

# Jeux vidéos : un guide pour les parents



04/06/2009

**Le guide "Jeux vidéo et ados", édité par la Mutualité française et publié aux éditions Pascal, est simple, pédagogique et pratique. Il fournit aux parents des clés pour entrer dans le monde des jeux et accompagner leur enfant en cas de dépendance. Cet ouvrage est actuellement présenté au congrès de la Mutualité française de Bordeaux.**

Avec les jeux vidéo, les parents sont en territoire inconnu ! Spectateur de l'attirance de leur enfant pour ces jeux souvent violents, ils s'inquiètent des dangers qu'ils pourraient représenter. Publié par la Mutualité française et les éditions Pascal, le guide "Jeux vidéo et Ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner" aide les parents à cerner ce monde virtuel...et à dédramatiser.

Les jeux vidéo peuvent-ils créer une addiction ? La réponse est clairement non ! "Il n'y a pas encore assez d'études pour dire qu'il existe bel et bien une véritable addiction, telle que les scientifiques la définissent", écrivent les auteurs. Des estimations montrent toutefois que 1% à 3% des joueurs seraient "accros" et pourraient évoluer vers la dépendance.

Dans ce cas, ce n'est pas le type de jeu qui est en cause, mais "la façon dont l'individu va vivre son activité, et les conséquences de celle-ci sur son quotidien" qui est problématique. En effet, cette dépendance touche des personnes chez lesquelles "la perte de contrôle précède la dépendance aux jeux". Cette perte peut résulter d'une dépression, d'une grande anxiété, ou d'un manque de sécurité face aux réalités quotidiennes.

## **Favoriser le dialogue**

Face à un "ado" qui fuit la réalité, les auteurs affirment l'importance du rôle des parents. Pour eux, "une attitude de fermeté" de leur part "arrivent à équilibrer les notions de contraintes et d'autonomie". L'engagement d'un dialogue avec son enfant constitue aussi "la prévention la plus efficace". Les auteurs questionnent également les jeunes. Exemples : "Le temps passé sur le jeu a-t-il une influence sur mes résultats scolaires ?" ; "Le jeu vidéo constitue-t-il l'unique source de plaisir dans ma vie?". Une réponse affirmative est le signe d'une pratique à risque. Dès lors, un travail thérapeutique doit être engagé. "L'urgence de la prise en charge se noue autour de la restauration du dialogue intra familial".

Une note d'optimisme en guise de conclusion : ces jeux comportent aussi de nombreux avantages, comme le plaisir de l'exploration, la stimulation intellectuelle liée à l'élaboration de stratégies, l'apprentissage des règles de la compétition. Voilà qui devrait aussi rassurer les parents.

Milène Leroy

## **Les auteurs**

Le Dr Olivier Phan, pédopsychiatre, et Nathalie Bastard, psychologue clinicienne, exercent au Centre Emergence de [l'Institut mutualiste Montsouris \(IMM\)](#), à Paris. Ils reçoivent en consultation des jeunes dépendants au cannabis, à l'alcool, mais aussi, depuis quelques années, "accros" aux jeux vidéo.

Jeux vidéo et Ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner, du Dr Olivier Phan et Nathalie Bastard. Editions Pascal et Mutualité française, 128 pages, 12,50 euros.

[Pour commander cet ouvrage, cliquez ici.](#)

