

**DIPLÔME UNIVERSITAIRE
D'ADDICTOLOGIE**
OCÉAN INDIEN 2023

ESPORT & ADDICTION

*Une exploration des mécanismes
d'attachement au jeu vidéo
compétitif*

ERIC LACROIX

SOMMAIRE

Préambule	p. 4
Présentation générale	p. 6
Introduction : Contexte et enjeux	p. 7
2. L'esport : Un phénomène culturel et économique	p. 11
2.1. Cybernétique et systèmes de feedback : Fondements pour comprendre l'esport	p. 11
2.2. Origines et croissance de l'esport	p. 12
2.3. L'esport à l'heure de l'ère post-moderne : Entre hédonisme et révolution culturelle	p. 13
3. Troubles du jeu vidéo : Cyberdépendance, IGD et addiction	p. 17
3.1. Compréhension et évolution de la cyberdépendance : Une perspective en mutation	p. 17
3.2. Définition et critères : Le concept de l'Internet Gaming Disorder (IGD)	p. 19
3.3. Détail des critères diagnostiques et de leur application au phénomène de l'esport	p. 20
3.4. Décryptage du craving dans l'addiction aux jeux vidéo : Comprendre et gérer le désir intense de jouer	p. 21
3.5. Exemple clinique : Lucas, entre passion et obsession pour le jeu vidéo	p. 23
4. Mécanismes de l'addiction dans l'esport : De l'attachement à l'obsession	p. 25
4.1. Analyse des mécanismes d'attachement et de dépendance dans l'esport	p. 25
4.2. Exploration des facteurs contribuant à la transformation d'un loisir comme le jeu vidéo en obsession	p. 26
4.3. Comprendre la vulnérabilité aux addictions pour l'univers de l'esport	p. 27
4.4. Analyse des parallèles et distinctions entre l'addiction aux jeux vidéo et les addictions conventionnelles	p. 29
5. Addictologie et esport : Synthèse des effets, et stratégies d'intervention et de prévention	p. 32
5.1. Étude des bénéfices cognitifs et sociaux de l'esport	p. 32
5.2. L'intégration de l'esport dans les jeux olympiques : Défis et potentiels	p. 34
5.3. Impacts négatifs de l'esport	p. 36
5.4. Stratégies d'intervention et de prévention : Approches thérapeutiques pour l'addiction aux jeux vidéo	p. 37
Conclusion	p. 45
Bibliographie	p. 48
Annexe 1	p. 50



Esport et addiction: Une exploration des mécanismes d'attachement au jeu vidéo compétitif

Par Éric Lacroix @2024

Résumé :

Ce mémoire offre une exploration approfondie de l'esport, analysant son ascension en tant que phénomène culturel et économique en examinant les troubles liés à l'usage des jeux vidéo, tels que l'Internet Gaming Disorder (IGD) et la cyberdépendance. Il souligne les mécanismes psychologiques de l'addiction dans l'esport, de l'attachement à l'obsession, et discute des stratégies d'intervention et de prévention. L'étude met en lumière les bénéfices cognitifs et sociaux de l'esport, tout en insistant sur les risques d'addiction et la nécessité d'une pratique équilibrée. Les approches thérapeutiques, les technologies de suivi et les politiques de régulation sont également abordées comme moyens de combattre l'addiction aux jeux vidéo.

Mots-clés : esport, Addiction aux jeux vidéo, Cyberdépendance, Internet Gaming Disorder, Stratégies d'intervention, Technologies de suivi, Culture numérique, Santé mentale des jeunes.

Abstract :

This thesis provides an in-depth exploration of esports, analyzing its rise as a cultural and economic phenomenon and examining related disorders like Internet Gaming Disorder and cyberdependence. It highlights the psychological mechanisms of addiction in esports, from attachment to obsession, and discusses intervention and prevention strategies. The study illuminates the cognitive and social benefits of esports, while stressing the risks of addiction and the need for balanced engagement. Therapeutic approaches, tracking technologies, and regulatory policies are also addressed as means to combat video game addiction.

Keywords : esports, Video Game Addiction, Cyberdependence, Internet Gaming Disorder, Intervention strategies, Tracking technologies, Digital culture, Youth mental health.

PRÉAMBULE

« Le jeu est la forme la plus élevée de la recherche. » - Albert Einstein



@Canva

L'essor phénoménal de l'esport, évoluant de ses débuts modestes à son statut actuel de phénomène culturel et économique incontournable, pose des questions essentielles sur son impact psychologique et social. En tant qu'enseignant, coach mental, et parent d'un fils passionné par l'esport, j'ai observé de près cette transformation et ses implications, notamment sur les jeunes. Ce mémoire se propose donc de plonger dans les complexités de l'esport, cherchant à déchiffrer les mécanismes qui attirent les joueurs et parfois les entraînent dans une implication excessive, au détriment de leur bien-être.

L'association entre l'esport et d'autres formes d'addictions, comme l'alcoolisme, la toxicomanie et le tabagisme, forme une ligne d'analyse cruciale. Bien que l'esport ne soit pas une substance chimique, ses dynamiques psychologiques et ses conséquences lors d'une pratique excessive présentent des parallèles notables. Cette étude vise à explorer ces analogies, fournissant un cadre pour évaluer les risques liés à l'esport et élaborer des stratégies d'intervention adaptées.

Cette réflexion englobe également le débat complexe sur les effets des écrans et des jeux vidéo. D'un côté, il y a des préoccupations concernant leur potentiel addictif et leur influence sur la violence. De l'autre, certains mettent en lumière les avantages potentiels des jeux vidéo, comme l'amélioration des capacités cognitives et l'apprentissage interactif. Les travaux de chercheurs comme Elena Pasquinelli¹ soulignent que, malgré les distractions qu'ils engendrent, les écrans ne transforment pas radicalement notre cerveau, mais leur utilisation doit être encadrée pour éviter des impacts négatifs.

La controverse entourant l'inclusion du trouble du jeu vidéo en ligne (Internet Gaming Disorder) dans le DSM-5 illustre l'absence de consensus clair dans le débat scientifique actuel. Les raisons de cette division incluent la crainte de stigmatiser une activité récréative, le manque de recherches approfondies sur certains symptômes, et les difficultés à définir des critères diagnostiques précis. Ainsi, il est crucial d'examiner la spécificité des jeux vidéo, en ligne ou non, et leur potentiel à créer une "cyberdépendance". Bien que partageant certaines fonctions mentales avec des activités comme la lecture, notamment l'immersion dans des univers fictifs, ils se distinguent par d'autres aspects essentiels.

Enfin, l'aspect clinique et thérapeutique ne doit pas être négligé. Des experts comme Serge Tisseron² ont exploré la nature de la relation entre les joueurs et les jeux vidéo et comment cette relation peut évoluer d'une activité ludique vers une addiction comportementale.

Inspiré par mon expérience professionnelle et personnelle, ce mémoire vise à examiner ces dimensions, en se concentrant sur les mécanismes d'attachement dans l'esport et en envisageant des stratégies d'intervention et de prévention adaptées.

¹ Pasquinelli, Elva. "Comment les écrans nous transforment et nous révèlent à nous-mêmes." Odile Jacob, 2022.

² Tisseron, Serge. "Comprendre et soigner l'homme connecté." Dunod, 2021.

Présentation générale

Dans un monde où le numérique imprègne chaque aspect de notre vie, ce mémoire s'engage à explorer en profondeur les facettes souvent occultées de l'esport. Bien plus qu'un simple divertissement, l'esport s'est imposé comme un phénomène culturel et économique de premier plan, brouillant les frontières entre le réel et le virtuel. Ainsi, il devient essentiel de se pencher sur les dynamiques d'attachement et de dépendance qui se tissent au sein de cet univers fascinant.

L'attraction quasi-irrésistible de l'esport et sa capacité à transformer un simple passe-temps en une quête incessante de reconnaissance virtuelle soulèvent des questions fondamentales. En effet quels mécanismes sous-jacents transforment un divertissement en une obsession potentiellement dommageable ?

Ce travail de recherche s'engage à disséquer ces intrications et à élucider comment un loisir peut se muer en une addiction. Structuré en plusieurs chapitres, ce mémoire offre une exploration nuancée de l'esport, basée sur des enseignements issus de ma formation universitaire en addictologie. L'étude débutera par une analyse de l'évolution et de l'impact socioculturel de l'esport, le mettant en perspective avec d'autres formes d'addictions telles que l'alcoolisme, la toxicomanie et le tabagisme. Un accent particulier sera mis sur les caractéristiques spécifiques de l'addiction aux jeux vidéo, ainsi que sur l'efficacité des approches thérapeutiques, notamment les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC).

L'objectif central de ce mémoire est de tisser des liens concrets entre la théorie et la pratique, en offrant une synthèse des découvertes actuelles et en envisageant les orientations futures de cette recherche. En fin de compte, nous ambitionnons de pousser plus loin notre compréhension de l'esport en scrutant ses impacts psychologiques et sociaux, tout en proposant des stratégies d'intervention pour ceux qui sont affectés par ses aspects potentiellement addictifs. À l'ère numérique où l'esport redéfinit notre rapport au monde, il devient impératif de réfléchir à sa place dans notre société et à la manière dont nous pouvons relever ses défis de manière éclairée et constructive.

I. INTRODUCTION :

CONTEXTE ET ENJEUX

A l'ère d'une connectivité croissante, où l'esport tisse son réseau au sein du quotidien de millions de personnes, ce mémoire explore les profondeurs d'un univers compétitif numérique en pleine effervescence. Au-delà de sa nature ludique, l'esport a émergé comme un phénomène majeur, redéfinissant les paradigmes culturels et économiques. Observateur privilégié en tant qu'enseignant, préparateur mental et parent, j'ai été témoin de cette révolution et de ses impacts divers en particulier sur la jeunesse.

Le phénomène grandissant de l'esport, captivant et engageant des millions à travers le monde, soulève des questions fondamentales sur les mécanismes d'engagement et les risques potentiels de dépendance. Dans cet univers virtuel, où la quête de la victoire peut se transformer en obsession pour certains, se pose la question cruciale de l'écologie de l'attention. En effet comment distinguer un divertissement sain et une addiction potentiellement préjudiciable au bien-être?

Mon travail de recherche dans ce mémoire s'attache donc à explorer cette problématique complexe. Il vise à déterminer comment une activité de loisir peut évoluer en une addiction, avec un accent particulier sur les jeux vidéo compétitifs. Fort de mon expérience en tant qu'enseignant et coach mental, je tente de relier la théorie à la pratique, en offrant une analyse des connaissances actuelles et en envisageant des stratégies d'intervention pragmatiques. Cette réflexion aspire de pouvoir contribuer à une compréhension approfondie de l'esport, tout en examinant ses impacts psychologiques et sociaux, notamment à travers le prisme de l'écologie de l'attention. Cette approche permet, entre autre, de comprendre comment la gestion de notre attention dans des environnements numériques hyperstimulants peut conduire à des comportements addictifs³.

Bien qu'il soit essentiel de reconnaître les aspects positifs de l'esport, il est également crucial d'aborder avec prudence les questions de dépendance et d'addiction et donc d'offrir une perspective équilibrée ainsi qu'une approche constructive pour relever les défis qui y sont liés. L'idée étant de trouver un équilibre entre passion et vigilance.

Dans cette exploration du monde de l'esport, ma position unique en tant que parent d'Arthur, un jeune joueur passionné, m'a offert un regard intime sur l'univers des jeux vidéo compétitifs. Sa trajectoire dans ce monde, débutant dès ses quatre ans, a aiguisé ma sensibilité aux dynamiques subtiles de l'engagement dans l'esport. Sa dévotion progressive, parfois obsessionnelle, pour des jeux tels que "League of Legends" m'a aussi confronté à une dualité parentale : encourager un passe-temps de loisir tout en surveillant les signes d'une éventuelle dépendance.

³ Yves Citton, "Pour une écologie de l'attention", Seuil, 2014.

