moins graves. Ces troubles sont toujours présents dans les pathologies psychiques de l'enfant et de l'adolescent.

Toutes ces notions Winnicottienne peuvent nous servir d'outil et de repères concernant nos propres enfants ou adolescents et leurs jeux vidéo.

Les jeux qu'ils préfèrent en t il une bonne jouabilité winnicottienne, à savoir un bon équilibre en game et play ? Ainsi un jeu très créatif comme Minecraft ne laisse t il pas trop de créativité et d'ouverture au joueur, au point que l'aspect game/règle devient dérisoire face à l'univers des possibles presque sans limite ?

La bulle ludique que crée le jeune joueur lui permet de se séparer, se libérer de nous.

Mais ne devient-elle pas parfois une prison ?

Ces jeux lui permettent il d'exprimer sa créativité ou s'enferme t il dans des jeux très scénarisés ou la rapidité reflexe et la dextérité seules importent ? Utilisent-ils des lors ce type de jeux pour ne pas penser mais seulement se surstimuler nerveusement ?

S'agit il d'une activité totalement solitaire ou est elle partageable (jeux en coop' ou guildes, possibilité de jouer avec lui, de parler avec lui de ses jeux) ?

Le jeu reste t il bien un espace transitionnel pour lui, ou rentre t il dans une confusion entre imaginaire et réalité, un investissement trop vital dans un avatar qui vampirise sa propre personnalité ?

Les enjeux ludiques deviennent il si vitaux qu'il rentre dans des colères ou des crises clastiques en cas d'échec dans le jeu ?

Dans le processus normal, le jeu aboutit toujours à une forme de désillusion/déception qui élève vers plus d'accès à des enjeux dans la réalité sociale ? En va-t-il à l'inverse pour votre ado qui fuit une réalité décevante pour se réfugier dans un univers alternatif ou il se sent puissant et comblé ? On pourrait continuer encore cette liste de questionnement tant les concepts de Winnicott sont riches et éclairant sur des jeux vidéos qui ne sont pourtant apparus qu'au moment même où lui disparaissait. Le premier jeu commercialisé en mode arcade fut en effet « computerspace » le mois même de sa mort, en novembre 1971.

"C'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité toute entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi." et réalité p76 Ed Gallimard.

### **III GTA, GRAND TETHHT ADO ? “Choisis ton personnage ! »**

L'Adolescence n'est pas un état, ni une identité, c'est une passerelle, une mutation entre deux états celui d'enfant et celui d'adulte. C'est à proprement parler un espace transitionnel, comme nous l'avons définie ensemble précédemment. Plus tout à fait enfant et pas encore un adulte. La notion d'adolescence est récente. Auparavant on nommait cette période de manière plus prosaïque : La puberté : A savoir un ensemble de transformations corporelles modifiant massivement le corps de l'enfant et attaquant donc son sentiment d'identité.

Cela essentiellement sur le plan sexuel avec des modifications génitales :

Pour le garçon : mue de la voix, production de sperme, développement du système pileux, attirance physique vers l'autre sexe.

Pour la fille : formation de la poitrine, apparition des règles, développement du système pileux, attirance physique.

L'enfant vit une intrusion du sexuel dans son corps qu'il doit : penser, intégrer, comprendre, et assumer dans une nouvelle identité.

Mais aussi sur le plan de l'agressivité. En effet, l'adolescent devient réellement aussi fort voir plus fort que son père, et a donc la possibilité de s'opposer physiquement, voire d'agir sa violence interne.

Il est important de noter que ces transformations sont autant de capacités, de pouvoirs, dont le jeune est désormais doté sans avoir forcément le droit de les utiliser.

Cette phase d'indétermination et profondément anxiogène. Qui suis-je désormais ? Comment et jusqu'où utiliser mes nouvelles capacités ?

L'adolescence est donc un fait de culture, il est de plus évolutif. En effet on ne cesse de l'étendre à ces deux extrémités. Elle commencerait de plus en plus jeune et finirait de plus en plus tard. Au point qu'il a même été inventé deux sous stades problématique : la préadolescence et l'adulescence. Cette difficulté des sociétés post moderne à amener ses enfants de l'enfance à l'âge d'adulte est un symptôme. Celui d'une carence à proposer des rites initiatiques, des cérémonies efficaces (service militaire, bac, compagnonnage, bizutage...). Nous laissons donc souvent nos ados créer entre eux leurs propres « rites » :

Ce sont des zones grises, des quêtes initiatiques solitaires ou groupale :

Conduites à risques (ordalie, jeu du foulard, parkour, skateboard, roller...).

