



## **Le confinement, une période critique pour les *Gamers* ?**

### **Le Conseil Supérieur de la Santé fait le point sur les troubles liés aux jeux vidéo**

Durant la période de confinement, les jeux vidéo ont permis à beaucoup d'adolescents et d'adultes de se détendre, de s'évader, ou de rester en contact les uns avec les autres. Ces jeux sont de plus en plus populaires, accessibles et diversifiés. Beaucoup de questions se posent cependant sur les risques qui y sont liés. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) publie un avis qui fait le point sur ces questions dans une période particulièrement intense pour les *Gamers*.

#### **Effets positifs et négatifs**

Les jeux vidéo constituent un moyen très accessible de s'amuser. Ils participent aussi au développement de certaines compétences cognitives et socio-émotionnelles. Ils ne posent peu ou pas de problèmes pour la plupart des joueurs mais, comportent néanmoins certains risques, somatiques (surtout liés au comportement sédentaire et aux perturbations du sommeil), psychologiques et sociaux. Environ 3 % des joueurs perdent le contrôle sur leur comportement de jeu et ce avec des conséquences négatives.

La 11<sup>e</sup> révision de la Classification Internationale des Maladies (CIM) définit le trouble du jeu vidéo comme une perte de contrôle qui entraîne une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, sur une période d'au moins 12 mois.

#### **Facteurs de risque**

Des facteurs liés au joueur, au jeu et à l'environnement interviennent dans le développement d'un trouble lié au jeu vidéo. Les motivations pour jouer sont notamment importantes, par exemple si le jeu sert à satisfaire des besoins (sociaux entre autres) qui ne peuvent être satisfaits autrement. Des difficultés familiales ou scolaires, l'influence des pairs ou la disponibilité dans l'environnement sont d'autres facteurs de risque. Une bonne intégration sociale est quant à elle, un facteur de protection. Certains jeux (jeux en ligne, jeux interactifs, multi-joueurs, ceux qui offrent des récompenses, etc.) ont aussi un plus grand potentiel addictif, du fait de l'implication de mécanismes psychologiques connus et utilisés par l'industrie pour augmenter l'implication des joueurs.

## **Les parents comme partenaire**

Les parents sont un partenaire très important dans la prévention et la gestion des troubles liés aux jeux vidéo et doivent être soutenus, sensibilisés et informés. Il faut d'abord réduire les inquiétudes et mettre en valeur le côté positif du jeu. Il est important que les parents s'intéressent aux activités en ligne de leur enfant et qu'il y ait une meilleure compréhension mutuelle. Ils devraient aussi être informés sur le fonctionnement et les effets des jeux, et sur les mécanismes mis en place par l'industrie pour maintenir les Gamers devant leurs écrans.

Des règles internes concernant le temps passé devant un écran et les jeux peuvent être établies, dès le plus jeune âge. Il est alors important que les parents soient soutenus pour agir en conséquence. Mais les limites de temps ne sont pas suffisantes. La prévention des troubles liés aux jeux vidéo nécessite de travailler sur tous les facteurs de risque et de protection, par exemple en favorisant la confiance en soi et les compétences sociales et relationnelles, et en promouvant les alternatives au jeu. Il est aussi important de réfléchir aux motivations et à la place à donner au jeu pour qu'il n'envahisse pas les autres sphères importantes de la vie personnelle, familiale et sociale.

## **Sensibilisation des professionnels en contact avec les jeunes**

Pour la détection et l'intervention précoce, il est important que les professionnels en contact avec les jeunes (enseignants, centres PMS, soins de première ligne, etc.) apprennent à reconnaître les signes d'un comportement potentiellement à risque. Il faut pour cela les sensibiliser, promouvoir leur expertise et mettre des outils adéquats (de screening) à leur disposition. Les professionnels de la prévention jouent ici un rôle important de soutien et de formation.

## **Mesures structurelles pour l'industrie**

Le CSS recommande par ailleurs que des mesures structurelles soient imposées à l'industrie du jeu, comme la transparence sur les algorithmes utilisés, la mise en place de modération au sein des jeux et d'outils qui préviennent le comportement problématique (fenêtres pop-ups pour contrôler le temps passé par exemple).

Le CSS souligne aussi l'importance de garder une séparation claire entre les jeux et les jeux d'argent en ligne. La frontière est parfois floue et des stratégies marketing puissantes sont déjà bien en place. Les paris sur des concours concernant des jeux populaires auprès des mineurs ne devraient pas être autorisés. La publicité pour des jeux de hasard, au sein des jeux vidéo plus conventionnels, devrait être interdite (avec une attention particulière pour les influenceurs qui font de la publicité via les médias sociaux).

L'âge minimum pour les jeux de hasard « gratuits » en ligne devrait être fixé à 21 ans.

*L'avis, dans son intégralité, (CSS\_9526) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9526-troubles-relatifs-aux-jeux-video>*

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be).

### **A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)**

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)