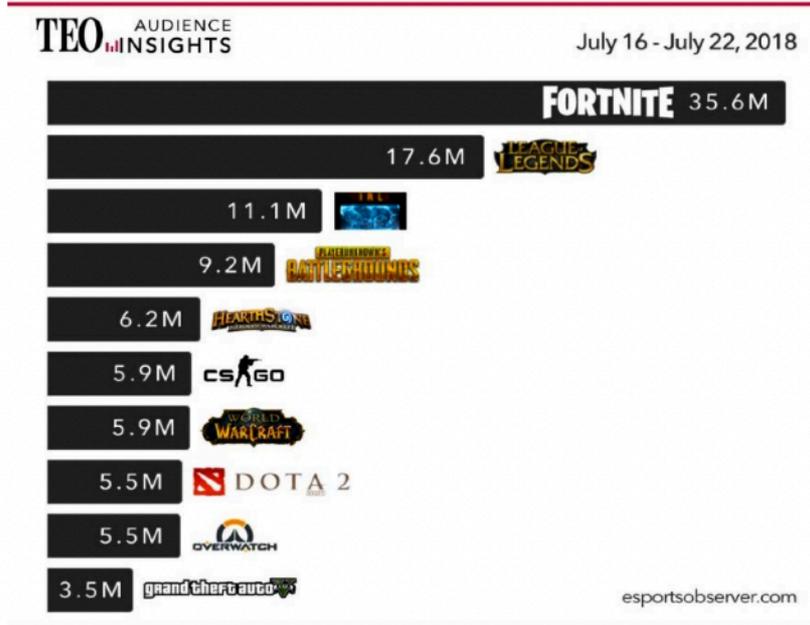
Parallèlement, mon expérience de spécialiste dans les sports d'ultra-endurance m'a doté d'une compréhension profonde de l'équilibre mental et physique nécessaire à la haute performance. Cette expertise est devenue fondamentale dans mon accompagnement d'Arthur, et dans la formulation de stratégies de préparation mentale spécifiques aux défis de l'esport.

Cette réflexion s'inspire donc de mon parcours personnel et professionnel, illustrant mon engagement à déchiffrer les multiples facettes de l'addiction aux jeux vidéo. Mon objectif est de mettre en lumière les risques et les opportunités de son usage, tout en soulignant la nécessité d'une approche holistique qui prend en compte les dimensions mentales, corporelles et émotionnelles.

L'esport a connu une transformation remarquable, passant d'une niche de divertissement à un élément incontournable de la culture moderne, ce qui reflète les évolutions profondes de notre société de plus en plus numérique. Ce voyage a débuté modestement avec des jeux pionniers tels que « Pong » et « Space Invaders ». Cependant, au fil du temps, il s'est développé pour devenir une scène compétitive mondiale, captivant des millions de passionnés. Cette évolution a redéfini la manière dont nous percevons les jeux vidéo, passant de simples passe-temps à la naissance de tournois internationaux prestigieux.

De plus, l'esport a créé des opportunités de carrières enviables pour les joueurs professionnels, les commentateurs et les organisateurs d'événements. En outre, il a établi des plateformes de streaming telles que Twitch et YouTube comme les stades virtuels de notre époque, où des millions de spectateurs se rassemblent pour suivre en direct leurs joueurs préférés et leurs équipes s'affronter à travers le monde.

Top 10 des jeux les plus regardés sur Twitch, en nombre d'heures



Source : esportobserver.com

À ce stade il faut également souligner l'émergence de la réalité virtuelle (RV) dans le domaine de l'esport car elle marque une évolution significative, notamment en offrant des expériences immersives qui redéfinissent l'interaction avec les jeux vidéo. La RV, par ses capacités technologiques avancées, crée un nouveau paradigme dans lequel les limites entre le jeu réel et le jeu virtuel s'estompent, donnant naissance à des expériences profondément engageantes et novatrices. Ce rôle de la RV dans l'innovation de l'esport est donc indéniable, car non seulement elle transforme la manière dont les joueurs interagissent avec les jeux, mais elle modifie également la perception du public. Des études telles que celle de Hamari et Sjöblom (2017)⁴ montrent que l'expérience de spectateur est grandement améliorée par la RV, rendant les compétitions plus attractives et dynamiques. Un aspect crucial de cette RV est aussi son impact sur la créativité et le design des jeux. Les développeurs sont désormais capables d'explorer des territoires inédits, en créant des univers virtuels plus complexes et immersifs. Des jeux comme "Beat Saber" et "Echo Arena" illustrent parfaitement cette tendance, où la RV enrichit l'expérience de jeu avec des environnements interactifs et une immersion totale.

Cependant, l'intégration de la RV soulève de plus en plus des préoccupations, notamment en termes de santé mentale et de dépendance. L'immersion dans des mondes virtuels peut entraîner des troubles, un sujet abordé entre autres par la méta-analyse de Kuss et Griffiths (2012)⁵ qui dans leurs recherches fournissent une vue d'ensemble solide des problèmes et des défis associés à l'addiction aux jeux sur Internet, soulignant son impact significatif sur les individus et la nécessité d'une attention accrue tant au niveau de la recherche que de l'intervention. Il est donc essentiel d'aborder ces défis avec précaution, en évaluant l'impact psychologique de la RV sur les joueurs.

L'avenir de la RV dans l'esport semble prometteur, surtout avec l'avènement des concepts de métavers, comme souligné par Castronova (2020). Ce développement pourrait non seulement révolutionner la manière dont les jeux sont joués et visionnés, mais aussi transformer les interactions sociales dans les environnements virtuels, offrant des expériences plus riches et diversifiées. Mais, si la RV apporte une contribution significative, en favorisant la créativité et en offrant des expériences immersives, il est crucial toutefois de rester attentif aux défis psychologiques et sociaux qu'elle présente. Une approche équilibrée et consciente de ses implications est nécessaire pour assurer un avenir sain et innovant dans le domaine de l'esport et de ses usages.

L'esport, tout en étant une source de divertissement intense et de communauté, présente donc des risques de dépendance qui méritent une étude minutieuse. Ces risques sont comparables, dans certains aspects, aux stratégies employées par les industries de l'alcool, du tabac et des drogues, qui cherchent à fidéliser leurs utilisateurs. Pour cette raison, une partie importante de cette exploration sera dédiée à comprendre comment les jeux captivent leur audience, en puisant dans les tactiques d'engagement des joueurs et en s'attardant sur les mécanismes de récompense qui pourraient mener à un investissement excessif dans le monde virtuel.

Dans le cadre de ce mémoire, l'objectif est donc d'analyser de manière objective les divers aspects de l'esport, mais il vise surtout à décortiquer les complexités inhérentes à cette

⁴ Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). "The rise of esports: A look at the essential characteristics of organized electronic sports". *Journal of Business Research*, 123, 1-16. [10.1108/IntR-04-2016-0085](https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085)

⁵ Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). "Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

forme de divertissement numérique tout en évaluant ses influences tant sur le plan psychologique que sociétal. L'accent sera particulièrement mis sur les dynamiques d'engagement des joueurs et les risques potentiels de dépendance. L'objectif global est de fournir une perspective nuancée et éclairée sur ce phénomène pour mettre en lumière non seulement son impact culturel et économique mais aussi ses implications en termes de santé mentale et de bien-être.

II. L'ESPORT : UN PHÉNOMÈNE CULTUREL ET ÉCONOMIQUE

Au-delà de son attrait ludique, l'esport s'est affirmé comme une force culturelle et économique majeure, remodelant les paradigmes traditionnels et influençant profondément les jeunes générations. Ce chapitre explore les dynamiques complexes de l'esport, offrant un aperçu de son ascension fulgurante et de son impact sur notre société.

2.1. Cybernétique et systèmes de feedback : fondements pour comprendre l'esport

La cybernétique⁶, née des Conférences Macy des années 1940-1950, est un domaine interdisciplinaire qui étudie les systèmes de régulation et de feedback dans les organismes vivants et les machines. Fondée par des figures telles que Norbert Wiener, Warren McCulloch, et Gregory Bateson, cette discipline a révolutionné la compréhension des systèmes complexes. Elle s'intéresse notamment à la manière dont les informations circulent au sein de ces systèmes et comment ils s'auto-régulent⁷.

L'intégration des principes de la cybernétique dans l'analyse de l'esport permet de mieux comprendre les relations entre joueurs, technologie et environnements virtuels. Cette approche nous autorise d'examiner de manière approfondie les comportements et stratégies dans ces espaces hautement interactifs.

Au cœur de l'esport, les interactions entre joueurs et systèmes de jeu illustrent un réseau de boucles de rétroaction dynamique. Chaque action des participants influe sur l'environnement de jeu, qui à son tour réagit et modifie les comportements des joueurs, créant ainsi un cycle continu d'adaptation et de réaction. Le concept de rétroaction est fondamental pour saisir comment les joueurs élaborent et ajustent leurs stratégies en fonction des défis posés par le jeu et leurs adversaires⁸. Cette perspective permet d'analyser avec acuité les mécanismes potentiels de l'addiction dans l'esport, en soulignant comment des cycles répétitifs de comportement peuvent se développer et se renforcer au fil du temps.

Ainsi, l'application de la cybernétique à l'esport ne se limite pas à une compréhension améliorée des stratégies de jeu ; elle offre également un cadre pour étudier les aspects

⁶ Bateson, G. (1972). Steps to an ecology of mind. 1st Edition.

⁷ Wiener, N. (1948). Cybernetics: Or control and communication in the animal and the machine. MIT Press.

⁸ C'est l'école de Palo Alto, notamment avec N. Wiener, G. Bateson, et P. Watzlavicka, qui a montré l'importance centrale de la notion de feedback (positifs et négatifs) dans la communication, conçue comme un échange (verbal, non-verbal, et affectif) et non comme une simple « transmission » linéaire par un canal.

psychologiques et comportementaux, notamment en ce qui concerne les tendances addictives. En considérant l'esport comme un système complexe et interconnecté, cette approche multidisciplinaire enrichit notre analyse et met en lumière les multiples facettes de l'interaction entre l'humain et le numérique.

2.2 .Origines et croissance de l'esport

L'évolution de l'esport reflète la façon dont les innovations technologiques ont redéfini les loisirs et les compétitions. Aux origines, dans les années 1970 et 1980, des jeux comme « Space Invaders » et « Pac-Man » posent les premières pierres d'une culture compétitive naissante dans le domaine des jeux vidéo⁹. Ces jeux, qui étaient initialement de simples divertissements, se sont mués rapidement en plateformes de compétition captivantes, incarnant les prémices de l'esport qui était encore à l'époque une pratique informelle et communautaire.



Console rétro. Pac-Man des années 70

@ Micro Player

Les années 1990 marquent une transformation significative avec l'introduction de jeux de stratégie en temps réel tels que « Warcraft » et « StarCraft ». Ces jeux ont apporté une dimension tactique plus complexe, exigeant des compétences individuelles ainsi que du travail d'équipe et de la planification stratégique¹⁰. C'est l'ère où l'esport a commencé à se structurer comme une discipline compétitive, marquée par la formation de communautés de joueurs, la création de ligues et l'organisation de tournois de plus en plus élaborés.

⁹ Taylor, T. L. (2012). Raising the stakes: e-sports and the professionalization of computer gaming. MIT Press.

¹⁰ Seo, Y., & Jung, S. U. (2016). beyond solitary play in computer games: the social practices of esports. Journal of Consumer Culture. 10.1177/1469540514553711

Au début du 21^e siècle, l'esport émerge de sa niche pour se transformer en un phénomène mondial. La démocratisation des technologies de l'information et de la communication, notamment grâce aux plateformes de streaming et aux médias sociaux, joue un rôle crucial dans cette évolution, en élargissant son audience et en consolidant son statut de discipline sportive légitime. Cette révolution numérique contribue aussi à redéfinir les notions traditionnelles de sport et de compétition, en favorisant l'émergence de nouvelles formes d'interaction sociale et de collaboration au sein de communautés virtuelles transfrontalières.

Ainsi, l'esport, devenu un phénomène culturel et économique majeur, se situe au cœur des discussions sur la culture et l'économie numériques¹¹. Son ascension souligne l'impact profond des technologies numériques qui ont influencé les générations actuelles et futures, redéfinissant les contours des loisirs et de la compétition dans ce domaine.

