

Jeu vidéo et Internet : une nouvelle forme d'addiction chez les jeunes

Irène Codina. Intervention au Forum Européen de la Santé. mars 2006.

Les familles et principalement les parents - les conjointes étant peu nombreuses encore à consulter - ont commencé à venir nous exposer des problèmes de jeu vidéo fin d'année 2001 et ces demandes n'ont cessé de croître depuis : 9% de la file active en 2002, 25 % en 2003, 29 % en 2004, 36 % en 2005 (soit environ 60 familles).

En 2001, 2002, c'était très fréquemment après avoir entendu parler de ce sujet dans les médias et pensé que ce qui se passait chez eux ressemblait à ce qu'ils avaient entendu, que les parents venaient nous voir.

Assez souvent, quelques heures par jour passées devant l'écran suffisait à les affoler et pratiquement aucun ne pensait aux aspects positifs que le jeu en réseau pouvait présenter pour leur enfant.

Mais il existait quelques cas où les parents n'avaient pas vu qu'une dépendance s'installait. Leur enfant s'intéressait à l'informatique, ils trouvaient cet intérêt de bonne augure ou bien l'usage n'était pas exclusif donc pas préoccupant à leurs yeux.

C'est au moment où les résultats scolaires chutaient, où l'absentéisme s'accroissait au point de conduire parfois à une rupture de la scolarisation, où le rythme entre le jour et la nuit s'inversait, où l'alimentation et le sommeil se dégradait, où la participation à la vie familiale et sociale s'étiolait voire disparaissait totalement, qu'ils cherchaient à consulter.

Il pouvait s'écouler plusieurs années avant qu'ils ne consultent spécifiquement pour ce problème, période marquée par des tentatives de négociation qui échouaient et épuisaient tant les parents que les enfants.

Cliniquement, nous observons schématiquement 3 types de situations :

► Un premier type où l'usage abusif ancien ou récent de jeunes ados dans la tranche des 14, 15, 16 ans, s'inscrivait dans un contexte de séparation parentale, avec conflits entre l'enfant et la mère, pouvant prendre un aspect de violence verbale ou physique de la part de l'enfant, le père restant dans la coupure, dans l'absence.

Il n'était pas rare que l'usage s'accompagne de troubles autres, somatiques ou psychosomatiques.

Dans ce cas, nous songions plutôt à une consultation spécialisée pour l'adolescent ou à des entretiens de thérapie familiale.

► Un deuxième type où l'usage abusif sur plusieurs années du jeune, dans la tranche des 18-20 ans, s'inscrivait encore dans un contexte de séparation, de divorce parental, avec interruption de la relation entre le garçon et son père.

Lorsque la prise en charge des parents permettait une réorganisation familiale, plus précisément une reprise des relations entre le père et le jeune, on constatait que la dépendance, s'estompait et qu'il était capable de resonger à des projets, notamment de reprise scolaire. Il s'agissait très souvent pour eux de s'orienter vers des écoles d'arts plastiques, d'infographisme ou d'informatique.

Une variante de ce type était représentée par les familles dans lesquelles les parents vivaient ensemble mais connaissaient des difficultés conjugales ou étaient particulièrement anxieux et avaient des perceptions différentes des difficultés de leur enfant.

Dans ce cas, il s'agissait plutôt d'un travail de réassurance pour les parents, en proposant des rendez-vous de temps en temps pour faire le point et de soutien personnel pour l'enfant.

► Un troisième type où la dépendance s'inscrivait dans un tableau de troubles plus sévères, phobies importantes, troubles psychotiques et là nous pensions plus à une orientation vers des CMP ou des CMPP, en parallèle parfois avec un suivi à Marmottan

Dans tous les cas, un usage abusif ou une dépendance au cannabis associé aux jeux vidéo pouvait rendre une évolution favorable plus difficile à obtenir.

D'autre part, il était assez fréquent que le démarrage du jeu coïncide très exactement avec la survenue d'événements familiaux douloureux : maladies, accidents, deuils, etc...

Qu'en est-il en 2005/2006 ?

Actuellement une majorité de familles viennent au sujet de garçons qui ne veulent rencontrer personne et dont l'usage ne s'assouplit pas au bout de quelques mois, ce qui arrive heureusement. Mais nous recevons aussi en plus grand nombre des familles dont les enfants sont demandeurs ou acceptent de plus ou moins bon gré une prise en charge à Marmottan.

