

Les usages compulsifs d'Internet et des jeux vidéo, résumé de la recherche CLICK

Introduction

Le projet CLICK (*Compulsive Computer Use and Knowledge Needs in Belgium : A multi-method Approach*) est la première recherche à grande échelle sur les usages compulsifs de l'ordinateur, d'Internet et des jeux vidéo chez les adolescents et les adultes en Belgique. Cette recherche a été commanditée par la Politique Scientifique Fédérale (Belspo) dans le cadre du Programme Fédéral Drogues, et vise à comprendre la portée scientifique et les enjeux sociétaux des usages problématiques relatifs à certaines applications appartenant au vaste domaine des technologies de l'information et de la communication (TIC). Les concepts de « addiction à Internet », « cyberdépendance », « usage compulsif d'Internet », « usage pathologique d'Internet », « video game addiction », etc., sont relativement nouveaux dans l'agenda de la recherche internationale concernant les TIC et leurs implications politiques et sociales nécessitent une investigation en profondeur. Le projet CLICK vise à contribuer à cette investigation dans le contexte belge.

Ce document contient l'essentiel de la recherche CLICK menée entre février 2012 et juillet 2013. Les lecteurs désireux d'approfondir les détails d'ordre théorique et méthodologique de ce projet pourront consulter le rapport final de la recherche disponible sur le site web de Belspo.

Comme son titre l'indique, cette recherche a été conçue comme une investigation mixte. Premièrement, nous avons implémenté une partie quantitative destinée à connaître, entre autres, la prévalence des usages compulsifs de l'ordinateur, d'Internet et des jeux vidéo en Belgique. Pour ce faire, un échantillon représentatif (N = 1002) de la population belge adolescente a été sélectionné dans les écoles secondaires, toutes orientations confondues, à Bruxelles, en Flandre et en Wallonie. Les élèves de première, troisième et cinquième année ont été testés via un questionnaire papier crayon. Nous avons également sélectionné un échantillon représentatif (N = 1000) de la population belge adulte (18 ans et plus) comprenant les trois régions au moyen d'une enquête en ligne. Deuxièmement, nous avons mené une recherche qualitative basée sur la technique des récits de vie. Grâce à un partenariat que nous avons établi avec des services de terrain à Bruxelles, en Flandre et en Wallonie, nous avons pu réaliser 13 récits de vie de personnes qui consultaient pour des situations d'usages problématiques des TIC. Notre intention initiale était d'accueillir des situations impliquant l'ordinateur, Internet, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, etc. Cependant, les cas que nous avons rencontrés via ces services concernent tous des situations d'usage problématique des jeux vidéo ou des jeux en ligne (MMORPG, par exemple). Par conséquent, notre analyse qualitative est principalement centrée sur cette problématique particulière.

Les pages qui suivent sont organisées de façon systématique. Le chapitre 1 présente un aperçu théorique de la recherche sur les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo, et souligne la diversité d'études théoriques, empiriques et cliniques consacrées à ce sujet. Le chapitre 2 présente brièvement l'offre de soins concernant les situations d'usage problématique des TIC dans le pays. Le chapitre 3 contient l'essentiel des résultats de la recherche quantitative menée auprès des adolescents et des adultes en Belgique. Des usages problématiques concernant Internet, les jeux vidéo et les réseaux sociaux y seront examinés. Le chapitre 4 présente les résultats de la recherche qualitative menée auprès des participants recrutés via les services de terrain, partenaires dans cette recherche. Des aspects appartenant tant à leur parcours de joueurs qu'à leur anamnèse globale seront mis en relation

avec leurs usages problématiques de jeux vidéo et de jeux en ligne. Finalement, le chapitre 5 présente les conclusions transversales du projet et formule des recommandations.

Le projet CLICK a été réalisé au Centre de Recherche en Information, Droit et Société (CRIDS) de l'Université de Namur par Annabelle Klein et Omar Rosas, à l'Institut voor Media Studies (IMS) de la KU Leuven par Rozane De Cock et Jolien Vangeel, au Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) par Pascal Minotte et à l'Institut de recherche sur les addictions (IVO) de Rotterdam par Gert-Jan Meerkerk. Nous voulons remercier tous les membres des services de terrain à Bruxelles, en Flandre et en Wallonie qui nous ont aidés à mener à bien cette recherche (l'Hôpital de jour La Clé, le Centre Alpha, la Clinique du jeu pathologique Dostoïevski, le VAD, le CAD Limburg, le Medisch Centrum KU Leuven). Nous remercions également tous les participants qui ont accepté de livrer leurs récits de vie et ont contribué énormément à la réalisation de nos objectifs scientifiques. Finalement, nous remercions vivement tous les membres du comité d'accompagnement pour leurs temps et implication dans ce projet, tous les membres de Belspo, ainsi que l'administrateur de programme Aziz Naji, pour sa contribution positive à l'avancement de cette recherche.

1. Aperçu théorique de l'état de la question

La méthodologie choisie pour réaliser l'inventaire de la littérature scientifique comporte trois étapes : (1) la recherche et la sélection de publications pertinentes sur différentes bases de données (PsychINFO, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, CAIRN, Google Scholar), (2) l'identification, la classification systématique et la révision des publications en fonction de leur caractère théorique, empirique ou clinique et (3) une analyse de la qualité des études de prévalence des usages compulsifs d'Internet et des jeux vidéo.

Pour la première étape, nous avons sélectionné des articles publiés dans des revues de qualité scientifique établie (*peer review*), des chapitres d'ouvrages scientifiques collectifs et des livres à caractère scientifique consacrés aux usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo. Au total, nous avons collecté et revu 258 publications en anglais, français et néerlandais concernant différents mots-clés et combinaisons de celles-ci (par exemple : Internet addiction, cyberdépendance, compulsive Internet use, Internetverslaving, vidéo game addiction, etc.). La liste complète de ces publications est disponible en ligne.

Lors de la deuxième étape, nous avons classé les publications retenues selon le type d'étude (théorique, empirique, clinique). Dans un deuxième temps, les études empiriques ont été revues selon 6 catégories inspirées de la classification proposée par Widyanto & Griffiths (2006), à savoir :

1. Des études comparant des usagers excessifs et non excessifs ;
2. Des études identifiant des groupes d'individus vulnérables présentant un usage excessif d'Internet, notamment des adolescents et des jeunes adultes ;
3. Des études examinant les propriétés psychométriques des instruments utilisés pour diagnostiquer et mesurer l'usage excessif d'Internet et des jeux vidéo ;
4. Des études de cas d'usage excessif d'Internet et des jeux vidéo ;
5. Des études corrélationnelles et de comorbidité examinant le rapport entre les usages excessifs d'Internet et des jeux vidéo et d'autres variables nosologiques (problèmes psychiatriques, dépression, estime de soi) ;
6. Des études de prévalence des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo.

Finalement, les études cliniques concernant les troubles liés aux usages compulsifs de l'ordinateur et d'Internet ont été analysées afin d'identifier les types d'usages problématiques traités, les critères diagnostics employés, les stratégies d'intervention utilisées et les résultats éventuellement rapportés.

Lors de la troisième étape, et dans la mesure où l'un de nos objectifs était de mieux mesurer l'ampleur des usages compulsifs de l'ordinateur et d'Internet en Belgique, nous avons été attentifs aux études de prévalence de ces usages. À cette fin, un outil d'évaluation de la qualité des publications portant sur cette question a été mis en place. Il s'agit d'une grille d'analyse inspirée du STROBE Statement (*Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology*)¹, qui définit les éléments essentiels qui doivent être rapportés dans les recherches d'observation en épidémiologie. Cette grille est composée de 21 items permettant d'évaluer la qualité de la conception de l'étude, de la collecte des données et des analyses sur base des informations communiquées. Chaque item reçoit un score maximum de 2 points si les critères ont été complètement et explicitement rapportés, 1 point si ces critères ont été partiellement rapportés et 0 point si les critères n'ont pas été rapportés. Le score maximal possible pour une publication est donc de 42 points. Cependant, dans la mesure où aucune étude de prévalence n'a obtenu le score maximal, les études recevant un score minimal de 20 points ont été retenues pour effectuer cette analyse.

Avant de présenter brièvement l'état de l'art dans la recherche sur les usages compulsifs d'Internet et des jeux vidéo, nous voudrions faire une précision d'ordre conceptuel. Bien que nous ayons utilisé tout au long de la partie quantitative des échelles destinées à mesurer le caractère « compulsif » des usages d'Internet (*Compulsive Internet Use*) et des réseaux sociaux (*Compulsive Social Networking Scale*) ainsi que le caractère « addictif » des jeux vidéo (*Videogame Addiction Test*), nous gardons un positionnement critique à l'égard des implications sémantiques, cliniques et sociales que les termes « compulsif » et « addictif » peuvent avoir dans le contexte de cette recherche. Ce positionnement est basé non seulement sur l'absence de consensus parmi les chercheurs internationaux quant au terme le plus adapté pour désigner l'ensemble des situations que nous avons analysées, mais aussi sur notre propre expérience lors de la démarche qualitative. En effet, et en accord avec la nature sans cesse évolutive de la recherche qualitative, la terminologie initiale d'usages « compulsifs/addictifs » a été révisée et affinée. C'est ainsi qu'après avoir recueilli la première série de données via les récits de vie, nous avons réalisé que les récits des adolescents et des adultes interviewés ne s'articulent généralement pas autour du caractère « compulsif » ou « addictif » de leurs usages de l'ordinateur, d'Internet ou des jeux vidéo. En outre, ces usages constituent plutôt un épiphénomène suggérant des situations de souffrance affective et sociale plus profonde (par exemple : dépression, anxiété sociale, sentiment d'abandon). Par conséquent, et dans le but de rendre une image plus large et fidèle de l'expérience des participants, nous avons ajusté nos interprétations des usages compulsifs/addictifs afin d'y inclure différents degrés d'usage problématique d'Internet et des jeux vidéo.

1.1. Les études théoriques

Concernant les études théoriques, la première constatation que nous pouvons faire est que, loin de faire l'unanimité, le terme *Internet Addiction* est très inégalement retenu par les auteurs. Les définitions qui en sont données, les contenus qui y sont adjoints ainsi que les critères diagnostiques et les modèles explicatifs proposés, varient considérablement d'une étude à l'autre. Le nombre d'appellations différentes utilisées pour catégoriser les usages compulsifs de l'ordinateur, d'Internet et des jeux vidéo reflète la variété des choix épistémologiques des chercheurs qui, s'appuyant soit sur des critères diagnostiques du DSM-IV, soit sur leurs propres expériences cliniques, tentent d'expliquer ces usages dans un cadre théorique, empirique, voire nosologique particulier. Dans le contexte de cette recherche, nous avons pu repérer une panoplie de termes, pour la plupart inspirés du DSM-IV, qui expriment le caractère « addictif » (Young, 1998), « compulsif » (Meerkerk et coll. 2009), « problématique » (Caplan, 2002) ou « pathologique » (Davis, 2001) des usages d'Internet et des jeux vidéo.

¹ <http://www.strobe-statement.org/>

Il faut toutefois noter que l'utilisation du DSM-IV pour cette problématique ne fait pas l'unanimité parmi les chercheurs, y compris chez ceux qui adhèrent à l'approche nosographique de ce manuel de référence. Pour certains auteurs, réticents à un processus d'étiquetage diagnostique rapide (Tisseron, 2008, 2009, 2012 ; Valleur, 2006, 2007ab, 2009), le terme « addiction » n'est pas tout à fait adéquat pour catégoriser un phénomène comportemental dont le caractère excessif peut relever de l'accomplissement gratifiant d'une passion. En outre, depuis le milieu des années 1990, il n'existe pas de consensus parmi les chercheurs quant à la conceptualisation et au diagnostic des usages problématiques liés à l'ordinateur et à Internet sur base du DSM-IV: d'abord, ces usages ont été catégorisés en termes d'abus de substances (Young, 1998), puis en termes de troubles du contrôle des impulsions (notamment le jeu pathologique) (Young, 2004) et plus récemment en termes de « compulsion » à l'interface entre l'abus de substances et le jeu pathologique (Meerkerk et coll., 2009). Plusieurs revues de littérature (Beard, 2005; Chou et coll., 2005; Morahan-Martin, 2005; Sim et coll., 2012) et des métasynthèses (Byun et coll., 2009 ; Douglas et coll., 2008) font état de cette multiplicité de dénominations en soulignant la difficulté inhérente à l'analyse comparative de résultats si hétérogènes, et parfois contradictoires. De plus, la Société Américaine de Psychiatrie (APA) a décidé de ne pas inclure pour le moment le terme *Internet Addiction* dans le DSM-V, mais une annexe concernant le caractère addictif de l'usage d'Internet et des jeux vidéo y sera ajoutée.

Comme Widyanto & Griffiths (2006) l'ont souligné, il semble prématuré, à ce stade de la recherche internationale, de privilégier une seule dénomination pour caractériser les phénomènes de dépendance à l'ordinateur, à Internet et aux jeux vidéo. Nous pouvons toutefois retenir de l'analyse des études théoriques qu'il existe une tendance parmi certains chercheurs à distinguer ce que Griffiths (1998, 1999, 2000ab) appelle les addictions à Internet et les addictions *sur* Internet, c'est-à-dire des comportements problématiques pour lesquels les possibilités (ou affordances) d'Internet constituent le noyau même du comportement problématique et ceux pour lesquels internet n'est que le milieu où se manifestent des problématiques psychologiques préexistantes. Cette tendance pourrait, à court terme, ajouter d'autres termes au répertoire des dénominations de l'*Internet Addiction*.

1.2. Les études empiriques

1.2.1. Usages excessifs versus non excessifs

Les études comparant les usages excessifs et non excessifs d'Internet et des jeux vidéo visent souvent à délimiter ce qui est « addictif » dans ces usages ainsi que les conséquences négatives qui en découlent. La première recherche empirique dans ce domaine remonte à la fin des années 1990 lorsque Young (1998) constate, sur la base d'un questionnaire calqué sur les critères diagnostiques du jeu pathologique du DSM-IV, que 80 % des individus sondés avaient répondu oui à 5 critères sur 8, et que les « dépendants » passaient davantage de temps en ligne (38.5h/semaine) que les non-dépendants (4,9h/semaine). Le temps investi dans l'utilisation d'Internet et des jeux vidéo, et par conséquent, le temps qui n'est pas accordé à d'autres activités familiales ou sociales, devient l'une des données mesurables pour distinguer les usages excessifs des non excessifs. En outre, les individus « dépendants » manifestaient une préférence pour les applications les plus interactives notamment les chats et les forums. La conclusion de Young était donc évidente : plus l'application sur Internet est interactive, plus elle est addictive. Bien que plusieurs faiblesses méthodologiques affectent cette première étude (par exemple : échantillon autosélectionné, manque de validation de l'échelle de mesure), elle a le mérite d'avoir inauguré un nouveau domaine de recherche.

De nombreuses recherches se sont développées par la suite, pour lesquelles le temps passé sur Internet ou sur les jeux vidéo reste l'indicateur principal d'un potentiel problème (Egger & Rauterberg, 1996 ; Brenner, 1997 ; Greenfield, 1999). Plus récemment, nous pouvons citer Achab et coll. (2011) qui ont

réalisé en France une étude exploratoire avec des joueurs dépendants et non dépendants aux MMORPG (World of Warcraft). Sur un échantillon de 448 joueurs adultes (M = 26,6 ans, 82.7 % masculin, 34.5 % étudiants, 59.3 % travailleurs), et en implémentant une enquête à trois instruments de mesure, 44.2 % se sont avérés dépendants à Internet selon l'échelle de Goldberg, 36.2 % selon le test d'Orman et 27.5 % selon une échelle construite par les auteurs sur la base des critères diagnostiques de l'abus de substances du DSM-IV. Comparés aux individus non dépendants, les dépendants ont montré des taux de tolérance élevés (davantage d'heures passées à jouer à cause de la pression des membres de la guilde) et davantage de problèmes sociaux, familiaux, conjugaux, financiers et professionnels. En outre, ces individus dépendants ont rapporté des problèmes d'irritabilité, des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur et des difficultés à réguler leurs émotions.

1.2.2. Groupes vulnérables

Bon nombre d'études empiriques se penchent sur les risques de l'usage excessif d'Internet et des jeux vidéo chez les enfants et les adolescents, notamment les étudiants, mais aussi les chômeurs (par exemple : Ferron & Dugay, 2004 ; Fu et coll., 2010 ; Hawi, 2012 ; Israelashvili & Bokobza, 2012). Étant donné que cette partie de la population a des horaires flexibles et davantage d'accès aux outils informatiques, leur vulnérabilité et les risques qu'ils encourent tendent à être significativement élevés. Parmi les applications les plus citées dans ces études, nous trouvons les chats, les forums, les services de messagerie instantanée, les jeux interactifs sur Internet, les jeux vidéo et les réseaux sociaux. Malgré le fait que ces réseaux virtuels ont été souvent célébrés en raison de leur rôle dans le renforcement de la communication et du partage social de contenus multimédias, certaines études (Andreassen et coll., 2012 ; Kuss & Griffiths, 2011ab) ont récemment soulevé des questions concernant le caractère problématique de ces applications chez certains individus, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes dans les premières années d'université. Outre le fait que la communication virtuelle peut facilement gagner de l'importance au détriment des interactions face à face, les chercheurs soulignent chez un certain nombre d'individus « dépendants » le besoin impérieux de rester connecté en permanence sur ces réseaux afin de ne pas rater les derniers faits et gestes de leurs « amis ». Ce besoin se trouve souvent corrélé à des dysfonctionnements au niveau de la vie familiale, scolaire, et dans certains cas, professionnelle, ainsi qu'aux symptômes d'un mal-être (solitude, dépression, insatisfaction dans la vie, manque d'estime de soi). De plus, les corrélations estimées dans la majorité de ces études constatent une utilisation problématique des réseaux sociaux davantage marquée chez les filles que chez les garçons.

1.2.3. Propriétés psychométriques des instruments utilisés

Plusieurs études psychométriques consacrées à l'examen et/ou la validation d'échelles de mesure de dépendance à Internet, aux jeux vidéo, aux jeux en ligne et aux réseaux sociaux ont été repérées dans cette recherche (par exemple : Andreassen et coll., 2012 ; Beard & Wolf, 2001 ; Caplan, 2002, 2007 ; Davis, 2001 ; Lemmens et coll., 2009 ; Meerkerk et coll., 2009). La grande variété de critères diagnostiques et d'instruments implémentés témoigne de l'impossibilité à l'heure actuelle d'unifier toutes ces perspectives sous une seule et même catégorisation. Ce que nous pouvons constater sur base de ces études, c'est qu'il existe une tendance répandue à construire un modèle nosologique de dépendance et à le tester empiriquement sur la base diagnostique du DSM-IV. Qu'il s'agisse de l'usage « pathologique », « problématique », « compulsif », « addictif », « excessif », ou « abusif » d'Internet et des jeux vidéo, il existe dans ces études des références récurrentes à l'abus de substances, au jeu pathologique et aux troubles du contrôle des impulsions non classés ailleurs. En outre, le fait que chaque instrument de mesure est construit sur un ensemble de critères diagnostiques particuliers explique en grande partie la difficulté à interpréter les résultats de manière homogène : les cut-offs ne

sont pas établis de la même manière y compris parmi les chercheurs utilisant le même ensemble de critères ; certains termes sont définis vaguement (« préoccupation », par exemple) ; les analyses factorielles révèlent des résultats parfois contradictoires (surestimation/sous-estimation des facteurs principaux et mineurs) ; les analyses corrélationnelles ne permettent pas d'établir un lien causal entre certains facteurs de comorbidité et le développement d'une dépendance. Malgré tous ces inconvénients méthodologiques, les études consacrées aux propriétés psychométriques des instruments utilisés pour mesurer les différents niveaux de dépendance à internet et aux jeux vidéo fournissent un excellent panorama de l'état d'avancement de la recherche quantitative sur les effets nocifs de ces outils technologiques.

