

Grand Témoin : Jouer à des jeux vidéos peut-il influencer le comportement des jeunes ?

1- Clichés

Un travail en classe peut être mené sur idées reçues sur les jeux vidéos : ils rendent bêtes, violents...

Voici deux vidéos à utiliser avec vos classes :

- Vidéo de MAAD Digital, site sur les addictions réalisées avec des fonds Français (<https://www.maad-digital.fr/>).

La vidéo présente un interview de Mathieu Boudard, psychiatre-addictologue mais non psychiatre

<https://youtu.be/9ibfhKcRRVY?si=7t4atfGpwyZlJJA8>

Tout en l'écoutant, vous pouvez proposer à vos élèves de répondre aux questions suivantes :

- a- Combien de personne sont addicts aux écrans ?
- b- Combien de personne ont des difficultés à gérer leurs écrans ?
- c- Comment définir une addiction aux écrans ?
- d- Quelle est la seule addiction liée aux écrans reconnue par la communauté scientifique ?
- e- Existe-il une addiction aux réseaux sociaux ? Ou aux écrans en général ?
- f- Quels sont les risques de ces addictions aux écrans ?
- g- Rechercher la définition de proprioception.
- i- Les jeux vidéos diminuent-ils nos capacités à réfléchir ?
- j- Quel trouble est associé aux jeux vidéos ?

L'excès de jeux vidéo en ligne dont l'excès de pratique est désormais répertorié comme un trouble du comportement dans le manuel de référence des pathologies psychiatriques

<https://www.maad-digital.fr/dossiers/pourquoi-lusage-excessif-des-jeux-video-va-t-il-etre-classe-comme-une-addiction>

- Vidéo de la chaine youtube Scilabus en partenariat avec MAAD Digital : le thème est l'addiction aux écrans en général, ce qu'on sait, ce qu'il faut retenir (attention les 2 dernières minutes sont inutiles) 14 min

<https://youtu.be/Ab7igXjlxvA?si=PmVpzKyS6S5Q1uyZ>

Cette vidéo permet d'appréhender des données scientifiques tout en gardant un regard critique. De plus, on aborde aussi bien les points négatifs que positifs des écrans mais aussi des jeux vidéos.

2- Socialisation

Souvent décrié comme un moyen de s'isoler du groupe, se retrouver seul et ne plus entrer en contact avec les autres, qu'en est-il vraiment pour la relation entre jeux vidéo et lien social ?

Dans son article, MAAD Digital revient sur l'importance de l'appartenance au groupe à travers les jeux vidéo en ligne chez l'adolescent. Ce qui se retrouve moins chez l'adulte qui possède déjà son groupe social.

De plus, il récompense à hauteur du temps passé, ce qui n'est pas exactement le cas pour les cours en général.

Source :

<https://www.maad-digital.fr/dossiers/pourquoi-lusage-excessif-des-jeux-video-va-t-il-etre-classe-comme-une-addiction>

Les jeux vidéo sont le 10eme art, à ce titre, de nombreux évènements l'intégrant sont organisées comme par exemple :

- Les championnats mondiaux de certains jeux : League of Legend, Super Mario kart, etc.
- Le Z Event : l'événement se compose d'un showcase qui fait office d'amorce et est suivi par un marathon de streaming jeux vidéo lors duquel de nombreux animateurs spécialisés se rassemblent tout au long du weekend. L'objectif de ce dernier est de récolter de l'argent pour des œuvres caritatives. L'édition 2022 a rapporté plus de 10 millions d'euros.

L'appartenance à un milieu social, une religion ou tout autre critère ne rentre plus en ligne de compte. Seul l'achat du jeu vous permet de rentrer dans le groupe.

Plusieurs études, notamment une de l'Université de Oxford montrent que les jeux vidéo interviennent sur les liens sociaux et plutôt de manière positive.

Source :

<https://www.presse-citron.net/une-etude-revele-limpact-positif-des-jeux-video-en-matiere-de-lien-social/>

