

# Jeux vidéo en réseau: comment éviter une utilisation excessive des écrans

**ADDICTION** Quand on évoque les risques liés aux écrans, on pense souvent au temps d'utilisation. Il est heureusement possible de rester en ligne pour jouer sans trop impacter sa santé.

La scène est connue: le repas est prêt et n'attend plus que votre enfant vous rejoigne à table. Seulement, voilà trois fois qu'il vous a dit qu'il arrivait et il reste désespérément devant son ordinateur. Le jeu doit être captivant, certes, mais également la relation sociale qui le lie à ses camarades en ligne et qui l'empêche de quitter subrepticement sa partie. «On constate qu'il existe une méconnaissance de la nature des jeux vidéo d'aujourd'hui et qu'il est important, pour les parents, de s'informer sur leur durée afin, notamment, de mieux en comprendre la mécanique.» Responsable de projet au sein de Promotion santé Valais, Romaine Darbellay affirme que ces modalités de jeux ont changé au fur et à mesure que l'offre a évolué: «Nous ne sommes plus dans les mêmes logiques qu'avec un Tetris ou un Pacman où l'on joue seul et où les parties sont courtes. Le jeu en réseau ne permet plus de s'arrêter immédiatement.»

## Des risques, mais aussi des bienfaits

N'en déplaise à ses détracteurs, le jeu en réseau présente des qualités pour le développement des adolescents, notamment en ce qui concerne les relations sociales. «Ce type de jeux permet de vivre une expérience virtuelle qui mobilise des compétences», précise Romaine Darbellay. «Le jeune va se sentir valorisé (par le biais des félicitations qu'il reçoit de ses copains, des discussions qui s'ensuivent à l'école, etc.)» Le phénomène de mode est également important: «Un nouveau jeu ouvre de nouveaux mondes et de nouvelles perspectives de divertissement qui nécessitent des habiletés différentes selon les types de jeux. Un jeu d'action ou de course améliorera ainsi la réactivité du joueur; un jeu d'aventure, son esprit logique et sa capacité à rassembler des informations pour résoudre des énigmes; un jeu de combat, le développement de stratégies pour vaincre ses adversaires...»

Il existe toutefois un risque de «surmenage», en raison de la pression de la performance, surtout dans ces jeux d'équipe: il faut par exemple se connecter régulièrement pour garder le niveau, ses accessoires, afin d'être prêt lorsque les camarades nous invitent à jouer et de ne pas les décevoir pour continuer à être accepté au sein du groupe. «Je vois également un risque important lié aux dépenses, parce qu'ils vont vouloir acheter des accessoires qui vont les faire évoluer ou débloquent des niveaux», met en garde Romaine Darbellay. Les émotions ressenties peuvent – par le biais de la musique, du design, de l'immersion, etc. – se révéler très fortes et les risques d'addiction d'une surutilisation, voire celles de dépenses excessives, ne sont jamais loin. «La mise en scène liée à l'ouverture de «loot boxes»

## POUR CONTINUER À JOUER TOUT EN RESTANT EN BONNE SANTÉ

### Définir les priorités

(terminer son travail scolaire avant de jouer)

### Déterminer un temps de jeu et s'y tenir (mettre une alarme, prévoir une activité après)



### Désactiver les notifications (pour être moins incité à jouer)



### Se fixer un budget

(éviter d'enregistrer une carte de crédit)

### Conserver d'autres loisirs

(activités de groupe, en plein air)

### Manger à table

(et non devant l'écran)



### Discuter avec son entourage

des jeux auxquels on s'adonne (pour conserver un regard critique sur son comportement)



«Les commentaires moralisateurs ne permettent pas de lancer un dialogue constructif.»

ROMAINE DARBELLAY

Coordinatrice du programme cantonal de prévention du jeu excessif auprès de Promotion santé Valais

(ndlr: récompenses virtuelles offrant des améliorations de jeu) procure de fortes émotions et les plateformes de streamers n'hésitent pas à les diffuser. Qui n'a pas rêvé d'obtenir un personnage vedette ou un accessoire rare? Les développeurs l'ont bien compris: «Dans certains jeux vidéo, l'analyse du comportement du joueur permet de lui proposer des achats dans des moments de frustration, ce qui l'incite à dépenser. Associées à des jeux de hasard et d'argent, les «loot boxes» soulèvent d'ailleurs des inquiétudes en raison des risques potentiels d'addiction et des mineurs qu'elles ciblent.»