1.2.4. Études de cas

Nous avons repéré certaines publications consacrées aux études de cas rapportant des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo (par exemple : Bowen & Firestone, 2001 ; Griffiths, 2000b ; Lee, 2011). Bien que les situations y décrites ne puissent pas être généralisées, ces études apportent des informations pertinentes pour comprendre les expériences de vie de certaines personnes atteintes de dépendance à Internet, des expériences dont la complexité ne peut être révélée par les études quantitatives. La plupart de ces études concernent des cas de jeunes adultes mâles dont l'usage d'Internet a basculé du côté problématique. Il s'agit souvent d'individus ayant atteint un niveau d'éducation élevé (collège et université) pour qui Internet est devenu le centre de gravité de leur vie. Les situations problématiques manifestées dans ces études incluent l'abandon progressif des activités familiales et sociales à cause du temps passé sur Internet (8-20h/jour ; 30-60h/semaine), l'absentéisme scolaire et professionnel, des dysfonctionnements récurrents du rythme circadien, un renforcement de l'isolement social et de l'introversion, et pour les individus les plus jeunes, des conflits avec les parents. L'importance des études de cas réside dans le fait qu'elles mettent en évidence la complexité des situations que l'on peut diagnostiquer comme étant addictives. S'il est vrai que certains critères « standards » concernant les dispositions individuelles à développer une dépendance à Internet expliquent une partie du processus menant au basculement des usages du côté addictif, il n'en est pas moins vrai que des facteurs provenant de l'environnement familial, social et culturel, souvent très complexes pour être repérés au moyen d'un questionnaire, jouent un rôle déterminant dans la manifestation de comportements problématiques concernant l'utilisation d'Internet et des jeux vidéo.

1.2.5. Études corrélationnelles et de comorbidité

De nombreuses études portent sur des facteurs corrélationnels et de comorbidité associée aux usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo (par exemple : Black et coll., 1999; Caplan, 2002, 2007; King et coll., 2011; Armstrong et coll., 2000). Parmi les facteurs corrélationnels des usages problématiques les plus souvent décrits, on trouve le sexe des individus (la proportion d'hommes ayant des problèmes de dépendance aux jeux vidéo, aux jeux de rôle en ligne, aux jeux de hasard et aux sites pornographiques est plus significative que celle des femmes, tandis que celles-ci sont significativement représentées dans les cas d'usage compulsif des services de messagerie instantanée, des sites de rencontres et des réseaux sociaux), le type de jeu vidéo (par exemple : jeux à caractère violent/non-violent), le type de jeu en ligne (MMORPG), le type d'application sur Internet (MSN, Facebook, sites pornographiques), les motivations des usagers (recherche de sensations, échappatoire aux problèmes du monde réel, anonymat dans les mondes virtuels), le niveau de « flow » et d'engagement des usagers par rapport à leurs activités en ligne, le temps passé à faire ces activités, des dysfonctionnements cognitifs et de faibles performances dans les tests de compréhension du QI, et des troubles appartenant aux axes I (par exemple : troubles de l'humeur, anxiété, troubles du sommeil, consommation de substances) et II (troubles de la personnalité) du DSM-IV, mais aussi à des facteurs

composant le bien-être psychosocial des individus (par exemple : solitude, estime de soi, satisfaction dans la vie).

Bien que les études de corrélation et de comorbidité examinées ici mettent en avant plusieurs facteurs de risques psychologiques associés aux usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo, il faut interpréter leurs résultats avec prudence, car la coprésence de ces facteurs et d'une situation de dépendance ne garantit pas une orientation causale établie. Les troubles psychiatriques peuvent augmenter le risque d'addiction à Internet et aux jeux vidéo chez certains individus, mais les situations de dépendance peuvent, elles aussi, contribuer au développement des troubles psychosociaux, voire même accentuer des troubles préexistants.

1.2.6. Études de prévalence

Après avoir collecté 41 études portant sur la prévalence des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo, nous en avons retenu 26 ayant reçu un score minimal de 20 points sur 42 possibles selon la grille de qualité inspirée du STROBE Statement.

Les pourcentages de prévalence de dépendance à Internet les plus élevés se trouvent aux États-Unis (allant jusque 25 %, dans beaucoup de cas avec des petits échantillons non représentatifs) et dans des pays asiatiques comme la Chine (37.9 %) et la Corée du Sud (10.7 %) où les gouvernements ont reconnu depuis quelques années l'ampleur du phénomène de cyberdépendance au sein de leur population. Dans les pays européens répertoriés ici, les pourcentages de prévalence de la cyberdépendance varient entre 1.5 % (Pays-Bas), 1.7 % (Finlande), 1.0-1.98 % (Norvège), 5.4 % (Italie, sur un échantillon de 275 étudiants de collège) et 8.2 % (Grèce, sur un échantillon conséquent de 2200 adolescents). Deux études sélectionnées ont fourni des données concernant la prévalence des usages problématiques des jeux vidéo dans les pays européens : les Pays-Bas (1.3 %) et l'Allemagne (1.7 %).

La majorité des études de prévalence sélectionnées adoptent et/ou adaptent des critères diagnostiques du DSM-IV. Ainsi, nous avons repéré 4 études conçues sur la base des critères relatifs à l'abus de substances, 19 autres conçues sur la base de critères relatifs au jeu pathologique, 1 basée sur le modèle cognitivo-comportemental de Davis (2001) et 2 autres basées sur des échelles ad hoc non validées préalablement. En raison de cette hétérogénéité dans la conceptualisation et le diagnostic de la dépendance à Internet et aux jeux vidéo, dans la sélection de la population à étudier, dans le choix des techniques d'échantillonnage et dans les critères pour établir les cut-off points des échelles, les estimations de prévalence doivent être interprétées avec précaution et justifiées dans le cadre de l'approche épistémologique choisie par les chercheurs.

1.3. Les études cliniques

La diversité des études cliniques examinées dans cet inventaire tend à souligner les avantages et les limitations thérapeutiques de certaines prises en charge psychologiques et pharmacologiques des usages compulsifs d'Internet et des jeux vidéo. Du côté psychologique, la plupart des études font référence à des outils diagnostiques connus (test d'Orman, test de Young) pour dépister les cas de dépendance à Internet et aux jeux vidéo, et mentionne les bénéfices de la thérapie cognitivo-comportementale, de l'entretien motivationnel, de la thérapie familiale (notamment pour les adolescents ayant un usage compulsif des jeux vidéo et des MMORPGs et vivant dans des familles dysfonctionnelles), de la thérapie conjugale (notamment pour des jeunes adultes présentant des situations problématiques liées au cybersexe), de la thérapie de groupe, du modèle de 12-steps – souvent utilisé dans la prise en charge de l'alcoolisme – ou encore des approches psychodynamiques

comme la logothérapie. Cependant, seulement une faible proportion d'entre elles fournissent des données empiriques pour soutenir leurs évaluations.

Du côté des traitements pharmacologiques, nous retrouvons plusieurs études, pour la plupart menées aux États-Unis et dans des pays asiatiques (Chine, Corée du Sud, Taiwan, Hong Kong) où l'utilisation d'antagonistes opioïdes, stabilisateurs de l'humeur, inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et d'autres médicaments (par exemple : bupropion, naltrexone) constituent la base des protocoles thérapeutiques notamment pour les situations d'usage compulsif des jeux de rôle en ligne (Bostwick & Bucci, 2008 ; Han et al., 2009 ; Han & Renshaw, 2012). Ces approches pharmacologiques sont souvent couplées à des recherches en imagerie cérébrale cherchant à mettre en évidence des ressemblances marquantes entre l'activité neuronale chez les patients atteints de dépendance aux jeux de rôle en ligne et au cybersexe, et chez les consommateurs de substances. Bien que peu d'entre elles recommandent un traitement exclusivement médicamenteux, ces recherches ouvrent néanmoins le débat sur la pertinence de l'option pharmacologique dans la prise en charge clinique des usages compulsifs d'Internet et des jeux en ligne. Cependant, de manière générale, les études cliniques orientées vers la pharmacologie présentent plusieurs faiblesses méthodologiques comme des incohérences dans la définition et le diagnostic des usages problématiques liés à Internet et aux jeux vidéo, le manque de justification de la taille de l'échantillon obtenu, un manque de randomisation en aveugle et de groupes contrôle, et des informations insuffisantes sur la portée des effets à long terme du traitement. En outre, il faut noter que la justification de l'utilisation de ces traitements a été fondée en grande partie sur des observations de leur efficacité pour d'autres comportements addictifs, plutôt que sur des recherches antérieures portant sur les usages compulsifs d'Internet ou des jeux vidéo. Le manque d'approches cohérentes pour traiter les situations de dépendance à Internet et aux jeux vidéo empêche de formuler des conclusions définitives quant à l'efficacité des traitements pharmacologiques.

Bien que les publications strictement cliniques ne soient pas nombreuses, plusieurs revues systématiques de la littérature portant sur les traitements de l'addiction à Internet (King, Delfabbro & Griffiths, 2012) et aux jeux vidéo (Griffiths & Meredith, 2009) font un état des lieux plus ou moins élaboré et critique des forces et des faiblesses méthodologiques de ces publications. Étant donné la nouveauté du phénomène clinique, nous voulons souligner ici quelques études qualitatives qui mettent en évidence les perceptions et attitudes des professionnels en santé mentale à l'égard des usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo. Ces études s'avèrent intéressantes dans la mesure où elles nous donnent un aperçu de la façon dont les psychologues, les psychiatres et les conseillers en addictions perçoivent les usages compulsifs d'Internet et des jeux vidéo ainsi que de la façon dont ils adaptent leurs démarches thérapeutiques.

Dans une étude qualitative cherchant à évaluer les expériences des professionnels hollandais dans le cadre d'un traitement combinant la thérapie cognitivo-comportementale et l'entretien motivationnel (*Lifestyle Training Program*) pour gérer les usages problématiques d'Internet, Van Rooij et coll. (2012) ont constaté que ce traitement combiné s'avère efficace lorsqu'il est possible de poser avec le patient des balises spécifiques. Parmi celles-ci, nous pouvons citer : (1) un point de départ pour le traitement (un rapport écrit par le patient de sa situation, une analyse fonctionnelle des risques/avantages de ses activités liées à Internet, un suivi constant et critique par le patient de ses activités en ligne), (2) l'établissement de buts spécifiques à atteindre (regagner le contrôle sur l'utilisation d'Internet, réduire le temps passé à utiliser les applications problématiques, réapprendre à remplir le temps libre avec d'autres activités motivantes pour le patient (l'abstinence complète d'Internet n'étant pas le but), et (3) la formulation de stratégies de prévention en cas de rechute. En général, et moyennant certaines adaptations nécessaires par rapport au type d'application problématique, les professionnels rapportent que la combinaison de la thérapie cognitivo-

comportementale et de l'entretien motivationnel peut être adaptée pour répondre à la demande thérapeutique concernant la cyberdépendance.

Deux autres études qualitatives ont examiné les perceptions et attitudes des psychiatres et d'autres professionnels de la santé confrontés à des cas d'usage compulsif d'Internet et/ou des jeux vidéo. Dans la première étude (Thorens et coll. 2009), 94 psychiatres suisses appartenant aux trois régions linguistiques (allemand, français et italien) ont été interrogés au moyen d'un questionnaire sur leur point de vue à l'égard du concept de cyberdépendance, leurs méthodes de diagnostic et les traitements utilisés. Les résultats ont montré trois groupes bien distincts. Dans le premier groupe, 20 psychiatres rejettent le concept et son importance, ne considèrent pas les usages problématiques d'Internet (ou cyberdépendance) comme un problème clinique et par conséquent ne perçoivent pas l'intérêt d'un traitement spécifique. Dans le deuxième groupe, 66 psychiatres considèrent qu'il s'agit d'un problème clinique réel qui risque de s'accroître dans les années à venir, mais 40.9 % d'entre eux ne connaissent pas la proportion exacte de personnes ayant des usages problématiques parmi leurs patients. Nonobstant, 40.9 % des psychiatres de ce groupe proposent un traitement combiné psychologique et pharmacologique à leurs patients. Le troisième groupe est composé de 8 psychiatres convaincus qu'il s'agit d'un problème de santé réel, mais qui est souvent surestimé à cause des médias. Ces 8 professionnels sont convaincus que des traitements adaptés existent (les plus cités étant les traitements psychothérapeutiques) et 50 % d'entre eux cherchent systématiquement des signes d'usage problématique chez leurs patients.

Dans la seconde étude (Acier & Kern, 2011), 4 *focus groups* autour de la prise en charge (diagnostic et traitement) des usages problématiques d'Internet ont été réalisés avec 21 conseillers en addiction travaillant dans des centres publics de réadaptation en dépendance au Québec. Selon ces professionnels, deux types de problématiques sont les plus mentionnés en consultation : (1) les MMORPG (World of Warcraft, Second Life) et (2) les relations médiatisées par ordinateur via la messagerie instantanée et les sites de rencontres. Selon ces conseillers, le prototype du patient qui arrive en consultation pour des usages problématiques d'Internet est l'adolescent ou le jeune adulte qui passe la plupart de la journée, et souvent jusque tard dans la nuit, à jouer sur Internet (12-14 heures par jour) ou à consulter les sites de rencontres. En outre, ces patients sont souvent introvertis, isolés et ont du mal à exprimer ou à parler de leurs émotions. Chez ces joueurs, leurs avatars deviennent leur centre exclusif d'intérêt, non seulement dans le cadre de leurs échanges dans l'univers virtuel, mais aussi dans leur vie hors de cet univers. Les conseillers de cette étude utilisent plusieurs critères pour distinguer les usages problématiques des non-problématiques, par exemple : (i) le déséquilibre entre les différentes sphères de la vie : le surinvestissement du temps de jeu au détriment de la vie sociale (parents, amis), académique et professionnelle ; (ii) les conséquences négatives des usages problématiques pour leur vie individuelle et sociale : solitude, sentiment de vide, conflits familiaux et conjugaux, négligence de l'hygiène, troubles du sommeil ; (iii) la perte du contrôle, (iv) la souffrance ou la détresse personnelle, la détérioration du fonctionnement social, scolaire ou personnel. Ces problèmes sont souvent accompagnés de troubles de l'anxiété et de l'attention, ainsi que de la consommation de substances comme le cannabis et la cocaïne.

De manière générale, le traitement des usages problématiques (que ce soit pour Internet ou les jeux vidéo) représente à l'heure actuelle une petite, mais apparemment croissante, partie de la recherche clinique sur les addictions. Cependant, bien qu'il existe de nombreux centres et cliniques qui traitent des cas de cyberdépendance, les détails de leurs programmes thérapeutiques sont très rarement publiés dans la littérature scientifique. En outre, des recherches sont encore nécessaires afin de déterminer si les individus dépendants à une application informatique particulière nécessitent différents types d'intervention et/ou de traitement (par exemple, si les « accros » aux jeux en ligne nécessitent un traitement différent de celui des « accros » aux réseaux sociaux).

2. L'offre de soins en matière d'usages compulsifs d'Internet, de l'ordinateur et des jeux vidéo en Belgique

Dans le cadre de la recherche CLICK, nous avons réalisé un état des lieux de l'offre de soins en matière d'usages compulsifs d'Internet, de l'ordinateur et des jeux vidéo en Belgique. Pour ce faire, nous avons interrogé les institutions belges dont la mission principale est de proposer une offre psychothérapeutique : les services de santé mentale, les services spécialisés en assuétudes, les services de psychiatrie en hôpital et les hôpitaux psychiatriques. Trois questions principales ont guidé notre démarche. Premièrement, les services en question rencontrent-ils des situations d'usage excessif des TIC² ? Ensuite, ces institutions se sentent-elles en capacité de prendre en charge ces demandes ? Et finalement, développent-elles des initiatives spécifiques et des pôles d'expertise ?

L'expression « usage problématique » ou « usage compulsif » des Technologies de l'Information et de la Communication constitue un ensemble hétérogène d'un point de vue clinique. C'est la raison pour laquelle, dans notre questionnaire, nous avons distingué : l'usage excessif (1) des jeux vidéo et (2) des réseaux sociaux, (3) le « jeu pathologique » ou « gambling », (4) les achats compulsifs en ligne, (5) le boursicotage en ligne et (6) la « sexualité compulsive » en ligne. L'offre d'accueil et de soins étant organisée différemment dans les deux communautés linguistiques (Flandre et Wallonie), les chiffres sont présentés séparément pour celles-ci.

2.1. Les services de première ligne

Du côté néerlandophone, les CAW (Centres d'aide sociale générale) et les JAC (Centres de conseil pour les jeunes) ont confirmé qu'ils rencontrent des demandes relatives aux différentes formes d'usage excessif en ligne.

Du côté francophone, nous avons pu effectuer quelques coups de sonde auprès des centres PMS et de la Société scientifique de médecine générale, par exemple. Les services contactés nous ont expliqué rencontrer ces situations, essentiellement concernant les usages excessifs des jeux vidéo et des réseaux sociaux.

	1 ^e ligne		2 ^e ligne	
	CAW	JAC	SSM	CGG
Jeux vidéo	54.5 %	60 %	90 %	72.7 %
Réseaux sociaux	54.5 %	54.5 %	65 %	90.9 %
Jeux d'argent et de hasard	58.5 %	70 %	55 %	63.6 %
Achats en ligne	50 %	16.7 %	25 %	27.3 %
Pornographie en ligne	75 %	60 %	45 %	45.5 %
Boursicotage	25 %	9 %	10 %	27.3 %

Tableau 1 : pourcentage des services qui ont déclaré rencontrer ce type de problématiques

2.2. Les services de seconde ligne

Le questionnaire a aussi été transmis à 88 services de santé mentale (SSM) francophones (23 % ont répondu) et à 20 centres pour la santé mentale néerlandophones (CGG) (55 % ont répondu). La plupart de ces services ont confirmé rencontrer les problématiques en question.

Outre le fait que beaucoup de services déclarent rencontrer certaines de ces situations, un autre fait marquant est que la grande majorité d'entre eux se sent apte à les prendre en charge. C'est tout particulièrement vrai en Flandre. Du côté wallon, la situation est à nuancer. Les SSM se sentent largement aptes à accueillir les situations d'usages problématiques liés aux jeux vidéo (90 %) et aux

² TIC : Technologies de l'Information et de la Communication, ce qui inclut notamment les ordinateurs, Internet et les jeux vidéo.

réseaux sociaux (85 %). Les réponses sont plus mitigées concernant les autres problématiques. Probablement est-ce lié à deux raisons. Les problématiques liées aux jeux d'argent et de hasard (le « jeu pathologique ») et les problématiques liées à la sexualité ont, depuis plusieurs années, des services spécialisés clairement identifiés qui leur sont dédiés. Autrement dit, qu'elles s'expriment ou non via Internet, ces situations sont régulièrement orientées vers des services spécialisés. Enfin, pour ce qui est des achats compulsifs et du « boursicotage », très peu de services disent rencontrer ces problématiques.