Atteintes corporelles : piercing, scarification, plaies et fractures. Mais aussi exploration de substances actives plus ou moins légales (cigarettes, alcool, drogue légère ou dure).

Des expériences sexuelles : exploration hétéro ou homo sexuel, sexualité solitaire au groupale. Exploration de la sexualité adulte via des supports pornographiques totalement accessibles.

Expérimentations violentes : transgressions, vandalisme, jeux violent.

Ces manifestations inquiétantes peuvent toutefois être structurantes à condition bien sûr d'en sortir, sans avoir atteint le point de non-retour. (Ex catacombes).

En effet il faut y voir autant de recherches :

D'une vérité sur soi, d'une limite dans la confrontation à la loi, au corps, et parfois à la mort. Mais aussi recherche d'un mode d'emploi concernant la sexualité, la féminité comme la virilité.

Internet et jv sont particulièrement syntones avec le monde psychique de l'adolescence. De plus il ne faut pas oublier que, comme le cinéma US, les jv sont pensés et élaborés pour plaire aux ados. Les adolescents sont en général les premiers utilisateurs et consommateurs de ces nouvelles technologies, car il apparaît que l'espace psychique de l'adolescence et celui du virtuel peuvent se recouvrir.

Internet génère de l'indifférenciation (du flou) :

Anonymat, pas de différence sexuelle, pas de différences générationnelles, pas de repères géographiques, peu ou pas de loi.

En cela internet et JV sont un problème. Ils peuvent accentuer la perte des limites et des repères inhérente à l'adolescence. Ils peuvent être utilisés comme des échappatoires pour ne pas se situer subjectivement, ne pas se confronter aux questions et y répondre.

En effet, l'adolescent souhaite se rapprocher de l'autre sexe, mais, en même temps, il en a peur. Il souhaite s'éloigner de ses parents, mais cela l'inquiète. Son corps change, il cherche à investir ce nouveau corps mais, en même temps, il cherche à devenir un pur esprit pour se dégager des contraintes du corps (un point que l'on trouve, par exemple, également dans l'anorexie).

Les univers numériques alternatifs peuvent ici servir d'espaces de fuites, de refuges, pour ne pas traiter ces questions au grand jour de la réalité humaine.

Ainsi il peut y avoir évitement de la question sexuelle anxiogène dans les JV. Ils proposent massivement des univers plutôt homosexués où il n'y pas de rencontres avec l'autre sexe (sauf GTA, ou DOA sur un versant spectateur). De nombreux auteurs et cliniciens repèrent que la relation problématique aux jeux vidéo serait essentiellement une problématique masculine. Il s'agirait pour le garçon d'un évitement de la rencontre réelle avec l'autre sexe, en accentuant une identification virile violente sans dépendre de l'altérité féminine.

Les filles, quant à elles semblent jouer jeunes (animal crossing, nitendogs, cooking mama, pokemon), puis à l'adolescence plutôt délaisser les jeux pour les interactions entre filles (discussions, réseaux sociaux...). Quand elles jouent, elles le font moins souvent et sur d'autres types de jeux où le corps et la voix sont sollicités : let's dance sur kinect ou Wii , ou jeux de karaoke. Elles sont aussi, et encore plus à l'âge adultes, de grande consommatrices d'App'sgame (Candy crush, angrybirds...) qui fonctionnent comme des « time killer ». Des soutiens face à la solitude, à l'inoccupation.

Les garçons sont par ailleurs très sensibles aux capacités impressionnantes de canalisation et de figurations de leur violence physique potentielle dans les jeux vidéo.

Dans les jeux de « Baston » (Mortal Kombat, Street Fighter...) ont peut laisser libre court à nos pulsions violentes sans conséquence morale, physique ou judiciaire : couper des têtes, arracher des colonnes vertébrales. A grand renfort de flot de sangs.

Dans les jeux de guerre FPS ou aventure (Call of Duty, Medal of honor) on peut être un guerrier abattant des dizaines d'ennemis, et mourant lui-même au ralenti, l'écran souvent maculé de rouge.

