

# S.O.S. IL EST ACCRO AUX JEUX VIDÉO !

DÉSORMAIS RECONNUE COMME UNE MALADIE PAR L'O.M.S., L'ADDICTION AUX JEUX VIDEO EST DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTE. NOS CONSEILS POUR LA PRÉVENIR ET LA TRAITER CHEZ LES PLUS JEUNES. PAR JULIE PUJOLS BENOIT

## COMMENT REPÉRER LES SIGNES DE DÉPENDANCE ?

C'est très tôt, dès l'âge de 5 ans, que les enfants peuvent devenir accros aux jeux vidéo. On diagnostique l'addiction en fonction du temps qu'ils passent devant leur écran, mais aussi à y penser. De plus en plus absorbés, ils se focalisent sur leurs scores et se désintéressent des autres activités. Le hic ? Il est parfois difficile d'évaluer ces paramètres en tant que parent, d'autant que les jeunes addicts mentent généralement et minimisent leur obsession. Mais certains facteurs sont plus simples à repérer : perte de l'appétit, manque de sommeil, tendance au repli sur soi, diminution de la communication et de la confiance en soi. Enfin, même chez les tout-petits, certains peuvent présenter des symptômes de sevrage difficile (crises de colère, pleurs, caprices) dès lors qu'ils n'ont plus la possibilité de jouer à leur guise.

## COMMENT RÉAGIR ?

Quand l'enfant est petit, l'idée est d'abord de lui apprendre à gérer son temps de jeu. Les parents le déterminent, sans phase de négociation, en s'accordant sur une durée suffisante pour prendre du plaisir (30 minutes

minimum). Ensuite il est parfaitement normal de ne pas se rendre compte du temps passé à jouer, c'est donc aux parents de dire stop. Enfin l'idéal est de prendre l'air après une session. L'objectif ? Rapporter de la cohérence au cerveau en rendant l'enfant actif physiquement, et plus seulement virtuellement. Quant aux ados, il est essentiel de leur apprendre à respecter les principes de réalité (ranger sa chambre, faire ses devoirs), avant de passer à des activités telles que les jeux. Si c'est (trop) compliqué, on n'hésite pas à lui proposer de profiter de la permanence du collège pour faire ses devoirs.

## QUAND CONSULTER ?

Lorsqu'un enfant, ou un jeune, commence à se détourner de tout le reste, y compris de ses copains et des sorties, quand il n'arrive plus à s'arrêter de jouer, quand ses notes baissent et que la fatigue s'accumule, il est conseillé de consulter un médecin sensibilisé à cette problématique. D'autant que, dans ces situations, les enfants, conscients de leur repli sur eux-mêmes, de leur échec scolaire ou de leurs mensonges, développent souvent un sentiment de culpabilité. Raison de plus pour les aider à sortir de ce cercle vicieux !

## QUELLES MESURES PRÉVENTIVES ADOPTER ?

D'abord, on s'entend sur la durée de jeu quotidienne autorisée. L'idéal ? Autour d'une heure à partir de 5 ans, et deux heures au maximum pour les ados. Pour apprendre à un enfant à gérer son temps, on peut utiliser des applications comme Time Timer (gratuit sur iOS et Android), qui propose un minuteur-chronomètre. Côté violence, on respecte les recommandations d'âge de chaque jeu, on n'hésite pas à dire non si on trouve que le thème n'est pas approprié, et on échange sur certains aspects qui peuvent choquer les adultes, peu habitués aux univers des gamers : scènes de guerre, meurtres gratuits, etc. ■

Merci à Pamela Prévost, psychologue pour enfants. [dessine-moi-un-psy.fr](mailto:dessine-moi-un-psy.fr)

## OÙ TROUVER DES STRUCTURES D'ACCUEIL SPÉCIALISÉES ?

- À l'hôpital Marmottan, à Paris-17<sup>e</sup> ([hopital-marmottan.fr](http://hopital-marmottan.fr)).
- À l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif ([hopital-paul-brousse.aphp.fr](http://hopital-paul-brousse.aphp.fr)).
- À l'Espace Barbara au CHU de Nantes ([crje.fr](http://crje.fr)).
- À la CJC (Consultation jeunes consommateurs), à la Maison des ados de Strasbourg ([chru-strasbourg.fr](http://chru-strasbourg.fr)).
- Sur le site [ifac-addictions.fr](http://ifac-addictions.fr)