2.3. Les services de troisième ligne

Bien que la prise en charge de ce type de problématique soit généralement ambulatoire, les hôpitaux y sont également confrontés. Dans le cas d'hospitalisations liées à une comorbidité associée ou par le biais de leurs consultations ambulatoires. C'est pourquoi 36 hôpitaux (28 % de réponses) ont reçu le questionnaire en Flandre et 45 en Wallonie et à Bruxelles (24 % de réponses). Il semble que ceux-ci rencontrent occasionnellement les problématiques qui nous intéressent, mais moins souvent que les services de première et de seconde lignes. Par contre, si tous les hôpitaux contactés en Flandre ont indiqué être capables de prendre en charge ces situations, les résultats sont plus nuancés en Wallonie. Cependant, il ne s'agit pas nécessairement d'une question de « compétences », mais plutôt de cadre d'intervention et de priorité.

2.4. Certains services développent un projet spécifique

Globalement, les usages compulsifs des TIC concernent des contenus spécifiques (sexualité, jeux d'argent et de hasard, etc.). Les services qui traitaient les usages compulsifs de ces contenus avant l'arrivée d'Internet et des TIC ont naturellement accueilli ces usages problématiques, lorsqu'ils se sont exprimés en ligne. C'est le cas, par exemple, des services spécialisés dans le « jeu pathologique ».

Dans la partie néerlandophone du pays, plusieurs services ont une offre spécifique concernant les usages excessifs :

Le VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen) :

- Coordonne la plupart des services flamands traitant les questions de dépendances ;
- Développe une large gamme d'activités sur le thème du CIU/CCU, généralement en coopération avec d'autres organisations du secteur : sessions de formations, autotest en ligne pour évaluer l'utilisation des jeux vidéo, etc.

Quelques centres spécialisés en santé mentale et/ou addiction (CAD Limburg, CGG Eclips, CGG Waas en Dender, etc.) proposent :

- Une offre thérapeutique spécifique ;
- Une offre de formations sur les jeux vidéo et les jeux d'argent et de hasard à destination des parents et des enseignants.

L'Hôpital psychiatrique des Frères Alexiens à Tirlemont :

- Développe depuis octobre 2012 une offre ambulatoire spécifique.

Dans la partie francophone du pays, 4 services sont clairement identifiés pour leur offre en matière d'usage problématique d'Internet, du PC et des jeux vidéo :

- L'Hôpital de jour La Clé : <http://www.hjulacle.be/> ;
- La Clinique du Jeu Pathologique Dostoïevski : <http://www.cliniquedujeu.be/> ;
- Le Centre ALFA : <http://www.centrealfa.be/> ;

- Le Pélican : <http://www.lepelican-asbl.be/>.

Ceux-ci accueillent notamment des situations d'usage abusif des jeux vidéo et des jeux d'argent et de hasard. Ils ont par ailleurs créé le groupe de travail « addiction au jeu et aide aux joueurs ». En plus d'une offre de soins « classique », ces services développent aussi des projets spécifiques :

- Information adressée aux usagers, à leur entourage et aux professionnels via des brochures et sur leur site Internet ;
- Possibilité pour les internautes de se tester afin de savoir s'ils souffrent ou non d'un usage abusif ;
- Numéro vert et programme d'aide gratuit accessible sur Internet (<http://stopjeu.cliniquedujeu.be/>) mis à la disposition des joueurs désirant arrêter ou diminuer le jeu d'argent et de hasard ;
- Groupes de parole et soutien parental. Le soutien parental peut être individualisé ou en groupe. Il vise à aider les parents confrontés aux conduites à risques de leurs enfants. Il existe également des groupes de patients. Ces derniers peuvent ou non être animés par des professionnels.

En plus de ces 4 services, nous pouvons aussi citer l'ASBL Nadja (<http://www.nadja-asbl.be/>) qui propose, en collaboration avec le Centre de Référence en Santé Mentale (<http://www.cresam.be/>), une formation aux professionnels sur la question des usages et des usages problématiques des TIC issue d'une recherche financée par la Wallonie en 2009.

3. L'usage compulsif de l'ordinateur et d'Internet chez les adolescents en Belgique

3.1. Méthodologie

Afin d'évaluer l'ampleur du phénomène de l'utilisation compulsive d'Internet (CIU) chez les adolescents en Belgique, et pour mettre en lumière les caractéristiques spécifiques de cette problématique, un questionnaire écrit standardisé, adapté à ce groupe d'âge, a été élaboré. Un test pilote a été réalisé avant le lancement de l'enquête menée en Flandre et en Wallonie. L'objectif de ce test consistait à déterminer si le questionnaire était assez clair pour les jeunes et à préciser le temps nécessaire pour le compléter. Au total, 141 élèves ont été interrogés de cette façon. Le test pilote a montré qu'une heure de cours de 50 minutes était suffisante. Plusieurs questions n'étaient pas formulées suffisamment clairement, de sorte qu'elles ont été précisées dans le questionnaire définitif. Un enquêteur et un professeur étaient présents pendant que les adolescents remplissaient le questionnaire. Les élèves étaient à tout moment libres de poser des questions à l'enquêteur sur une formulation spécifique du questionnaire. Avant le début de l'enquête, les élèves ont été informés du caractère anonyme du questionnaire.

Cinquante écoles ont été sélectionnées dans chaque région du pays, à partir des listes des écoles secondaires publiées sur les sites des Ministères de l'Enseignement. Les directeurs de ces écoles ont été contactés par un courrier postal ou électronique contenant de plus amples explications sur le projet et la demande de participer à l'enquête. Un contact téléphonique a ensuite eu lieu, afin de donner quelques explications orales sur l'enquête et d'évoquer la participation au projet. Finalement, 7 écoles flamandes et 11 écoles wallonnes ont décidé de collaborer à l'enquête. Les questionnaires ont été rassemblés entre mai et octobre 2012. 591 élèves ont été interrogés en Flandre et 411 en Wallonie. L'échantillon total se compose donc de 1002 élèves de l'enseignement secondaire qui ont été sélectionnés dans les classes de première, troisième et cinquième année (12-17 ans). Lors de la

sélection des classes, nous avons veillé à obtenir un échantillon représentatif via le choix des années, des types de formations et du sexe des participants.

Les élèves ont été interrogés à l'aide d'un questionnaire écrit rédigé et corrigé en français et en néerlandais par des natifs de la langue.

Notre échantillon se compose à 59 % d'élèves néerlandophones et à 41 % d'élèves francophones, dont 49,4 % de garçons et 50,6 % de filles. L'âge moyen des élèves interrogés est de 15 ans. 93,8 % des élèves interrogés sont de nationalité belge. 39,6 % d'entre eux fréquentent l'enseignement secondaire général, 8,9 % l'enseignement secondaire artistique, 26,8 % l'enseignement secondaire technique et 24,7 % l'enseignement secondaire professionnel. Nous avons également demandé aux élèves d'évaluer la situation financière de leur famille. Ils sont 2 % à indiquer que leur famille s'en sort très difficilement ; 5,3 % qu'elle s'en sort difficilement et 16,7 % plutôt difficilement. À contrario, 28,4 % des élèves affirment faire partie d'une famille qui s'en sort plutôt facilement ; 32,8 % facilement et 14,9 % très facilement.

3.2. Résultats

3.2.1. Utilisation générale d'Internet

	Films	Chat	E-mail	Info	Jeux	Téléchargement	Site érotique	Achats en ligne
Jamais	1,7%	9,9%	17,7%	3,6%	41,3%	24,9%	71,3%	80,0%
1 jour par semaine ou moins	8,9%	14,1%	27,6%	22,0%	16,7%	31,0%	11,5%	17,2%
2 ou 3 jours par semaine	18,3%	20,2%	23,9%	35,0%	13,3%	20,1%	8,8%	1,9%
4 ou 5 jours par semaine	19,6%	13,3%	12,3%	16,1%	7,7%	8,8%	2,9%	0,3%
(presque) tous les jours	29,6%	22,8%	13,4%	18,1%	10,6%	8,3%	3,0%	0,4%
Plusieurs fois par jour	21,9%	19,7%	5,1%	5,1%	10,5%	6,8%	2,6%	0,2%

Tableau 2 : Aperçu de la fréquence d'utilisation des applications en ligne chez les élèves de l'enseignement secondaire

Pratiquement tous les élèves ont accès à Internet chez eux (99,1 %) et une majorité d'entre eux possèdent leur propre ordinateur (80,9 %). 62,4 % des élèves interrogés ont accès à Internet à la fois dans un espace commun (par exemple :le séjour, la cuisine) et dans leur chambre. 26,2 % indiquent n'avoir accès à Internet que dans un espace commun et 11,4 % uniquement dans leur chambre. Les résultats montrent en outre que 60 % des élèves possèdent un smartphone. Le temps hebdomadaire moyen passé en ligne est de 12 heures et 9 minutes, ce qui correspond à 1 heure 44 minutes par jour. Le tableau 2 donne un aperçu de l'ampleur de l'utilisation par les élèves interrogés d'applications en ligne spécifiques. Regarder des petits films est une forme d'utilisation particulièrement populaire : 29,6 % le font plusieurs fois par jour et 21,9 % regardent (presque) chaque jour des vidéos en ligne par des canaux tels que YouTube. Seuls 1,7 % des élèves interrogés n'utilisent jamais Internet à cet usage. Chatter fait également partie des principales applications en ligne. 19,7 % des élèves châtent plusieurs fois par jour et 22,8 % le font (presque) quotidiennement. 9,9 % des élèves interrogés ne châtent jamais et 14,1 % seulement 1 jour par semaine ou moins. Internet est en outre régulièrement utilisé pour envoyer des e-mails. Seuls 17,7 % des élèves n'utilisent pas les e-mails. 18,1 % recherchent (presque) quotidiennement des informations en ligne ; 12,3 % le font 4 ou 5 jours par semaine et 35 % 2 ou 3 jours par semaine. La majorité des jeunes utilisent Internet pour effectuer des téléchargements (75,1 %). Cette utilisation reste toutefois relativement limitée. Ainsi, les élèves sont 31 % à télécharger 1 jour par semaine ou moins et 20,1 % le font 2 à 3 jours par semaine. La consultation de sites érotiques et les achats en ligne sont des utilisations moins fréquentes au regard d'autres activités en

ligne, bien qu'une part substantielle de ces jeunes utilisateurs consultent régulièrement ce type de sites : ils sont respectivement 28,7 % et 20 % à le faire.

Les jeux vidéo

66 % des élèves interrogés dans l'enseignement secondaire jouent de temps en temps à des jeux. Dans ce groupe, ils sont 57,64 % à jouer à des jeux en ligne et hors ligne, 13,86 % uniquement à des jeux en ligne et 28,5 % uniquement à des jeux hors ligne. En moyenne, les amateurs de jeux hors ligne de l'échantillon consacrent 1 heure 7 minutes à jouer pendant un jour d'école ou de travail. Cette moyenne est pratiquement égale au temps moyen passé à jouer à des jeux en ligne, soit 1 heure 8 minutes. Les jeux remportent plus de succès les jours de week-end ou de vacances. Les jeux hors ligne durent alors en moyenne 2 heures 16 minutes et en ligne 2 heures 41 minutes.

Le graphique ci-dessous montre que les jeux d'aventure, d'action / FPS, de bataille et de sport sont les plus populaires auprès des utilisateurs. Les versions numériques des jeux traditionnels et les puzzles remportent quant à eux moins de succès.

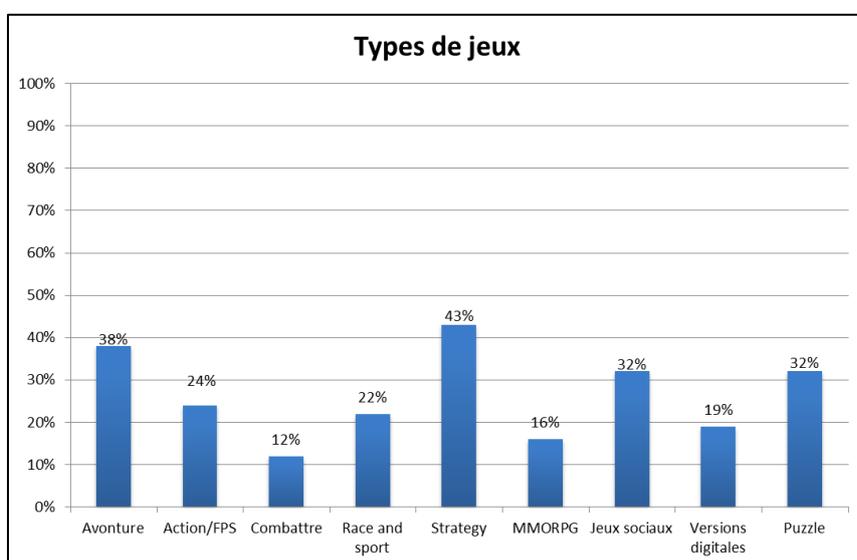


Tableau 3 : Types de jeux pratiqués par les jeunes de l'enseignement secondaire (N=670)

39,9 % de l'ensemble des jeunes essaient un nouveau jeu chaque mois, contre 22,3 % qui ne jouent pas ou beaucoup moins. 20,4 % en essaient deux par mois et 7,1 % trois. Pour 10,3 % des joueurs, ce chiffre peut atteindre quatre jeux ou plus.

Les sites des réseaux sociaux

88,2 % des élèves de l'enseignement secondaire ont créé un profil sur un ou plusieurs sites de réseaux sociaux. Facebook est clairement le plus populaire, puisque les élèves qui ont un profil sur un réseau de ce type sont 95,4 % à avoir choisi Facebook. Twitter et Netlog sont moins populaires. Les élèves ayant un profil sont respectivement 20,4 % et 20,2 % à citer ces deux réseaux. MySpace ne suscite que peu d'intérêt chez les jeunes ; il n'est utilisé que par 1,8 % des élèves interrogés. 33,1 % indiquent utiliser aussi d'autres sites de réseaux sociaux que ceux qui étaient mentionnés dans le questionnaire. Les exemples cités par les élèves sont Google+ (1,2 %) et Tumblr (3,7 %). Skype (7,1 %) et MSN (14,7 %) sont cités par les jeunes comme sites de réseaux sociaux, ce qui est sujet à discussion. Pendant une journée d'école normale (du lundi au vendredi) les élèves consacrent en moyenne 1 heure 15 minutes aux sites de réseaux sociaux. Les jours de week-end ou pendant les vacances, cette moyenne passe à 2 heures 16 minutes, soit une heure de plus.

3.2.2. Usage compulsif d'Internet

Prévalence

L'utilisation compulsive d'Internet a été mesurée à l'aide de la Compulsive Internet Use Scale (CIUS) composée de 14 questions auxquelles les répondants pouvaient répondre à l'aide d'une échelle graduée allant de jamais (= 0) à très souvent (= 4) (Meerkerk, 2006). Si, à l'instar de Meerkerk et de ses collègues, nous considérons le score moyen global de 2 (qui correspond à la valeur « parfois ») comme valeur seuil (cut-off point), nous atteignons une prévalence de 9,5 % d'utilisateurs compulsifs d'Internet dans notre échantillon d'adolescents. Un score moyen de 2 signifie que les répondants donnent pour réponse à la majorité des items : parfois, souvent et très souvent. Il ne s'agit donc pas de répondants qui ont de temps en temps répondu « parfois » à quelques items. La pertinence du choix de cette valeur seuil est confirmée par les différents scores moyens au CIUS obtenus au sein du groupe des utilisateurs compulsifs d'Internet (une moyenne de 2,4) et des utilisateurs non compulsifs d'Internet (une moyenne de 0,86 seulement).

Pour mieux visualiser la gradation de la gravité de l'utilisation compulsive d'Internet au sein du groupe de jeunes, trois sous-groupes ont été créés en fonction de leur score CIUS. Le tableau 4 présente un aperçu des valeurs de prévalence de chaque groupe cible. La prévalence la plus élevée (6,4 %) est constatée au sein du groupe 1, il s'agit de jeunes dont le score CIUS varie entre 2 et 2,49. Le groupe de ceux qui enregistrent un score CIUS encore plus grave - c'est-à-dire de 2,5 à 2,99 - compte 1,9 % des jeunes. Le groupe qui contient les utilisateurs dont le comportement à l'égard d'Internet est le plus compulsif (scores de 3 à 4 inclus) compte 1,2 % des adolescents.

Groupe 1 (2 – 2,49)	6,4 %
Groupe 2 (2,5 – 2,99)	1,9 %
Groupe 3 (3 – 4)	1,2 %

Tableau 4 : Sous-groupe des utilisateurs compulsifs d'Internet

Temps passé en ligne

Les jeunes utilisateurs compulsifs d'Internet passent chaque semaine deux fois plus de temps en ligne (22 heures 31 minutes) que les utilisateurs non problématiques (11 heures 3 minutes). Cela représente en moyenne 3 heures 13 minutes par jour pour les utilisateurs compulsifs d'Internet et une heure et demi pour l'autre groupe.

Profil sociodémographique

Le groupe des utilisateurs compulsifs compte 54,3 % de garçons et 45,7 % de filles ; leur âge moyen est de 15,29 ans. Si l'on se penche sur le niveau de formation, nous constatons que 40,4 % des utilisateurs compulsifs suivent l'enseignement professionnel, contre 26 % des utilisateurs non compulsifs. Les utilisateurs compulsifs d'Internet sont moins nombreux dans le groupe des élèves de l'enseignement secondaire général (27,7 %) que les utilisateurs ordinaires (41,3 %). Nos résultats indiquent dès lors que 28,7 % du groupe des utilisateurs compulsifs suivent une formation technique par rapport à 22,9 % chez les autres utilisateurs. Enfin, 3,2 % du groupe des utilisateurs compulsifs suit l'enseignement artistique, contre 9,9 % pour le groupe des utilisateurs non compulsifs. Des tests statistiques montrent qu'il existe une corrélation entre le niveau de formation et le score CIUS. Les parents des utilisateurs compulsifs d'Internet sont moins nombreux à être mariés (44,7 %) que les parents de jeunes qui ne connaissent pas le problème (60,6 %) ; ils sont plus nombreux à être divorcés (31,9 % versus 24,9 %) ou célibataires (6,4 % versus 2,5 %). Nous n'avons pas observé de différence,

entre le groupe des utilisateurs compulsifs et non compulsifs, en termes de taille de la famille (nombre de frères et sœurs) ou de situation financière.

Contrôle parental

Les jeunes ont répondu à plusieurs questions portant sur les règles imposées par leurs parents en matière d'utilisation d'Internet. Il s'agit, d'une part, de règles relatives au contenu et, d'autre part, de règles liées au temps. Plus les parents imposent à leurs enfants des règles en matière de contenu, moins leur comportement est compulsif (corrélation négative de $-.152$). La relation entre les règles de temps et le score moyen sur l'échelle CIUS est positive : plus les parents imposent des règles en matière de temps, plus les jeunes ont des scores élevés sur l'échelle CIUS (corrélation de $.165$). Le fait que, lorsqu'ils constatent que leur enfant passe beaucoup (trop) de temps en ligne, les parents imposent aussi des règles de temps plus strictes peut constituer une explication plausible à ce phénomène.

Attitude à l'égard de l'école, personnalité et bien-être psychosocial

Nous avons demandé aux élèves d'indiquer, sur une échelle de 1 (pas du tout) à 10 (beaucoup), dans quelle mesure ils aiment aller à l'école. Avec un score moyen de 5,17, les utilisateurs compulsifs aiment moins fréquenter l'école que les utilisateurs non compulsifs qui atteignent quant à eux une moyenne de 6,06. Les jeunes ont également indiqué, sur une échelle de 1 (très mauvais) à 10 (très bons), ce qu'il en était de leurs résultats scolaires. Une fois encore, le score des utilisateurs compulsifs d'Internet est inférieur (6,47) à celui des autres élèves (7,06).

