



Semaines d'Information sur la Santé Mentale SISM

DR CHEFHADE WASSIM

Plan

1. Définition d'addiction/dépendance
2. Définition/critères addiction au jeu vidéo
3. Stades de consommation
4. Comment je deviens addictive?
5. Signes cliniques: physiques et psychologique
6. Prévention+++
7. Traitement / accompagnement

Définition d'addiction

- ← Historique
- ← Critères de dépendance au écran/ jeu vidéo

Historique / Etymologie

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on a white background.

- ← taux de 8,7 % d'adolescents joueurs problématiques en Chine
- ← 40,7 % USA
- ← En France :tranches d'âge : 10-14 (95 %),
- ← Ils sont 24 % à jouer tous les jours
- ← un élève sur huit avait un usage problématique des jeux vidéo (panel de 2 000 élèves de la région parisienne).

Stades de consommation

- ← Consommation Occasionnelle
- ← Consommation régulière
- ← Conduite additive
- ← Conduite abusive ou excessive
- ← Dépendance

Usage

← l'usage occasionnel :

- ← il est irrégulier, non quotidien. La pratique du jeu est guidée par le plaisir et le joueur peut s'arrêter facilement ;

← l'usage régulier :

- la fréquence de jeu est plus importante, souvent quotidienne
- (parfois plusieurs heures par jour voire davantage le week-end) ;

← l'usage abusif :

- il s'agit d'un excès de pratique, avec toutes les conséquences négatives que cela peut entraîner aux niveaux psychique, psychologique, relationnel, social et même physique, mais sans qu'une dépendance ne s'installe ;

← l'usage addictif :

- il se caractérise par l'incapacité de contrôler le comportement d'usage. On y retrouve les critères tels que l'asservissement, l'intolérance à la frustration, l'isolement, le délaissement des activités (sociales, sportives, familiales...) auparavant investies, l'envahissement de la vie psychique, entraînant une souffrance pour l'entourage.
- ← La dépendance est présente au travers du besoin persistant de jouer afin d'obtenir soit un plaisir, soit une réduction du malaise (tension).

Addiction au jeu vidéo selon le Dr Mark Griffiths

- ← Il joue Presque tous les jours ?
- ← Il joue souvent pendant de longues périodes : 3-4 heures ?
- ← Il joue pour l'excitation qu'il en retire ?
- ← Il est de mauvaise humeur quand il ne peut pas jouer ?
- ← Il délaisse les activités sociales et sportives ?
- ← Il joue au lieu de faire ses devoirs ?
- ← Les tentatives de diminuer son temps de jeu sont des échecs ?
- ← En cas de réponse positive à plus de quatre de ces questions, la personne joue probablement trop et il peut exister un problème.