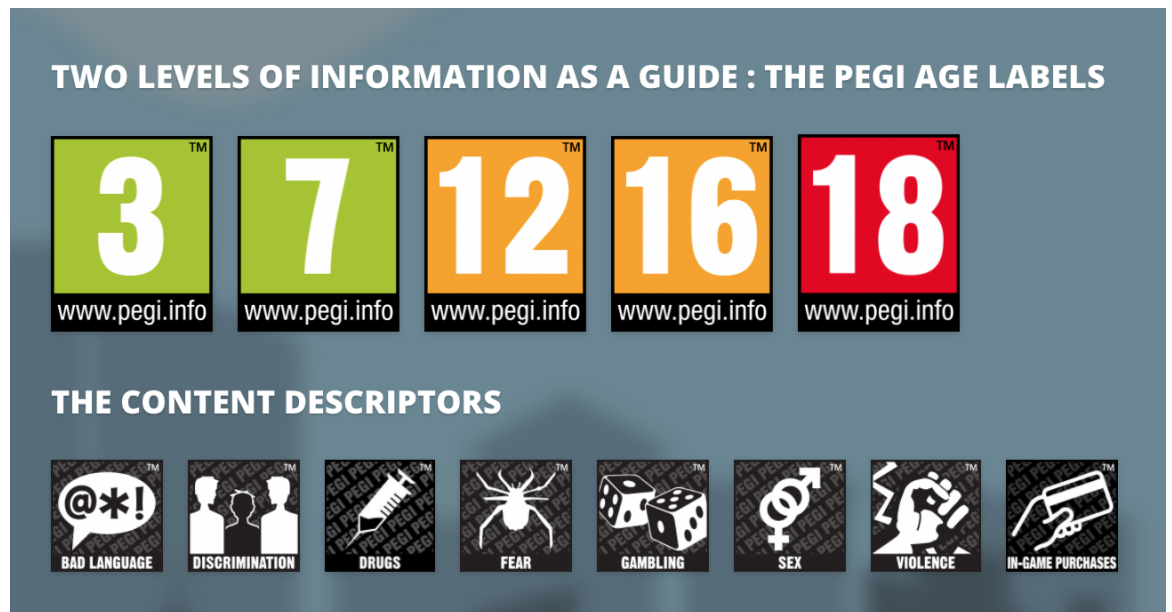
<https://www.presse-citron.net/bons-pour-votre-bien-etre-luniversite-doxford-rend-son-verdict-sur-les-jeux-video/>

<https://www.presse-citron.net/une-etude-salue-les-bienfaits-des-jeux-video-sur-le-bien-etre-des-enfants/>

3- Une violence graphique mondialement reconnue :

Afin de travailler avec vos élèves, nous vous proposons de réaliser une activité autour du système de pictogramme sur le contenu des jeux vidéos.

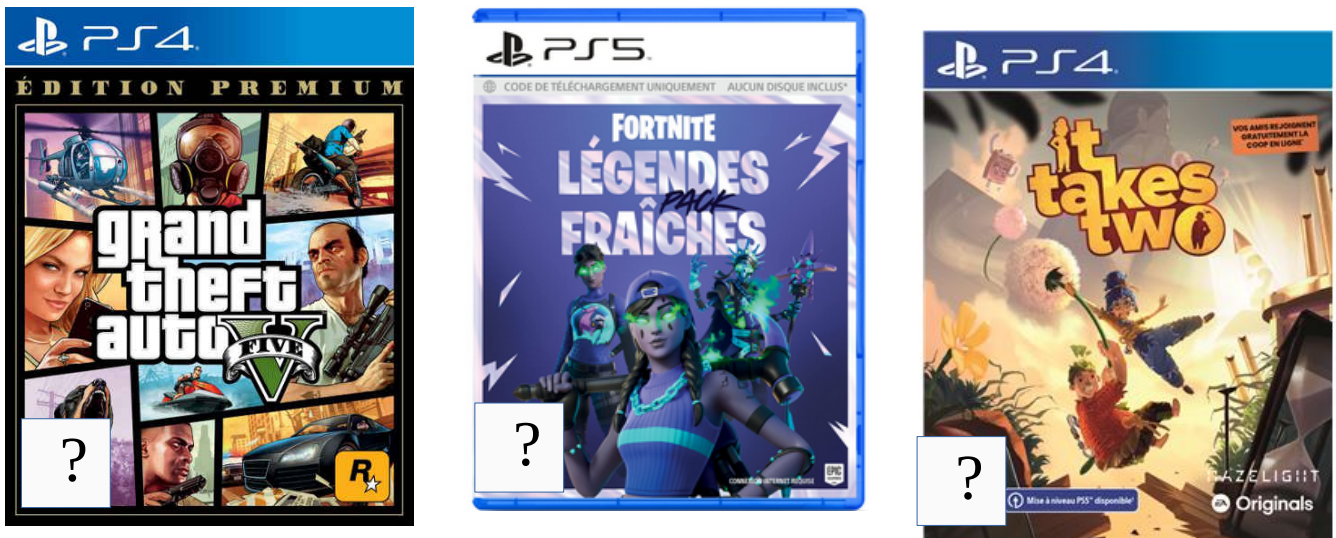
Ces pictogrammes sont identifiables par l'acronyme : pegi (Pan European Game Information).



Il existe des pictogrammes similaires dans toutes les régions du monde :

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)

Vous pouvez par exemple prendre certains jeux et leur demander les pictogrammes qu'ils pensent pouvoir trouver sur la pochette.



