

# Des dangers de l'addiction aux jeux vidéo

Nazir Hawi\*

Alors que les études ont commencé à donner des preuves empiriques sur l'existence d'une accoutumance non liée à l'usage de substances, le « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux » a introduit dans sa cinquième édition (DSM-5) le trouble de jeux vidéo comme étant un potentiel trouble mental. Néanmoins, en juin 2018, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), dans sa onzième édition de la Classification internationale des maladies (CIM-11), a reconnu l'addiction aux jeux vidéo comme un trouble mental. Elle s'est basée à cet effet sur les résultats de plusieurs recherches factuelles.

De nos jours, une large proportion de la population est touchée par ces nouvelles addictions, puisque l'usage de la technologie a presque envahi tous les ménages, sans aucune distinction entre les pauvres et les riches. En ce qui concerne les enfants, les progrès rapides que connaît la technologie a un impact dévastateur sur leur développement sensoriel et moteur, comme sur leurs systèmes d'attachement, et a des effets néfastes sur le long terme sur leur santé physique, psychique et comportementale. Plus encore, nous témoignons de cas de personnes de tous âges qui deviennent accro aux smartphones, jeux vidéo (Fortnight, PUBG, Apex Legends, etc.), réseaux sociaux (comme Facebook, Instagram, etc.) et même juste à l'envoi de messages (WhatsApp). Des études menées dans plusieurs pays ont montré des associations statistiquement significatives entre l'addiction ou l'usage problématique de la technologie et les troubles psychiatriques comorbides (Hawi et Samaha, 2017 ; Samaha et Hawk, 2016).

Au Liban, deux recherches pionnières ont été publiées par le Dr Maya Samaha Rupert et moi-même, plusieurs mois avant la classification par l'OMS de l'addiction aux jeux vidéo comme un trouble mental. Vu l'ampleur du problème, le Dr Maya Samaha Rupert et moi-même avons décidé de mettre un barème qui sera accessible à l'ensemble du monde arabe. Par conséquent, nous avons mené une étude validant une version arabe du test IGD-20 (test du trouble du jeu sur Internet). C'est un outil psychométrique standardisé qui évalue le trouble du jeu sur Internet (TJI - IGD) conformément aux neuf critères TJI, tels que définis par l'Association américaine de psychiatrie dans la dernière édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5). Cette version arabe du TJI-20 (IGD-20) est destinée à permettre l'identification des joueurs pathologiques de langue arabe et à stimuler des études interculturelles susceptibles de contribuer à un domaine nécessitant davantage de recherches pour plus de connaissances et de traitement. Notre étude, intitulée « Validation de la version arabe du test du trouble du jeu sur Internet-20 » a montré que la version arabe de ce test est une mesure valide et fiable du TJI parmi les populations s'exprimant en langue arabe. Elle a été publiée dans la prestigieuse revue *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, en 2017.

L'autre objectif du Dr Samaha Rupert et de moi-même était de mener une étude au Liban pour déterminer la prévalence du jeu vidéo, examiner l'association entre le jeu vidéo et les symptômes de troubles psychiatriques, les facteurs démographiques, de dépression, d'anxiété, des traits de caractère et d'autres comorbidités. L'objectif de cette étude est de développer une stratégie de prévention solide fondée sur des données probantes, de proposer une politique et de motiver des chercheurs des pays arabes à mener des études similaires. L'étude a été publiée en 2018, en collaboration avec le Dr Mark Griffiths. Elle



© Illustration Mona Abi Wardé

avait pour titre « Le trouble du jeu sur Internet au Liban : relations entre l'âge, les habitudes de sommeil et la réussite académique » (Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement). Cette étude a montré que parmi l'échantillon choisi, le taux de prévalence regroupé du trouble de jeu vidéo était de 9,2 %. Elle a également montré que le trouble du jeu était associé au fait d'être plus jeune, de dormir peu et d'avoir un rendement scolaire moins élevé. Alors que davantage de joueurs en ligne jouaient aussi hors ligne, tous les joueurs ayant un trouble du jeu ont déclaré jouer en ligne uniquement. Ceux qui affichent un trouble du jeu dormaient moins d'heures la nuit (5 heures) que les joueurs occasionnels en ligne (7 heures). La moyenne scolaire des joueurs présentant un trouble du jeu était la plus basse parmi tous les groupes de joueurs et inférieure à la moyenne nécessaire au passage scolaire. Les conclusions susmentionnées constituent une liste partielle de ce qui a été découvert concernant ce trouble avec des conséquences importantes pour les personnes qui en souffrent.

Alors que les jeux vidéo peuvent être amusants pour les enfants et les adultes, d'autant qu'ils apprennent aux joueurs la résolution de problèmes et la logique, la gestion des ressources, la coordination oculomanuelle et la réflexion rapide, les parents doivent connaître les jeux que leurs enfants peuvent jouer, pour quelle durée, à quel moment, où ils peuvent le faire, avec qui, ainsi que la valeur des achats intégrés à l'application. Il est toutefois important qu'ils les impliquent dans des loisirs alternatifs. Il convient de noter que le groupe de travail de l'Association

américaine de psychologie sur les médias violents a conclu que l'exposition aux jeux vidéo violents était liée à une croissance du comportement agressif, des pensées et des émotions et à une diminution de l'empathie. Le garçon qui a tué son père et trois autres personnes à Zokak el-Blatt en 2017, la fusillade dans le lycée de Parkland en Floride (États-Unis) en 2018 faisant dix-sept morts parmi les élèves et les employés, et la fusillade dans deux mosquées à Christchurch (Nouvelle-Zélande) en 2019 entraînant la mort de cinquante personnes poussent les gens à s'interroger sur l'influence des jeux vidéo violents.

\* Leader d'opinion éminent sur l'addiction au numérique

#### Références :

- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Validation of the Arabic version of the Internet Gaming Disorder-20 test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 268-272
- The American Psychological Association Task Force on Violent Media. (2017). The American Psychological Association Task Force Assessment of Violent Video Games: Science in the Service of Public Interest. *American Psychologist*, 72(2): 126-143