2.3. L'esport à l'heure de l'ère post-moderne : Entre hédonisme et révolution culturelle

L'esport, dans le contexte de la post-modernité¹², se positionne comme un phénomène culturel emblématique, incarnant les tendances hédonistes de notre époque. Cette ère post-moderne, caractérisée par une valorisation accrue du plaisir et de la satisfaction immédiate, trouve une expression parfaite dans la nature immersive et excitante des jeux vidéo. L'hédonisme contemporain, axé sur la quête de plaisir et de la gratification instantanée, se reflète dans l'attrait de cette pratique. Les jeux vidéo compétitifs offrent ainsi une satisfaction rapide et intense, capturant l'esprit où l'expérience sensorielle et émotionnelle est au premier plan. Les joueurs et les spectateurs sont attirés par l'intensité et l'engagement immédiat que cet état procure, car cela répond à leur désir de divertissement rapide et captivant.

Dans cet univers numérique, la compétition transcende le cadre du jeu traditionnel pour se muer en une véritable quête de reconnaissance et d'accomplissement personnel. Les tournois offrent en quelque sorte une arène où le triomphe et le plaisir se conjuguent avec la quête de gloire et de respect. Cette aspiration s'inscrit harmonieusement dans l'hédonisme de cette époque post-moderne, où la réussite individuelle et la reconnaissance sociale sont intrinsèquement liées au concept de plaisir.

La pratique de ces jeux compétitifs numériques redéfinit également les schémas traditionnels de socialisation. Au sein de ces communautés virtuelles, les interactions et les identités deviennent plus fluides, et offrent aux joueurs des opportunités inédites d'expression et d'exploration personnelle. Ces espaces numériques modifient fondamentalement une autre approche de la communauté et de l'interaction sociale¹³.

Mais l'avènement de l'esport en tant que phénomène majeur, bien que marquant un tournant dans les loisirs numériques et la compétition, soulève également d'importantes

¹¹ Hamari, J. et Sjöblom, M. (2017), « Qu'est-ce que l'esport ? et pourquoi les gens le regardent-ils ? », *Internet Research*, Vol. 27 n° 2, p. 211-232. [HTTPS://DOI.ORG/10.1108/INTR-04-2016-0085](https://doi.org/10.1108/INTR-04-2016-0085)

¹² Le concept de postmodernité, qui fait suite à la modernité, se réfère à une période et à un mouvement intellectuel qui a émergé principalement dans les années 1970 et 1980. Ce mouvement a été influencé par les développements dans divers domaines tels que la philosophie, l'art, l'architecture, et la critique littéraire. Lire en particulier Jean-François Lyotard, "La Condition postmoderne: Rapport sur le savoir" (1979) sur ce sujet

¹³ Inside the Huddle : la phénoménologie et la sociologie du jeu en équipe dans les jeux informatiques en réseau
Emma Witkowski. Université informatique de Copenhague, 2012.

préoccupations en matière de santé mentale. Cette transformation impose de nouvelles questions en termes de réglementation et d'équité, tout en offrant des opportunités significatives de développement de carrière, de renforcement de l'esprit d'équipe, et de stimulation de l'innovation technologique.

L'impact de l'esport sur la santé mentale des joueurs devient ainsi un sujet de préoccupation croissante quant à son usage¹⁴. La pression de la compétition, combinée à de longues heures passées devant les écrans, peut entraîner un stress prolongé avec des états émotionnels prolongés, de l'épuisement, et dans certains cas, des troubles psychologiques plus graves. La reconnaissance de ces risques impose aux acteurs de l'industrie, aux équipes et aux organismes de réglementation, une responsabilité accrue dans la mise en place de mesures de protection et de soutien pour les joueurs. En outre, la question de l'équité dans l'esport se pose également, notamment en termes d'accès aux ressources, de parité entre les genres, et de transparence des compétitions. Il est crucial d'assurer un environnement compétitif sain et équitable pour tous les participants.

Parallèlement, l'esport offre des possibilités inédites de carrières dans divers domaines tels que le coaching, la gestion d'équipe, le marketing, et la diffusion en direct. Il favorise également l'esprit d'équipe et le travail collaboratif, en somme des compétences précieuses dans le monde professionnel d'aujourd'hui. Il stimule même l'innovation technologique, avec le développement de nouvelles plateformes, logiciels et matériels conçus pour améliorer l'expérience de jeu et la compétition. Ces avancées technologiques ont des répercussions positives bien au-delà du monde de l'esport, influençant d'autres secteurs comme l'éducation et le divertissement.

Dans ce contexte, il est impératif de trouver un équilibre dans son usage, entre la célébration des aspects positifs de l'esport et l'attention portée aux défis qu'il présente, notamment en matière de santé mentale et de bien-être des joueurs. Cette approche équilibrée est essentielle pour assurer la durabilité et l'intégrité de l'esport en tant que domaine de compétition respecté et valorisé.

2.4. L'esport : Équilibre entre avantages et risques

L'ascension de l'esport, se métamorphosant d'un divertissement de niche à un phénomène culturel et économique global, met en lumière un stade nouveau de divertissement numérique, riche en opportunités et en défis. La visibilité et l'accessibilité grandissantes de l'esport, amplifiées par sa médiatisation, ont mené à une popularité record. Des études récentes indiquent que le nombre de personnes intéressées par l'esport en France dépasse les 10 millions, avec une augmentation notable des spectateurs et des pratiquants¹⁵.

¹⁴ Pour étayer ces préoccupations concernant l'impact de l'esport sur la santé mentale des joueurs, nous proposons d'approfondir le sujet sur ces quelques références importantes :

- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). "The psychology of esports: A systematic literature review." *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351-365.
- Kari, T., Siutila, M., & Karhulahti, V.-M. (2019). "The esports scene and health: A systematic narrative literature review." *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 11(2), 1-22.
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). "Managing the health of the esports athlete: An integrated health management model." *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467.

¹⁵ Hamari, J., Sjöblom, M. (2017). "The rise of esports in the global media: A review of the 21st century." *Entertainment Computing*, 27, 10-19.

Cette visibilité accrue, couplée à son intégration dans la culture populaire, se traduit par une double facette. D'un côté, l'esport offre d'importantes opportunités et de possibilités économiques, tout en se posant en vecteur d'engagement social et de divertissement. De l'autre, il soulève des inquiétudes quant aux risques de dépendance et aux problèmes de santé mentale associés, surtout chez les jeunes générations.

Une analyse approfondie des profils de joueurs révèle une grande diversité dans leurs pratiques et intérêts, qui s'étend des amateurs occasionnels aux compétiteurs acharnés¹⁶. Cette diversité souligne la complexité de l'écosystème de l'esport et les différentes manières dont les individus interagissent avec ce médium¹⁷. En parallèle, l'esport a également stimulé l'intérêt pour des activités culturelles et sportives variées, défiant ainsi les stéréotypes de sédentarité souvent associés aux joueurs.

Face à cette réalité, il devient impératif d'adopter une approche équilibrée dans la compréhension et la gestion de l'esport. Tandis que l'industrie poursuit sa croissance et son évolution, il nous faut considérer à la fois les avantages et les risques potentiels liés à cette pratique. Cela implique de reconnaître l'esport comme un phénomène culturel significatif, tout en restant conscient des défis liés à ses mésusages¹⁸. Promouvoir des pratiques responsables et équilibrées dans l'esport pour assurer que cette forme de divertissement reste bénéfique et durable pour tous ses participants semble donc essentiel¹⁹.

Mais la diversité des profils de joueurs d'esport, des amateurs occasionnels aux compétiteurs acharnés, met en lumière la complexité de cet écosystème et les différentes façons dont les individus s'engagent. Cette diversité peut aussi refléter la présence de vulnérabilités génétiques et développementales aux addictions²⁰, qui peuvent être exacerbées par les dynamiques interactives et immersives de cette pratique. Des facteurs tels que la maturation cérébrale, qui s'achève entre 20 et 25 ans, jouent un rôle crucial

¹⁶ Pizzo, A. D., Baker, B. J., & Na, S. (2019). "esport vs. sport: A comparison of spectator motives." *Sport Marketing Quarterly*, 28(2), 108-123.

¹⁷ Le terme "médium" fait référence à un moyen ou un canal de communication et d'interaction. Dans le contexte de l'esport, cela désigne la manière dont l'esport est consommé ou utilisé comme un moyen de communication, de divertissement, ou d'interaction sociale. Il peut s'agir de la façon dont les jeux sont joués, de la manière dont ils sont diffusés ou regardés (par exemple, via des plateformes de streaming), ou de la manière dont ils facilitent l'interaction entre les joueurs et les spectateurs.

¹⁸ Le terme "mésusage" désigne ici l'utilisation incorrecte ou inappropriée d'une chose, qu'il s'agisse d'un objet, d'un médicament, d'une technologie. Ce concept peut s'appliquer dans divers domaines, allant de la médecine (comme le mésusage de médicaments) à la langue (comme le mésusage de termes linguistiques) et donc même à la technologie.

¹⁹ Markey, P. M., Ferguson, C. J. (2017). "Moral combat: Why the war on violent video games is wrong." BenBella Books.

²⁰ Mathias Wohl, Philip Gorwood, "Vulnérabilité génétique aux addictions ! », *Traité d'addictologie* (2016), pages 87 à 94.

dans la vulnérabilité des jeunes aux addictions²¹. Cette période de développement est marquée par une maturation incomplète du cortex préfrontal, rendant les jeunes particulièrement susceptibles aux influences extérieures et aux prises de décisions impulsives. En outre, les facteurs de risque individuels, psychologiques, comportementaux et environnementaux, ainsi que les événements de vie stressants, peuvent interagir pour augmenter le risque de développer des comportements addictifs dans le contexte de l'esport.

En considérant ces facteurs, il est impératif d'adopter une approche équilibrée et nuancée dans la compréhension et la gestion de l'esport. Reconnaître l'esport comme un phénomène culturel important tout en restant conscient des défis liés à la dépendance et à la santé mentale est essentiel. Il est crucial de promouvoir des usages responsables et équilibrés pour garantir un divertissement bénéfique et durable pour tous ses participants, tout en tenant compte de la vulnérabilité particulière des jeunes joueurs.

²¹ Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). "Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability." *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041-1052. DOI: 10.1176/appi.ajp.160.6.1041. Cette étude explore comment la maturation du cerveau à l'adolescence, et en particulier le développement du cortex préfrontal, influence la prise de décision et la susceptibilité aux comportements addictifs. Chambers, Taylor, et Potenza mettent en lumière les mécanismes neurobiologiques qui rendent les adolescents particulièrement vulnérables aux influences extérieures et aux comportements impulsifs. Cela comprend une discussion sur l'interaction des facteurs individuels, psychologiques, comportementaux et environnementaux dans le développement des comportements addictifs, ce qui est particulièrement pertinent pour comprendre les comportements addictifs liés à l'esport et à d'autres activités numériques.

III. TROUBLES DU JEU VIDÉO: CYBERDÉPENDANCE, IGD ET ADDICTION

Dans cette partie, nous abordons l'Internet Gaming Disorder (IGD) et la cyberdépendance, examinant leur reconnaissance et leurs caractéristiques dans le DSM-5 et la CIM-11. L'IGD est un trouble lié à l'usage excessif et pathologique des jeux vidéo en ligne, tandis que la cyberdépendance se réfère à une utilisation problématique d'Internet et de technologies numériques. Cette partie examine l'évolution de la cyberdépendance, initialement non classifiée dans les systèmes de classification psychiatrique, et souligne l'importance croissante de la recherche sur les impacts de la technologie sur la santé mentale et le comportement.

3.1. Compréhension et évolution de la cyberdépendance : Une perspective en mutation

Les scientifiques ne sont pas d'accords sur le mot « addiction » et on va préférer parler de « cyberdépendance » ou de « pratique excessive ».

-Nicolas Besombes, chercheur en STAPS, 2017

Le DSM-5, publié en 2013, a introduit le terme de "trouble du jeu vidéo en ligne", nécessitant plus de recherches. Bien que non classifié comme un trouble à part entière, ce constat a marqué une reconnaissance de l'existence potentielle d'une pathologie liée à l'usage excessif des jeux vidéo en ligne. La CIM-11 a ensuite reconnu en 2018 le trouble du jeu comme une condition de santé mentale, soulignant l'importance d'aborder l'impact de la technologie numérique sur la santé mentale. Dans le contexte de l'addiction aux jeux vidéo et de la cyberdépendance, il est crucial de comprendre les implications et les défis posés par ces phénomènes.