### Au lieu de critiquer, jouez ensemble

Pour accompagner au mieux son enfant dans la découverte de ces jeux vidéo, il est donc recommandé aux parents d'échanger avec lui autant que possible,

que ce soit en ce qui concerne la thématique, le but du jeu ou la nature des images. «Il existe de nombreux types de jeux dont l'âge conseillé diffère», rappelle Romaine Darbellay. «En tant que parent, être critique à l'égard du jeu et du comportement de l'enfant apportera avant tout du conflit. Les commentaires moralisateurs ne permettent pas de lancer un dialogue constructif. Il est primordial de s'intéresser au jeu, à sa durée, aux habiletés requises, aux autres joueurs impliqués. Ces questions permettent d'échanger, de valoriser l'enfant et de rester critique par rapport au jeu et à son contenu.»

Il peut aussi être intéressant de jouer à quatre mains. Cela permet aux parents de comprendre les enjeux et la mécanique du jeu sans forcément tout accepter. «En instaurant ce dialogue, les parents sont mieux entendus et peuvent sensibiliser les enfants aux risques de dépenses et d'addiction.»

Pris isolément, le critère du temps passé devant les écrans n'est pas fiable pour établir un usage excessif. Plusieurs astuces permettent cependant d'encadrer l'utilisation médiatique, «par exemple, en définissant un moment d'écran en semaine et en week-end, en discutant en famille des dépenses possibles dans les jeux vidéo («loot boxes» et autres micro-transactions), en installant un contrôle parental pour bloquer l'accès à certains contenus ou avant d'installer une nouvelle application, etc.» ● EB

Il est possible de déterminer si son utilisation des écrans est saine, mais aussi de télécharger des fiches pédagogiques au sujet des «loot boxes» ou de calculer son budget écrans sur [www.tujoues.ch](http://www.tujoues.ch).

Le Centre du jeu excessif du Département de psychiatrie du CHUV a publié une brochure donnant «20 réponses sur les troubles liés aux jeux vidéo et à internet».

## SI LA MANETTE CHAUFFE

### Quand le jeu devient-il problématique?

A priori, et de l'avis de Romaine Darbellay, il n'y a pas lieu de s'inquiéter si l'on ne constate pas de conséquences négatives sur la vie du jeune et sur celle de sa famille. Mais si ce dernier ressent de plus en plus le besoin de passer du temps à jouer, qu'il présente des symptômes d'anxiété ou de dépression, de l'agressivité, des baisses de performance au travail ou à l'école, une diminution de ses liens sociaux, qu'il ne pratique plus d'autres loisirs que le jeu vidéo, que sa condition physique en pâtit ou que les conflits augmentent avec son entourage – en résumé, tout changement de comportement –, il est bon d'évaluer sa pratique et de se poser la question d'une possible addiction. Une étude suisse de 2022 indique que la prévalence du trouble lié à l'usage du jeu vidéo varie entre 0,5% et 5%. A noter que cette utilisation excessive est le plus souvent transitoire.

PARTENARIATS:

En  
bref

### INITIATIVE PRINTANIÈRE

#### De la poésie à l'hôpital

Pour surmonter la douleur et le sentiment d'isolement, l'Hôpital du Valais organise, depuis le 18 mars, un Printemps de la poésie, sur l'initiative de Julie Delaloye, médecin et poète, en partenariat avec l'association Cellules poétiques. Quelque 800 patients des hôpitaux de Sion, Sierre, Martigny, Saint-Amé et Malévoz ont ainsi reçu des poèmes pour découvrir des mots qui touchent, encouragent et soulagent. De quoi redonner de l'espoir aux personnes qui sont clouées au lit malgré le retour des beaux jours. Un projet rafraîchissant qui s'achèvera ce 1er avril.

Plus d'infos sur [www.poesiealhospital.ch](http://www.poesiealhospital.ch)

### CENTRE DU SEIN DU VALAIS ROMAND

#### Label de qualité de la Ligue suisse contre le cancer du sein

En 2022, le Centre du sein du Valais romand a obtenu le label suisse de qualité pour sa prise en charge des femmes atteintes d'un cancer du sein. Cette maladie représente le cancer le plus fréquent chez la femme. Chaque année, près de 6300 Suissesses en sont touchées. Les femmes sont encouragées à réaliser des palpations régulières de leurs seins et de leurs aisselles. Toute anomalie mammaire suspecte devrait inciter à un examen de dépistage.

Pour en savoir plus: [www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/centre-du-sein](http://www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/centre-du-sein)



DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