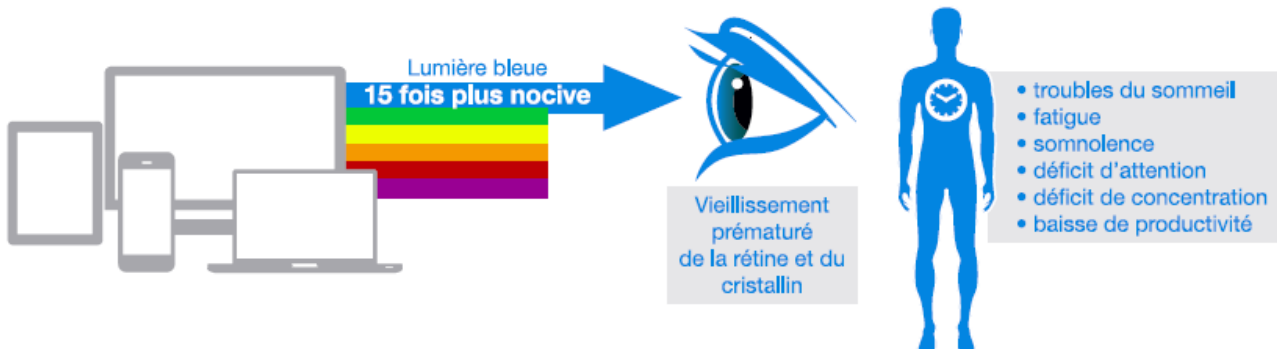
Ils pourraient être étonnés de l'âge demandé.

4- Impacte sur l'organisme :

Voici quelques exemples de sujets à aborder avec eux, conséquences indirectes de l'abus d'écrans pour jouer aux jeux vidéo.

a- La Lumière bleue :

Elle représente environ un tiers de la lumière visible qu'on reçoit et s'étend sur 120 nanomètres (nm) du spectre visible, entre 380 et 500 nm. Sa particularité est d'être la lumière la plus énergétique de la portion visible, notamment la lumière bleue jusqu'à 455 nm. Cette énergie a des conséquences sur votre œil (son cristallin,



Un résumé en image :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_lumiere_bleu_led-a4_def170919.pdf

Source : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/exposition-aux-ondes/article/effets-sur-la-sante-de-l-exposition-a-la-lumiere-bleue>

b- Influence sur le cerveau

Les jeux vidéo ont de nombreuses conséquences sur le cerveau, certaines positives et d'autres beaucoup moins.

Voici une liste non exhaustive que vous pouvez aborder avec vos élèves sous la forme d'un débat : Et vous qu'en pensez-vous ? Que font les jeux vidéo à votre avis au cerveau ?

Conséquences bénéfiques :

- Améliore la mémoire de travail
- Améliore la flexibilité cognitive (changer rapidement de type de tâche)
- Améliore la résolution de problème
- Améliore la perception visuelle
- Améliore la coordination œil-main
- Améliore la navigation spatiale
- Réduit le stress
- Améliore l'estime de soi
- Améliore les liens sociaux

Conséquences négatives :

- Addiction aux jeux vidéo
- Favorise la violence et l'agressivité chez les personnes déjà enclins à l'être
- Favorise la sédentarité
- Favorise l'obésité
- Favorise les troubles musculosquelettiques
- Entraîne une fatigue visuelle
- Augmente les troubles du sommeil

Site utilisable si vous préférez travailler à l'écrit : <https://horus-x.com/blogs/infos/consequence-des-jeux-vidéos-sur-le-cerveau#ruffruff-table-of-contents-item-1>

5- Intervenante :

Le Grand Témoin sur le sujet des jeux vidéo est Maud Lemercier-Dugarin.

Maud a obtenu un doctorat de psychologie clinique en novembre 2020. Sa thèse de doctorat, effectuée sous la direction de Lucia Romo (PR, CLIPSYD, Université Paris Nanterre) et Charles Tijus (PR, CHArt, Université Paris 8), portait sur la compréhension des comportements prosociaux et antisociaux dans les jeux vidéo en ligne multijoueur.

Formée à l'AFTCC (Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive), Maud a par le passé travaillé en tant que psychologue clinicienne dans le service d'addictologie de l'hôpital Paul-Brousse, en région parisienne. Elle s'est spécialisée dans



la prise en charge des addictions sans substances (addiction aux jeux d'argent et cyberaddictions) et elle s'intéresse à l'évaluation des Thérapies par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV) appliquées au domaine de l'addictologie.

Elle travaille depuis plusieurs années en partenariat avec des universités américaines, en particulier la Colorado State University (CSU). Elle est responsable du volet francophone du projet international « Gaming and well-being in a global context: A multi-level cultural norm and social network approach » dirigé par le Pr. Jeffrey Snodgrass.

En septembre 2020, elle intègre le LPCN : Laboratoire de Psychologie Caen Normandie.