Addiction à l'ordinateur selon le « *Computer Addiction Services* »*

*l'Université d'Harvard,

Signes psychologiques

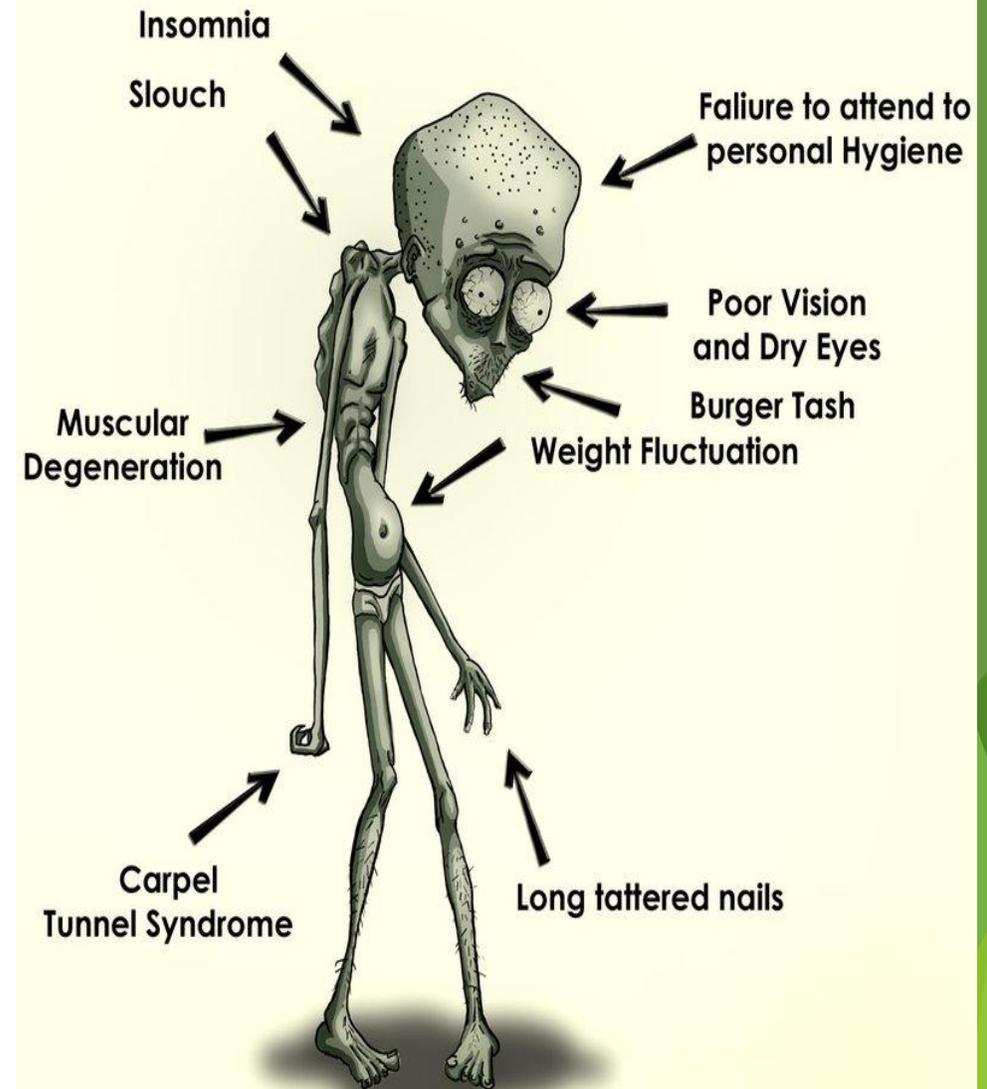
- Sensation de bien-être voire d'euphorie devant l'ordinateur
- Incapacité à stopper l'activité
- Passer de plus en plus de temps devant l'ordinateur
- Négliger sa famille ou ses amis
- Se sentir vide, déprimé, irritable quand on ne se trouve pas devant l'ordinateur
- Mentir à son travail ou à sa famille sur ses activités
- Problèmes à l'école ou au travail