Nous avons intégré dans notre questionnaire le test de personnalité « Quick Big Five », qui mesure cinq traits de caractère de base : extraversion, ouverture à l'expérience, agréabilité, conscience et névrosisme. Le score de chacun de ces traits de caractère va de minimum 6 à maximum 30. Les résultats montrent que les utilisateurs compulsifs et non compulsifs ne présentent pas de grandes différences en matière d'extraversion. Avec une moyenne de 17,17, les utilisateurs compulsifs se montrent moins consciencieux que le groupe des utilisateurs non compulsifs qui obtient un score de 19,36 pour cette caractéristique. De plus, les utilisateurs compulsifs ($M = 19,38$) se montrent moins inventifs (ouverture à l'expérience) que les autres ($M = 20,91$) ; leur stabilité émotionnelle (névrosisme) s'avère inférieure (16,42 versus 18,49), à l'instar du trait de caractère « agréabilité » (22,72 versus 23,7).

Les utilisateurs compulsifs manifestent un sentiment de solitude plus marqué (Loneliness Scale) : avec une moyenne de 28,66, leur résultat est plus élevé que celui des utilisateurs non compulsifs (24,66). Les jeunes qui présentent une utilisation problématique d'Internet ont en outre une faible estime de soi (Rosenberg Self-Esteem Scale, $M = 31,77$ versus $M = 36,27$) ; ils ont moins de contrôle sur leur vie (Mastery Scale, 21,62 versus 24,47) et souffrent significativement plus d'un sentiment de dépression (Depressive Mood List, $M = 13,70$ versus 8,78).

Indicateurs des usages compulsifs d'Internet

Partant d'un modèle de régression dont le résultat est le score CIUS moyen de chaque répondant, il est apparu que les variables sexe, âge, traits de caractère, bien-être psychosocial et attitude des jeunes à l'égard de l'école expliquent 24,4 % de la variation. Un modèle qui intègre également les règles imposées par les parents en matière de contenu et de temps d'utilisation de l'Internet montre quant à lui que ces règles sont également des indicateurs importants (3 % d'explication supplémentaire). « Traîner » est l'un des autres indicateurs importants d'une utilisation compulsive d'Internet (5,9 % d'explication supplémentaire). Il convient ici d'entendre par « traîner », du temps non structuré, pendant lequel le jeune n'a pas accès à une activité spécifique. La quantité de temps non structuré va de pair avec une utilisation problématique d'Internet.

3.2.3. Usage compulsif des jeux vidéo

Prévalence

11 % des jeunes Belges qui fréquentent l'enseignement secondaire obtiennent un score moyen de 2 ou plus au Videogame Addiction Test (VAT) et présentent, par conséquent, les signes d'un comportement de jeu compulsif. Le groupe des joueurs problématiques se compose de 85,7 % de garçons et 14,3 % de filles. L'âge moyen est de 15,63 ans. 23,6 % des joueurs compulsifs jouent exclusivement à des jeux hors ligne ; 19,8 % uniquement à des jeux en ligne et 56,6 % à des jeux hors ligne et en ligne.

Dans ce cas aussi, nous pouvons distinguer différents niveaux de gravité en fonction du score VAT obtenu (tableau 5). Les résultats montrent que le groupe de joueurs compulsifs le plus important (6,3 %) se situe dans le groupe 1, avec des scores qui vont de 2 à 2,49. La prévalence est de 3,3 % dans le groupe 2, dont les scores VAT sont situés entre 2,5 à 2,99. Enfin, 1,4 % des adolescents qui ont pris part à notre étude se situent dans le groupe des joueurs compulsifs qui présentent les scores VAT les plus élevés (qui varient de 3 à maximum 4).

Groupe 1 (2 – 2,49)	6,3 %
Groupe 2 (2,5 – 2,99)	3,3 %
Groupe 3 (3 – 4)	1,4 %

Tableau 5 : Sous-groupes de joueurs compulsifs

Types de jeux

Les joueurs compulsifs et non compulsifs se différencient aussi par le type de jeux auxquels ils jouent. Les joueurs problématiques sont significativement plus intéressés par les jeux d'aventure, les jeux d'action-FPS, les jeux de guerre et les MMORPG.

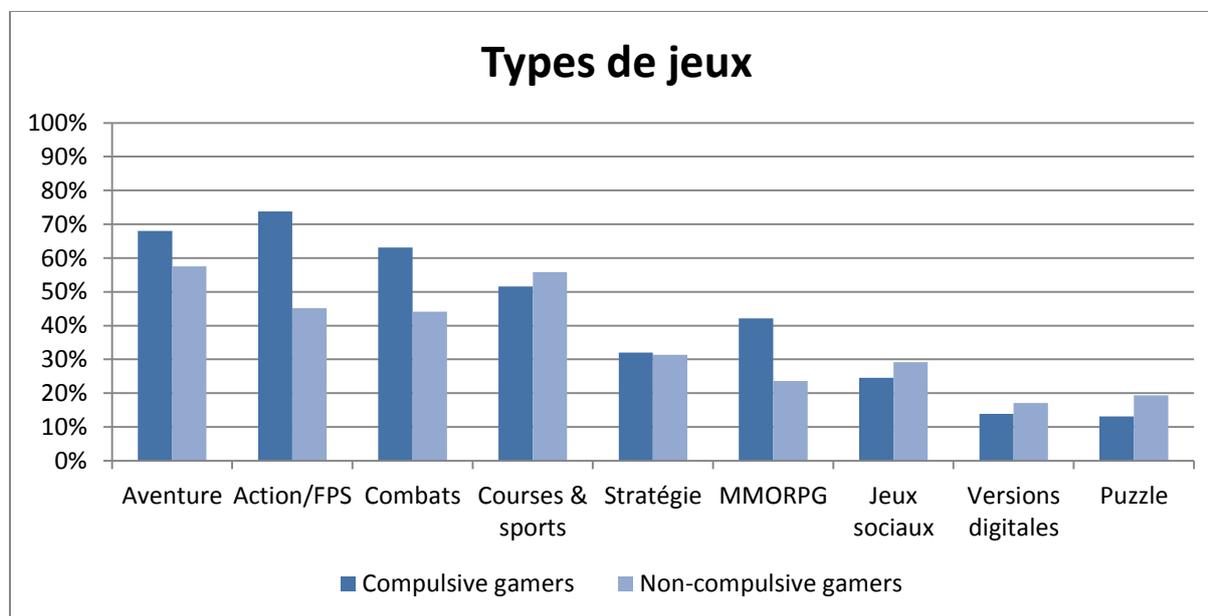


Tableau 6 : Types de jeux pratiqués par les joueurs compulsifs et non compulsifs

Temps consacré à des jeux en ligne et hors ligne

Les jours d'école, les joueurs compulsifs consacrent en moyenne 1 heure 58 minutes à des jeux hors ligne. Beaucoup moins élevée, cette moyenne est de 56 minutes pour le groupe non problématique. Les joueurs compulsifs jouent aussi beaucoup plus hors ligne les jours où il n'y a pas école : 3 heures 23 minutes contre 2 heures 2 minutes. Ces mêmes différences s'observent pour les jeux en ligne. Un

jour d'école, cette moyenne passe à 2 heures 26 minutes chez les joueurs compulsifs, contre 50 minutes pour les groupes de joueurs non compulsifs. Les deux groupes consacrent plus de temps aux jeux les jours de congé, avec toutefois une consommation de jeux en ligne bien plus marquée pour les joueurs compulsifs (5 heures 45 minutes) que pour l'autre groupe (2 heures 4 minutes).

Profil sociodémographique

La pratique compulsive des jeux est surtout le fait des garçons : 85,7 % des joueurs compulsifs sont des garçons. L'âge moyen d'un joueur compulsif est de 15 ans. L'examen du type d'enseignement suivi montre que, dans le groupe des utilisateurs problématiques, 38,5 % suivent l'enseignement secondaire technique (contre 24,4 % pour le groupe des utilisateurs non compulsifs) ; 33 % suivent l'enseignement professionnel (contre 20,7 %) ; 3,7 % fréquentent l'enseignement secondaire artistique (contre 7,4 %) et 24,8 % l'enseignement secondaire général (contre 47,5 % des joueurs non problématiques). Par conséquent, nous pouvons constater un lien entre le type d'enseignement et la pratique compulsive ou non des jeux. Pour ce qui est de la taille de la famille, de la place dans la fratrie ou de l'état civil des parents, nous n'avons pu établir aucune différence entre les deux groupes de joueurs. Il existe en revanche un lien négatif entre le score VAT (mesure d'addiction aux jeux) et les informations données par nos répondants en ce qui concerne la situation financière de leur famille (-.110) : plus la situation financière est difficile, plus le comportement de jeu est compulsif.

Contrôle parental

Nous avons pu établir un lien entre le score VAT et les règles imposées par les parents en matière de temps d'utilisation et de contenu Internet. Une corrélation négative de -.147 s'observe entre les règles de contenu et l'utilisation problématique des jeux : plus les parents imposent des règles en matière de contenu, moins le comportement est compulsif. Un lien positif a été constaté entre le score VAT (.124) et l'instauration de règles de temps : il ne suffit donc pas d'imposer des règles de temps pour garantir l'absence de problème.

Attitude à l'égard de l'école, traits de caractère personnels et bien-être psychosocial

Les joueurs compulsifs déclarent moins aimer aller à l'école ($M = 5,05$) que le groupe des joueurs non problématiques ($M = 5,95$). L'évaluation qu'ils donnent, exprimée en points, de leurs prestations scolaires est sensiblement moins bonne (6,55 versus 7,04). Les joueurs compulsifs enregistrent en outre de moins bons scores pour les traits de caractère « agréabilité » (22,59 versus 23,75), « ouverture à l'expérience » (19,82 versus 20,97), « névrosisme » (17,55 versus 18,75), « rigueur » (17,59 versus 19,04). Aucune différence n'est constatée sur le plan de l'extraversion. Les résultats montrent en outre que les joueurs compulsifs souffrent plus de la solitude que les joueurs non compulsifs. C'est ce qui apparaît au vu du score de la Loneliness Scale qui s'élève en moyenne à 27,85 pour les joueurs compulsifs et 24,96 pour les joueurs non compulsifs. Les joueurs compulsifs enregistrent en outre de moins bons résultats pour les traits de caractère « estime de soi » (34,08 versus 35,89) et « contrôle de sa vie » (22,62 versus 24,44). Si l'on se penche sur le score DML, on constate que les joueurs compulsifs se sentent plus dépressifs (12,05 versus 9,08).

Indicateurs de comportement de jeu compulsif

Une analyse de régression montre que la variable sexe est un indicateur très fort de la pratique compulsive du jeu vidéo (13 % de variances du score VAT expliqué). S'ajoutent à cela les variables « attitude à l'égard de l'école » (2,1 % supplémentaires) et les dimensions liées à la personnalité (plus de 78,4 %), avec une attention particulière à l'amabilité. Parmi les variables de mesure du bien-être psychosocial (plus de 74,9 %), « contrôle de sa vie » et « sentiments dépressifs » sont celles qui révèlent le plus largement un comportement de jeu problématique.

3.2.4. Usage compulsif des Réseaux sociaux

Prévalence

Pour évaluer le nombre d'utilisateurs compulsifs des Réseaux sociaux (SNS), nous avons intégré dans notre étude une Compulsive Social Networking Site Scale (CSS). Si l'on applique la valeur seuil de 2 ou plus (moyenne globale sur l'ensemble de l'échelle), nous constatons que 7,1 % des adolescents manifestent un comportement compulsif à l'égard des SNS. Ce groupe obtient un score CSS moyen de 2,3, soit significativement plus que le score moyen des utilisateurs non compulsifs ($M = 0,66$).

L'application de valeurs seuils alternatives (voir tableau 7), montre que 5,9 % des jeunes obtiennent un score CSS de 2 à 2,49 de sorte qu'ils sont classés dans le groupe 1. Nous constatons dans le second groupe, dont le score CSS moyen est de 2,5 à 2,99, une prévalence de 0,6 % de jeunes Belges entre 12 et 17 ans. Enfin, nous trouvons également 0,6 % des jeunes dans le groupe 3, soit un score CSS de 3 à 4 inclus. Ce groupe connaît des problèmes importants dans leurs usages des réseaux sociaux.

Groupe 1 (2 – 2,49)	5,9 %
Groupe 2 (2,5 – 2,99)	0,6 %
Groupe 3 (3 – 4)	0,6 %

Tableau 7 : Sous-groupes des utilisateurs compulsifs de SNS

Temps consacré aux Réseaux sociaux (SNS)

Les jeunes de la catégorie des utilisateurs compulsifs des SNS passent en moyenne 2 heures 38 minutes par jour sur un site de réseau social. Dans le groupe qui ne présente pas une utilisation problématique, ce temps est de loin inférieur : 1 heure et 7 minutes. Le temps que les jeunes passent sur les SNS augmente les jours de congé scolaire, les week-ends ou pendant les vacances, le groupe des utilisateurs compulsifs consacrant également beaucoup plus de temps à cette activité pendant ces périodes de congé scolaire (4 heures 35 minutes versus 2 heures 1 minute).

Profil sociodémographique

Le groupe des utilisateurs compulsifs des SNS se compose à 51,48 % de filles et 48,6 % de garçons. L'âge moyen de ce groupe est de 14,84 ans. L'examen du type d'enseignement suivi montre une différence significative entre les jeunes qui ont des problèmes d'utilisation des SNS et ceux qui n'en ont pas. 31,4 % des utilisateurs compulsifs fréquentent l'enseignement professionnel, contre 21,9 % seulement des utilisateurs non compulsifs. Les utilisateurs compulsifs des SNS sont aussi plus nombreux à suivre l'enseignement secondaire technique (38,6 % versus 25,9 %). Nous ne constatons pas de différence significative parmi les élèves de l'enseignement secondaire artistique (8,6 % versus 10,1 %). Les utilisateurs compulsifs sont toutefois moins nombreux dans l'enseignement secondaire général (21,4 %) que les utilisateurs non compulsifs (42,2 %). Nous n'avons pas pu établir de corrélation avec l'état civil des parents, la taille de la famille ou l'ordre de naissance. Un lien négatif de $-0,10$ a pu être établi entre le score CSS moyen et les indications données par les jeunes à propos de la situation financière de leur famille.

Contrôle parental

Si des corrélations significatives ont été établies entre les scores CIUS et VAT et les règles imposées par les parents en matière d'utilisation d'Internet par leurs enfants (par rapport aux contenus et au temps), les résultats montrent que ce n'est pas le cas pour les scores CSS.

Attitude à l'égard de l'école, traits de caractère et bien-être psychosocial

Les adolescents du groupe des utilisateurs compulsifs de SNS présentent une attitude plus négative à l'égard de l'école ($M = 5,31$) que le groupe qui consacre un temps non problématique aux sites de réseaux sociaux ($M = 6,04$). Sur le plan des prestations scolaires, nous ne constatons aucune différence.

Aucune différence n'a été mise à jour pour les dimensions « rigueur » et « inventivité » entre le groupe des utilisateurs compulsifs et celui des utilisateurs non compulsifs des SNS. Le groupe qui présente une utilisation problématique des SNS enregistre un score sensiblement inférieur pour les traits de caractère « extraversion » (20,08 versus 21,26), « stabilité émotionnelle » (17,23 versus 18,321) et « sympathie » (22,67 versus 23,65). Nous constatons en outre des différences en matière de bien-être psychosocial. Les utilisateurs compulsifs des SNS ressentent un plus fort sentiment de solitude (29,36 versus 24,63) et de dépression (12,53 versus 8,99). D'autres éléments sont clairement moins marqués dans le groupe des utilisateurs problématiques des SNS, par exemple le sentiment de contrôle de sa vie (22,26 versus 24,46) et l'estime de soi (32,55 versus 36,21).

Indicateurs d'utilisation compulsive des SNS

Le recours à un modèle de régression nous permet de constater que l'âge est un facteur important dans la prévision de l'utilisation problématique des SNS, à l'instar des traits de caractère (2,5 % de variance expliquée supplémentaire pour le score CSS). Les variables qui mesurent le bien-être psychosocial sont toutefois celles qui contribuent le plus largement à un modèle prédictif d'utilisation compulsive des SNS (plus de 77,8 %).

4. L'usage compulsif de l'ordinateur et d'Internet chez les adultes en Belgique

4.1. Méthodologie

Pour pouvoir évaluer l'ampleur du phénomène de l'utilisation compulsive d'Internet (CIU) chez les adultes en Belgique, et pour mettre en lumière les caractéristiques spécifiques de cette problématique, un sondage en ligne a été élaboré en français et en néerlandais. Menée en juillet 2012, notre enquête en ligne a été réalisée en collaboration avec un bureau de recherche auprès d'un panel de 1000 répondants âgés de 18 ans et plus. L'échantillon a été constitué conformément aux données de la Direction générale Statistique et Information économique et du Centre d'Information sur les Médias (CIM) concernant le sexe, l'âge, la région et le niveau d'étude. 577 répondants ont rempli la version néerlandophone ; 423 répondants ont rempli la version francophone. Afin d'obtenir un sous-ensemble suffisamment grand de personnes ayant un usage problématique d'Internet, nous avons sélectionné les répondants qui sont en ligne plus de 16 heures par semaine. Ensuite, pour déterminer les prévalences liées aux usages compulsifs d'Internet, nous avons recalculé les pourcentages en extrapolant à l'ensemble de la population, sachant que 45,2 % de la population belge est plus de 16 heures par semaine en ligne. Hommes et femmes sont proportionnellement représentés dans notre échantillon et la moyenne d'âge des répondants est de 43 ans. 56,6 % des répondants vivent en Flandre ; 33,7 % en Wallonie et 9,7 % de l'échantillon vit à Bruxelles.

À l'instar de Meerkerk, van Rooij, Schoenmakers, van den Eijnden, Vermulst & van de Mheen, nous avons fixé le score moyen de 2 ou plus (sur une échelle allant de 0 à 4) comme valeur seuil (cut-off) pour distinguer les utilisations compulsives d'Internet et des jeux vidéo des utilisations non compulsives.

4.2. Résultats

4.2.1. Utilisation générale d'Internet

Pratiquement tous les répondants ont accès à Internet chez eux (99,6 %) et possèdent leur propre ordinateur (99,5 %). Dans le sous-groupe sélectionné (16 heures minimum par semaine en ligne), les résultats montrent en outre que 47,5 % des répondants possèdent un Smartphone. Le temps hebdomadaire moyen passé en ligne est de 29 heures et 42 minutes, ce qui correspond à 4 heures 14 minutes par jour (préciser que c'est dans le sous-groupe de ceux qui passent 16 h par semaine en ligne).

Les jeux vidéo

Dans le sous-groupe sélectionné (16 heures minimum par semaine en ligne), 46,1 % des répondants jouent de temps en temps à des jeux. Dans ce groupe, ils sont 53,6 % à jouer à des jeux en ligne et hors ligne ; 24,6 % uniquement à des jeux en ligne et 22,8 % uniquement à des jeux hors ligne.

Le graphique ci-dessous montre que les jeux de stratégie sont les plus populaires auprès des utilisateurs. Les versions numériques des jeux traditionnels et les puzzles remportent quant à eux moins de succès.

