



SOCIÉTÉ / POLITIQUE CULTURELLE / ÉCONOMIE CULTURELLE / ÉDUCATION /  
NUMÉRIQUE / TENDANCES ARTISTIQUES / ARTS & MUSÉES / INTERNATIONAL

## *Jeu vidéo :* **QUAND DES ADOLESCENTS TOUT-PUISSANTS TIENNENT LE MONDE DANS LEUR POING**

Le « trouble du jeu vidéo », désormais considéré comme une maladie mentale par l'OMS, et qui pousse des jeunes à se déscolariser et à se désocialiser, n'échappe pas aux mécanismes habituels de l'addiction : un individu à l'histoire particulière, une pression sociale de la réussite, et un produit, en l'occurrence le jeu en ligne, intrinsèquement addictogène.

MICHAËL STORA



On les appelle *hikikomori* : des adolescents ou jeunes adultes japonais qui s'enferment à double tour dans leur chambre et n'en sortent plus pendant plusieurs mois ou plusieurs années, sauf pour

satisfaire quelques besoins vitaux. Ils passent ainsi leur temps cloîtrés, refusant toute communication, y compris avec leur famille. Leur principale occupation consiste à lire des mangas ou à jouer à des jeux vidéo des heures durant. Pour justifier ces comportements, certains parents se réfèrent à la tradition du samouraï : pour se construire en tant qu'homme, l'adolescent doit partir et s'isoler sur la montagne ; le rite de passage suppose de traverser une période d'intense solitude. Sauf que les *hikikomori* sont des samouraïs virtuels, puisqu'ils évoluent toute la journée dans des mondes conçus par des éditeurs de jeux vidéo.

En Chine, l'addiction à Internet et à ces jeux en ligne, en augmentation constante chez les jeunes, est considérée comme un véritable problème de société. Avec un impact réel – et négatif – sur le PIB du pays en raison des arrêts maladie, de l'absentéisme et de la baisse de la productivité, certains n'hésitant pas à jouer sur leur temps de travail.

La question est tellement sensible que le gouvernement a ouvert ces dernières années de nombreux centres de traitement spécialisés, dont les méthodes sont pour le moins douteuses : discipline militaire, électrochocs, violences physiques... On peut supposer que dans des pays où le régime politique restreint les libertés, les mondes virtuels viennent pallier cette oppression pour, paradoxalement, devenir un nouvel opium du peuple.

Dans d'autres pays asiatiques, comme le Japon ou la Corée du Sud, où l'expression des affects est réprimée, ces mêmes mondes virtuels permettent sans doute d'échapper à une réalité trop contraignante. Dans des sociétés qui exacerbent la culture de la performance, où la pression sociale pèse lourdement, il est possible que le jeu procure à l'individu un sentiment de réussite et d'accomplissement qu'il ne parvient pas à atteindre dans la « vraie » vie. La Corée du Sud est d'ailleurs championne toutes catégories en ce qui concerne les cas d'addiction les plus lourds : certains joueurs sont morts d'épuisement, des couples en ont oublié de nourrir leur bébé au point de le laisser mourir...

La France – sans en arriver encore à de telles extrémités – ne fait pas exception. Le phénomène existe et, oui, il s'agit bien d'une addiction. Comme d'autres

prennent leur shoot d'héroïne ou leur énième verre de whisky, des jeunes passent des heures à jouer, jusqu'à se déscolariser d'abord, se désocialiser complètement ensuite. Des chiffres en attestent : un adolescent sur huit ferait un usage excessif des jeux vidéo selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), soit trois élèves par classe en moyenne. Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) affirmait en 2015 que l'addiction aux jeux vidéo était le deuxième motif de consultation médicale après le cannabis.