La cyberdépendance englobe une utilisation problématique et excessive des technologies numériques, y compris les jeux en ligne, les réseaux sociaux, et diverses activités sur Internet. Ce terme de cyberdépendance, souvent associée à une sur-utilisation d'Internet, peut entraîner des difficultés psychologiques, sociales ou professionnelles. Griffiths

(1998)²² et Young (1998, 2004)²³ ont exploré ce concept, mettant en avant les symptômes tels que la prédominance de l'activité en ligne, la modification de l'humeur, la tolérance, les symptômes de manque, les conflits interpersonnels, et les tendances à la rechute. Ces symptômes peuvent être physiologiques, comme le syndrome du canal carpien, des troubles de sommeil, ou psychologiques, incluant l'anxiété, la dépression, ou l'irritabilité. Ils s'accompagnent souvent de conséquences négatives telles que la détérioration des relations, la baisse de productivité, et l'isolement social. Afin de contrebalancer l'usage d'Internet, et d'utiliser des rappels pour maintenir la motivation vers un usage plus sain Young (1999)²⁴ suggère d'intégrer des activités sociales et de détente.

L'évolution de la cyberdépendance (et ses conséquences néfastes d'une immersion excessive en ligne) peut engendrer une certaine négligence des responsabilités et des relations sociales, ainsi que des effets délétères sur la santé physique et mentale. Malgré ces avancées, cette notion fait l'objet de débats, notamment sur les critères diagnostiques et les méthodes d'intervention et de prévention. La stigmatisation potentielle des utilisateurs réguliers d'Internet et de jeux en ligne appelle ainsi à une approche nuancée et équilibrée.



@Canva

²² Griffiths, M. (1998). "Internet Addiction: does it really exist?" Dans Gackenbach, J. (Ed.), Psychology and the Internet.

²³ Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244 ; Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

²⁴ Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms. evaluation and treatment. Dans L. VandeCreek et T. Jackson (Eds). *Innovation in Clinical Practice: A source Book*, 17, 19-31.

3.2. Le concept de l'Internet Gaming Disorder (IGD)²⁵

Dans le contexte actuel, le DSM-5²⁶ (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) introduit le terme "Internet Gaming Disorder" (IGD) qui reconnaît un schéma de comportement excessif lié aux jeux vidéo en ligne. Ce trouble se caractérise par une série de critères, tels qu'une préoccupation excessive, des symptômes de sevrage, une tolérance croissante, une perte de contrôle et la poursuite du jeu malgré ses conséquences néfastes. Un diagnostic formel requiert la présence d'au moins cinq de ces critères sur douze mois.

Afin d'argumenter ce concept de l'Internet Gaming Disorder (IGD) tel que présenté dans le DSM-5, on peut se référer à l'ouvrage de Steeves Demazeux, "L'éclipse du symptôme : L'observation clinique en psychiatrie, 1800-1950"²⁷. Bien que cet ouvrage se concentre sur une période historique différente et aborde la psychiatrie sous un angle plus large, certains éléments de sa réflexion peuvent être pertinents pour contextualiser la notion d'IGD.

Ainsi l'auteur explore la complexité du symptôme en psychiatrie et comment il a été perçu et interprété au fil du temps. Cette perspective historique et épistémologique peut donc nous éclairer sur la manière dont les symptômes du trouble du jeu en ligne sont compris et traités aujourd'hui. En particulier, la discussion quant à la nature changeante du symptôme en psychiatrie et sur la manière dont il a été influencé par divers courants théoriques peut être appliquée. L'IGD, en tant que construction diagnostique relativement nouvelle, s'inscrit dans cette évolution de la compréhension des symptômes psychiatriques. Les critères du DSM-5 pour l'IGD reflètent donc une tentative de catégoriser et de standardiser un ensemble de comportements et de symptômes associés au jeu excessif. Cependant, comme le souligne aussi l'auteur, la compréhension et l'interprétation des symptômes sont sujettes à changement et peuvent être influencées par les normes sociales, les courants théoriques et les développements technologiques. Ainsi, en examinant l'IGD à travers de cette lentille, nous pouvons davantage apprécier la complexité de définir et de traiter les troubles psychiatriques à l'ère numérique, tout en reconnaissant que notre compréhension des symptômes est façonnée par un contexte historique et théorique plus large.

La CIM-11²⁸ (Classification Internationale des Maladies, 11ème révision), éditée par l'Organisation Mondiale de la Santé, reconnaît également l'addiction aux jeux vidéo, mais plutôt comme un trouble de santé mentale. Elle se concentre sur les aspects comportementaux de l'addiction, soulignant l'incapacité à contrôler le jeu, la priorisation du jeu au détriment d'autres activités et la continuation du jeu malgré la connaissance de ses effets néfastes.

²⁵ « Le terme internet a été ajouté dans l'IGD pour le différencier du trouble de l'usage des jeux d'argent, jugé comme une addiction différente. Les jeux vidéo en ligne sont les jeux les mieux étudiés, mais l'addiction à internet, est considérée comme une addiction distincte. », Hadrien Leouzon, 2018.

²⁶ American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

²⁷ Steeves Demazeux, "L'éclipse du symptôme : L'observation clinique en psychiatrie, 1800-1950 ». Editions Lthaque, 2019.

²⁸ World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (11th Revision).

Le « Traité d'addictologie²⁹ » publié en 2016 offre, quant à lui, une perspective intégrative intéressante dans certains de ses articles, englobant les comportements addictifs comme le jeu vidéo. Il met en lumière les mécanismes neurobiologiques communs aux addictions, y compris la stimulation du circuit de la récompense dans le cerveau, et souligne l'importance des facteurs psychosociaux.

L'exploration de l'IGD à travers ces différentes perspectives enrichit la compréhension des mécanismes sous-jacents à l'addiction aux jeux vidéo, facilitant l'élaboration de stratégies cliniques et préventives efficaces. Cette reconnaissance et cette analyse approfondie soulignent l'importance de l'IGD dans la société actuelle et l'urgence de développer des approches adaptées pour gérer cette forme d'addiction.

3.3. Détail des critères diagnostiques et de leur application au phénomène de l'esport

Dans l'étude de l'Internet Gaming Disorder (IGD) et de son application à l'esport, les critères diagnostiques établis par des références comme le DSM-5 et la CIM-11 sont essentiels. Ils offrent une base solide pour identifier et évaluer les comportements addictifs liés aux jeux vidéo.

◆ Critères diagnostiques de l'IGD selon le DSM-5:

- ✓ Préoccupation excessive : Le jeu occupe une place centrale dans la vie du joueur, et influence fortement ses pensées et ses activités quotidiennes.
- ✓ Symptômes de sevrage : Manifestation de symptômes comme l'anxiété, l'irritabilité ou la tristesse lors de l'arrêt ou de la restriction du jeu.
- ✓ Tolérance : Besoin croissant de jouer plus longtemps pour obtenir le même degré de satisfaction ou d'excitation.
- ✓ Échec des tentatives de contrôle : Incapacité répétée à diminuer ou à arrêter la pratique du jeu.
- ✓ Perte d'intérêt pour d'autres loisirs : Réduction notable de l'intérêt pour d'autres activités auparavant valorisées.
- ✓ Continuation malgré les problèmes : Persistance dans le jeu même en connaissant ses conséquences négatives sur la vie personnelle, sociale ou professionnelle.
- ✓ Tromperie : Tentatives de dissimuler l'ampleur de l'engagement dans le jeu à la famille ou aux autres.
- ✓ Échappatoire à des émotions négatives : Utilisation du jeu pour échapper à des problèmes ou à des émotions désagréables.
- ✓ Risques et pertes : Mise en danger ou perte d'opportunités ou de relations importantes à du jeu.

²⁹ Reynaud, M., Karila, L., Aubin, H. J., & Benyamina, A. (Eds.). (2016). Traité d'addictologie (2ème édition). Paris: Lavoisier.

Dans le cadre de l'esport, les critères de l'IGD acquièrent une dimension spécifique due à l'aspect compétitif et communautaire de cette pratique. L'intensité de l'engagement peut amplifier des comportements tels que la préoccupation excessive ou l'utilisation du jeu comme moyen d'un échappatoire. Par ailleurs, les récompenses associées, telles que la reconnaissance, les gains financiers, ou encore la célébrité, peuvent inciter à la poursuite du jeu malgré des conséquences négatives avérées.

L'application de ces critères diagnostiques au contexte de l'esport permet d'identifier des modèles comportementaux susceptibles de révéler une addiction. Cette perspective est cruciale pour la mise en place de stratégies d'intervention et de prévention spécifiques. Dans cet univers, la passion pour le jeu, l'implication compétitive et les pressions sociales peuvent à la fois masquer et exacerber les problèmes d'addiction. Il est donc essentiel de reconnaître ces signes et de développer des approches adaptées pour gérer et prévenir l'addiction dans ce domaine.

3.4 Décryptage du craving dans l'addiction aux jeux vidéo : comprendre et gérer le désir intense de jouer

Le concept de craving, défini comme une envie irrésistible de consommer une substance ou d'exécuter un comportement gratifiant, joue un rôle central dans les débats contemporains sur l'addiction. Selon le Professeur Marc Auriacombe et ses collègues, le craving est non seulement un marqueur diagnostique mais aussi un indicateur pronostique crucial³⁰.

Dans le contexte de l'addiction aux jeux vidéo, le craving peut être envisagé comme un désir intense et souvent incontrôlable de jouer, même en l'absence de volonté consciente de le faire. Ce phénomène est particulièrement pertinent dans l'esport, où la pression pour performer peut exacerber ces envies compulsives.

Les modèles théoriques de l'addiction intègrent souvent le craving pour expliquer l'usage compulsif de substances ou de comportements, y compris dans le domaine des jeux vidéo. Ainsi les jeux vidéo peuvent déclencher des réponses similaires à celles observées dans les addictions aux substances, avec des stimuli (comme le jeu lui-même ou l'environnement de jeu) devenant des déclencheurs puissants de craving.

Les études sur la réactivité aux indices (« cues³¹ ») montrent que des stimuli associés à l'usage de substances ou à des comportements addictifs, tels que les éléments visuels ou contextuels d'un jeu vidéo, peuvent induire un craving significatif. Cela suggère que des

³⁰ Marc Auriacombe, Fuschia Serre, Mélina Fatséas, "Le craving : marqueur diagnostique et pronostique des addictions ?", dans *Traité d'addictologie* (2016), pages 78 à 83 : Cet article traite en détail de la notion de craving dans le contexte des addictions, en fournissant une définition complète, en explorant son rôle dans les processus de rechute, et en discutant des différents modèles théoriques liés à ce phénomène.

³¹ Les "cues", ou indices environnementaux, sont des stimuli externes qui peuvent déclencher des réponses comportementales spécifiques, en particulier dans le contexte des addictions. Ils sont particulièrement puissants parce qu'ils sont souvent associés à des expériences agréables ou récompensantes passées, renforçant ainsi la dépendance comportementale.

mécanismes similaires peuvent être en jeu dans l'addiction aux jeux vidéo, où des éléments spécifiques du jeu peuvent déclencher un désir intense de jouer.

L'importance clinique du craving en addictologie est incontestable, et son rôle crucial est reconnu par son intégration dans les critères diagnostiques des troubles liés à l'usage de substances que l'on a évoqué plus haut dans le DSM-5. Il peut se manifester de manière physiologique, cognitive et comportementale, et il est souvent accompagné d'une sensation de manque et d'une focalisation obsessionnelle sur la substance addictive.