Cette ivresse de la violence est plus spécifique au garçon. Winnicott, encore lui, parlait du « fantasme de meurtre chez l'adolescent ». Ce dans le sens où grandir, devenir adulte, signifie prendre la place des parents de même sexe. Accepter de les supplanter en les rendant non nécessaire, obsolète pourrait on oser dire. Accepter l'idée de leur fragilité et de leur mortalité. Dans le fantasme inconscient, grandir est un acte agressif. Cela est plus particulièrement vrai chez le garçon dans la confrontation au père, qu'il peut physiquement supplanter. Là où un père peut être trop fragile, ou absent pour jouer cet affrontement avec son fils, celui-ci peut le déplacer sans fin ni limite dans son jeu vidéo. Ce vécu interne de toute puissance meurtrière je l'ai souvent rencontré dans ma pratique. Pour l'exprimer plusieurs jeunes ont utilisé, et sans se connaître, la même image : celle de sentir comme Hulk. Débordés par leur colère, débordés par une puissance destructrice infinie et incontrôlable. J'ai donc appelé cela « le syndrome de Hulk » : La difficulté à canaliser sa colère (tout ou rien), l'idée d'une toute puissance réelle, la peur de tuer l'adulte (et plus particulièrement le père), le manque de mots pour exprimer la pulsion destructrice qui précipite le passage à l'acte.

Pour ces adolescents les FPS et jeux de Baston peuvent venir en miroir avec ce fantasme de meurtre et le renvoyer en miroir sans proposer une voie de sortie. Et risquer de figer cette identification imaginaire au grand destructeur, sans parole ni mentalisation.

De fait, un problème essentiel de ces jeux là est qu'ils consistent en une continuité de surstimulations, un stress entretenu. Il faut moins penser et dialoguer que réagir sur un mode réflexe et automatique en enchaînant des combos complexes avec la manette, de plus en plus vite, dans une spirale vertigineuse où agir n'a plus aucun sens que d'aller de l'avant, ne pas être abattu à son tour.

Ils substituent donc à l'anxiété interne de l'adolescent une surexcitation maniaque, un vécu de stress, sur le plan physique et superficiellement.

Cette excitation artificielle, suscitant un vécu sensitif intense, à défaut d'un sentiment d'existence, fait le lien avec une autre dérive possible dans l'utilisation des JV, la fuite face à la dépression.

La déprime, le vécu dépressif, la difficulté à supporter l'ennui ou le silence, le sentiment de manque ou de perte, le sentiment d'être sans qualités, sans capacité. Voilà toute la sphère de la dépression, nous y sommes tous sujets. Plus ou moins. Les industriels l'ont bien compris qui nous vendent des « doudous technologiques », tout un tas d'écran occupationnels, qui consolent notre « capacité à être seule » parfois vacillante. Autant d'écran contre le vécu dépressif.

L'adolescence, de par ces caractéristiques essentielles, est particulièrement sensible à la dépression. L'ado mal dans sa peau se vit souvent comme « Un bon à rien, capable de tout (à savoir le pire », tout en ne supportant pas que les adultes lui verbalisent ce sentiment, ce qui viendrait valider une identité angoissante.

Par conséquent, non seulement il peut fuir l'angoisse dans l'excitation et l'incarnation d'un personnage tout puissant, mais il peut également fuir une réalité décevante pour migrer dans un univers lui renvoyant une image valorisée. Si la réalité est souvent tristounette, l'univers numérique du jeu est souvent spectaculaire, magique, est désormais illimité dans le temps et l'espace. Dans cet univers, le temps investit compte souvent plus que le talent propre du joueur. On peut y devenir quelqu'un d'important et de reconnu. Certaines personnes socialement marginales (échec scolaire, chômage...) peuvent devenir de véritable Légendes sur WOW ou dans Minecraft. Mais cela au prix d'une captivité toujours accrue vis-à-vis du jeu. Cette valorisation imaginaire fonctionne donc comme un cercle vicieux puisque elle demande, en sacrifice, un délaissement toujours plus grand de la vie extérieure.

Voilà pour le côté obscure des jeux vidéo chez les adolescents ! Il faut minorer cette obscurité en précisant que la relation pathologique aux jeux vidéo chez l'ado concerne une part très faible des jeunes (5% ?). De plus il concerne principalement les MMPORG, et dans une moindre mesure les FPS et jeux d'aventure violent (GTA).