### DES JEUX ADDICTOGÈNES

Domage que de nombreux professionnels réfutent encore l'idée que les jeux vidéo en ligne puissent faire l'objet d'une addiction. Pourtant, on y insiste, le « produit » est bel et bien addictogène : il génère des addictions chez certains adolescents et jeunes adultes. Et ce en raison de deux caractéristiques essentielles. D'une part, les joueurs doivent parfois monter en expérience – en « XP », dans le jargon. Le jeu consiste alors à accumuler des objets, de l'argent, à multiplier les quêtes, à répéter les mêmes actions (tuer des petits animaux, par exemple), souvent très peu élaborées

et même franchement ennuyeuses. Dans *World of Warcraft*, par exemple, il n'est pas vraiment question de stratégie mais de « temps passé à » (tuer tant de monstres, ramener tant d'objets et items, etc.). Certains joueurs passent donc des journées entières à ne faire que cela. Cette boulimie digitale rappelle l'autre boulimie, celle qui consiste à manger pour se « remplir » jusqu'à ras bord. Dans les deux cas, on vient colmater une angoisse, un vide, le vide de la dépression. En emmagasinant, en se bourrant d'objets ou d'argent, on s'évite de penser. Et la quête n'a pas de fin... D'ailleurs, on peut avancer sans risque qu'un mauvais jeu est celui qui repose exclusivement sur l'accumulation d'items et dans lequel la narration s'avère pauvre ou inexistante. Comme une machine à sous, sans scénario, avec seulement un geste à faire et à refaire.

Seconde caractéristique qui fait de ces jeux des produits addictogènes : ils ne s'arrêtent jamais contrairement à beaucoup d'activités marquées par un début, un milieu et une fin. Notamment dans ce que l'on appelle les MMORPG (*massively multiplayer online role-playing games*), ou jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs, l'action est continue, ce sont des mondes persistants. Idéal, si l'on ose dire, pour quelqu'un qui ne veut absolument pas

penser. Ne pas faire face aux conflits en cours, qu'ils soient psychiques ou bien réels, ou le plus souvent les deux à la fois. Ces MMORPG mettent en scène des mondes qui sont éternellement éveillés. Or, les adolescents sont souvent confrontés à des difficultés d'endormissement : dormir, c'est se déconnecter du monde, c'est donc mourir un peu. De la même façon que grandir, c'était mourir pour l'enfant que l'on était. Rivé devant son écran, le joueur n'est plus confronté à cette peur de grandir, d'advenir en tant qu'adulte. De plus, s'il s'endormait, il perdrait tous les pouvoirs acquis. Le monde continuerait sans lui. Il ne serait donc plus indispensable, comme le joueur pathologique, vivant dans une illusion de maîtrise, a tendance à le penser. Une fois installée, l'addiction crée une excitation continue. Or, le joueur « addict » souffre de débordements pulsionnels qu'il ne parvient pas à canaliser. Il a donc tout intérêt à multiplier les décharges, les sources d'excitation ; à jouer, donc, sans que cela ne s'arrête ja-

*« Cette boulimie digitale rappelle l'autre boulimie, celle qui consiste à manger pour se "remplir" jusqu'à ras bord. Dans les deux cas, on vient colmater une angoisse, un vide. »*

mais. Certains jeux cumulent ces deux caractéristiques, l'accumulation et l'absence de fin. C'est le cas de ceux qui créent du *ranking*, des classifications. Les joueurs sont classés aux niveaux national et européen. La bataille fait donc rage pour progresser dans la hiérarchie. Comble de l'addiction, les éditeurs remettent régulièrement les compteurs à zéro. Tout est à recommencer. Toujours. Dans cette obsession du *ranking*, on passe d'ailleurs du plaisir de jouer, le *play*, à l'enjeu du *game*, où l'on participe seulement pour gagner. Où, par conséquent, il est impensable de perdre, sauf à s'effondrer littéralement sur le plan narcissique. L'amateur de sport bien dans ses baskets peut accepter que son équipe perde car il y a eu du « beau jeu », de « beaux gestes ». Impossible chez les jeunes accros aux jeux vidéo, ceux qui vont le plus mal en tout cas. D'ailleurs, pour le clinicien, c'est un signe : le jeune qui accepte de perdre ne va pas si mal... Quel drôle de monde, n'est-ce pas ? On pourrait se désoler, bien sûr, que ces