Le fait que le craving soit inclu dans les critères diagnostiques des troubles liés à l'usage de substances souligne son importance en tant que symptôme caractéristique de l'addiction. En effet, la présence de craving est souvent considérée comme un indicateur de la gravité de la dépendance. Les personnes qui ressentent un craving intense sont plus susceptibles de développer des comportements compulsifs, ce qui peut entraîner des conséquences négatives pour leur santé physique et mentale. De plus, le craving joue un rôle crucial dans la prédiction des rechutes chez les personnes en rétablissement. Lorsqu'une personne en phase de sevrage ressent un craving intense, elle peut être davantage encline à rechuter et à reprendre sa consommation de manière compulsive. Cette vulnérabilité aux rechutes est l'une des principales raisons pour lesquelles le craving est un domaine de recherche et d'intervention essentiel en addictologie.

Dans le contexte des jeux vidéo et de l'addiction, comprendre et mesurer le craving revêt donc une grande importance. Tout comme dans le cas des substances addictives, les joueurs excessifs peuvent éprouver un désir irrésistible de jouer, même lorsque s'il a des conséquences négatives sur leur vie quotidienne. Comprendre ces mécanismes du craving lié aux jeux vidéo peut donc offrir des pistes prometteuses pour le développement de stratégies thérapeutiques plus efficaces. La mesure du craving lié aux jeux vidéo peut ainsi permettre aux professionnels de la santé mentale d'identifier les joueurs à risque élevé de rechute ou de comportements excessifs. En identifiant les déclencheurs spécifiques de ce craving aux jeux vidéo, il devient alors possible de concevoir des interventions ciblées visant à réduire l'intensité et à aider les individus à mieux contrôler leurs impulsions.

En résumé, le craving joue un rôle essentiel dans la compréhension de l'addiction, que ce soit aux substances addictives ou aux jeux vidéo. Son intégration dans les critères diagnostiques et son lien avec les rechutes en font un domaine de recherche et d'intervention critique en addictologie. Le comprendre et le mesurer dans le contexte des jeux vidéo ouvre la voie à des approches thérapeutiques plus efficaces pour aider les individus à surmonter leur dépendance et à retrouver un équilibre dans leur vie.

Exemple clinique: Lucas, entre passion et obsession pour le jeu vidéo

Imaginez un jeune homme de 25 ans, Lucas, passionné de jeux vidéo depuis l'enfance. Avec le temps, cette passion se transforme en une obsession dévorante. Lucas passe désormais la majorité de son temps libre immergé dans les mondes virtuels, particulièrement dans le jeu *League of Legends*³². Cette dépendance entraîne des conséquences dévastatrices sur sa vie quotidienne : perte d'emploi due à l'absentéisme, santé physique négligée, relations familiales et sociales en lambeaux.

Conscient de sa situation, Lucas tente à plusieurs reprises de réduire son temps de jeu. Cependant, il est confronté à un craving intense, une envie irrésistible de jouer. Il décrit ce craving comme un vide dans l'estomac, une anxiété constante et un besoin impérieux de retourner au jeu. Malgré sa volonté, il se retrouve invariablement replongé dans ce monde virtuel, cherchant refuge dans une réalité alternative pour échapper à ses problèmes quotidiens.

Le jeu en ligne devient le monde de prédilection de Lucas, où il peut s'isoler de ses soucis. Mais cet asile virtuel a un coût élevé : négligence du sommeil, alimentation déséquilibrée, santé physique et mentale compromise.

Hadrien Leouzon, dans sa thèse sur l'addiction aux jeux vidéo³³, indique que l'IGD est plus fréquente chez les hommes et les adolescents, ce qui est le cas de Lucas. Ce trouble est influencé par une multitude de facteurs personnels, familiaux et environnementaux. Lucas montre des signes de détresse significative, caractéristique d'une déficience fonctionnelle, un élément clé dans la définition de l'addiction aux jeux vidéo.

Pour Lucas, le craving intense pour *League of Legends* constitue un frein considérable à sa récupération. La compréhension des mécanismes sous-jacents à ce craving est essentielle pour les professionnels de la santé mentale qui le prennent en charge. En mesurant et en évaluant l'intensité de celui-ci, ils peuvent mieux suivre son cheminement vers la désintoxication et l'abstinence.

Une partie importante de ce processus implique l'identification des « cues », ou indices environnementaux. Les « cues » sont en quelque sorte des stimuli externes qui peuvent déclencher des réponses comportementales spécifiques, en particulier dans le contexte des addictions. Pour Lucas, des éléments tels qu'une publicité pour *League of Legends*, l'apparence de l'interface du jeu, ou même des sons associés au jeu peuvent agir comme des repères déclenchant son craving pour le jeu. Ces indices peuvent être visuels, auditifs, ou même contextuels, comme se trouver dans une pièce où il joue habituellement. Ils peuvent évoquer des souvenirs ou des sentiments associés au jeu, renforçant ainsi l'envie irrésistible de jouer. Ces « cues » sont particulièrement puissants

³² League of Legends (LoL) est un jeu vidéo de type MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) développé et édité par Riot Games. Lancé en 2009, LoL est l'un des jeux en ligne les plus populaires au monde, caractérisé par son gameplay compétitif et stratégique. Dans ce jeu, les joueurs contrôlent des "champions" aux compétences uniques et s'affrontent par équipes pour détruire la structure principale de l'adversaire. League of Legends est reconnu pour son riche univers narratif, ses graphismes soignés, et son impact significatif dans l'espace de l'esport, avec des tournois professionnels attirant des millions de spectateurs à travers le monde.

³³ Hadrien Leouzon, "L'addiction aux jeux vidéo dans le DSM-5, controverses et réponses relatives à son diagnostic et sa définition", Thèse de médecine humaine et pathologie, 2018. Consultable en ligne à l'URL : [dumas-02076989](https://theses.hal.science/tel-02076989). Cette thèse examine les controverses autour de la définition et l'évaluation de l'addiction aux jeux vidéo, avec un focus sur le diagnostic de gaming disorder proposé par l'OMS.

parce qu'ils sont souvent associés à des expériences agréables ou des récompenses passées, renforçant ainsi la dépendance comportementale. Par exemple, la vision d'une publicité ou le sentiment de stress lié à certaines situations peuvent agir comme des déclencheurs. La reconnaissance et la gestion de ces indices sont cruciaux pour aider Lucas à contrôler ses impulsions de jeu. L'élaboration d'interventions thérapeutiques ciblées, prenant en compte ces symptômes spécifiques, peut permettre à Lucas de développer des stratégies efficaces pour résister à l'envie de jouer et pour orienter son attention vers des comportements plus sains et constructifs.



@Canva

IV. MÉCANISMES DE L'ADDICTION DANS L'ESPORT : DE L'ATTACHEMENT À L'OBSESSION

Cette section explore en profondeur les intrications entre le loisir vidéoludique et les dynamiques addictives dans le contexte de l'esport. Elle se concentre sur l'analyse des mécanismes psychologiques et sociaux qui favorisent l'attachement intense et parfois pathologique aux jeux compétitifs. La transformation progressive d'un passe-temps en une obsession potentiellement destructrice y est scrutée, soulignant les facteurs de risque et les vulnérabilités individuelles qui accentuent cette inclinaison vers l'addiction.

4.1. Analyse des mécanismes d'attachement et de dépendance dans l'esport

L'esport, qui est, comme nous l'avons vu, un domaine en pleine expansion, provoque en fait fascination et préoccupation, car il offre des opportunités passionnantes pour les joueurs et les spectateurs tout en présentant des risques d'addiction notables. À l'image des athlètes traditionnels, les joueurs d'esport développent souvent un attachement profond à leur discipline, caractérisé par un engagement intense et une quête constante de la perfection. Cet attachement, toutefois, peut glisser vers une obsession où la quête de la victoire devient compulsive.

Les mécanismes de dépendance dans l'esport, notamment le renforcement positif, jouent un rôle crucial. Les joueurs reçoivent des récompenses immédiates telles que des victoires, des classements élevés et des gratifications sociales, renforçant leur comportement de jeu. Le craving, évoqué précédemment est une composante essentielle de l'addiction, se manifeste par un désir irrésistible de compétition et de réussite, souvent au détriment d'autres aspects vitaux de leur vie.

La dépendance dans l'esport peut être vue comme une interaction complexe entre l'engagement numérique et l'environnement physique. Cette réalité hyper-connectée,

soulignée par Bruno Patino dans son ouvrage « Submersion³⁴ », amplifie l'attachement des joueurs à leur univers virtuel, renforçant ainsi leur vulnérabilité à l'addiction. Et les conséquences de cette addiction sont vastes, allant de la négligence des responsabilités personnelles et professionnelles à l'impact sur la santé physique et les relations sociales. Ces réalités soulignent la complexité de l'addiction dans l'esport, résultant d'un mélange de mécanismes d'attachement, de dépendance et de craving.

Pour aborder ces défis, il est essentiel de réfléchir certainement à des pratiques responsables et équilibrées dans l'esport, tout en gardant à l'esprit l'importance d'un lien conscient avec le monde réel et l'impact écologique des pratiques numériques. Il est également crucial de surveiller les signes d'addiction et de mettre en place des mesures préventives pour que les joueurs puissent jouir de l'esport de manière saine et durable, intégrant ainsi des réflexions évolutives dans la gestion de leur passion et de leur carrière.

4.2. Exploration des facteurs contribuant à la transformation d'un loisir comme le jeu vidéo en obsession³⁵

L'engouement pour le jeu vidéo, et particulièrement dans l'esport, peut être compris comme une combinaison de multiples facteurs qui transforment un loisir en une obsession. L'obsession pouvant être définie ici comme un état psychologique où le jeu occupe une place centrale et disproportionnée dans la vie d'une personne. Cette obsession se manifestant alors par un investissement excessif de temps et d'énergie au détriment d'autres activités ou responsabilités.

Examinons ces facteurs plus en détail pour mieux comprendre leur impact et leur interaction :

✓ Renforcement positif et craving : Le cœur de ce processus est le renforcement positif. Les victoires et accomplissements dans les jeux vidéo apportent des récompenses immédiates, renforçant le désir de continuer à jouer. Ce cycle de gratification crée un craving intense, ou un désir profond de jouer, conduisant à une pratique excessive, voire compulsive.

✓ Immersion et identification : L'immersion dans des mondes virtuels et l'identification avec des personnages renforcent l'engagement émotionnel des joueurs. Cette connexion profonde rend l'expérience de jeu plus captivante et personnelle, dépassant le cadre du simple divertissement pour devenir une partie intégrante de leur identité.

³⁴ Bruno Patino, « Submersion », Grasset, 2023. Dans cet ouvrage, l'auteur aborde la question de l'hyper-connectivité dans la société moderne. Il examine comment l'omniprésence des technologies numériques, en particulier les smartphones et Internet, a profondément modifié nos vies quotidiennes, nos interactions sociales et notre rapport au monde. Il souligne que cette connectivité constante crée une sorte de submersion numérique, où les frontières entre la vie réelle et le monde virtuel deviennent floues. L'auteur explore également les conséquences de cette hyper-connectivité, telles que la dépendance aux appareils numériques, l'érosion de la vie privée, les impacts sur la santé mentale comme l'anxiété et la dépression, et les changements dans les relations sociales et familiales. Il met également en lumière les défis associés à la surcharge d'informations, la difficulté de se déconnecter, et la manière dont les médias sociaux façonnent notre perception de la réalité et de nous-mêmes.

³⁵ Voir schéma en Annexe 1

✓ Attention et hyper-connectivité : La culture numérique actuelle, avec son focus constant sur l'attention et une hyper-connectivité, influence notre façon d'interagir avec le virtuel. L'omniprésence des écrans et la connectivité permanente créent un environnement propice à la dépendance aux jeux vidéo.

✓ Systèmes de récompenses variables : Les mécanismes de jeu tels que les loot boxes³⁶ utilisent des récompenses aléatoires pour maintenir l'intérêt des joueurs. Ces systèmes, semblables à ceux des jeux d'argent, stimulent le cerveau et renforcent la dépendance en gardant les joueurs dans l'attente de la prochaine gratification.

En résumé, l'obsession pour le jeu vidéo et l'esport résulte de l'interaction de ces facteurs. Elle se caractérise par un engagement excessif dans le jeu, souvent au détriment de la santé, des relations sociales et des obligations professionnelles ou éducatives. Comprendre ces dynamiques est essentiel pour identifier et gérer efficacement l'obsession du jeu vidéo.