Il faut aussi insister sur le fait qu'il ne faut pas diaboliser les jeux vidéo qui sont davantage les révélateurs d'un mal être, que les réels générateurs de pathologies psychiques.

D'ailleurs un jeu vidéo, bien employé, peut permettre de s'essayer à être adulte dans des situations ludiques (Sims), ou même de scénariser des quêtes ou rites initiatiques. Beaucoup de jeux font incarner un personnage, ou avatar, en début de « carrière » : jeune gangster, *bleu*

de l'armée, apprenti businessman, sportif débutant. Il devra apprendre, fonctionner par essai/réussite, accepter d'attendre, prendre des décisions et des risques, assumer ses erreurs.

L'avatar surinvestit est certes un double identificateur idéalisé, mais aussi une créature dont nous sommes responsable, un peu comme notre enfant. Les filles expriment d'ailleurs cela pus tôt dans le soin et l'éducation aux animaux domestiques numériques (Nintendogs). Rappelons-nous ici la vogue en 1996 des jeux de poches Tamagotchi (œuf/montre en japonais) qui reposait sur le même principe.

Tant que cela reste un jeu, il conserve ces caractéristiques thérapeutiques et éducatives.

« Il ne faut jamais oublier que jouer est une thérapie en soi. Faire le nécessaire pour que les enfants soient capables de jouer, c'est une psychothérapie qui a une application immédiate et Universelle ; elle comporte l'établissement d'une attitude sociale positive envers le jeu. Mais il faut admettre que le jeu est toujours à même de se muer en quelque chose d'effrayant. Et l'on peut tenir les jeux (*games*), avec ce qu'ils comportent d'organisé, comme une tentative de tenir à distance l'aspect effrayant du jeu (*playing*) ». (Winnicott, 1975)

Mais, si le jeu supplante la réalité : et qu'une personne entre en dépression par ce que son Tamagotchi, ou son avatar meurt, alors nous entrons dans la psychopathologie.

Si les enjeux ludiques numériques (ceux de l'avatar en fait) deviennent plus vitaux que les enjeux de la vraie vie alors nous entrons encore dans la psychopathologie, celle particulière des addictions de conduites.

#### **IV GAME OVER(Dose) Addiction aux jeux Vidéos ?**

Ces « addictions » concernent essentiellement des jeux type MMPORG (WOW...) Où l'immersion est énorme, avec identification avec un avatar qu'il faut jouer des heures durant pour qu'il progresse, où l'univers virtuel et les missions sont infinies et évolutives, ou le jeu ne s'arrête jamais et donc évolue sans le joueurs s'il est déconnecté, où le fonctionnement des guildes crée un engagement et un entraînement par et pour le groupe auquel il ne faut pas faire faux-pas sous peine de bannissement. Et dans une moindre mesure les FPS, ou bien les jeux d'aventure type GTA ou RD Rédemption.

S'agit-il d'une véritable addiction pathologique, d'une dépendance ?

### A Repères

- 1994 aux USA, première observation et études e: « Internet addiction disorder. »

- 2003 en France s'ouvre à l'hôpital marmottant de Paris l'unité jeu vidéo.

Il s'agit d'un terme unificateur, mais sans aucune homogénéité des contenus addictifs :

-Addiction à la recherche d'information (surf Internet), aux jeux en réseau et monde virtuel, au jeu concours, au forum de discussion, à la consultation des mails, aux achats compulsifs, à la sexualité compulsive basée sur la consultation de sites pornographiques...etc.

Cette liste n'est pas exhaustive, ~~il est à noter que ces addictions peuvent se recouper, servir de passage des unes vers les autres.~~ La compulsion de répétition y est toujours à l'œuvre.

Constat : le support technique Internet/jeux vidéo, bien que surdéterminé pour permettre le lien de dépendance, ne fait que catalyser des dépendances anciennes préexistantes, ou s'exprimant par rapport à d'autres médias (dépendance au téléphone mobile, tablettes, à la télévision ...). La transversalité et l'interdépendance de ces médias créés littéralement une toile dont il est difficile de chef de s'échapper.

### B traits de personnalité du « cyber accro ».

1 – lutte contre l'angoisse (latente ou massive).