jeunes gens se laissent ainsi happer puis dévorer par des produits remarquablement bien faits. S'en alarmer, puis passer à autre chose. Le clinicien a pourtant envie d'aller plus avant. Et de se souvenir de ce que le Pr Claude Olievenstein, psychiatre fondateur du centre médical de Marmottan, disait des addictions : « La toxicomanie surgit à un triple carrefour : celui d'un produit, d'un moment socioculturel et d'une personnalité. » Il est primordial, en effet, d'aborder toute réflexion sur l'addiction selon cette triade, société-consommateur-produit. La cyberaddiction, et en particulier l'addiction aux mondes persistants, est la rencontre entre un individu qui a une histoire particulière, une société où la tyrannie de l'image est omniprésente, et ce produit, le jeu en ligne, dont on a vu les caractéristiques intrinsèquement addictogènes. Une question se pose : qu'est-ce que ces jeunes vont chercher dans ce monde-là, qu'ils ne trouvent pas dans la société ou au sein de la cellule familiale ?

### LE CULTE DE LA PERFORMANCE

Difficile de ne pas évoquer la pression sociale existant autour de l'idée de réussite. Tous les jeunes cyberdépendants rencontrés ont évolué dans des

contextes où la culture de la performance était très présente. Deux tendances sociologiques fortes viennent se caramboler, en quelque sorte. L'une d'elles concerne le changement de regard qui s'est opéré sur les enfants et surtout les plus petits. Jusque dans les années 1960, le nourrisson, schématiquement, est considéré comme un très joli tube digestif. Autour des années 1980, des auteurs comme le pédopsychiatre et psychanalyste Daniel Stern le décrivent plutôt comme « un être autonome, confiant dans ses diverses interactions » (1987). Il est même considéré comme le champion toutes catégories des compétences cognitives, à raison. Sauf que cette nouvelle conception conduit à des dérives évidentes de la part d'une certaine proportion de parents qui sur-stimulent leur enfant, lui faisant apprendre le japonais, par exemple, à l'aide de pictogrammes. L'enfant est ainsi placé, à son corps défendant évidemment, dans une position de « maîtrise objective », comme disent les psychanalystes. Les parents lui octroient une toute-puissance à l'égard des objets qui l'entourent et du couple parental. Or, sur le plan psychique, c'est tout l'inverse : le bébé et le jeune enfant ont besoin d'apprendre le temps qui passe, l'absence temporaire des parents, la frustration, le report de la



réalisation de leurs désirs. Un enfant a beau savoir plus de choses qu'on ne le pensait, cela n'en fait pas, affectivement parlant, un petit Einstein. Ce surinvestissement des enfants par certains couples parentaux rencontre un autre phénomène sociologique : la pression sociale qui s'exerce sur les pères et les mères pour qu'ils « réussissent » l'éducation de leurs enfants. Qu'elle soit optimale. Car tout, dans nos sociétés riches, doit être réussi. Magazines, télé, réseaux sociaux nous renvoient des injonctions au bonheur et des messages idéalisés concernant tous les registres de la vie, du plus superficiel au plus intime. Il faut être beau, bien portant, sportif, se nourrir convenablement, avoir des amis, des projets de vie aussi pour prouver que l'on peut rebondir face à l'adversité, une garde-robe *fashion* mais pas trop et, bien sûr, des enfants « réussis ». C'est-à-dire aussi performants et épanouis que leurs parents.

### LA TOUTE-PUISSANCE DE BÉBÉS SURDOUÉS

Les enfants sont censés s'éveiller par des jeux et des jouets forcément éducatifs, mais pas seulement. Ils sont aussi stimulés par des parents qui souhaitent de plus en plus être aimés par eux, pour se conformer à ces images