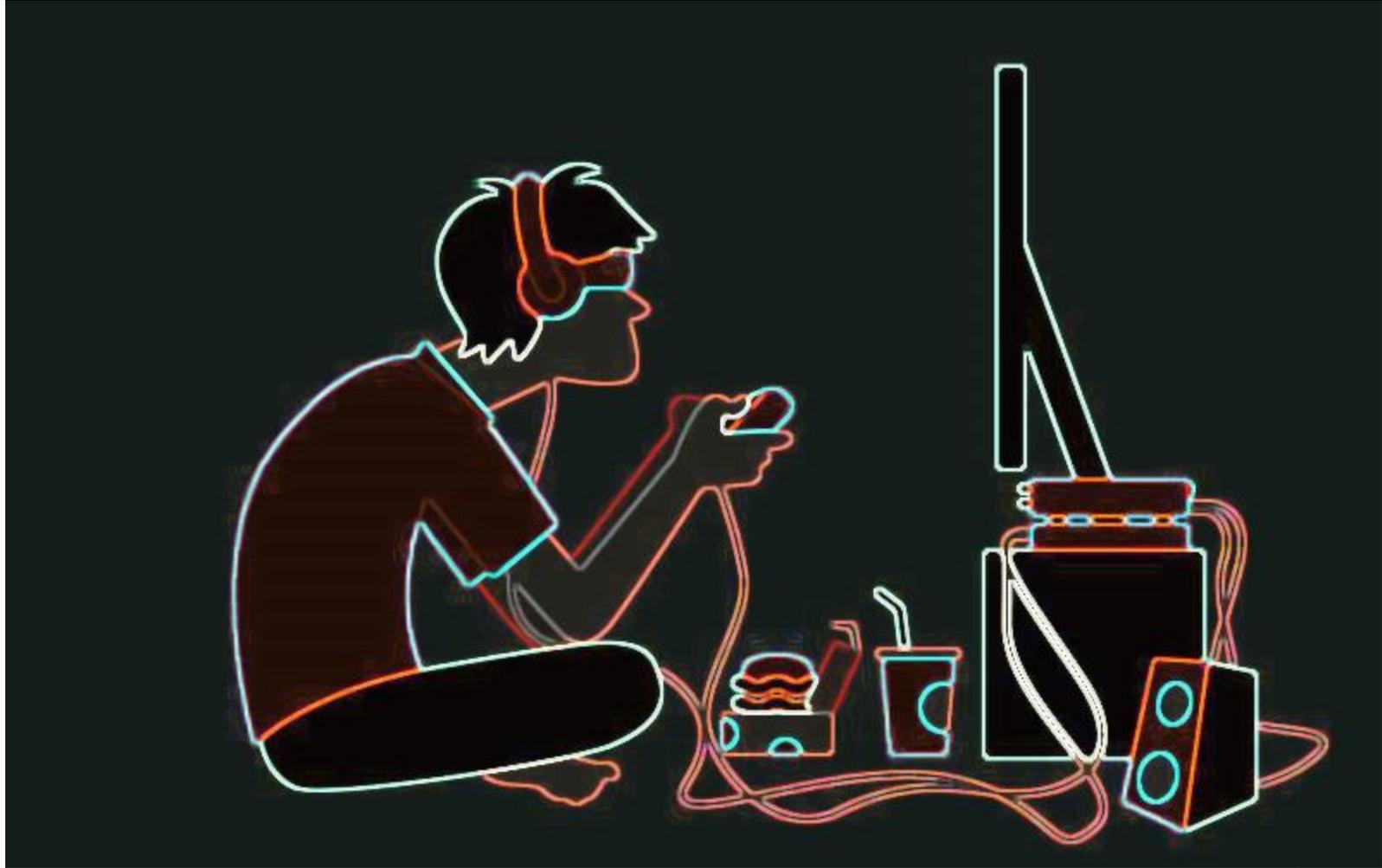


Symptômes physiques

- ← Syndrome du canal carpien
- ← Yeux secs
- ← Migraines régulières
- ← Douleur dorsale et cervicale
- ← Alimentation irrégulière, repas sautés
- ← Difficultés à assurer une hygiène correcte
- ← Trouble du sommeil, changement de cycle du sommeil

PHYSICAL SYMPTOMS OF GAME ADDICTION



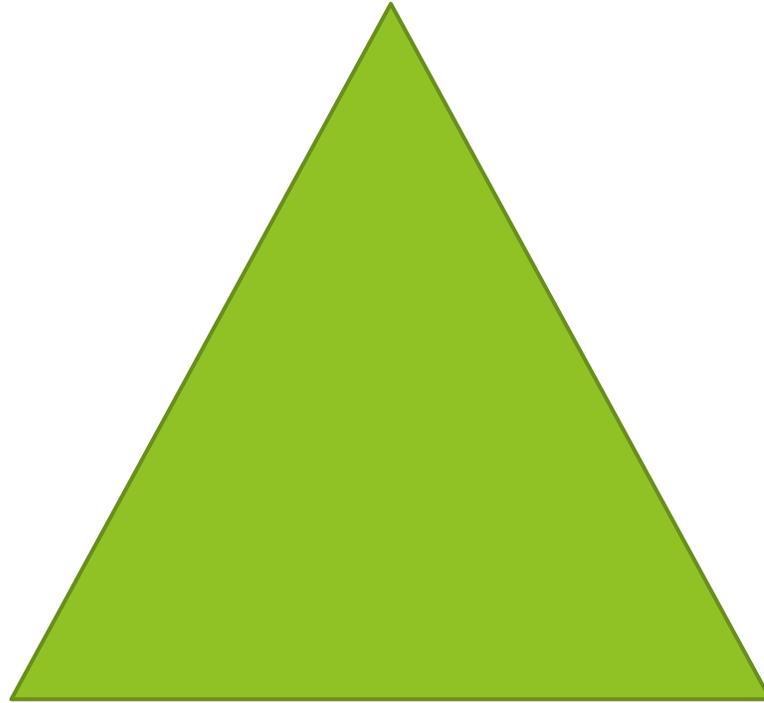


Comment je deviens addicte /Dépendant?