2 – immaturité socioaffective.

3- sentiments de vide identificatoire.

4 – sentiment de vide ou de trop plein émotionnel.

5– refus latent/massif des règles sociales (tendance à la transgression).

6 – intolérances à la frustration, au manque, à la séparation, à l'attente. D'une manière générale lutte contre le vécu dépressif.

7 – associations de difficultés mises situées entre psychologie et somatique : trouble du sommeil, alimentaire, de la libido.

8 – troubles du rapport au corps. Difficultés d'intégration des transformations de la puberté dans une nouvelle subjectivité. Le corps devient une réalité angoissante d'où un refuge dans le monde virtuel.

9 – vie psychique imaginaire prépondérante.

### C Problématique

Parler d'addiction à Internet ou aux jeux vidéo, ne va pas de soi. Cette dénomination comporte des enjeux essentiels.

Est-il valide scientifiquement de parler d'addiction sans substance ?

Tout d'abord notons qu'il existe de nombreux points communs entre toxicomanie et addiction sans drogue :

-la compulsion de répétition.

-La fuite d'une réalité sociale, ou physiologique, anxiogène.

-Un vécu d'état modifié de conscience. EMC

-La lutte contre la dépression.

Succès récent et massif du terme US « addiction » (alors que dans le Larousse 2001 il s'agit encore d'un anglicisme rare). Ce terme supprime rapidement celui de toxicomanie forgée par la médecine française.

### Étymologie :

*Toxicomanie :*

-grec : TOXON (flèche d'où poison dont on enduit la pointe des flèches). + Mania (folie).

Physiologie

+ psychologie

*Addiction :*

Latin :

- *ad-dicere* « dire à ». Les esclaves n'avaient pas de nom propre et étaient *dits* à leur *Pater familias* Absence d'indépendance et de liberté.

- *addictus* : « adonné à », en droit romain , la situation du débiteur qui, incapable de payer ses dettes, se trouvait « adonné » à son créancier. Ce dernier avait alors le droit de disposer entièrement de sa personne comme d'un esclave. Il s'agit, en quelque sorte, de la contrainte par corps.

#### D. Critères de l'addiction : modèle de Goodman

Le psychiatre US Goodman a publié en 1990 une échelle de critères du trouble addictif qui fait aujourd'hui autorité. Ils ont été à l'origine élaborés par Goodman pour théoriser les pratiques sexuelles addictives, mais sont applicables à toutes les addictions, comportementales ou non

Dans tous les cas, un comportement susceptible de donner du plaisir et de soulager des affects pénibles est utilisé d'une manière qui donne lieu à deux symptômes :

- échec répété de contrôler ce comportement;
- poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives.

A. Impossibilité de résister à l'impulsion de s'engager dans le comportement

B. Tension croissante avant d'initier le comportement

C. Plaisir ou soulagement au moment de l'action

D. Perte du contrôle en débutant le comportement

E. Cinq des critères suivants ou plus :

1. Préoccupation fréquente pour le comportement ou l'activité qui prépare à celui-ci
2. Engagement plus intense ou plus long que prévu dans le comportement
3. Efforts répétés pour réduire ou arrêter
4. Temps considérable passé à réaliser le comportement
5. Réduction des activités sociales, professionnelles, familiales du fait du comportement
6. L'engagement dans ce comportement empêche de remplir des obligations sociales, familiales, professionnelles
7. Poursuite malgré les problèmes sociaux

8. Tolérance marquée

9. Agitation ou irritabilité s'il est impossible de réduire le comportement

F. Plus d'un mois ou de façon répétée pendant une longue période. (durée)

L'approche de Goodman est particulièrement intéressante en ce qu'elle met en avant l'aspect profondément ambivalent de l'addiction : le versant impulsion (plaisir) est totalement intriqué avec une version compulsion (déplaisir).

Le concept d'addiction sans drogue rend secondaire l'existence d'un produit générant la dépendance, de par ses caractéristiques chimiques.

1 pharmacodépendance,

2 effets psychotropes (état modifié de conscience, hallucinations, excitation, désinhibition...)

Dès lors la substance toxique ni plus ni nécessaire ni causale, mais se retrouve au même plan que de simples conduites :

- jeu pathologique, boulimie anorexie, achats compulsifs, conduite sexuelle, travail pathologique, compulsion aux actes transgressive (pyromanie, kleptomanie), troubles psychologiques (trouble obsessionnel compulsif).