4.3. Comprendre la vulnérabilité aux addictions dans l'univers de l'esport

L'essor de l'esport, avec sa transformation d'un simple loisir en une obsession potentiellement addictive, nécessite une compréhension nuancée des facteurs de vulnérabilité sous-jacents. Ces dynamiques complexes intègrent des connaissances en addictologie et explorent les différents niveaux de vulnérabilité qui favorisent cette transition. Le concept d'addiction, qui englobe les dépendances aux substances et les comportements addictifs, se caractérise par des traits cliniques communs. Cette hétérogénéité se manifeste à travers des dimensions telles que les effets physiologiques, les traits de personnalité, les troubles psychiatriques, et les influences sociales et culturelles. La reconnaissance croissante de l'addiction dans les systèmes de classification internationaux illustre aussi la complexité et la diversité de ses formes, en mettant l'accent sur l'évaluation de l'intensité de l'assuétude³⁷.

En particulier, l'approche génétique de l'addiction étend la notion de dépendance des substances spécifiques aux comportements plus larges. Elle examine les prédispositions génétiques et les comportements impulsifs, ce qui permet une meilleure compréhension de la contribution des facteurs génétiques et environnementaux dans l'émergence des addictions. Les aspects clés de cette approche incluent:

✓ Une vulnérabilité génétique aux addictions : Certains individus ont une prédisposition génétique aux comportements addictifs. Des études montrent que des variantes

³⁶ Les "loot boxes" ou "boîtes à butin" en français, sont des éléments de jeux vidéo qui contiennent une variété d'objets virtuels, comme des équipements, des personnages, des skins (apparences pour les personnages ou les armes), ou d'autres récompenses. Ces boîtes peuvent être obtenues par les joueurs soit en jouant au jeu, soit en les achetant avec de l'argent réel. Le contenu exact d'une loot box est généralement aléatoire, ce qui signifie que les joueurs ne savent pas ce qu'ils vont recevoir avant d'ouvrir la boîte. Cette incertitude crée un effet similaire à celui des jeux de hasard, car les joueurs peuvent être tentés d'acheter de nombreuses boîtes dans l'espoir d'obtenir un objet rare ou précieux. Cette mécanique peut contribuer à des comportements de jeu compulsifs et a été critiquée pour son potentiel addictif, surtout chez les jeunes joueurs. De plus, le modèle économique des loot boxes dans les jeux vidéo a fait l'objet de débats et de réglementations dans plusieurs pays, en raison de préoccupations concernant les jeux d'argent et la protection des consommateurs.

³⁷ L'assuétude désigne l'état de dépendance ou d'accoutumance à une substance (comme l'alcool, les drogues) ou à un comportement (comme le jeu, l'utilisation d'Internet). L'évaluation de son intensité vise à déterminer à quel point cet état de dépendance est avancé et comment il affecte la vie quotidienne de l'individu.

généétiques spécifiques peuvent augmenter la susceptibilité à des addictions comme la nicotine ou l'alcool³⁸.

✓ Un phénotype de vulnérabilité : Ce concept cherche à identifier ce qui est observé chez les individus ayant des gènes de vulnérabilité. Cela peut varier en fonction de la substance ou du comportement addictif en question, allant de la fréquence de consommation aux réponses aux stimuli addictifs. Par exemple on peut citer ici la recherche menée par Goldman, Oroszi et Ducci (2005) dans « Nature Reviews Genetics³⁹ » qui s'est concentré sur l'identification des gènes impliqués dans la vulnérabilité aux addictions. Cette étude souligne que certains gènes peuvent jouer un rôle significatif dans la manière dont les individus réagissent à différents stimuli addictifs. Les auteurs expliquent que ces gènes peuvent influencer non seulement la fréquence de consommation d'une substance ou la participation à un comportement addictif, mais aussi la réponse physiologique et comportementale à ces stimuli. Leur recherche met en lumière le concept de « phénotype de vulnérabilité », qui examine les manifestations observables de cette prédisposition génétique. Par exemple, chez certains individus, la présence de variantes génétiques spécifiques peut entraîner une plus grande tendance à consommer des substances plus fréquemment ou avec une intensité accrue, ainsi que des réponses différentes aux effets de ces substances. Cette approche génétique aide à comprendre pourquoi certains individus sont plus susceptibles de développer des comportements addictifs, en fournissant un aperçu de la complexité des interactions entre la génétique et les facteurs environnementaux dans l'addiction.

✓ Une interaction génétique avec l'environnement : La génétique interagit avec l'environnement pour influencer la manifestation de la vulnérabilité. Ainsi, une personne avec une prédisposition génétique peut développer une addiction en fonction de son exposition environnementale. Par exemple, l'étude de Kendler et al. (2003) publiée dans l'*American Journal of Psychiatry*⁴⁰ met en évidence que, bien que les gènes jouent un rôle dans la susceptibilité à l'addiction, l'environnement modifie lui aussi considérablement cette vulnérabilité. Ainsi, un individu prédisposé génétiquement peut ne pas développer d'addiction si son environnement ne favorise pas un comportement addictif, et vice versa.

✓ La neurobiologie des addictions : La compréhension des addictions implique l'étude de la neurobiologie sous-jacente. Certains gènes peuvent affecter le fonctionnement du système de récompense du cerveau, augmentant la sensibilité aux récompenses liées aux substances ou comportements addictifs. Ainsi Volkow et al. (2012)⁴¹, dans leur étude sur la neurobiologie de la dépendance, ont identifié des altérations dans le circuit du cerveau impliquant le système de récompense, notamment des changements dans les voies dopaminergiques. Ces altérations influencent ainsi la susceptibilité à la dépendance en modifiant la manière dont le cerveau perçoit et répond aux récompenses. Par exemple,

³⁸ Kendler, K. S., et al. (2012). A family history study of drug abuse, alcohol dependence and addiction-related behaviors in American adults. *American Journal of Psychiatry*, 169 (11), 1133-1143.

³⁹ Goldman, D., Oroszi, G., & Ducci, F. (2005). The genetics of addictions: uncovering the genes. *Nature Reviews Genetics*, 6(7), 521-532.

⁴⁰ Kendler, K. S., Jacobson, K. C., Prescott, C. A., & Neale, M. C. (2003). Specificity of Genetic and Environmental Risk Factors for Use and Abuse/Dependence of Cannabis, Cocaine, Hallucinogens, Sedatives, Stimulants, and Opiates in Male Twins. *American Journal of Psychiatry*, 160(4), 687-695. DOI:[10.1176/appi.ajp.160.4.687](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.4.687)

⁴¹ Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., Tomasi, D., & Baler, R. (2012). Addiction: Beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(37), 15012-15020. DOI: [10.1073/pnas.1010654108](https://doi.org/10.1073/pnas.1010654108)

dans le cas de la dépendance à la nicotine, les recherches indiquent que certaines variantes génétiques peuvent affecter la sensibilité des récepteurs nicotiniques dans le cerveau. Ces récepteurs, lorsqu'ils sont activés par la nicotine, libèrent de la dopamine, un neurotransmetteur clé dans le système de récompense du cerveau. Les individus avec ces variantes génétiques peuvent ainsi éprouver une libération plus importante de dopamine lors de la consommation de nicotine, ce qui renforce le comportement de fumer et augmente le risque de développer une dépendance.

Pour résumer, les facteurs de risque et de vulnérabilité aux addictions comprennent une série d'interactions complexes entre le développement individuel et divers facteurs, notamment comportementaux, psychologiques, environnementaux, génétiques, et neurologiques. Ces interactions contribuent de manière significative au développement de l'addiction. Mais dans l'univers de l'esport, la compréhension des addictions se complexifie encore davantage. Les joueurs peuvent développer une dépendance non seulement aux jeux vidéo mais également aux aspects compétitifs et sociaux de l'esport⁴². Les facteurs de risque spécifiques à cet environnement, tels que la pression de la performance, l'engagement intensif, et l'immersion dans les communautés virtuelles, doivent être pris en compte pour une approche complète des addictions dans ce domaine. Enfin, la diversité des modèles psychologiques relatifs aux addictions souligne qu'il n'existe pas une unique explication ou solution. La variété des perspectives offertes par différentes écoles de psychologie enrichit notre compréhension des addictions et suggère la nécessité d'approches personnalisées et holistiques dans le traitement et la prévention de l'addiction, en particulier dans le contexte de l'esport.

4.4. Analyse des parallèles et distinctions entre l'addiction aux jeux vidéo et les addictions conventionnelles

Dans l'ère numérique actuelle, il est crucial de comprendre les parallèles et les différences entre l'addiction aux jeux vidéo et les addictions conventionnelles. Alors que les jeux vidéo ne sont pas des substances chimiques, ils partagent des mécanismes psychologiques et neurobiologiques communs avec les dépendances à l'alcool, aux drogues et au tabac, notamment l'activation du système de récompense du cerveau et la libération de dopamine, un neurotransmetteur central dans la sensation de plaisir.

Les parallèles entre l'addiction aux jeux vidéo et les dépendances chimiques sont frappants. Tout comme les substances addictives peuvent entraîner une « perte de contrôle » chez les individus, les joueurs peuvent également perdre le contrôle de leur temps et de leur engagement envers les jeux vidéo. Cette perte de contrôle se manifeste par une difficulté à limiter le temps de jeu malgré des conséquences négatives évidentes, comme la négligence des responsabilités quotidiennes.

De plus, l'envie irrésistible de jouer (ou craving), et caractérisée par une saillance incitative, est un élément partagé entre l'addiction aux jeux vidéo et les addictions chimiques. Les joueurs peuvent ressentir un désir intense de continuer à jouer, tout comme les personnes dépendantes à des substances recherchent leur prochaine dose. Cette saillance incitative, qui se manifeste par un besoin compulsif de s'engager dans le comportement addictif, contribue à la persistance de l'addiction, que ce soit aux jeux vidéo ou aux substances chimiques. Cette similitude souligne l'importance de comprendre les

⁴² Il est également important de citer l'exemple de la dépendance au jeu "Fortnite", qui a attiré l'attention pour ses aspects potentiellement addictifs. Les joueurs de "Fortnite" sont ainsi fortement encouragés par des récompenses dans le jeu et une compétition constante, des éléments qui peuvent conduire à une utilisation excessive du jeu.

mécanismes psychologiques et neurobiologiques communs entre ces formes d'addiction, car elle permet d'appliquer des stratégies de prévention et d'intervention plus globales pour aider les individus à surmonter leur dépendance, qu'elle soit liée aux jeux vidéo ou à d'autres substances.

Cependant, il est important de noter que l'addiction aux jeux vidéo présente des spécificités propres. Contrairement aux substances chimiques, les jeux vidéo offrent un environnement virtuel immersif. Cette immersion prolongée peut entraîner un isolement social, des troubles du sommeil et une négligence des tâches quotidiennes, ce qui constitue une distinction notable par rapport aux addictions chimiques. Un élément distinctif de l'addiction aux jeux vidéo est donc son ambiance englobante qui prolonge l'exposition des joueurs à un environnement virtuel. Cette immersion a des conséquences notables sur le bien-être psychologique et social. En effet l'immersion prolongée dans des mondes virtuels peut avoir des répercussions significatives sur le bien-être psychologique et social des joueurs et notamment :

✓ Un isolement social: Les jeux vidéo peuvent créer un environnement captivant qui encourage les joueurs à passer de longues heures devant leur écran. Cette immersion peut conduire à un isolement social, où les interactions dans le monde réel sont négligées au profit du monde virtuel. Certaines études, comme celle de Lemmens et col.⁴³ ont montré que les jeunes qui passent un temps excessif à jouer aux jeux vidéo tendent à avoir moins d'interactions sociales et donc se sentir plus isolés de leurs pairs. Ils peuvent également et potentiellement devenir agressifs..

✓ Des troubles du sommeil: L'engagement intensif dans les jeux vidéo, en particulier le soir ou la nuit, peut perturber les cycles de sommeil normaux. La lumière bleue émise par les écrans peut inhiber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, entraînant des difficultés d'endormissement et une qualité de sommeil réduite. Ainsi l'utilisation excessive de jeux vidéo peut être associée à des troubles du sommeil, notamment l'insomnie⁴⁴.