qui nous présentent la famille comme le dernier éden, où tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Cette exigence empêche les parents, en quelque sorte, d'imposer quoi que ce soit à leur enfant. Ils le font ainsi participer à toutes les décisions le concernant, des plus quotidiennes et apparemment anodines – ses repas, ses loisirs... – jusqu'aux choix plus importants relevant de la vie des adultes. Ce « trop de choix » va avoir un impact négatif, pour le moins, sur l'état psychologique de l'enfant. Risquent en effet d'émerger des états dépressifs et une confusion quant à ses désirs qui n'auront jamais été nommés par ses parents. Il ne pourra se réaliser qu'en étant dans l'opposition systématique. Ce sera sa façon à lui de remplir la fonction de Surmoi, celle qui contrôle et structure, normalement dévolue aux parents. Il pourra aussi, par cette opposition, accomplir un autre des rôles parentaux, l'idéal du Moi – lorsque les mères et les pères idéalisent l'avenir de leur enfant, projettent pour lui un futur désirable. Cet enfant prétendument choyé vivra ce manque d'autorité comme un manque de désirs le concernant, de la part de ses parents, qu'il compensera, répétons-le, par un sentiment de toute-puissance dévastateur (d'abord pour lui, puis pour son entourage).

### UN PROLONGEMENT PHALLIQUE DES PARENTS

Face aux exigences de la société qui demande aux parents de réussir l'éducation de leurs enfants à tout prix, on rencontre une autre configuration familiale : celle d'une idéalisation excessive. Le tout-petit est alors considéré comme un prolongement de sa propre existence, de ses propres enjeux. Autant dire qu'un nourrisson qui pleure, par exemple, sera par trop désarmant pour ses parents, incapables de le consoler en le prenant dans les bras et en gazouillant – bêtement, diraient-ils –, car cette petite chose rougeaude et mouillée ne ressemble en rien au bébé idéal qu'ils pensaient avoir mis au monde. Ce couple parental ne pourra pas, par exemple, répondre simplement à l'enfant qui s'interroge sur le déclin du soleil à l'horizon. Là où beaucoup de mères et de pères diront sans façon : « C'est le soleil qui va se coucher. C'est beau, non ? », ce couple-là préférera le parler vrai : « C'est le moment où le soleil disparaît derrière l'horizon. Mais il ne se couche pas, en réalité : c'est une illusion produite par la rotation de la Terre... » L'idéal maternel ou paternel se fait alors tyrannique. L'enfant devient le prolongement phallique-narcissique de ses parents.

### PLAIDOYER POUR LES ADEPTES DES JEUX VIDÉO EN LIGNE

Le « trouble du jeu vidéo » (*gaming disorder*) est considéré comme une maladie mentale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). C'est ce qu'a annoncé un porte-parole de l'instance le 18 juin 2018. Ainsi, les risques d'addiction liés à ce « trouble » ont été ajoutés à la onzième édition de la Classification internationale des maladies (CIM). La reconnaissance d'un trouble lié à une pratique excessive problématique voire à une dépendance était nécessaire pour éviter une position de déni de la part de la communauté scientifique. En revanche, on peut s'inquiéter des dérives dans la prise en charge de ces jeunes : ils risquent de se retrouver pris dans la toile de certains services d'addictologie qui utiliseront pour les soigner des protocoles adaptés aux addictions avec substances.

Depuis dix années, je reçois des héros. Des héros en salle d'attente du... psy. Reconnaissons-leur le courage de voir un psy alors qu'ils incarnent un Prêtre Ombre dans *WoW (World of Warcraft)*, un Jungler dans *LoL (League of Legends)*, ou qu'ils sont Top 1 dans *Fortnite*. Et puis, c'est une passion de pratiquer les jeux vidéo en ligne, cela leur permet de rencontrer d'autres joueurs passionnés qui comme eux déploient

des trésors de stratégie, de l'intelligence déductive à une rapidité main-œil « mutante », ensemble (*player vs environnement*) ou en solitaire (*player vs player*), pour éprouver, dans une jouissance légitime, la victoire. Comme vous l'avez saisi, mes patients ont une obsession : gagner. D'ailleurs, qui aime perdre ? Je me souviens de l'un d'eux, reçu en centre médico-psychologique, en situation de grave échec scolaire, à qui je demandais avec une ironie bienveillante s'il était donc un cancre. Il me répondit avec un large sourire qu'il était surtout le premier de sa classe en indiscipline.