INDIVIDU

ECRAN / JEUX

ENVIRONNEMENT



Individu

- ← Faible estime de soi.
- ← Ambivalence.
- ← Repli sur soi.
- ← Difficulté d`affirmation.
- ← Isolement, solitude.
- ← Attitude de rébellion.
- ← Lacune au niveau de la communication.
- ← Peu de résistance au stress et à l`angoisse.

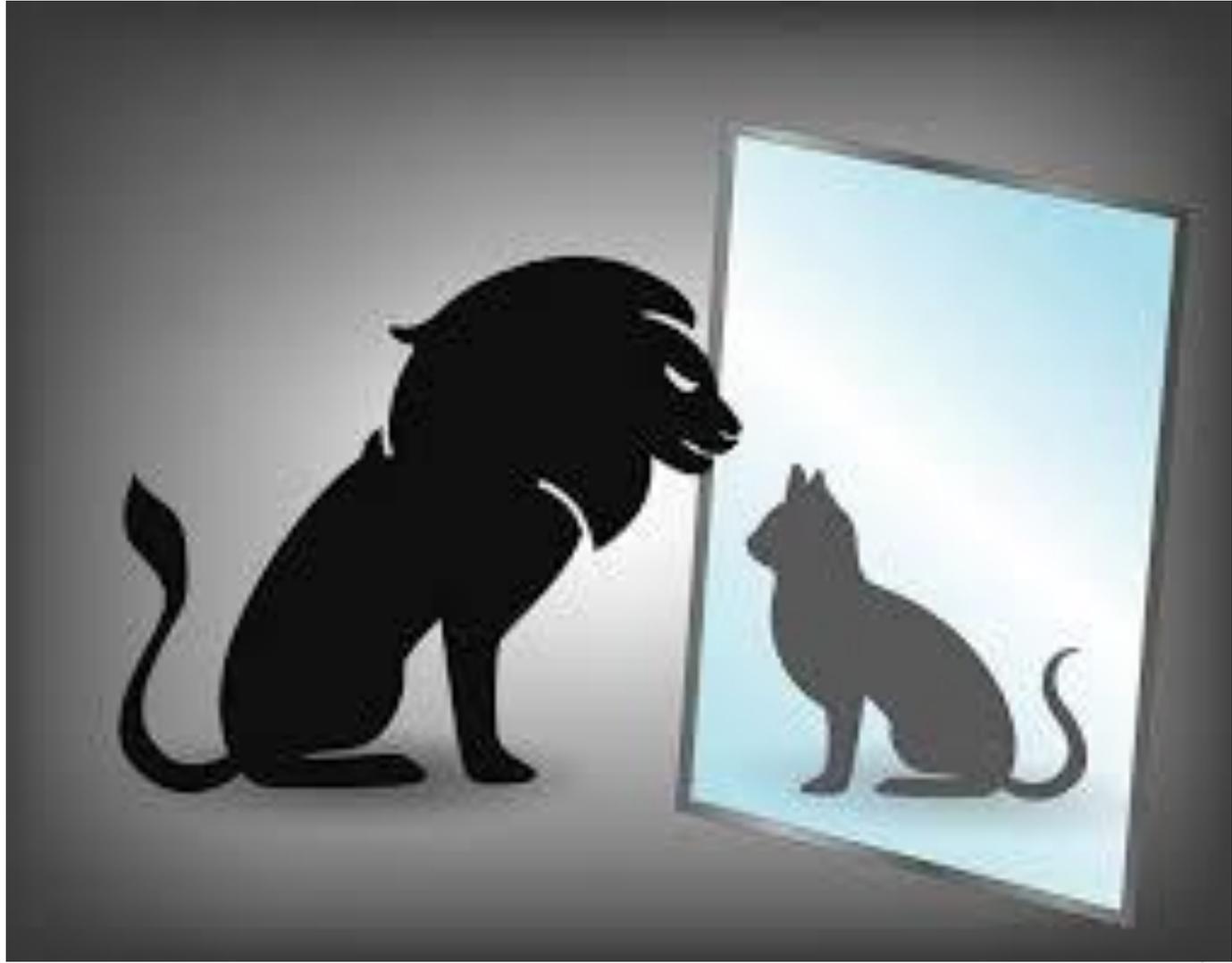


Individu

- ← Manque de motivation.
- ← Souffrance psychologique.
- ← Difficulté à gérer ses émotions.
- ← Ennui, vide intérieur. Centré sur son propre univers.
- ← Attitudes rebelles. Manque d'adhésion aux valeurs sociales.
- ← S'adapte mal au moule de la société.
- ← Traumatisme subi durant l'enfance.
- ← Dépression, problème de santé mentale.
- ← le trouble déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH).



- ← dysphories,
- ← un manque affectif,
- ← une cohésion familiale faible et des problèmes dans les relations interpersonnelles
- ← « les usagers de jeux vidéo dépendants ont un fort sentiment d'appartenance sociale dans la vie virtuelle, mais faible dans la vie réelle », une faible qualité des relations familiales et un fort sentiment
- ← de solitude, par comparaison aux joueurs non dépendants









ENVIRONNEMENT

Consommation dans le cercle d`amis.

- ← Milieu exerçant des pressions.
- ← Manque de reconnaissance.
- ← Manque de satisfaction dans les rapports avec autrui.
- ← Echecs, décrochage scolaire et/ou absentéisme (emmenant une non fierté de soi).
- ← Pression de performance élevée. +++
- ← Conditions de travail difficile.
- ← Publicité incitative.
- ← Grande accessibilité.
- ← Nombreuses occasions de consommer.

JEUX

← Parmi les jeux vidéo, la prévalence la plus importante d'usage problématique concerne en général les MMORPG

(*Massively Multiplayer Online Role Playing Games*, signifiant

« jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs »

← Concernant les MMORPG:

← un déficit de confiance en soi, d'estime de soi,

← un haut degré d'identification à l'avatar,

← une consommation de substances... sont associés à une utilisation problématique d'Internet,