✓ Une négligence des responsabilités quotidiennes: L'addiction aux jeux vidéo peut amener les individus à négliger leurs responsabilités quotidiennes, qu'elles soient professionnelles, académiques ou familiales. Les joueurs peuvent se retrouver à consacrer une grande partie de leur temps aux jeux vidéo, au détriment de leurs études, de leur travail ou de leurs relations. Selon une étude parue dans « Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking⁴⁵ », l'engagement excessif dans les jeux vidéo est souvent associé à une baisse de la performance académique et professionnelle.

Les stratégies d'intervention pour l'addiction aux jeux vidéo doivent être adaptées à ces particularités. Une approche holistique, combinant des interventions psychologiques, éducatives et, si nécessaire, médicamenteuses, en tenant compte des facteurs environnementaux et sociaux, est essentielle. Ces stratégies d'accompagnement, que nous allons examiner en détail dans ce mémoire, s'inspirent d'une large gamme de

⁴³ Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior and online friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38-47.

⁴⁴ Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T., & Strüder, H. K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Journal of Sleep Research*, 16(4), 371-377. DOI: [10.1542/peds.2007-0476](https://doi.org/10.1542/peds.2007-0476)

⁴⁵ Skoric, M. M., Teo, L. L. C., & Neo, R. L. (2009). Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 567-572. DOI: [10.1089/cpb.2009.0079](https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0079)

recherches et d'études sur l'addiction. Cette exploration multidisciplinaire permet une compréhension approfondie des différentes facettes de l'addiction, ouvrant la voie à des interventions ciblées et efficaces dans le contexte de l'esport.

Petit résumé d'une phase du cycle de l'addiction dans l'esport

En s'appuyant sur des ouvrages tels que ceux de Patrick Bordeaux et George F. Koob⁴⁶, on peut explorer l'addiction comme une maladie chronique du cerveau avec des fondements biologiques, psychologiques et sociaux. Cette exploration vise à fournir une analyse complète du cycle de l'addiction aux jeux vidéo et peut être illustrée par le schéma ci-dessous :

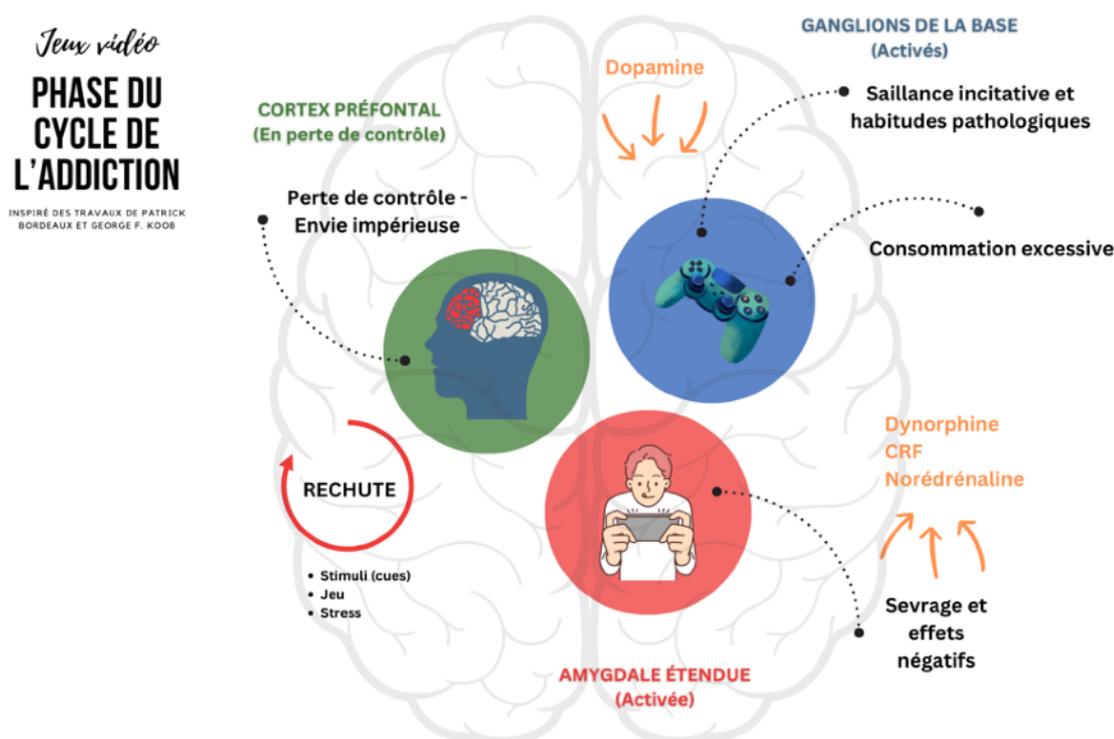


Fig.1 Phase du cycle de l'addiction en esport (@Eric Lacroix)

Ce schéma met en évidence les différents aspects de l'addiction aux jeux vidéo, notamment les éléments biologiques, psychologiques et sociaux qui contribuent à son développement et à sa progression. En comprenant ces aspects, il devient possible de suivre la trajectoire de l'addiction aux jeux vidéo, qui présente des similitudes avec d'autres formes de dépendances.

Cette perspective élargie est cruciale pour relever les défis posés par l'addiction aux jeux vidéo dans notre société numérique actuelle. Elle nous permet de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et d'élaborer des stratégies d'accompagnement et de prévention plus efficaces pour aider les individus touchés par cette forme d'addiction.

⁴⁶ Patrick Bordeaux et George F. Koob, « Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau », L'Homme Eds, 2022.

V. ADDICTOLOGIE ET ESPORT : SYNTHÈSE DES EFFETS, ET STRATÉGIES D'INTERVENTION ET DE PRÉVENTION

Dans cette section nous explorons les effets de l'esport afin d'examiner comment cette discipline influence la vie des joueurs et de la société en général. Nous abordons par la suite les différentes approches thérapeutiques pour traiter l'addiction aux jeux vidéo. Cette problématique préoccupante nécessite des stratégies d'intervention et de prévention efficaces pour sa prise en charge.

L'esport est, nous l'avons vu, une discipline qui a connu une croissance spectaculaire au cours des dernières années. Tout comme d'autres formes de compétition sportive, elle présente à la fois des effets positifs et négatifs, tant sur le plan cognitif que social.

5.1. Étude des bénéfices cognitifs et sociaux de l'esport

L'esport est un domaine en pleine expansion et sa pratique offre une multitude de bénéfices cognitifs et sociaux qui vont au-delà du simple divertissement. Il stimule par exemple le développement cognitif de manière significative. Les joueurs sont souvent confrontés à des situations nécessitant une réflexion stratégique, une prise de décision rapide, une excellente coordination main-œil et une capacité à résoudre des problèmes complexes. Ces compétences ne sont pas seulement utiles dans le cadre du jeu, mais se traduisent également par des avantages cognitifs dans d'autres aspects de la vie, offrant ainsi une forme d'entraînement mental qui dépasse le cadre ludique.

En outre, l'esport est largement basé sur le jeu en équipe, ce qui contribue au développement des compétences en travail d'équipe, communication et coopération. Cette dimension collective de l'esport enseigne aux joueurs comment collaborer efficacement pour atteindre des objectifs communs, une compétence transposable dans de nombreux domaines professionnels et personnels. De plus, les jeux en ligne et les compétitions d'esport offrent d'importantes opportunités de socialisation, permettant aux joueurs de se connecter avec des personnes partageant les mêmes intérêts, même à distance. Cette interaction favorise la création d'un sentiment d'appartenance à une communauté, renforçant ainsi les liens sociaux au-delà des frontières géographiques.

Par ailleurs, les joueurs d'esport développent des compétences spécifiques liées à un jeu en particulier, ouvrant des portes vers des opportunités professionnelles dans l'industrie du jeu vidéo. Cette spécialisation peut mener à une carrière dans divers aspects du

gaming, y compris le développement de jeux, la gestion d'équipes et la participation à des compétitions professionnelles. Les compétences acquises peuvent également être transférées dans d'autres secteurs, tels que la technologie et la communication.

Les recherches menées, notamment par l'Université de Columbia⁴⁷, ont montré que des exercices ciblant la mémoire de travail peuvent améliorer les capacités de raisonnement chez les enfants. Ces bénéfices sont plus marqués lorsque les exercices sont adaptés aux capacités des participants et réalisés de façon ludique. Cela suggère que l'approche ludique de l'esport peut être un outil efficace dans le développement cognitif des jeunes.

De même, certains jeux vidéo sont connus pour améliorer des compétences telles que la mémoire de travail, la vitesse de réaction et l'attention. Cependant, l'impact varie selon le type de jeu et l'individu, indiquant que tous les jeux n'ont pas le même potentiel éducatif ou de développement cognitif. Il est donc important de choisir des jeux qui favorisent ces compétences de manière constructive.

Le débat sur l'impact des écrans et de l'Internet est diversifié. Alors que certains expriment des préoccupations concernant la réduction de la capacité de concentration, d'autres soulignent les avantages potentiels des écrans pour le développement cognitif. Cette dualité suggère la nécessité d'une approche équilibrée dans l'utilisation des technologies numériques.

Ainsi la gamification dans l'éducation, alliant des éléments de jeu et l'apprentissage, peut stimuler l'engagement et la performance des élèves. En harmonie avec les théories d'Olivier Houdé sur l'inhibition cognitive⁴⁸, elle favorise même la flexibilité et la concentration mentale. Les jeux éducatifs encouragent donc les élèves à surmonter les réponses automatiques et à adopter des stratégies de pensée créatives et critiques. Cette approche personnalisable aide également à renforcer l'inhibition cognitive, une compétence essentielle pour la concentration et la gestion des distractions. En résumé, la gamification en éducation se révèle être un outil efficace pour développer des compétences cognitives fondamentales, contribuant à un apprentissage plus approfondi et adapté aux défis contemporains.

Finalement, les jeux violents pourraient augmenter l'agressivité, tandis que les jeux coopératifs ou éducatifs pourraient renforcer les compétences sociales et l'empathie. Cette observation indique que le contenu des jeux joue un rôle crucial dans leur impact sur le comportement et les compétences sociales. De plus, les environnements numériques et les jeux vidéo offrent une opportunité d'apprendre par essais et erreurs, une méthode reconnue comme efficace pour l'apprentissage. Cette approche permet aux élèves d'expérimenter, de faire des erreurs et d'apprendre de manière autonome, ce qui est essentiel pour le développement de la pensée critique et de la résolution de problèmes.

⁴⁷ Susanne M. Jaeggi, Martin Buschkuhl, John Jonides et Walter J. Perrig, « Improving fluid intelligence with training on working memory », Columbia University, New York, NY, 13 mai 2008, 105 (19) 6829 - 6833 <https://doi.org/10.1073/pnas.0801268105>

⁴⁸ Olivier Houdé, Apprendre à résister, Champs-Essais, 2022.

5.2. L'Intégration de l'esport dans les Jeux Olympiques : Défis et potentiels

L'intégration de l'esport dans le système olympique offre une perspective fascinante sur l'évolution de la perception des sports électroniques. Ainsi, la reconnaissance potentielle de l'esport comme activité sportive par le Comité International Olympique (CIO) en octobre 2017 marque un tournant significatif, soulignant la croissance économique et l'impact culturel de cette pratique parmi les jeunes à travers le monde. Cependant, cette intégration pose des défis uniques, illustrés par les obstacles identifiés dans le communiqué du CIO de décembre 2018.

Un des principaux défis est la définition de l'esport en tant que sport. La question de savoir si des activités basées principalement sur des compétences cognitives et de coordination main-œil peuvent être classées comme sportives et nécessite donc une réflexion plus approfondie. Cette interrogation s'inscrit dans le cadre plus large du débat sur les aspects physiques et compétitifs qui caractérisent un sport⁴⁹. En outre, la structure organisationnelle actuelle de l'esport, fragmentée et orientée vers le commercial, pose un grand défi pour sa gestion sous une fédération internationale unifiée.