Il n'y ait plus dès lors aucun repère scientifique, médicale, qui soit objectivable.

Le risque est, dès lors, d'étendre l'empire de la toxicomanie sans drogue à toutes les fonctions humaines basiques et ancestrales. Ainsi la relation amoureuse sous sa forme passionnelle, l'obsession de l'artiste pour son travail, ne remplissent-ils pas tous les critères de l'addiction selon Goodman ? Ce au point de voir l'avènement d'un homoaddictus. D'ailleurs la société de consommation ne pousse-t-elle pas aux symptômes addictifs ? La massivité des moyens de publicité et de marketing, déployés pour nous rendre accros et compulsifs, n'indique-t-elle pas une indifférenciation toujours plus forte entre addiction et intégration des normes sociales ?

### E Enjeux cliniques

Il faut se méfier des effets pervers du concept d'addiction sans drogue.

Il induit l'acceptation (~~implicite par la société, et explicite chez l'individu~~) d'un statut d'irresponsabilité. En effet si une conduite peut équivaloir à un produit générant une pharmacodépendance, le joueur accro à GTA ou WOW peut être perçu comme sous dépendance, comme l'est un consommateur de drogue. Le slogan d'une ancienne grande marque de jeu vidéo n'était-elle pas : « Sega c'est plus fort que toi » ?

La faute est rejetée à l'extérieur. L'auteur des actes devient victime, puis malade. Rien n'empêche dès lors d'envisager de poursuivre en justice la Française des jeux, Nintendo, ou même Macdonald en fonction de la conduite addictive subie.

Cette déresponsabilisation à des conséquences négatives sur une possible thérapie, puisque toutes psychothérapie se base sur l'assomption subjective.

L'addict, comme le drogué, est avant tout « un consommateur ». Il est le partenaire d'une dialectique Dealer/consommateur, Acheteur/vendeur, et pour tout dire Maître/esclave. Il faut bien constater que tout pousse à la compulsion, au conditionnement du déclenchement de l'achat/consommation. C'est cette position passive qu'il faut contrecarrer.

Au delà de tous les critères objectifs de dépendance, au cas par cas, il existe un critère subjectif simple : Quand la vie sociale devient subordonnée, vampirisée/phagocytée, par la vie pour et dans l'expérience addictive, quand le monde humain vivant devient une annexe de l'univers alternatif, alors commence la vraie dépendance pathologique.

Où, pour pasticher Molière et son Avare, nous pourrions dire :

« Il faut jouer pour vivre, et non pas vivre pour jouer » !

Toute Thérapie devra donc logiquement s'appuyer sur deux axes :

- le passage de la position passive de consommateur à celle active d'acteur créatif de sa vie.
- La réinstauration des capacités de décision du sujet.

En ne perdant pas de vue qu'il s'agit de personnes dépendantes non d'une substance, mais d'une expérience qui leur permet ainsi de fuir une réalité anxiogène.

## **V MORTAL KOMBAT ? Les Jeux vidéo pousse-au-crime ?**

(Partie non communiquée oralement)

## **VI FINISH HIM ! (Pour conclure)**

Comme pour l'alimentation, il n'y a pas en soi de mauvais jeu/aliment, mais danger/risque si on s'inscrit dans une « monoGamie », et que cette « monoGamie est intensive.

Il faut donc diversifier les types de jeux (comme on diversifie son alimentation). Encourager la « polyGamy » permet également de réduire l'emprise d'un jeu unique, qui peut devenir totalitaire et donc asservissant. Passer d'un jeu à un autre permet de relâcher la relation d'exclusivité qui peut progressivement se tisser avec un univers vampirisant.

La diversité des contenus est aussi essentiel en ce quel permet d'explorer des logiciels mettant en avant soit plus de Play, soit plus de game, de manière complémentaire. Ainsi des capacités diverses sont sollicitées chez le jeune.

Passer d'un jeu de plateforme, de course, ou de football partagé avec des amis ou la famille, à un jeu de rôle plus immersif, puis à un jeu en mouvement (WII ou Kinect) ou l'amusement prime sur la performance ou la relation avec un avatar.