- ← FPS (*First Person Shooter*)
- ← *Call of Duty*
- ← *World of Warcraft,*
- ← *Dofus,*
- ← *League of Legends.*

Risques

- ← dépression et de phobie sociale chez les adolescents présentant
- ← Violence simulée et violence réelle
- ← Dégâts sociale
- ← Addictions croisées
- ← ...

Dimensions de personnalité et variables socio-cognitives

- ← timidité, introversion,
- ← l'agressivité/irritabilité, l'anxiété sociale, le TDAH (Walther et coll., 2012).
- ← l'alexithymie et la dépression

<http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5966/?sequence=23>

Actions préventives 1

- ← instaurez une véritable dynamique familiale
- ← Utilisez tous les moyens dont vous disposez pour réduire votre temps de jeu
- ← Jouez de préférence en groupe, avec des amis ou en famille et essayez de jouer à des jeux différents de ceux qui vous entraînent à commettre des excès
- ← Pratiquez d'autres activités
- ← Améliorez votre estime de vous-même
- ← Allez vers les autres
- ← Interrogez-vous sur les motifs qui vous poussent à jouer autant.
- ← Ne culpabilisez pas en cas de rechutes.

Prévention 2

- ← l'information et la formation des parents aux usages et aux pratiques d'Internet ;
- ← l'instauration d'un dialogue parental autour d'Internet ;
- ← donner les outils d'un contrôle parental adapté ;
- ← la contribution à la sécurisation d'Internet
- ← 1 journée/ semaine sans internet sans écran!



LANGAGE GROSSIER

Ce jeu fait usage d'un langage grossier.



NUDITE

Le jeu représente des corps nus et (ou) des comportements ou des allusions sexuelles.



DISCRIMINATION

Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.



VIOLENCE

Le jeu contient des scènes de violence.



DROGUE

Ce jeu se réfère à la consommation de drogues (boissons alcoolisées et tabac inclus) ou y fait allusion.



PEUR

Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



JEU DE HASARD

Ce jeu apprend et (ou) incite à parier.



ONLINE

Ce jeu peut également être joué en ligne.



Traitement

- ← Medicale
- ← Psychologique
- ← Sociale
- ← Famille ++++

Merci pour votre écoute