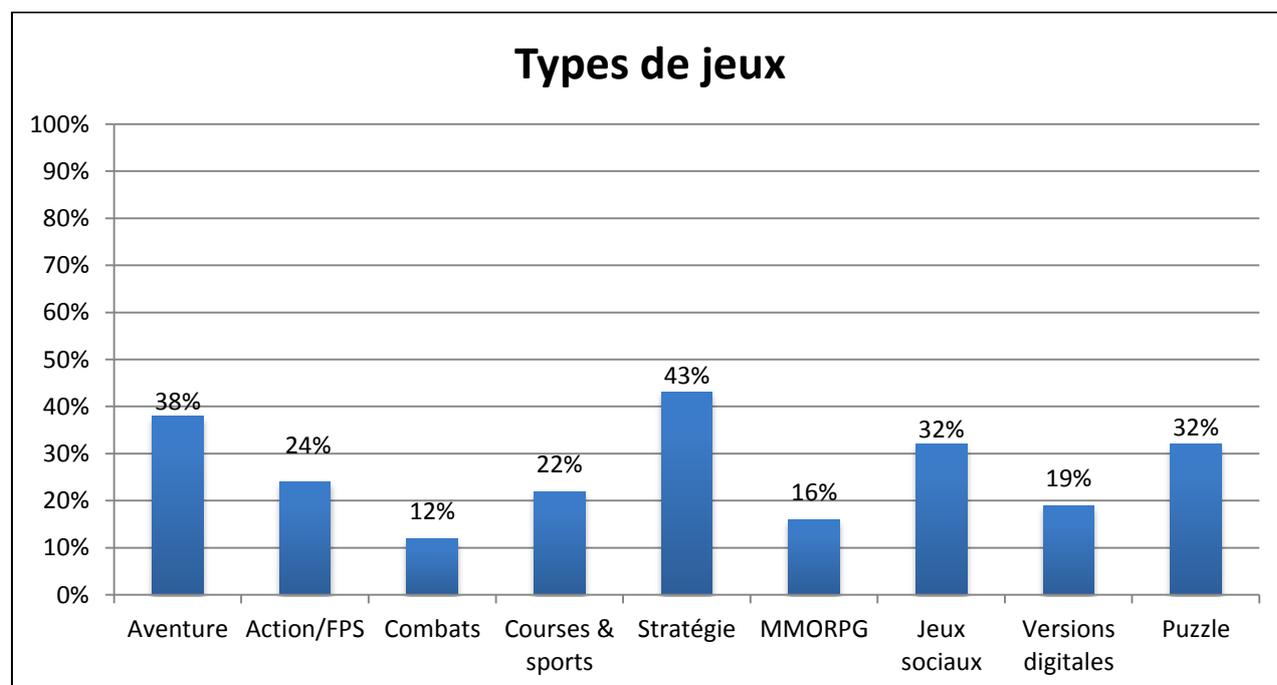


Tableau 8 : Types de jeux pratiqués par les adultes (N = 461)

En moyenne, les amateurs de jeux hors ligne de l'échantillon consacrent 1 heure 36 minutes à jouer pendant un jour d'école ou de travail. Cette moyenne est pratiquement égale au temps moyen passé à jouer à des jeux en ligne, soit 1 heure 48 minutes. Les jeux remportent plus de succès les jours de week-end ou de vacances. Les jeux hors ligne durent alors en moyenne 2 heures 23 minutes et en ligne 2 heures 29 minutes.

Les sites des réseaux sociaux

Dans le sous-groupe sélectionné (16 heures minimum par semaine en ligne), 79,2 % des répondants ont créé un profil sur un ou plusieurs sites de réseaux sociaux. Facebook est clairement le plus populaire puisque 98,1 % sont inscrits sur ce site. Les autres sites de réseautage social sont moins

populaires. 21,6 % des répondants inscrits sur un réseau social utilisent Twitter. LinkedIn est utilisé par 18,4 % et Netlog par 14,3 %. MySpace ne suscite que peu d'intérêt puisqu'il n'est utilisé que par 4 % des répondants. 4,2 % indiquent utiliser aussi d'autres sites de réseaux sociaux que ceux mentionnés dans le questionnaire. Les exemples cités sont Google+, Hyves, Pinterest et MSN. Pendant une journée d'école ou de travail (du lundi au vendredi) les adultes consacrent en moyenne 1 heure 37 minutes aux sites de réseaux sociaux. Les jours de week-end ou pendant les vacances, cette moyenne passe à 1 heure 58 minutes.

4.2.2. Utilisation compulsive d'Internet

Prévalence

Sur base de la Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk, 2006), nous atteignons une prévalence de 12,2 % d'utilisateurs compulsifs d'Internet dans notre échantillon d'adultes qui passent plus de 16 heures par semaine en ligne. Sachant que cet échantillon représente 45,2 % des adultes belges, nous pouvons extrapoler ce résultat à l'ensemble de la population, ce qui représente une prévalence de 5,52 %. Le score moyen à la CIUS est significativement plus élevé dans le groupe d'internautes compulsifs ($M = 2,3$) en comparaison avec le groupe d'utilisateurs non compulsifs ($M = 0,8$).

Lorsque nous utilisons des valeurs seuils alternatives, il est possible de distinguer trois groupes d'utilisateurs compulsifs. Le tableau 9 présente un aperçu des valeurs de prévalence de chaque groupe cible. La prévalence la plus élevée (échantillon : 9 %, population : 4,07 %) est constatée au sein du groupe 1, il s'agit de jeunes dont le score CIUS varie entre 2 et 2,49. Le groupe de ceux qui enregistrent un score CIUS encore plus élevé, c'est-à-dire de 2,5 à 2,99, compte 2,2 % de sujets (population : 1 %). Le groupe qui contient les utilisateurs dont le comportement à l'égard d'Internet est le plus compulsif (scores de 3 à 4 inclus) compte pas moins de 1 % des répondants (population : 0,45 %).

	Échantillon	Population
Groupe 1 (2 – 2,49)	9 %	4,07 %
Groupe 2 (2,5 – 2,99)	2,2 %	1 %
Groupe 3 (3 – 4)	1 %	0,45 %

Tableau 9 : Sous-groupe des utilisateurs compulsifs d'Internet

Temps passé en ligne

Les utilisateurs compulsifs d'Internet passent en moyenne 34 heures 26 minutes en ligne sur une base hebdomadaire (4 heures 55 minutes par jour) comparativement à 29 heures 2 minutes dans le groupe des utilisateurs non compulsifs (4 heures 10 minutes par jour). Le temps moyen de connexion relativement élevé dans le sous-groupe des usagers non problématiques peut s'expliquer par le critère d'inclusion dans l'échantillon (plus 16 heures par semaine).

Profil sociodémographique

Le groupe des utilisateurs compulsifs adultes compte 59 % de femmes et 41 % d'hommes, leur âge moyen est de 37 ans. Si l'on se penche sur le niveau de formation, nous ne constatons pas de différences entre les utilisateurs compulsifs et les utilisateurs non compulsifs. Chez les répondants qui sont encore aux études ($N = 143$), nous constatons une différence concernant le type d'études suivies. 18,5 % des utilisateurs compulsifs sont dans l'enseignement secondaire technique contre 5,2 % dans le groupe des non compulsifs. La proportion d'élèves de l'enseignement professionnel (14,8 %) est plus

élevée dans le groupe des usagers compulsifs que dans l'autre groupe (1,7 %). Par ailleurs, moins de jeunes adultes dans le groupe des usagers qui rencontrent des problèmes avec leur usage d'Internet font des études supérieures.

Nous avons également demandé aux répondants quelle est leur situation « matrimoniale ». Il semble que les internautes compulsifs sont plus souvent célibataires (33,6 % versus 23,1 %), vivent moins souvent avec leur partenaire (13,9 % contre 41 %) et sont moins souvent mariés (28,7 % contre 41 %) que ceux qui ne rencontrent pas de difficultés dans leur usage d'Internet.

L'usage problématique d'Internet au travail

Les répondants ont rempli une échelle de 1 à 5 allant de fortement en désaccord à fortement d'accord concernant le temps qu'ils passent en ligne pour des raisons personnelles alors qu'ils sont au travail. Ou encore, concernant le fait qu'ils aient eu une remarque de leur patron à ce sujet. Il semble que ces deux points sont fortement corrélés au score à la CIUS (respectivement .244 et .263).

Attitude à l'égard de l'école et du travail

Nous avons demandé aux répondants d'indiquer, sur une échelle de 1 (pas du tout) à 10 (beaucoup), dans quelle mesure ils aiment aller travailler. De la même façon, aux répondants qui étaient toujours à l'école, nous leur avons demandé dans quelle mesure ils aiment aller à l'école. Dans les deux cas, les usagers compulsifs ont évalué qu'ils étaient moins heureux au travail (6.26 versus 7.39) et à l'école (5.78 versus 7.41) que les utilisateurs non problématiques.

Personnalité et bien-être psychosocial

Sur base des résultats au test de personnalité « Quick Big Five », qui mesure cinq traits de caractère de base : extraversion, rigueur, ouverture à l'expérience, agréabilité et stabilité émotionnelle, nous avons pu observer que le groupe des utilisateurs compulsifs et le groupe des utilisateurs non compulsifs ne diffèrent pas concernant l'ouverture à l'expérience. Par contre, ils diffèrent concernant la stabilité émotionnelle (15.75 contre 18.42), l'extraversion (17.15 contre 19.08), la précision (19.96 vs 21.29) et l'agréabilité (22.78 contre 23.91). De la même façon, les deux sous-groupes présentent des différences sur les 4 dimensions du bien-être psychosocial. Les utilisateurs compulsifs expriment plus de sentiments de solitude (34 contre 28,6) et de sentiments dépressifs (13,75 contre 9,58) mais des scores plus faibles concernant le sentiment de contrôle sur leur vie (21,4 contre 24,66) et l'estime de soi (32,08 contre 37,6).

Les prédicteurs de l'usage compulsif d'Internet

L'âge et le sexe expliquent 2,7 % de la variance au score de l'échelle CIUS. Les traits de personnalité (11,5 % de plus) ainsi que les variables liées au bien-être psychosocial (7,1 % de plus) contribuent à améliorer le modèle explicatif. La présence de sentiments dépressifs est également un facteur prédictif fort de l'usage compulsif d'Internet.

4.2.3. Utilisation compulsive des jeux vidéo

Prévalence

5,8 % des adultes de notre échantillon obtiennent un score moyen de 2 ou plus au Videogame Addiction Test (VAT) et présentent, par conséquent, les signes d'un comportement de jeu compulsif. Après extrapolation à l'ensemble de la population, nous arrivons à une prévalence de 2,62 %. Le score moyen au VAT est significativement plus élevé dans le groupe des joueurs problématiques (M = 2,35) par rapport au groupe des joueurs non problématiques. Le tableau 10 nous montre que la prévalence diminue avec l'augmentation du score au VAT. La plupart des joueurs compulsifs sont dans le groupe

1 (échantillon : 4,2 %, population : 1,9 %) et ont un score entre 2 et 2,49. Le groupe 2, dont le score est compris entre 2,5 et 2,99 comprend 2,5 % de l'échantillon (population : 1,1 %). Le groupe des adultes qui ont le score le plus élevé au VAT (3-4) correspond à 0,5 % de l'échantillon c'est-à-dire 0,22 % de la population.

	Échantillon	Population
Groupe 1 (2 – 2,49)	4.2 %	1.9 %
Groupe 2 (2,5 – 2,99)	2.5 %	1.1 %
Groupe 3 (3 – 4)	0.5 %	0.22 %

Tableau 10 : Sous-groupes de joueurs compulsifs

Temps de jeu

Les jours de travail ou d'école, les joueurs compulsifs consacrent en moyenne 2 heures 35 minutes à des jeux hors ligne. Beaucoup moins élevée, cette moyenne est de 1 heure et 27 minutes pour les groupes non problématiques. Les joueurs compulsifs jouent aussi beaucoup plus hors ligne les jours de congé : 3 heures 56 minutes contre 2 heures 8 minutes. Ces mêmes différences s'observent pour les jeux en ligne. Un jour de travail ou d'école, cette moyenne passe à 2 heures 47 minutes chez les joueurs compulsifs, contre 1 heure 38 minutes pour les groupes de joueurs non compulsifs. Les deux groupes consacrent plus de temps aux jeux les jours de congé, avec toutefois une consommation de jeux en ligne bien plus marquée pour les joueurs compulsifs (3 heures 30 minutes) que pour l'autre groupe (2 heures 19 minutes).

Types de jeux

Les joueurs compulsifs se différencient aussi par le type de jeux qu'ils préfèrent. Les joueurs problématiques adultes sont significativement plus intéressés par les jeux d'action / FPS (40 % contre 22 %), les jeux de combat (22 % contre 11 %) et les MMORPG (35 % contre 15 %) que les autres.

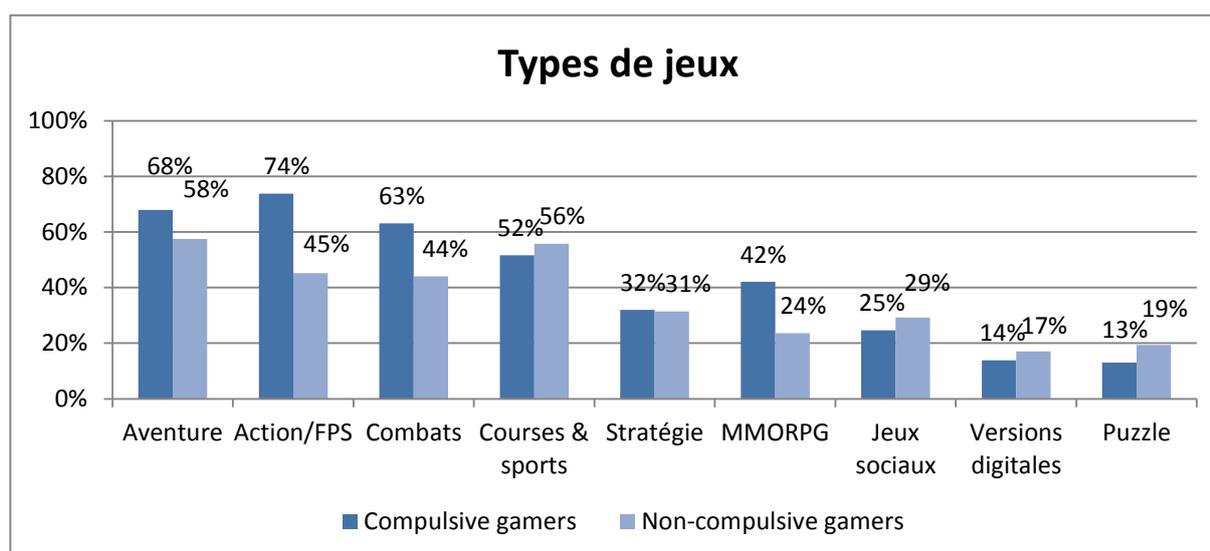


Tableau 11 : Types de jeux vidéo joués par les joueurs compulsifs et non compulsifs

Profil sociodémographique

L'âge moyen des joueurs compulsifs adultes est de 34 ans et ceux-ci sont plus souvent des hommes que des femmes (60.3 % versus 39.7 %). Nous n'observons pas de différences en termes de formation,

tant pour les adultes qui travaillent que pour ceux qui sont toujours aux études. De la même façon, le statut matrimonial ne présente aucune différence entre le groupe des joueurs compulsifs et les autres. Par contre, il existe une relation négative entre le score au VAT et la situation financière des répondants (-.162) : plus la situation financière est décrite comme difficile et plus le score au VAT est élevé.

L'usage problématique d'Internet au travail

Nous observons que plus le VAT est élevé et plus les répondants déclarent utiliser Internet à des fins privées durant leurs heures de travail (corrélation positive de .164). Une corrélation positive existe également entre le score au VAT et le fait d'avoir eu une remarque de son patron à ce sujet (.309).

Attitude à l'égard du travail et de l'école

Nous n'avons pas trouvé de différence significative entre le groupe des joueurs compulsifs et les autres concernant leur attitude vis-à-vis du travail ou de l'école.

Personnalité et bien-être psychosocial

En termes de traits de personnalité, aucune différence entre les deux groupes n'est constatée sur le plan de l'extraversion, de la stabilité émotionnelle et de l'ingéniosité. Par contre, les joueurs compulsifs ont des scores moins élevés concernant l'agréabilité (22.55 contre 24.11) et la précision (19.26 contre 21.08). Ce groupe a également moins le sentiment de contrôler sa vie (21.95 contre 24.17), une estime de soi plus faible (32,87 contre 36,81) et plus de sentiments dépressifs (12.41 contre 10.44). Néanmoins, les deux groupes ne diffèrent pas l'un de l'autre concernant le sentiment de solitude.

Les prédicteurs du score au VAT

Un modèle de régression qui intègre le sexe, l'âge, les éléments de personnalité et de bien-être psychosocial nous montre que les sentiments dépressifs, le degré d'estime de soi et le sexe sont les meilleurs prédicteurs de l'usage compulsif des jeux vidéo.

4.2.4. Usage compulsif des Réseaux sociaux

Prévalence

Si l'on applique la valeur seuil de 2 ou plus (score moyen à l'ensemble de l'échelle), nous constatons que 6,5 % des répondants de notre échantillon – incluant les adultes qui utilisent Internet plus de 16 heures par jour – ont un usage problématique des réseaux sociaux. Ce qui correspond, une fois ramené à l'ensemble de la population belge de plus de 18 ans, à une prévalence de 2,9 %. Ce groupe obtient un score CSS moyen (2,4) significativement plus élevé que le score moyen des utilisateurs non compulsifs (0,46).

Le tableau 13 résume les prévalences de l'échantillon (colonne de gauche) et les prévalences extrapolées à l'ensemble de la population (colonne de droite) après l'application de valeurs seuils alternatives. C'est ainsi que 4,49 % des répondants obtiennent un score CSS de 2 à 2,49, c'est-à-dire 2 % de l'ensemble de la population adulte. Nous constatons dans le second groupe, celui des répondants dont le score CSS moyen est de 2,5 à 2,99, une prévalence de 1,2 %, soit 0,54 % des Belges de plus de 18 ans. Enfin, nous trouvons également 0,9 % des répondants dans le groupe 3, soit 0,41 % de la population.

	Échantillon	Population
Groupe 1 (2 – 2,49)	4,4 %	2,0 %
Groupe 2 : (2,5 – 2,99)	1,2 %	0,54 %
Groupe 3 : (3 – 4)	0,9 %	0,41 %

Tableau 13 : Sous-groupes des utilisateurs compulsifs de SNS

Temps consacré aux Réseaux sociaux

Les répondants appartenant à la catégorie des utilisateurs compulsifs des SNS passent en moyenne 2 heures 40 minutes par jour sur les réseaux sociaux. Dans le groupe qui ne présente pas une utilisation problématique, ce temps est de 1 heure et 32 minutes. Le temps que les répondants passent sur les SNS durant les week-ends ou pendant les vacances est de 3 heures 7 minutes pour les utilisateurs compulsifs et 1 heure et 51 minutes dans l'autre groupe.

Profil sociodémographique

Le groupe des utilisateurs compulsifs des réseaux sociaux se compose à 61,5 % de femmes et 38,5 % d'hommes. L'âge moyen de ce groupe est de 35 ans. On ne trouve pas de différences en termes de type de formation chez les adultes qui travaillent, mais bien chez ceux qui sont encore aux études. En effet, les utilisateurs compulsifs sont plus représentés dans l'enseignement technique que les utilisateurs non compulsifs (23.1 % contre 6.6 %), tout comme dans l'enseignement professionnel (23.1 % versus 2.5 %). Les utilisateurs compulsifs sont toutefois moins nombreux à l'université (23.1 % versus 31.4 %) et dans l'enseignement secondaire général (21.1 % versus 48.8 %). Nous n'avons pas pu établir de corrélation avec l'état civil. Par contre, une corrélation négative de -0.130 a pu être établie entre le score CSS moyen et la situation financière des répondants.