► Les mères seules sont les plus nombreuses à consulter, suivies des couples parentaux. Il y a un peu plus de parents séparés que vivant ensemble, mais la différence n'est pas significative.

► Ces familles ne présentent pas, dans leur grande majorité, de profils socioéconomiques défavorisés.

► Les enfants joueurs dont ils viennent nous parler sont en gros pour la moitié mineurs/jeunes majeurs (15-21 ans) ; donc 50 % environ de jeunes âgés de plus de 21 ans.

► La majorité des parents consultent 1 à 3 ans après le début de l'usage. De plus en plus nombreux sont ceux qui consultent à titre préventif après seulement quelques mois.

► Quand il y a dépendance, ils ont du mal à estimer le moment où cela a commencé. Ils peuvent le faire quand l'usage dure depuis de nombreuses années, par exemple 9 ans. Là ils peuvent dire que leur enfant est dans une dépendance depuis 8 mois par exemple.

► 50 % des parents peuvent mentionner le nom du jeu ou le type de jeu choisi par leur enfant ; par exemple ils parlent de jeux de tirs ou de jeux de rôles ; donc 50 % disent ne pas avoir cherché à savoir, parce qu'ils n'y connaissent rien ou parce que cela leur insupporte trop. Certains disent également s'être fait rabroués lorsqu'ils ont essayé de savoir.

► En terme de problématique exposée, il faut distinguer ce qui constitue le sujet d'inquiétude voire d'abattement des parents, de leur plainte.

a) En ce qui concerne leur sujet d'inquiétude, il tourne principalement autour de deux points :

► Mauvais résultats scolaires répétitifs, absentéisme pouvant aller jusqu'à l'abandon de la scolarité comme nous l'avons déjà dit et de toute autre activité (loisir, sport), délaissement des relations affectives et sociales habituelles. Pour les plus grands, l'inquiétude concerne l'arrêt du travail.

En cas d'usage intensif, les parents ont le sentiment que leur enfant gâche ou détruit sa vie. L'idée de destruction est omniprésente. Ils relèvent l'absence de projets, une non anticipation du futur.

Certains parents constatent un usage simultané ou alterné de cannabis, s'accompagnant parfois d'amaigrissement ou de boulimie, ce qui noircit encore davantage le tableau à leurs yeux.

L'autre axe de leur inquiétude tourne autour de la mauvaise influence, du mauvais exemple donnés aux frères et sœurs plus jeunes et ils peuvent se sentir tiraillés entre le mal être qu'ils perçoivent chez le joueur et l'attention qu'ils doivent porter à leurs autres enfants.

b) En terme de plainte, lorsqu'ils estiment qu'il y a dépendance, ils sont assez nombreux à ne plus supporter d'avoir leur enfant à la maison, du fait qu'il n'est plus du tout dans les rythmes familiaux, qu'il est devenu impossible de l'extirper des jeux sans rentrer dans des conflits de plus en plus aigus.

Ces conflits sont illustrés, par exemple, par le fait que lorsque les parents optent pour une interruption d'internet ou pour une coupure radicale, les enfants peuvent trouver une compensation en jouant non stop sur des games-boys, en ne quittant pas la télévision ou en allant jouer à l'extérieur, chez des copains ou des salles en réseau ou en s'alcoolisant ou en fumant du cannabis. Lorsqu'il y a poursuite du jeu chez des copains accrochés eux aussi, il leur faut alors trouver une gestion commune avec les parents de ces copains, ce qui n'est pas simple.

Dans certains cas, les parents découvrent que l'enfant leur vole de l'argent pour pouvoir continuer à jouer, qu'il leur a subtilisé leurs cartes de crédit.

D'autres se voient menacés par leurs adolescents d'une disparition définitive de la maison, de tentatives de suicide.

Parfois, ils sont confrontés, quand il s'agit de majeurs, à des épisodes de violence envers les objets ou envers eux-mêmes.

Lorsque les mères séparées du père tentent de refaire leur vie, il est assez fréquent qu'elles se sentent dans la situation impossible de devoir choisir entre une vie avec leur enfant dépendant ou une vie de couple avec leur nouveau partenaire.