Le temps des victimes consentantes semble révolu. Le plaisir dans la mortification et autres jouissances rédemptrices ne sont plus « likés ». On veut aller bien, coûte que coûte. Élevés au grain de la réussite et de la performance à tout prix, les jeunes que je reçois en grande majorité un QI de plus de 140, et leurs dons en font aux yeux de leurs parents et de leurs professeurs des projections de leurs idéaux teintées d'admiration amoureuse. « Mon fils, à 6 ans, avait des réflexions et des questionnements de haute voltige, à tel point que je

me disais qu'il avait toute sa place dans la cour des adultes », me confiait la mère d'un de mes jeunes patients. Le mythe du héros moderne est un geek ; il possède un phallus numérique, et le codage est son arme de conquête digitale. Ce héros, ou plutôt son avatar, possède un

Moi grandiose, est reconnu par sa communauté et, même s'il ne la rencontre pas souvent, est illuminé de son aura – virtuelle. En puissance, le terme « virtuel » lui convient parfaitement.

Imaginez donc la complexité de la tâche du psychanalyste : il doit aider ces jeunes à accepter l'idée de perdre, l'idée qu'ils ne seront plus la prolongation phallique-narcissique de leurs parents si aimants. Un de mes patients à qui je de-

mandais pourquoi il jouait ainsi toute la nuit sans relâche me répondit cette phrase singulière : « Il faut bien que je veille ma mère ! » Ils ne sont donc pas seulement des héros aux yeux de la communauté des joueurs. Pourtant, aucun parent ne reconnaît leurs capacités en tant que joueurs, et ils ne sont que source de stress au quotidien et cause de désillusions lorsque l'adoles-

« *Le mythe du héros moderne est un geek ; il possède un phallus numérique, et le codage est son arme de conquête digitale.* »

cence pointe son nez. Souvent, ils me confient qu'ils se sentent différents, qu'à l'école ils étaient fréquemment isolés, que les seuls amis qu'ils avaient étaient aussi des passionnés de jeux vidéo et autres cultures geek ; avec eux, il n'y avait aucun jugement de valeur, leurs conversations étaient de haute voltige, centrées sur la recherche complexe de tactiques adaptées. « Le geek est pudique », comme le dit ZeratoR, le Twitcher<sup>1</sup> le plus connu en France.

Cette annonce de l'OMS nomme un fait social et culturel, à travers l'objet « jeu vidéo », responsable de conduites addictives. En tant que clinicien, je sais que ce n'est que la partie immergée de l'iceberg. Je sais aussi que ces jeunes sont le symptôme d'une société dont les parents, qui en sont une des caisses de résonance, sont épuisés par la pression d'un idéal de réussite. Leurs avatars sont leurs ombres, derrière lesquelles ils osent flinguer, eux qui se sentent flingués symboliquement dans leur parcours atypique. Ils en deviennent acerbes et, de manière souvent défensive, finissent par se dégager de tout sentiment empathique.

Je ne souhaite plus désormais les envisager seulement comme des joueurs malades, des patients, mais encourager leurs talents. Et si nous changions de culture éducative ? Si nous enseignions à nos enfants que l'on apprend en se

trompant ou, comme dans un jeu vidéo, que c'est en perdant que l'on apprend à gagner ? Au lieu de les envoyer remplir les files actives de certains services d'addictologie, pourquoi ne pas ouvrir des espaces de créativité numérique où on les aiderait à déployer leurs dons ? L'industrie du jeu vidéo devrait être attentive au bien-être de ces joueurs problématiques, car ce sont pour la plupart les *game designers* et les architectes des mondes numériques de demain.

1. Twitch est un service de streaming de jeux vidéo.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

- Mark D. Griffiths et Alex Meredith, « Videogame addiction and its treatment », *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol. 39, n° 4, décembre 2009, p. 247-253.
- Marney R. Hauge et Douglas A. Gentile, « Videogame addiction among adolescents: associations with academic performance and aggression », conférence, Tampa, The Society for Research in Child Development, 2003.
- Michaël Stora, « Addiction au virtuel : le jeu vidéo », *Adolescence*, t. 22, n° 1, 2004.
- Michaël Stora, « L'addiction aux jeux vidéo, ou comment tenir le monde dans son poing fermé », *Soins psychiatrie*, vol. 30, n° 262, mai-juin 2009, p. 22-25.
- Michaël Stora, *Les Écrans, ça rend accro...*, Paris, Hachette, 2007.