On le comprend, cette diversification entraine presque naturellement un partage de l'activité ludique vidéo. La relation hypnotique à l'écran, avec son effet d'isolement et de perte des repères spatio-temporaux, peut alors être combattue. L'intervention d'un autre jeu fait tiers, l'intervention d'un nouveau joueur également.

Cet autre joueur, par exemple dans la sphère familiale, pourra être tour à tour adversaire (course, combat), ou partenaire coopérateur (lego Indiana Jones, ping-pong et autres sur

Kinect). Pour des parents cela permet d'être intégrés au monde du JV du jeune, sans y être trop intrusif. Ce n'est en tous cas plus un territoire étrange et interdit.

### Parler du jeu est également primordial. Avant, parfois pendant, mais aussi après

Avant :

Des le premier abord de l'enfant avec les jeux vidéos, comme avec les écrans, il est essentielle de poser un cadre clair. Combien de temps maximum peut-il jouer, le soir ?, Jusqu'à qu'elle heure ? plus le WE ? Après avoir fait ses devoirs ? Les temps de repas et certaines activités familiales sont ils sanctuarisés ? (pas d'écran pendant ou à la place du repas qui est un temps essentiel de verbalisation pour « faire famille »). Plus tôt ces règles sont posées, moins avec le temps le risque de dérive est grand. Car ensuite le jeune s'autodisciplinera en intégrant ce cadre. Si en tant que parent on utilise les écrans comme des nounous occupationnelles, nous devenons responsables du rapt que ces « nounous » opèrent sur notre progéniture.

Parler du jeu avant l'achat : demander au jeune de l'expliquer, le présenter, à ses parents. Faire de ce jeu un objet de discussion, pour ensuite poursuivre cette discussion au cours de la « durée de vie du jeu ». Ne pas hésiter à aller voir avec lui sur internet les tests et critiques très bien faites sur les sites spécialisés ([jeuxactu.com](http://jeuxactu.com), [jeuxvideo.com](http://jeuxvideo.com)). On y trouve le jeu décortiqué sous tous ses aspects : scénario, caractère novateur, gameplay, limites et intérêts. Assorti de séquences vidéo, ces tests permettent de prendre de la distance avec le matraquage marketing, de débusquer les remakes de jeux mal ficelés, de discuter de l'adéquation de ce jeu avec le jeune en question. Cela pour aboutir possiblement à un non achat, pas vécu comme un « non » aveugle, mais éclairé et réfléchi. Cette discussion autour du jeu est plus fructueuse que l'utilisation simpliste des PEGI. PEGI qui sont établis par les seuls industriels, n'ont pas de statut légal (recommandations), et sont souvent utilisés de façon perverse pour déclencher l'achat. En effet pour beaucoup d'ados il y a un plaisir transgressif à jouer à du PEGI 18 avec l'idée, souvent fausse, qu'il apportera également plus de frisson et de spectaculaire.

Il faut savoir par ailleurs qu'il est possible de verrouiller les PEGI 18, 16, sur la plupart des consoles par un code parentale. De même il existe toujours un mode « trash » et un mode « soft » (sélectionnable dans le menu setup) pour désactiver certains effets horribles (sang, explosions, coups dévastateurs...).

Pendant et après : Considérez qu'un enfant qui a passé quelques heures dans un univers numériques à vécu quelque chose, a eu des aventures peut être extraordinaires. Il ne vous viendrait pas à l'idée de ne pas questionner quelqu'un revenant du Pérou sur son voyage. Et bien prenez l'habitude de solliciter votre enfant sur ses périples numériques. Cela le valorisera et réduira son isolement dans le jeu. Prendre au sérieux l'activité ludique du jeune, nous donnera de plus un statut légitime pour le contester le cas échéant. Permettez vous aussi quelque fois de vous installer dans la position du spectateur : « fais moi voir ce que tu sais faire, comment tu t'y prends ». Pendant quinze ou trente minutes, entrez dans le monde de votre adolescent, laissez le vous servir de guide, et s'il vous confie la manette, jouez le jeu. Pouvoir rire ensemble de votre malhabileté dans un espace où lui excelle créera une connivence sans rien vous retirer de votre autorité, puisque une autorité parentale ne peut être remise en cause dans une activité ludique.

Pascal OLLIVIER, psychologue, le 15 mars 2016.