Certains parents font alors le choix de placer leur enfant en internat lorsqu'ils sont élèves ou étudiants ou de les loger en dehors de la maison lorsqu'ils sont majeurs en assumant

financièrement les charges ; à la fois pour se protéger des conflits et pour les obliger à s'investir autrement, c'est-à-dire à étudier ou à travailler. Mais ils constatent avec amertume que le jeune s'enfoncé généralement encore davantage dans le jeu, qu'il ne se nourrit plus, qu'il manque d'hygiène personnelle, que son logement parfois se transforme en taudis.

Les parents cherchent toujours à comprendre ce qui a pu amener leur enfant à la dépendance. C'est dans ce but qu'ils se penchent sur l'histoire de l'enfant et de la famille, sur l'éducation qu'ils ont apportée à propos de laquelle il recherche leurs « erreurs ».

De ces récits il ressort une grande variété dans les difficultés rencontrées. Nous ne décelons aucune situation type.

Certains parents font état de difficultés scolaires de toutes sortes dans le primaire, au collège. D'autres, par contre, se demandent comment leur enfant qui a suivi une scolarité brillante et mené des études supérieures peut tout cesser brutalement un jour à 23, 24, 25 ans, pour jouer non stop pendant des mois et des années.

Certains sont effarés d'entendre le jeune dire qu'il ne veut absolument pas s'insérer dans la société et de constater qu'il ne le fait effectivement pas pendant des années.

Il est assez fréquent qu'ils fassent un lien entre une déception amoureuse chez leur enfant et le début d'un usage qui devient une dépendance.

Les parents perçoivent très souvent leur enfant comme étant introverti, ayant peu confiance en lui. Plus rarement, d'autres les décrivent comme ouverts, exubérants voire nerveux depuis longtemps puis subitement renfermés.

Les mères mettent souvent en avant un manque de relation chaleureuse entre le père et l'enfant due à une absence du père de la vie familiale ou à une non communication ; des difficultés conjugales anciennes ou concomitantes de la période de jeu, des divergences d'appréciation des difficultés de l'enfant aboutissant à des conflits.

Quelquefois, elles reprochent à leurs maris d'avoir beaucoup joué eux-mêmes aux jeux vidéo, d'avoir initié et entretenu leurs fils dans ce type de jeux, créant une complicité entre eux à leur détriment.

Il apparaît quelquefois que l'enfant présente des troubles de la personnalité non pris en compte par la famille pour qui l'idée de troubles psychiques est insupportable ; ou qu'il a interrompu son traitement depuis longtemps, mais la famille souhaite qu'il vienne consulter avant tout pour son usage de jeu vidéo.

En ce qui les concerne, les parents font parfois états d'épisodes dépressifs, d'épisodes d'alcoolisation, de tentatives de suicide, antérieurs à l'usage du jeu ;

Certains disent être suivis depuis longtemps pour des troubles tels que une dépression maniaco-dépressive ou une schizophrénie.

D'autres rapportent des périodes de vie professionnelle particulièrement difficiles.

Dans d'autres cas, ils révèlent que l'atmosphère familiale a été imprégnée en permanence de violence.

Tricoter et détricoter l'histoire familiale, telle que les parents la vive peut faire partie bien entendu de l'objet de nos rencontres mais une grande proportion demande une aide qui tienne compte de leur situation concrète au jour le jour.

Cette aide que nous allons tenter de leur apporter, tant pour leur enfant que pour eux-mêmes, dépend naturellement du niveau de gravité que l'on perçoit dans la problématique de l'enfant et du niveau de détresse que l'on perçoit chez eux.

Cela peut aller de la simple réassurance, en leur faisant valoir notamment ce que les jeux vidéo peuvent apporter de positif à leur enfant, en passant par des réflexions sur les risques que peut comporter une suppression radicale d'internet chez un enfant lourdement déprimé, jusqu'à des conseils autour de la gestion budgétaire de la vie de l'enfant lorsqu'il utilise manifestement l'aide financière de ses parents pour payer son jeu et le cannabis ou autour de leur cohabitation avec lui, quand la vie familiale trop conflictuelle engendre une souffrance importante chez les uns et les autres.