Usage problématique des réseaux sociaux au travail

Nos résultats montrent un lien entre le fait de passer trop de temps sur Internet au travail et le fait d'avoir un usage compulsif des réseaux sociaux ($r = .201$). Par exemple, les répondants ayant obtenu un score élevé à la CSS ont plus de chance d'avoir reçu une remarque de leur patron concernant leur usage d'Internet au travail à des fins privées ($r = .293$).

Attitude à l'égard du travail et de l'école

Nous n'avons pas trouvé de différence significative entre le groupe des joueurs compulsifs et les autres concernant leur attitude vis-à-vis du travail. Cependant, parmi les répondants qui sont toujours aux études, le groupe des usagers compulsifs apprécie moins l'école que le groupe des utilisateurs non compulsifs (5,08 contre 7,29).

Personnalité et bien-être psychosocial

Aucune différence n'a été mise à jour pour les dimensions « extraversion » et « inventivité » entre le groupe des utilisateurs compulsifs et celui des utilisateurs non compulsifs des SNS. Le groupe qui présente une utilisation problématique des SNS enregistre un score sensiblement inférieur pour les traits de caractère « stabilité émotionnelle » (15.32 versus 18.23), « agréabilité » (22.45 versus 24.01) et « précision » (19.05 versus 21.05). Nous constatons en outre des différences en matière de bien-être psychosocial. Les utilisateurs compulsifs des SNS ressentent un plus fort sentiment de solitude (33.74 versus 29.03) et de dépression (14.17 versus 9.90). D'autres éléments sont clairement moins marqués dans le groupe des utilisateurs problématiques des SNS, par exemple le sentiment de contrôle de sa vie (20.82 versus 24.57) et l'estime de soi (31.26 versus 36).

Indicateurs d'utilisation compulsive des SNS

Le vécu dépressif est le meilleur prédicteur de l'usage compulsif des réseaux sociaux. En outre, le bien-être général, l'âge, le sexe et les traits de personnalité sont des indicateurs importants.

4.2.5. Autres formes d'usages compulsifs

Notre étude s'est principalement concentrée sur les usages problématiques d'Internet en général et de deux applications spécifiques : les jeux vidéo et les réseaux sociaux. Cependant, nous avons également mesuré d'autres types d'usages compulsifs d'Internet. Pour cela, nous avons utilisé différentes échelles de mesure spécifiques (1) au jeu d'argent et de hasard en ligne, (2) aux achats en ligne, (3) au boursicotage, (4) aux rencontres en ligne et (5) à la consultation de sites pornographiques. Ces échelles ont été proposées uniquement aux répondants qui déclarent utiliser Internet au moins 4 fois par semaine. Nos résultats indiquent que 0,18 % de la population adulte en Belgique rencontre une problématique liée aux jeux d'argent et de hasard en ligne. La consommation compulsive de sites pornographiques et les achats compulsifs en ligne sont toutes les deux des problématiques rencontrées par 0,3 % de la population adulte belge. Les résultats montrent également que 0,14 % des Belges ont un usage compulsif des sites de rencontres et 0,09 % des sites qui permettent d'investir sur les marchés boursiers.

5. Recherche qualitative

5.1. La procédure de recrutement des narrateurs

La phase qualitative de notre recherche a nécessité que nous recrutions des volontaires dont l'usage de l'ordinateur, d'Internet et/ou des jeux vidéo est (ou a été) clairement excessif. Pour ce faire, nous avons signé des accords de collaboration avec des institutions spécialisées dans la prise en charge de ces situations, tant du côté francophone (l'Hôpital de jour La Clé, le Centre ALFA) que bruxellois (la Clinique du Jeu Pathologique Dostoïevski) et néerlandophone (le VAD, le CAD Limburg, le Medisch Centrum KU Leuven). Nous avons rapidement constaté que ces situations se rencontrent peu dans les services thérapeutiques et que celles-ci concernent presque exclusivement l'usage excessif des jeux vidéo. Afin de nous montrer réalistes et pragmatiques, nous avons dès lors concentré nos investigations sur les joueurs de jeux vidéo et diversifié notre mode de recrutement. Grâce aux accords de collaboration, nous avons pu contacter dix participants qui ont accepté de collaborer avec nous. Nous avons également récolté trois témoignages supplémentaires via d'autres services de telle sorte que nous avons collecté au total 13 récits de vie.

Les différentes étapes du recrutement et de la récolte des récits sont décrites en détail dans le rapport complet. Par ailleurs, celles-ci ont fait l'objet d'une analyse assistée du logiciel NVivo. En plus du travail de concertation entre chercheurs de l'équipe CLICK, deux interventions ont été organisées en présence de Madame Marichela VARGAS-THILS, Docteur en psychologie spécialiste des récits de vie.

5.2. Histoire familiale et contexte éducatif

Malgré la singularité des parcours des narrateurs, intrinsèque à la réalité humaine, ceux-ci présentent des points communs, des similitudes importantes. C'est notamment le cas concernant le contexte familial et éducatif dans lequel les participants ont baigné durant leur enfance et leur adolescence. La présence de difficultés relationnelles avec le père – et le beau-père – est un des points communs rencontrés chez tous les narrateurs. Celui-ci est généralement absent et/ou disqualifié. Et lorsqu'il est présent, la relation est explicitement conflictuelle de telle sorte que les récits de vie sont ponctués de moments de crise et de rupture dans la relation. Dans tous les cas, l'insatisfaction prédomine.

« Comment dire ? Quand il était présent, il était toujours en train de dormir, ou alors il était saoul. On ne peut pas dire que c'était un père exemplaire. » (Bruno)

Ces relations difficiles sont souvent liées par les narrateurs à l'éclatement de la cellule familiale suite à un divorce.

« Mes parents se détestaient depuis le divorce. D'ailleurs, ils ne se parlent plus depuis très longtemps. Si, quand ils vont au tribunal, ils se parlent. Parce qu'ils sont allés au tribunal très souvent. » (Gaël)

Dans d'autres situations, ce n'est pas tant « l'absence réelle » du père qui est évoquée, mais bien le manque de communication ou d'autres problèmes relationnels.

« J'ai une relation distante avec mon père. On se parle parfois, mais on ne se dit presque rien. » (Niels)

« Mon père est très dominant et surtout très agressif. Les gens qui ne le connaissent pas bien le trouvent sympathique, mais si vous lui marchez accidentellement sur l'orteil, ça va chauffer pour vous. » (Peter)

L'absence du père, réelle ou symbolique, met en tension un certain nombre de questions. Par exemple, celle liée au sentiment d'abandon. Dans certaines situations, cette question se posera également à l'égard de la mère.

« En fait, c'est mon grand-père et ma grand-mère qui m'ont éduqué, qui se sont occupés de moi quand j'étais jeune. Vu que ma mère n'était pas souvent là, étant donné qu'elle travaillait. » (Juan)

Au-delà d'un contexte psychoaffectif marqué par l'absence du père et/ou des difficultés relationnelles avec celui-ci, la question du cadre éducatif et des limites se décline de façon contrastée. La plupart du temps, les participants rapportent une grande « liberté » acquise très tôt dans leur parcours, fin de l'enfance, début de l'adolescence. Ce « laxisme éducatif » évoqué par les narrateurs semble relever plus d'une difficulté des parents à être présent pour l'enfant que d'une démarche éducative volontaire. C'est en tous les cas la façon dont l'ont vécu les participants.

« Ah oui. Elle n'était jamais là, donc... Elle partait tôt le matin, vu qu'elle partait à Bruxelles. Elle revenait très tard le soir. Donc, du coup, j'étais tout seul. D'ailleurs, je pense que c'est le facteur. Le fait de ne pas m'avoir imposé des limites. Personne pour m'en imposer justement. » (Juan)

Parfois, le style éducatif est influencé par un contexte de compétition entre parents séparés. Dans d'autres situations, plus rares, le contexte est décrit comme autoritaire et inhibant.

Parallèlement à cela, les relations avec les frères et sœurs, lorsqu'il en existe, sont décrites comme relativement distantes.

En conclusion, bien qu'il ne faille pas réduire la compréhension des usages excessifs à ces seuls points, le principe de saturation – recherché dans les approches qualitatives – s'observe clairement sur deux points concernant l'histoire familiale et le cadre éducatif : (1) le manque de père et (2) la problématique de l'abandon.

5.3. Relations sociales et relations amoureuses

Malgré des parcours hétérogènes à ce sujet durant l'enfance et au début de l'adolescence, à leur entrée dans l'âge adulte, la plupart des participants ont peu ou pas d'amis, sinon quelques partenaires de jeu avec lesquels ils entretiennent des relations éloignées.

Par ailleurs, la plupart des narrateurs ont eu peu ou pas de relations amoureuses et lorsqu'ils en ont entamé une, celle-ci s'est avérée assez rapidement conflictuelle et/ou insatisfaisante. Il est évidemment possible de faire des liens entre leur histoire familiale et les difficultés rencontrées au moment de constituer un couple. La pratique des jeux vidéo peut aussi être un élément explicatif. À ce sujet, les participants sont ambivalents. Ils font parfois le lien entre leur pratique des jeux et leur difficulté à nouer une relation amoureuse stable. Cependant, pour la plupart, les jeux vidéo ne semblent pas être au cœur de leur difficulté. Par exemple, Luc explique qu'il choisit mal ses partenaires, Alex qu'il est trop timide et Gaël qu'il est trop sensible et trop rancunier, etc. D'autres encore évoquent avec beaucoup de gêne cette question. Le fait de parler de relations amoureuses et de sexualité les met très mal à l'aise.

5.4. Parcours scolaire et professionnel

Que ce soit dès l'école primaire ou à l'entrée du secondaire, la relation des participants avec le système scolaire est très souvent problématique. L'école n'est pas investie comme un lieu d'épanouissement potentiel et elle se raconte dans l'après-coup à travers des expériences négatives et des échecs. Ces difficultés peuvent s'incarner dans des problèmes relationnels avec les pairs ou avec les enseignants, un manque général de motivation pour les études, des difficultés spécifiques dans certaines matières (généralement les langues : le français, le néerlandais, l'anglais) ou l'ensemble de ces problèmes en même temps.

« L'école, ça ne se passait pas bien. On imagine facilement les moqueries, les piques, etc. en permanence. Ce qui m'a appris à davantage apprécier finalement les loisirs solo. Donc, je m'amusais tout seul dans mon coin avec des petites filles parce qu'elles étaient moins à ennuyer ou autre. Mais donc, j'étais déjà fort isolé comme enfant à cette époque. Et c'est toujours le cas maintenant. » (Luc)

Dans ce contexte, les redoublements sont fréquents et la fin de l'obligation scolaire (18 ans) est l'occasion pour certains de rompre avec l'école sans avoir terminé les études entamées. Pourtant, l'aptitude de la plupart des narrateurs à évoquer des idées complexes ainsi que leurs performances dans les jeux vidéo laisse penser que leurs capacités de raisonnement sont très bonnes.

« Ah mais, j'ai fait fort, je les ai toutes redoublées à partir de la 3^e. J'ai doublé la 3^e, réussi la 3^e, doublé la 4^e, réussi la 4^e, doublé la 5^e, réussi la 5^e; la 6^e je l'ai ratée aussi évidemment... Juste à l'examen de fin, ça m'énerve. Je l'ai ratée et j'ai fait : « Y en a marre, je ne reviens plus ». Donc, je n'ai pas mon diplôme. Donc, je n'arrive pas à survivre. Le système scolaire, c'est infernal. Ce n'est pas pour moi. Ce n'est plus pour moi. » (Bruno)

Parfois, les situations d'échecs sont évitées grâce à un minimum d'implication et des capacités intellectuelles supérieures à la moyenne. Alex n'a jamais aimé l'école, notamment à cause de sa timidité et de son tempérament solitaire. Il s'est néanmoins toujours arrangé pour réussir ses études. Malheureusement, la situation s'est aggravée à l'entrée à l'université.

« En humanité je n'étudiais jamais, je ne m'impliquais dans rien. Je n'avais pas vraiment d'amis, très peu. Je réussissais, parce que j'avais... tout ce qui était math, sciences, tout ça, ça ne posait aucun problème. En suivant les cours, j'avais assez retenu les choses pour réussir les examens. Par contre, en néerlandais, je me faisais toujours exploser parce que je

n'étudiais jamais et que là, en néerlandais, ce n'est pas en allant aux cours qu'on réussit. Pareil pour français, ce genre de trucs. Mais dans la moyenne, j'avais toujours vers les 50 % et donc je passais quand même. Ils m'ont toujours laissé passer. J'ai réussi mes humanités en n'étudiant jamais. Puis j'ai commencé des études d'ingénieur et ça a été catastrophique... » (Alex)

Il semble intéressant de noter que les difficultés scolaires apparaissent avant que l'usage des jeux vidéo ne soit problématique. Il faut donc se garder d'établir des liens de causalité linéaire entre l'usage des jeux vidéo et l'échec scolaire.

« D'ailleurs, au niveau scolaire, ce n'était pas le top non plus. Ce n'était pas forcément à cause du jeu. Parce que, même à l'internat, où on avait l'étude surveillée, ben je glandais que dalle. D'ailleurs, j'ai appris à dormir assis. Parce qu'on était surveillés et pourtant, j'arrivais à dormir. » (Gaël)

Parfois, les participants reprennent des études par la suite, motivés par un conjoint ou dans le cadre de leurs démarches psychothérapeutiques.

La situation semble assez similaire concernant le rapport au travail. Les participants qui ont ou ont eu une activité professionnelle relatent celle-ci dans des termes négatifs. Des problèmes relationnels avec certains collègues, ainsi que des difficultés psychologiques, la pression et le stress font partie des raisons évoquées.

« Il m'arrivait de vomir le matin avant d'aller travailler tellement j'étais stressé. Et pourtant, j'aimais ça quelque part. Pas d'être stressé, mais le travail en lui-même, la matière, le fait de pouvoir renseigner les gens. Bon, parfois, de les sanctionner en cas de fraude, mais... le contact avec les gens me plaisait. Mais cette pression, non, c'était trop. » (Luc)

5.5. Personnalité et bien-être

Pour évoquer la personnalité des participants et leur bien-être psychologique, nous nous référons à ce qu'ils ont pu nous en dire. Nous nous concentrerons sur les aspects qui participent à expliquer leurs usages excessifs des jeux vidéo.

Certains participants évoquent une grande timidité, voire de l'anxiété sociale, ou encore un manque de confiance en eux, des difficultés à s'affirmer et/ou une certaine introversion.

« C'était toujours l'entente entre élèves... les moqueries en classe, la même chose... mais à ce moment-là, j'étais tellement timide que je restais devant la classe, je ne faisais rien... Des fois, je refusais carrément d'aller au tableau, parce que je n'avais pas envie ou j'avais peur qu'on se foute de moi ou quoi. Donc, c'était... horrible. » (Juan)

Tous ne parlent pas nécessairement de timidité, mais la plupart mentionnent le fait qu'ils sont plus ouverts lorsqu'ils communiquent par ordinateur interposé et que les jeux leur permettent de développer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes.

« Je suis plutôt dans le style taciturne, en dehors de chez moi. Tandis que devant mon écran, je me lâche beaucoup plus. » (Bruno)

L'anxiété sociale et l'introversion ne sont pas les seuls traits de personnalité rapportés par les participants. En effet, la solitude, bien que recherchée par certains, est en même temps mal vécue. Elle est à l'origine de sentiments négatifs, amers, faisant probablement écho aux manques affectifs mentionnés dans les chapitres précédents.

« Mais donc, j'étais déjà fort isolé comme enfant à cette époque. Et c'est toujours le cas maintenant. Je ne recherche pas forcément la compagnie de mes semblables. Et même sur les jeux, comme je vous l'ai expliqué, je joue beaucoup tout seul. J'ai l'habitude d'être tout seul et d'être autonome à ce niveau-là quoi. De ne pas dépendre des autres, finalement, pour mon épanouissement. » (Alex)

Par ailleurs, en même temps que de solitude, nombreux sont les narrateurs qui témoignent d'affects dépressifs et de moments de grande lassitude ainsi que d'une vision pessimiste du monde et de leur futur.

« J'ai encore parfois des pensées suicidaires, mais dans ces cas-là, je pense à ma mère et à ma sœur et au mal que ça leur ferait. » (Peter)

« Les coups de déprime, j'en ai eu beaucoup quand même. Enfin, si on peut dire déprime. Ça me lasse. » (Bruno)

Un autre élément mis en évidence par quelques participants est la difficulté qu'ils rencontrent à se fixer des limites dès qu'ils s'impliquent dans une activité qui leur plait, qu'il s'agisse ou non de jeux vidéo.

En outre, certains narrateurs ont souligné leur désappointement face au sentiment qu'ils éprouvent de ne pas avoir plus de contrôle sur leur vie. Ils souffrent du fait que ce qui est important pour eux a tendance à leur échapper.

Cette question du contrôle peut d'ailleurs prendre une configuration plus spécifique, voire symptomatique. C'est ainsi que Luc évoque des troubles obsessionnels compulsifs qui, après avoir encombré sa vie durant plusieurs années, s'expriment maintenant uniquement dans les espaces numériques. Nous verrons ce point dans le chapitre sur les motivations à jouer.

Ensuite, nous ne serions pas complets si nous n'évoquions pas la perturbation du rythme veille – sommeil que vivent presque tous les joueurs dans les périodes où ils jouent intensément. Durant ces phases, ce sont les interactions avec les autres joueurs et l'ensemble des « impératifs » de jeux qui rythment la vie de ceux-ci, créant chez certains une rupture radicale avec les horaires de leur entourage.

Dans d'autres situations, certainement plus rares, ce n'est pas la pratique du jeu qui perturbe le rythme circadien. Par exemple, certains joueurs souffrent d'insomnies, indépendamment du fait qu'ils jouent ou non. Ou encore, d'autres connaissent des périodes d'hyperactivité et d'exaltation (caractéristique de certaines problématiques psychiatriques). Le jeu vient alors occuper les nuits et, pour certains, canaliser une énergie excédentaire.

5.6. Motivations et façon de jouer

Durant les entretiens, les narrateurs ont évoqué avec passion leurs façons d'utiliser les jeux vidéo, d'interagir avec eux et d'exploiter leurs potentialités. Des jeux tels que les MMORPG proposent des environnements riches avec lesquels chaque joueur va interagir à sa façon, en fonction, notamment, de ses motivations. Par exemple, certains préféreront jouer seuls et d'autres privilégieront le jeu en équipe. Beaucoup de MMO laissent une certaine liberté à ce sujet. Ou encore, certains préféreront affronter d'autres joueurs (PvP) là où d'autres affronteront uniquement l'intelligence artificielle (PvE), etc. Les exemples de ce type sont nombreux de telle sorte qu'il est fréquent d'entendre qu'il y a autant de façon de jouer qu'il y a de joueurs. Lors de l'analyse des récits, nous nous sommes demandé s'il était néanmoins possible de dégager des traits communs dans la « façon de jouer » et les motivations à jouer des joueurs excessifs que nous avons rencontrés.

Nous pouvons déjà poser deux constats. Tout d'abord, nous avons dû rapidement nous rendre à l'évidence, les motivations à jouer et la façon de jouer de nos narrateurs présentent autant de différences que de points communs. Ensuite, certains narrateurs soulignent une évolution dans leur façon d'exploiter les potentialités des jeux. Les typologies de joueurs doivent intégrer le fait qu'une partie de ceux-ci naviguent à travers les catégories au fil du temps. Dans son parcours de « gamer », Gaël a connu des périodes où il se situait dans le profil des « Killers », et à d'autres moments des « Explorers » et des « Socialisers » selon la typologie de Bartle³. De la même façon, il a aussi beaucoup tâtonné concernant le type de personnage (race, classe, compétences, artisanat) qu'il préfère développer. De son côté, Juan a progressivement vaincu sa timidité et s'est lancé dans le jeu en équipe après une longue période de jeu en solo. Etc. Ce qui n'empêche pas d'autres narrateurs de montrer une grande stabilité dans leur façon d'appréhender le jeu.

Constatons également que, malgré le fait qu'ils aient essayé beaucoup de types de jeux, tous les narrateurs nous ont expliqué préférer jouer à des jeux multijoueurs en ligne⁴. Certains préfèrent se concentrer sur un seul jeu à la fois, là où d'autres vont gérer un lot de jeux et alterner entre eux, parfois au sein d'une même journée. C'est ainsi que, pour Pierre, le problème ne concerne pas un jeu en particulier, mais bien une dynamique générale autour d'un ensemble de jeux (stratégie, gestion, FPS...) et de joueurs avec lesquels il interagit régulièrement.

« Au début, pour faire mes jeux en ligne (Age of Empires, Battalia, Travian, Ikariam, Tanki Online...), ça prend une heure et demi. Quand on prend son temps pour écrire les messages aux autres, attaquer ou quoi, ça prend une heure et demi, des fois un peu plus. Quand je les ai finis, je vais sur mon jeu de tank, qui est en ligne. Ou alors, je vais sur « Call of Duty ». Quand il n'y a personne qui me parle, quand je fais mes jeux sur Internet, je vais sur Tank, j'en profite. Mais dès qu'il y a quelqu'un qui me parle, je vais le rejoindre. J'essaye de vite terminer ma partie... » (Pierre)

Chez ces derniers, la gestion du « portefeuille de jeu » est d'ailleurs en soi une dynamique intéressante à étudier. Si le fait de multiplier les jeux permet de multiplier les contacts, cela permet également de diminuer l'ennui et les frustrations que l'engagement dans un seul jeu peut générer. Mais le plus souvent, c'est un seul MMORPG qui est au centre de l'attention du joueur durant une période plus ou moins longue, parfois de plusieurs années.

En fonction des narrateurs, la préférence pour le mode de jeux multijoueurs s'explique de différentes façons. Très souvent, c'est le plaisir du jeu en équipe qui est évoqué, le fait de retrouver les gens de sa guilde, de communiquer⁵ et de jouer avec eux. Même s'il n'est pas facile d'évaluer la « profondeur » des relations tissées dans ce contexte, les interactions décrites relèvent apparemment plus du désir de maintenir le contact, de collaborer, de s'aider et de participer à des actions collectives que celui de s'engager dans des liens significatifs à long terme. Cependant, tous les narrateurs n'apprécient pas le jeu en « clan » et le compagnonnage des « guildes ». Certains éviteront de s'inscrire dans une équipe. Ils apprécient néanmoins le fait d'avoir « du monde autour d'eux », tant parce que cela diminue le sentiment de solitude que parce que les autres peuvent ainsi être les témoins de leurs exploits et de la progression de leur personnage. Les « hauts faits » ont d'autant plus de valeur qu'ils sont validés par autrui. De plus, la confrontation avec d'autres joueurs rend les parties plus intéressantes, plus stimulantes. En effet, ces derniers sont réputés moins prévisibles que l'intelligence artificielle (IA).

³ Bartle, R. (1996). Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who Suit MUDS. Retrieved from <http://www.mud.co.uk/richard/hcds.htm>

⁴ Ce qui n'exclut pas que certains jeux solo soient aussi très appréciés et joués par certains participants (Final Fantasy, Skyrim...).

⁵ Certains joueurs passent un temps considérable à papoter via des dispositifs tels que Teamspeak ou Mumble.

« Strictement les jeux hors ligne, disons, il n'y a pas vraiment de côté gratifiant. C'est plutôt le côté fun et amusant sur le moment même. C'est surtout ça qui prime. Maintenant, sur les jeux en ligne, c'est totalement différent. C'est vraiment... On a son personnage, donc on a son image par rapport aux autres joueurs et plus le jeu a une mécanique qui permet de montrer son personnage aux autres facilement et que les autres puissent voir qu'on a un personnage puissant... » (Alex)

Outre le désir d'être reconnu par les autres, certains narrateurs ont exprimé la satisfaction importante qu'ils associent au fait de se sentir utile pour les autres et/ou de coopérer avec eux. Il s'agit, par exemple, d'occuper une place valorisante au sein de la guilde et d'être sollicité pour la réalisation des objectifs de celle-ci. Ou encore, de prendre soin des nouveaux arrivants et de les aider dans leur découverte du jeu.

Ensuite, parmi les motivations à jouer des personnes que nous avons rencontrées, le fait de fuir certaines dimensions de leur vie, jugées problématiques par le joueur, est probablement celle qui fait lien entre tous. Le jeu permet d'être absent à certaines dimensions de soi et de son contexte de vie. Il s'agit d'une motivation majeure constitutive de la problématique.

« Les jeux vidéo, c'étaient les seules choses dans lesquelles je me sentais bien. Tout ce qui était vie réelle, je le faisais parce que j'étais obligé. » (Alex)

Bien souvent, les narrateurs évoquent explicitement cette tendance et associent spontanément les périodes de jeux les plus intenses à des moments de souffrance et/ou de crise. Certains vont d'ailleurs organiser la pièce où ils jouent – généralement la chambre – afin de limiter les intrusions (et la nécessité d'en sortir) tout en augmentant le sentiment d'immersion dans les jeux. Dans ce contexte, les intrusions parentales sont vécues comme très pénibles et peuvent donner lieu à des accès de colère, notamment parce qu'elles viennent mettre à mal les tentatives pour tenir à distance des zones de souffrances.

La tendance à investir les jeux vidéo (et leur à-côté) comme des zones refuges, alternatives à un monde « hostile », s'observe également dans la tonalité du lexique utilisé. Contrairement aux autres espaces, les jeux vidéo sont associés à des métaphores et un vocabulaire très positifs.

De son côté, Luc explique qu'il a choisi le jeu vidéo comme espace refuge notamment parce que l'environnement et les objectifs proposés par celui-ci se contrôlent plus facilement que la « vie réelle ».

« Finalement, je me rends compte que ce qui importe le plus dans ma vie, je n'ai aucun contrôle dessus. Ma vie sentimentale, je ne peux forcer personne à tomber amoureux de moi. Si quelqu'un me plaît, je ne peux pas l'obliger à ce que ce soit réciproque. Et quand bien même ce serait réciproque, je ne peux pas obliger la personne à rester définitivement avec moi. Et cette prise de risque m'angoisse. Et je n'ai pas ça dans le jeu. » (Luc)

Ce désir de contrôle se voit d'ailleurs parfois temporairement mis à mal par les modifications apportées au gameplay par les concepteurs des jeux. Il est intéressant de noter à quel point certains joueurs y sont particulièrement sensibles, là où d'autres ne les évoquent pas. De façon générale, les joueurs réagiront négativement aux changements apportés par les concepteurs si ceux-ci remettent en question l'interaction complexe, unique et spécifique qu'ils entretiennent avec le jeu.⁶

⁶ Un lien évident peut-être fait avec les théories psychanalytiques de Serge Tisseron et son concept de « dyade numérique » en référence à la dyade primitive.

Dans sa typologie des joueurs de jeux vidéo en ligne, N. Yee⁷ identifie comme une des motivations importantes des joueurs de MMO, l'« Advancement », c'est-à-dire « the desire to gain power, progress rapidly, and accumulate in-game symbols of wealth or status. » Cette motivation n'a rien d'étonnant, car elle est au cœur des objectifs proposés par les jeux vidéo et notamment les MMORPG. Au vu des témoignages récoltés, nous pouvons distinguer deux tendances chez nos narrateurs au sein de cette catégorie.

La première peut être facilement mise en lien avec ce que nous évoquions concernant l'expérience multijoueur. Il s'agit de progresser avec son personnage afin de gagner en prestige aux yeux des autres. Ceux-ci, qu'ils soient des coéquipiers, de simples passants ou des adversaires, sont les témoins de la progression et peuvent ainsi la valider. Notons cependant que, si le désir de reconnaissance est une motivation importante chez les joueurs rencontrés, celui-ci recouvre néanmoins des réalités bien différentes concernant le style de jeu. Par exemple, pour « augmenter » leur réputation, certains rechercheront systématiquement la confrontation directe avec les autres joueurs (les « Killers » de Bartel, par exemple) là où d'autres éviteront tant que possible ce type de combats... Les motivations, plus ou moins conscientes, vont ainsi se combiner pour produire une façon d'interagir avec le jeu à chaque fois spécifique.

La seconde tendance est indépendante de la validation d'autrui et se caractérise par le désir d'accumuler. Elle peut prendre une forme évoquant un trouble obsessionnel compulsif, notamment par le besoin impérieux que peut ressentir le joueur d'effectuer certaines opérations dans un ordre défini, ou encore de collectionner certains objets virtuels qui peuvent être récoltés dans le jeu, etc.

« J'ai transféré pas mal de TOC que j'avais dans ma vie quotidienne en tâches répétitives dans le jeu. Cette idée de vouloir atteindre le niveau maximum avec tous mes personnages. Je me rappelle d'une époque, j'étais clairement maniaque. Sur la cheminée, il y avait deux trucs, il fallait qu'ils soient à égale distance. J'aurais presque pris une latte pour mesurer s'ils étaient bien... Et ça, je n'ai plus maintenant. Je pense que les jeux m'ont permis de sortir de ça. Là où je vis, il y a un peu de poussière alors qu'avant, j'aurais fait le nettoyage de printemps toutes les semaines. Donc, quelque part, ça apporte quand même des éléments positifs. Maintenant, je ne sais pas si c'est mieux évidemment. Si j'arrivais à me limiter à un personnage, si j'arrivais à faire un choix en disant « celui-là, c'est celui que je préfère », j'aurais un temps de jeu somme toute très raisonnable. Mais le fait de multiplier comme ça... Comme je suis un peu maniaque à vouloir tout aligner, qu'ils soient tous au même niveau, qu'ils aient tous fait toutes leurs prouesses, ça devient... C'est des TOC, clairement. » (Luc)

La motivation à collectionner va pouvoir s'exprimer à tous les niveaux : certains vont multiplier les jeux et/ou les comptes au sein des mêmes jeux, beaucoup collectionnent les personnages et/ou les objets numériques (destinés à l'artisanat, par exemple). Il faut d'ailleurs noter que le fait de créer et faire progresser de nombreux personnages est contre-productif en termes d'évolution du niveau de chaque personnage. En effet, il est plus facile de faire progresser et d'optimiser un seul personnage que 5 ou 6 (voire plus). Il s'agit d'un dilemme auquel est confronté le collectionneur. Mais les difficultés autour du choix d'un personnage ne relèvent pas nécessairement du désir de collectionner, il peut s'agir d'un tâtonnement à mettre en lien avec une problématique identitaire et relationnelle.

« Je rejoignais une guild, puis... soit je changeais de perso et donc... j'oubliais de... ou je changeais de serveur et de perso... donc forcément, qui dit autre serveur, dit pas la même guild. Puis donc, au final, je laissais mon perso pourrir, entre guillemets. Et donc, ben... Il reste dans la guild, mais... je n'ai plus de contacts avec eux et compagnie. Soit c'est parce

⁷ Yee, N. (2007). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 772–775.

que je voulais changer de guilde, que je ne m'y intégrais pas bien. Enfin, je n'arrivais pas à trouver ma place quoi. » (Gaël)

Enfin, qu'il s'agisse de faire progresser le statut d'un personnage, de plusieurs personnages ou de collectionner les objets numériques, une activité est commune à ces deux objectifs : le « farming⁸ ». La plupart des narrateurs vivent cette activité comme une obligation contraignante, mais nécessaire pour atteindre leurs objectifs : optimiser leurs personnages, accumuler du matériel pour l'artisanat, récolter des objets rares, etc. Certains expliquent qu'ils aimeraient pouvoir s'en passer et estiment que les concepteurs exagèrent à ce sujet. D'autres sont plus ambivalents et avouent y avoir passé un nombre d'heures astronomiques pour des gains finalement assez faibles.

Ceci étant, les joueurs impliqués de façon très intense dans des activités de farming pourront aussi, à d'autres moments, s'impliquer tout aussi intensément dans du « roleplay » ou des « raids » complexes nécessitant un travail d'équipe coordonné. Le farming peut aussi s'inscrire dans un rituel quotidien tel que le proposent certains jeux. La place donnée par chaque joueur aux activités impliquant des interactions plus ou moins narratives ou sensori-motrices avec le jeu est une dimension encore peu connue qu'il faut continuer à explorer⁹.

5.7. Les moments de basculement dans la trajectoire de vie

Nous nous sommes demandé à partir de quel moment, dans la trajectoire de vie du sujet, il est possible de dire que son usage des jeux vidéo est abusif. Les narrateurs ont identifié chacun une ou plusieurs périodes durant lesquelles leur pratique du jeu s'est intensifiée et a pris une tournure problématique.

Comme beaucoup de personnes de leur génération, ils pratiquent les jeux vidéo depuis leur enfance. Il s'agit avant tout d'une activité plaisante qui leur laisse de bons souvenirs. Quelques jeux vidéo sont pour eux, à l'image de la Madeleine de Proust, l'objet de réminiscences très agréables à évoquer. Certains narrateurs se rappellent avec enthousiasme des évolutions techniques qui vont avoir une influence sur leur temps de jeu et le plaisir qu'ils ont à jouer. Cependant, celles-ci ne vont pas précipiter la nature problématique de l'usage. Parmi ces évolutions, nous pouvons pointer la découverte d'Internet et plus spécifiquement des espaces de jeux multijoueurs comme les MMORPG. Ces derniers font souvent l'effet d'une révélation pour les joueurs que nous avons interviewés.

« Le premier jour où j'ai eu accès à World of Warcraft, j'ai vraiment apprécié ce jeu. Il était vraiment génialissime. Je rencontrais des gens dans le jeu. Je pouvais leur parler, jouer avec eux. On était des groupes, on allait quêter. Enfin, c'était génial quoi. C'était la première fois que je faisais l'expérience d'un jeu en ligne. Enfin, oui, c'était vraiment la première fois. Et c'était super intéressant. » (Éric)

Par ailleurs, le fait d'avoir un ordinateur personnel installé dans la chambre (ou un portable), préservé de la surveillance parentale, marque également un virage dans l'intensité de la pratique du jeu. Ceci étant, c'est plus tard dans leur parcours que les narrateurs identifient un basculement vers une pratique « pathologique » ou « problématique » du jeu vidéo. Celle-ci se met en place lorsque deux conditions sont réunies : (1) le manque d'éléments contenant et (2) la présence d'une souffrance psychologique.

⁸ Le « farming » est, dans un jeu vidéo massivement multijoueur, la pratique qui consiste à passer la plupart du temps de jeu à récolter de l'argent, des objets, ou de l'expérience en répétant sans cesse les mêmes actions, en visitant les mêmes donjons ou en tuant le même groupe de monstres dans le but de s'enrichir/monter en niveau rapidement (Wikipédia le 04/07/2013).

⁹ Voir à ce sujet le travail de Serge Tisseron (2012), notamment l'ouvrage : « Rêver, fantasmer, virtualiser » aux éditions Dunod.

Le manque de contenant renvoie à l'absence d'éléments « concrets » qui mettent un frein à la dimension chronophage de la pratique vidéoludique. Évidemment, ce qui est contenant pour les uns ne le sera pas nécessairement pour les autres. Par exemple, le fait de vivre à l'Internat va imposer de facto une limite dans le temps de jeu possible. Par contre, l'obligation scolaire jusque 18 ans sera un élément contenant pour la plupart des joueurs, mais pas pour tous. Dans ce contexte, le passage à la majorité légale est une période difficile durant laquelle certains décident d'arrêter leurs études secondaires. Pour d'autres, l'entrée à l'Université avec les libertés et l'autonomie, mais aussi les inquiétudes et le mal-être qui peuvent y être associés, est difficile à gérer.

« Une fois à l'Université, c'était encore pire parce que j'étais en kot à Bruxelles. Je dirais, les 4 derniers mois, je n'allais plus du tout aux cours et j'étais tout seul à mon kot et je jouais 20 heures par jour. Aucune limite, aucun contrôle. » (Alex)

Notons que cette question du contenant renvoie à la difficulté évoquée par les narrateurs à s'imposer eux-mêmes des limites, mais aussi au contexte éducatif qu'ils connaissent depuis leur enfance. D'ailleurs, le manque de contenant n'est pas le seul ingrédient qui caractérise la situation des joueurs que nous avons rencontrés. La présence d'une souffrance psychologique est une dimension fondamentale de leur problématique. Le jeu est alors utilisé, comme nous l'avons évoqué précédemment, pour tenir celle-ci à distance. Contrairement à ce qui est parfois rapporté dans la littérature, ce n'est pas la pratique du jeu qui est mentionnée comme une source de souffrance par le joueur lui-même, mais bien un certain contexte qui motive la pratique excessive du jeu.

5.8. La nature problématique de l'usage

Nous pouvons nous demander comment caractériser la nature « problématique » de l'usage des participants à la recherche. Qu'est-ce qui va distinguer celui-ci d'un usage plus « classique » ?

À ce sujet, il faut tout d'abord pointer l'aspect chronophage de l'activité. Évidemment, il ne s'agit pas d'un critère suffisant à lui seul, mais c'est bien la manifestation la plus saillante de la problématique. Le nombre d'heures de jeu avancé par les narrateurs est souvent spectaculaire et laisse peu de doutes concernant le surinvestissement psychique dont est l'objet le jeu vidéo. C'est ainsi que certains participants expliquent que le jeu est présent aussi lorsqu'ils sont occupés à d'autres activités. Qu'il s'agisse de rêvasser autour du jeu ou d'imaginer de futures actions, les périodes d'usage problématique se caractérisent par l'omniprésence du jeu, même en dehors des sessions de jeu elles-mêmes. Il semble que, le fait de penser au jeu, aux univers qui y sont associés, aux autres productions médiatiques en lien avec celui-ci, voire aux produits dérivés (figurines à collectionner) constituent une activité refuge en soi.

Mais le surinvestissement du jeu n'est pas une condition suffisante. Dans les situations que nous avons rencontrées, celui-ci est couplé à un désengagement des autres dimensions importantes de la vie du sujet. Cette dérégulation des « engagements » est au cœur de la nature problématique des usages évoqués par les narrateurs. Autrement dit, celle-ci est tout autant caractérisée par le surinvestissement des jeux que par le désinvestissement du reste. Cependant, c'est cette seconde tendance qui distingue une passion « harmonieuse » d'une passion obsessive¹⁰.

5.9. Représentation du problème et démarche thérapeutique

Nous avons été positivement étonnés par la capacité de la plupart des personnes que nous avons rencontrées à mettre des mots sur leur situation et à prendre des distances par rapport à celle-ci. Les

¹⁰ Termes empruntés à Vallerand, R.J. et coll. (2003). « Les Passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion ». *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, pp. 756-767.

narrateurs ont montré des ressources importantes dans le cadre d'un exercice tel que celui que nous leur avons proposé.

Nous nous sommes intéressés à leurs propres représentations par rapport à la nature problématique ou non de leur pratique du jeu vidéo. Globalement, c'est l'ambivalence qui domine les discours à ce sujet. Tantôt, la pratique intensive du jeu est revendiquée comme un choix de vie ou simplement une activité plaisante ; tantôt elle est resituée par le sujet comme le symptôme d'un contexte relationnel et psychoaffectif problématique. Nous n'avons pas rencontré de joueurs pour lesquels la pratique du jeu vidéo est devenue une source de souffrance en elle-même. C'est bien leur contexte de vie et, ensuite, les conséquences liées à la dimension chronophage du jeu excessif, que les joueurs identifient comme source de mal-être.

Dans ce contexte, la démarche thérapeutique entamée par la plupart des narrateurs est généralement liée à une injonction de l'entourage et non à une initiative personnelle.

L'usage excessif des jeux vidéo, en tant que « symptôme », surface visible et spectaculaire de problématiques plus profondes, peut être une porte d'entrée vers une consultation psychothérapeutique et, plus largement, vers un ensemble de tentatives d'introduire du tiers et/ou du changement. Ceci étant, cette porte d'entrée n'est pas validée par tous les narrateurs. Par exemple, Luc nous a expliqué avoir consulté à plusieurs reprises un thérapeute concernant ses problèmes psychoaffectifs sans jamais s'être attardé sur son usage des jeux vidéo. De son côté, Jean s'étonne de l'attention portée à son temps de jeu alors qu'il n'y voit pas le centre du problème. Il évoque d'ailleurs, intuitivement, des idées propres à la psychologie systémique concernant le « patient désigné » et « l'enfant symptôme ». Quoi qu'il en soit, que l'étiquette « joueur excessif » ou « joueur compulsif » corresponde ou non aux représentations du narrateur, l'exploration de toutes les dimensions relatives à l'interaction entre le joueur et le jeu, ainsi que leurs évolutions, constitue une façon très efficace d'entrer en relation et d'explorer la vie et la « personnalité » d'un joueur assidu. À condition, évidemment, que ce soit fait dans une attitude compréhensive telle que c'est le cas dans le cadre de la méthode du récit de vie.

5.10. Conclusions

Tout d'abord, constatons à nouveau que notre méthode de recrutement des volontaires, par l'intermédiaire de services psychothérapeutiques, nous a permis de rencontrer uniquement des personnes dont la problématique se centre sur les jeux vidéo. Autrement dit, extrêmement peu de personnes consultent les services spécialisés pour des questions relatives à Internet en général ou aux réseaux sociaux numériques. Cela ne veut pas dire que ces problématiques n'existent pas, mais qu'elles sont probablement moins identifiées comme relevant d'un trouble psychologique et d'une intervention psychothérapeutique. Il s'agit là d'une hypothèse qui mériterait d'être creusée.

Lors de l'analyse des récits de vie, nous avons fait le choix de limiter l'interprétation que nous pouvions faire de ceux-ci au profit d'une approche phénoménologique.

Les personnes que nous avons rencontrées ont vécu des périodes, plus ou moins longues, de déséquilibre concernant leur implication dans les différentes activités qui constituent leur vie. Un ou des jeux vidéo sont surinvestis et d'autres activités importantes, comme la scolarité ou les relations interpersonnelles (en dehors des jeux vidéo), sont délaissées.

Cette « dérégulation » s'observe avant tout à travers un bouleversement de l'emploi du temps, au sens littéral de l'expression. Cependant, le caractère chronophage, envahissant, de l'usage du jeu vidéo est la surface visible et parcellaire d'une problématique plus profonde. Celle-ci s'enracine dans une histoire et un contexte de vie à l'origine d'un mal-être. Le sujet tente avant tout d'échapper à une souffrance non pas au travers d'un état de conscience modifié, comme c'est le cas avec les drogues,

mais en occupant d'autres lieux, qui lui permettent d'expérimenter des interactions qu'il juge plus satisfaisantes. Il ne s'agit pas exactement d'être absent à soi-même, mais à certaines dimensions de soi et de son existence, pour en privilégier d'autres.

En règle générale, les étapes suivantes ponctuent les récits des participants :

1. Une enfance marquée par des conflits intrafamiliaux et un père absent ou inhibant. Les sentiments de solitude et d'abandon vont accompagner certains narrateurs dès l'enfance et marquer profondément leur perception du monde.
2. Un contexte éducatif souvent laxiste et peu « contenant » (proportionnellement à l'âge du sujet), ou, plus rarement, autoritaire et inhibant.
3. Des difficultés à l'école qui peuvent concerner tant les aspects relationnels et motivationnels que l'apprentissage et les résultats. Ces difficultés pourront éventuellement être camouflées pendant longtemps grâce à des capacités intellectuelles au-dessus de la moyenne. Ces difficultés à l'école amorcent un processus de désengagement, de désaffiliation, qui préfigure un sentiment négatif vis-à-vis du monde et de la société en général.
4. Le narrateur évoque avec enthousiasme la rencontre d'un espace de jeu multijoueur comme un MMORPG, par exemple. L'analyse détaillée de l'interaction entre le joueur et le jeu permet de mettre à jour des éléments de motivation spécifiques à chaque joueur qui procure à celui-ci des satisfactions qu'il ne retrouve pas ou peu dans ses autres activités. Par exemple, la reconnaissance par les autres de ses prouesses.
5. Durant des périodes plus ou moins longues, caractérisées par le manque d'éléments contenant (règles, contraintes, motivations extrinsèques et intrinsèques, régulation de l'accessibilité des dispositifs techniques, etc.) et l'exacerbation du mal-être par un élément déclencheur, la dynamique de surinvestissement – désinvestissement s'accroît. Le jeu est, entre autres, utilisé pour fuir les autres dimensions de l'existence, vécues comme pénibles, voire persécutrices.
6. Plus tard, une démarche thérapeutique sera éventuellement engagée sous la contrainte d'un parent ou d'un conjoint.

La problématique dont il est question peut être étudiée à travers de nombreuses grilles de lecture. Par exemple, la systémique¹¹ pourrait certainement nous apporter un éclairage intéressant à ce sujet qui nous permette, notamment, de dépasser les lectures stigmatisantes pour les uns ou les autres au profit d'une approche transgénérationnelle.

De plus, des liens peuvent être faits entre les résultats de la phase qualitative de notre recherche et les données récoltées lors de la phase quantitative concernant les joueurs excessifs de jeux vidéo. Évidemment, la dimension chronophage est observée dans tous les cas. Mais ce n'est pas la seule. Certains « traits » ou « dimensions » de la personnalité, pointés par le résultat du testing comme caractérisant la population des joueurs compulsifs sont également palpables dans les récits. Nous pensons en premier au sentiment de solitude, aux affects dépressifs et au sentiment d'avoir peu de contrôle sur sa vie que nous avons déjà soulignés précédemment. Nous pouvons également pointer le « névrosisme » tel que défini par le « Big Five » c'est-à-dire la disposition à éprouver des sentiments

¹¹ Nous pensons, par exemple, aux concepts de « conflit de loyauté » (loyalty conflict) et de « loyauté clivée » (split loyalty) de l'approche contextuelle (the Contextual approach to family therapy and individual psychotherapy) ou encore aux travaux de Stefano Cirillo autour de « l'abandon dissimulé » et du « pat parental », etc.

Cf. Cirillo, S., Blasio, P. (1995). La famille maltraitante. ESF Editeur.

Cf. Bösörényi-Nagy, I., Spark G. M., (1973). Invisible Loyalties : Reciprocity in intergenerational family therapy. New York. Brunner Mazel.

négatifs tels que l'anxiété, la colère ou la dépression. Ou encore le score moins élevé à la dimension « agréabilité » du même test qui renvoie à une vision pessimiste du monde environnant et des motivations d'autrui.

Ceci étant, au-delà du décryptage psychologique, intéressant notamment par sa capacité à générer des propositions thérapeutiques, il est également possible d'avoir une lecture sociologique de la question. Le concept de désaffiliation développé par Robert Castel¹² nous semble pouvoir rendre compte du processus à l'œuvre au moment où le sujet désinvestit les différentes sphères de son existence au profit de lieux alternatifs que sont les jeux vidéo. Ce processus trouve son origine tant dans un déficit de filiation (liens sociaux primaires comme la famille) que d'affiliations (formes collectives de sociabilité comme l'école ou le travail). La plupart des participants que nous avons rencontrés ne sont pas à proprement parler exclus, mais fragilisés. Ils expriment un mode particulier de dissociation du lien social que Robert Castel appelle désaffiliation.

7. Recommandations

Proposer des recommandations à l'attention des responsables politiques, des professionnels de terrain, des chercheurs et de toutes les personnes confrontées à une problématique d'usage excessif de l'ordinateur, d'Internet et des jeux vidéo est l'objectif principal de cette étude.

La pluralité des référents théoriques en sciences humaines, en psychologie et en psychopathologie en particulier, rend les consensus difficiles à établir, notamment au moment de nommer et de classer de nouvelles tendances comportementales et symptomatiques. La façon d'appeler les usages excessifs d'Internet et des jeux vidéo n'échappe pas à cette règle, elle est en passe de devenir un « vieux » débat qui s'enracine avant tout dans des enjeux paradigmatiques et politiques plus que dans la recherche d'une « ultime preuve scientifique ». En effet, concernant cette polémique comme pour beaucoup d'autres, sous la masse des publications se cache un débat scientifique latent sur la valeur définitive de chaque approche proposée¹³. Dans ce contexte, les protagonistes du débat peuvent difficilement tomber d'accord, car, comme l'aurait dit Thomas Samuel Kuhn, ayant des paradigmes différents, ils peuvent difficilement communiquer et sont dans des réalités « incommensurables ». C'est ainsi que, que nous parlions d'usage compulsif, d'usage excessif, d'usage abusif ou d'addiction, il est possible de trouver des arguments pour ou contre chaque appellation en fonction des motivations et des référents théoriques de chacun. Ceci étant, indépendamment de cette question théorique, nous avons pu constater qu'un certain nombre d'usages d'Internet et des jeux vidéo sont clairement problématiques et relèvent de conduites à risques étant donné leurs potentielles conséquences négatives à moyen et long termes. L'initiative de la cellule Drogue destinée à étudier ces usages abusifs était nécessaire, tout comme il semble nécessaire de continuer à financer des travaux qui permettent de mieux comprendre ces conduites et leurs évolutions.

Comme nous avons pu le voir dans le chapitre sur l'offre de soins, il existe déjà en Belgique un dispositif pour accueillir les situations d'usages excessifs des TIC. Celui-ci se compose : (1) de services spécialisés qui constituent des pôles d'expertises et (2) de services généralistes qui maillent l'ensemble du territoire. Ces derniers ont d'ailleurs majoritairement déclaré qu'ils se sentaient capables de prendre en charge les situations qui nous intéressent. Dans ce contexte, **soutenir le dispositif déjà en place** apparaît être la première priorité pour ce qui concerne les réponses thérapeutiques apportées à ces questions. Ce soutien peut se faire, par exemple, en stimulant le partage d'expérience entre cliniciens au sujet de ces situations, relativement nouvelles dans le secteur de la santé mentale. Il peut se faire également au travers de formations à l'attention des services généralistes

¹³ Alex Mucchielli (2013), « L'Identité », *Coll. Que sais-je ?*, PUF.

afin de leur fournir des outils conceptuels spécifiques. Ce type d'initiative existe déjà en Wallonie¹⁴, par exemple.

Bien que l'usage excessif des TIC présente quelques similitudes avec d'autres formes de comportements compulsifs ou abusifs, il nécessite une approche spécifique. Puisqu'Internet et les ordinateurs font maintenant partie intégrante de notre quotidien, nécessaires dans bien des situations, il n'est pas raisonnable de prôner l'abstinence comme objectif de traitement. Les initiatives, qu'elles soient préventives ou curatives, doivent se concentrer sur **la promotion d'un usage responsable et maîtrisé de ces nouveaux outils**.

En outre, il est important d'informer les professionnels de terrain des secteurs de l'aide psychomédicosociale de l'intérêt de questionner avec leur public cible les usages des nouveaux médias et la place qu'ils occupent dans leur vie. En effet, il n'est pas rare qu'un usage problématique d'Internet ou des jeux vidéo ne soit pas évoqué en consultation alors qu'il fait partie de la problématique de la personne. De plus, en fonction des méthodes de travail du clinicien, il pourra se servir des tests existants pour **évaluer la nature problématique ou non de l'usage des TIC du patient**.

Par ailleurs, le dialogue à installer autour de l'usage des médias et des TIC n'est pas uniquement destiné à prévenir les usages excessifs, il s'agit avant tout de prendre du recul par rapport à des activités qui font maintenant partie du quotidien de toutes les générations. Cet échange autour des TIC, dans le cadre d'une consultation psychologique, par exemple, pour peu qu'il soit mené de façon ouverte et compréhensive, permet d'installer un climat de confiance et d'éveiller l'intérêt, notamment du public adolescent. Il constitue aussi une porte d'entrée intéressante vers l'évocation de choses plus profondes. C'est ainsi que, par exemple, **l'exploration des motivations à jouer et de la façon de jouer aux jeux vidéo permet de travailler la connaissance de soi, de ses émotions, de ses besoins**.

Ensuite, il nous semble important de continuer la recherche concernant les usages compulsifs des TIC. En effet, l'importance d'Internet et des dispositifs techniques qui y sont associés ne cesse de croître, notamment à travers l'usage des Smartphones. De cette façon, les activités passant par l'usage d'Internet sont en perpétuelle expansion. Des recherches longitudinales devraient être menées pour **évaluer l'évolution des usages et des usages problématiques en Belgique dans le futur**.

Nous pourrions également nous demander s'il ne serait pas opportun que l'industrie du jeu vidéo soutienne financièrement la recherche sur les questions d'usages problématiques des jeux vidéo comme le fait la Loterie Nationale belge concernant le jeu pathologique d'argent et de hasard¹⁵.

Si nous voulons comprendre pourquoi les jeux vidéo, les sites de réseautage social et d'autres activités sur Internet sont utilisés dans une large mesure, il est important d'examiner les caractéristiques qui les rendent si attractifs. Avant le développement d'Internet, le philosophe et théoricien de la communication Marshall McLuhan (1964) a souligné que les caractéristiques des médias eux-mêmes ont un impact sur la société et ses membres : « le message, c'est le médium ». Qu'y a-t-il, par exemple, sur les sites de réseautage social qui les rend si irrésistibles pour une partie substantielle du public ? S'agit-il de l'aspect gratifiant des rétroactions rapides et massives, le statut social, le simple fait d'être « liké » par un grand nombre de personnes ? Quelles sont les caractéristiques spécifiques de conception de ces applications qui contribuent à leur attrait et comment le design interagit avec la motivation dans les usages dits moyens ? Nous pouvons également nous référer à la théorie des usages et gratifications (UGT). Celle-ci définit les usagers comme des consommateurs actifs qui font des choix motivés en fonction de leurs besoins. De ce point de vue, l'usage problématique survient lorsque

¹⁴ Le Centre de Référence en Santé Mentale et l'ASBL Nadja proposent une formation de ce type.

¹⁵ <http://www.loterienationale-jeuresponsable.be/#!/home/mainPage>

certains besoins de la personne – pour des raisons inhérentes à l’individu et/ou au contexte – ne peuvent être satisfaits que dans le cadre de l’utilisation des jeux vidéo ou des réseaux sociaux, par exemple. Les interviews avec les joueurs excessifs ont été édifiantes à ce sujet. Beaucoup d’entre eux rencontrent des difficultés importantes à l’école ou au travail, de telle sorte que ces lieux répondent peu à leurs besoins. De la même façon, certains souffrent de configurations relationnelles et familiales difficiles et recherchent des interactions sociales plus satisfaisantes dans les jeux en ligne.

Le modèle homme – médium – environnement apporte une aide pour comprendre pourquoi certaines personnes sont plus sujettes que d’autres à développer un usage problématique d’Internet ou des jeux vidéo. Les recherches futures devraient **examiner plus en détail quels groupes de personnes sont plus enclins à développer des comportements compulsifs**. De plus, il est important d’observer de plus près les caractéristiques spécifiques des médias en ligne et des gratifications qu’ils procurent aux usagers.

Comme nous avons déjà pu le souligner, la question de l’échec et du décrochage scolaire est centrale dans les situations que nous avons pu rencontrer. Or, ces difficultés à l’école, même si elles ne sont que transitoires, peuvent avoir des répercussions très importantes sur le devenir du sujet. Il n’est d’ailleurs pas absurde de penser qu’elles préfigurent un processus de désaffiliation sociale plus général. C’est pourquoi il nous semble important d’**appuyer les initiatives de soutien à la scolarité et de lutte contre le décrochage scolaire** qui envisagent autant les aspects cognitifs de l’échec scolaire que les aspects motivationnels et affectifs.

Par ailleurs, les adultes sont aussi concernés par ces problématiques et éprouvent le même type de difficultés que les adolescents, mais dans le cadre de leur travail. Ainsi, les adultes qui estiment être moins performants au travail ont plus de chance d’être confrontés à un usage compulsif d’Internet ou des jeux vidéo.

Ensuite, conscients du processus de désaffiliation sociale que nous avons évoqué à plusieurs reprises, nous ne soulignerons jamais assez l’intérêt d’**encourager des initiatives qui proposent aux adolescents de s’investir dans des projets socialisants et porteurs de sens**. Partant du constat que ceux-ci existent déjà (mouvements de jeunesse, clubs de sports et de loisirs, etc.), l’accent doit être mis sur des dispositifs qui permettent de les faire connaître et de jouer un rôle de relais afin de les rendre plus accessibles à un public moins favorisé socialement. Il ne s’agit pas tellement ici d’accessibilité financière, car certaines de ces activités sont peu coûteuses. Mais plutôt de faire en sorte qu’elles appartiennent au champ des possibles des jeunes dont l’entourage formule peu de propositions d’activités.

Dans le même ordre d’idées, il convient, plus que jamais, de rappeler l’importance des démarches d’éducation aux médias. La place prise par ces derniers dans notre vie quotidienne ne laisse aucun doute quant à l’intérêt d’**intégrer de façon plus conséquente l’éducation aux médias dans les programmes scolaires**.

Par ailleurs, fournir de l’information aux parents et aux enseignants afin de prévenir les usages problématiques des TIC est une étape essentielle dans le travail de promotion des usages responsables. Nous pouvons donner comme exemple la campagne « 3-6-9-12 : maîtrisons les écrans » menée par Yapaka¹⁶. Celle-ci vise à **proposer des repères sans pour autant verser dans le discours anxiogène** comme c’est trop souvent le cas concernant ces thématiques. Les résultats de la recherche montrent que le fait de donner une limite de temps pour limiter les usages faits par les jeunes des nouvelles technologies n’a pas d’impact en termes de prévention des usages compulsifs. La médiation parentale purement restrictive porte moins de fruits qu’une stratégie basée sur le dialogue. Nos données appuient

¹⁶ <http://www.yapaka.be/quatre-affiches-pour-la-campagne-3-6-9-12>

cette affirmation : le dialogue entre parents et adolescents sur les règles de contenu est lié négativement avec les résultats au test relatif à l'usage compulsif d'Internet. Les recherches futures devront approfondir la relation entre le type de médiation parentale et l'usage problématique d'Internet chez les adolescents. En plus des parents, il est également intéressant d'informer les enseignants afin qu'ils puissent, le cas échéant, introduire un dialogue avec les élèves à ce sujet et orienter vers le CPMS de l'établissement si nécessaire.

Nous terminerons en pointant l'intérêt de **continuer la recherche scientifique sur la question des usages et des usages problématiques des Technologies de l'Information et de la Communication**. Notamment parce que les dispositifs sociotechniques et les usages qui les accompagnent évoluent tellement rapidement qu'une observation constante de ceux-ci semble nécessaire. Par exemple, l'arrivée des tablettes, des Smartphones et de la 3G (bientôt la 4G) ont introduit des changements importants dans les usages qui font, par la même occasion, évoluer les questions éducatives qui s'y rapportent...