Un autre défi majeur réside dans la nature de certains jeux populaires d'esport, qui sont souvent basés sur des thèmes violents. Des titres comme *Overwatch*, *Fortnite* ou *League of Legends*, malgré leur popularité, pourraient ne pas s'aligner avec les valeurs olympiques en raison de leur contenu qui serait agressif. En réponse à ces préoccupations pourrait être proposé une stratégie innovante : le développement de tournois d'esport officiels, organisés par le CIO et les fédérations sportives internationales, axés exclusivement sur les compétitions sportives traditionnelles. Cette approche viserait à promouvoir le sport traditionnel à travers les jeux vidéo, augmentant ainsi les sources de financement pour les organismes sportifs tout en évitant le débat sur la définition stricte du sport.

Cette proposition d'intégrer l'esport dans le cadre olympique s'aligne étroitement avec les bénéfices cognitifs et sociaux de l'esport. Comme le soulignent de nombreuses études, les joueurs d'esport développent des compétences de réflexion stratégique, de prise de décision rapide, et de coordination main-œil. Ces compétences, bien que cultivées dans un contexte ludique, ont des applications pratiques au-delà du jeu, offrant une forme d'entraînement mental bénéfique dans divers aspects de la vie. De plus, l'aspect collaboratif et compétitif de l'esport favorise le développement de compétences en travail d'équipe et en communication, bref, des qualités essentielles dans de nombreux domaines professionnels.

L'intégration de l'esport aux Jeux Olympiques pourrait non seulement reconnaître ces compétences et ces bénéfices, mais aussi offrir une plateforme pour promouvoir ces avantages auprès d'un public plus large. En exploitant la popularité de l'esport parmi les jeunes, cette intégration pourrait également servir de pont entre les générations,

⁴⁹ Dans ce cadre Nicolas Besombes, diplômé en STAPS, a réalisé une thèse sur l'e-sport en analysant sa démocratisation et sa professionnalisation possible, notamment dans le cadre d'une réflexion sur sa pratique compétitive future. Il clarifie deux confusions courantes : l'e-sport n'est pas limité aux simulations de sports réels et ne dépend pas seulement de la motricité des mains et des doigts. L'e-sport est défini comme un affrontement codifié de joueurs par écrans interposés, en ligne ou hors ligne, similaire à diverses disciplines sportives avec des jeux de prédilection. Pour lui l'esport se pratique de manière compétitive, que ce soit de chez soi ou dans des tournois, et ne se limite pas à un combat contre le programme informatique, mais implique un adversaire réel. Source : Besombes Nicolas (2016). *Sport électronique, agressivité motrice et sociabilités*, Thèse de doctorat en Sciences du sport. Sous la direction de Luc Collard et Éric Dugas.

rapprochant les sports traditionnels et les sports électroniques dans un contexte compétitif respecté et reconnu mondialement.

<p>Sensori-motor control: Mouse & keyboard Eye-hand/foot coordination Spatial perception Flexibility, strength & endurance Balance Reaction & anticipation Rhythm Motor and sport skills</p>	<p>Personal competencies: Self-observation Self-critics Self-efficacy Identity Self-concept “Big five”</p>
<p>Cognition: Perception & attention Understanding structures and meanings Strategic thinking Problem solving Planning, management Memory & knowledge</p>	<p>Social competencies: Cooperation Interaction & communication Mutual support Empathy Moral and ethical judgements</p>
<p>Emotions, motivation & volition: Emotional control Stress control Causal attribution</p>	<p>Media literacy: Media knowledge Self-regulated use Active communication Setup & customization Maintenance Trouble shooting Media design</p>

Fig.2 Le modèle de compétence en esport proposé par Wiemeyer et Hardy⁵⁰ expose six dimensions : le contrôle sensori-moteur, la cognition, les compétences personnelles, l'émotion et la volonté, les compétences sociales et l'éducation aux médias. Plusieurs compétences peuvent être attribuées à ces dimensions. Alors que les compétences sensorimotrices, cognitives, émotionnelles/volontaires et personnelles décrivent principalement les capacités physiques et psychiques nécessaires pour jouer à des jeux vidéo, les compétences sociales se concentrent sur l'interaction et la communication humaine. L'éducation aux médias décrit la capacité à manipuler les appareils électroniques nécessaires pour installer, personnaliser, entretenir et jouer à des jeux. Toutes les compétences mentionnées dans les modèles sont également potentiellement pertinentes dans l'environnement compétitif des professionnels de l'esport.

⁵⁰ Wiemeyer J, Hardy S. Jeux sérieux et apprentissage moteur. Dans : Bredl K, Bösche W, éditeurs. Jeux sérieux et mondes virtuels dans l'éducation, le développement professionnel et la santé. Hershey, Pennsylvanie : IGI Global (701 E. Chocolate Avenue Hershey Pennsylvanie 17033 États-Unis) ; 2013. p. 197-220.

5.3 Impacts négatifs de l'esport

Le monde de l'esport, tout en offrant un terrain fertile pour le développement de compétences variées et l'épanouissement dans un univers numérique, cache également des revers moins reluisants. Pour garantir que les avantages de l'esport ne soient pas éclipsés par ses inconvénients, il est crucial d'examiner de plus près ces aspects problématiques. En mettant l'accent sur ces défis, nous pouvons alors élaborer des stratégies pour atténuer les risques et promouvoir une pratique de l'esport qui soit non seulement gratifiante mais aussi saine et durable.

Les aspects problématiques peuvent être :

- ✓ La sédentarité et les problèmes de santé physique : L'engagement intensif dans l'esport conduit souvent à un mode de vie sédentaire. Les longues heures passées assis devant un écran peuvent réduire le temps consacré à l'activité physique, essentielle pour le bien-être physique. Cette sédentarité prolongée est associée à divers problèmes de santé comme l'obésité, les troubles musculo-squelettiques, et les douleurs dorsales, résultant d'une posture prolongée et souvent incorrecte.
- ✓ L'isolement social : Bien que l'esport offre une plateforme de socialisation en ligne, il peut aussi mener à un isolement social, en particulier si les joueurs privilégient les interactions virtuelles aux dépens des rencontres réelles. Cet isolement peut affecter les compétences sociales et contribuer à un sentiment de solitude ou d'aliénation.
- ✓ Le stress et une certaine pression psychologique : La compétition inhérente à l'esport peut générer un stress et une pression psychologique considérable, particulièrement dans les tournois de haut niveau. Ce stress peut se manifester par de l'anxiété, un épuisement mental et d'autres troubles liés aux facteurs de stress.
- ✓ Les effets sur les performances académiques ou professionnelles : Une pratique excessive de l'esport peut conduire à négliger les études ou le travail, affectant les performances scolaires ou professionnelles. L'attention et l'énergie investies dans les jeux peuvent réduire la capacité de concentration dans d'autres domaines vitaux.
- ✓ Une exposition à des contenus inappropriés : Certains jeux populaires dans l'esport contiennent des éléments de violence qui peuvent influencer négativement le comportement, surtout chez les jeunes joueurs.
- ✓ Des troubles du sommeil : Les sessions de jeu tardives et prolongées peuvent entraîner des troubles du sommeil, tels que l'insomnie, affectant la santé globale et la capacité de concentration.
- ✓ Et enfin, l'addiction aux jeux vidéo : Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'esport peut donc entraîner une addiction aux jeux vidéo, caractérisée par une utilisation excessive et compulsive, au détriment des activités quotidiennes. Cette addiction peut se traduire par une négligence des responsabilités sociales, académiques, ou professionnelles, ainsi qu'une détérioration des relations interpersonnelles.

En conclusion, si l'esport représente un domaine d'activité passionnant et stimulant, il est essentiel de rester vigilant quant à ses effets secondaires et de promouvoir une pratique responsable et équilibrée pour en tirer le meilleur parti tout en préservant la santé et le bien-être.

5.4 Stratégies d'intervention et de prévention : Approches thérapeutiques pour accompagner l'addiction aux Jeux Vidéo

Pour résumer nos propos, l'addiction aux jeux vidéo, reconnue notamment comme un trouble de santé mentale par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), se caractérise par une utilisation excessive et compulsive des jeux vidéo, au point d'impacter négativement les activités quotidiennes, les relations sociales et la santé mentale de l'individu. Cette addiction peut entraîner des symptômes de sevrage, une perte de contrôle et une préoccupation constante pour les jeux.

La prévention de l'addiction aux jeux vidéo nécessite une approche multifactorielle, centrée principalement sur l'éducation et la sensibilisation. Il est donc crucial d'informer les joueurs, leurs parents et les éducateurs sur les signes de l'addiction, en mettant l'accent sur la reconnaissance des comportements problématiques et les risques associés à une utilisation excessive. Cette prise de conscience doit s'accompagner de l'importance accordée à la modération dans le jeu. Parallèlement, il est bénéfique d'encourager l'adoption de limites de temps de jeu claires. La mise en œuvre de contrôles parentaux et l'utilisation d'outils de suivi du temps de jeu sont, par exemple, des mesures pratiques pour aider à gérer et à limiter le temps passé sur les jeux vidéo.

En outre, promouvoir activement la participation à des activités alternatives est essentiel. En s'engageant dans des sports, des loisirs créatifs, et en favorisant les interactions sociales, les joueurs peuvent trouver des sources de satisfaction et de réalisation hors du monde virtuel, contribuant ainsi à un mode de vie plus équilibré et sain. Ces stratégies, lorsqu'elles sont combinées, forment une ligne de défense robuste contre le développement de comportements addictifs liés aux jeux vidéo.

Dans la lutte contre l'addiction aux jeux vidéo, les approches thérapeutiques jouent un rôle crucial. Elles offrent des solutions adaptées et efficaces pour ceux qui sont déjà affectés par cette dépendance. Nous vous proposons donc d'explorer les diverses modalités de traitement, allant de la thérapie comportementale à l'assistance psychologique, en mettant l'accent sur leur efficacité et leur pertinence dans le cadre de l'addiction aux jeux vidéo. Ces approches thérapeutiques sont essentielles pour offrir aux individus les plus touchés les outils nécessaires pour surmonter leur dépendance et retrouver un équilibre dans leur vie quotidienne.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans le traitement de l'addiction aux Jeux Vidéo

Les TCC représentent une des méthodes les plus efficaces pour traiter l'addiction aux jeux vidéo. Elles ciblent la modification des schémas de pensée et des comportements contribuant à l'obsession du jeu. Les principaux éléments de cette approche incluent :

- ✓ L'identification et la gestion des déclencheurs : Reconnaître les facteurs déclenchant l'envie de jouer, comme l'ennui, le stress, ou certaines routines.
- ✓ Le développement de compétences d'adaptation : Apprendre à gérer différemment les émotions ou situations incitant au jeu.
- ✓ Une restructuration cognitive : Remettre en question et changer les croyances et pensées négatives ou irrationnelles liées au jeu.

Une méta-analyse publiée dans *Clinical Psychology & Psychotherapy*⁵¹ a évalué l'efficacité des TCC. Elle a conclu qu'elles sont efficaces à court terme pour traiter les symptômes de l'addiction aux jeux vidéo, ainsi que des comorbidités comme la dépression et l'anxiété. Cependant, l'impact à long terme reste moins clair, notamment sur la réduction du temps de jeu.

L'expérience de jeu peut être un atout dans le cadre des TCC pour traiter l'addiction aux jeux vidéo. Une étude de Pierre Taquet et Marc Hautekeete⁵² a par exemple démontré l'importance de comprendre l'univers des jeux vidéo pour améliorer l'alliance thérapeutique. La prise en compte des aspects cognitifs, émotionnels et comportementaux liés au jeu s'est avérée bénéfique. Les motivations à jouer et l'expérience psychologique du joueur sont essentielles pour renforcer l'efficacité des TCC.

Les TCC se révèlent ainsi être une approche prometteuse dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo. Leur capacité à cibler les cognitions inadaptées et à traiter des comorbidités psychologiques en fait une méthode de choix. Toutefois, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour affiner les protocoles de traitement et évaluer leur efficacité à long terme. L'intégration de la compréhension du monde des jeux vidéo dans les TCC pourrait potentiellement améliorer les résultats thérapeutiques.

L a thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

La thérapie d'acceptation et d'engagement, développée initialement par Steven C. Hayes, est une approche psychothérapeutique faisant partie des thérapies comportementales et cognitives (TCC). Elle intègre des éléments de pleine conscience et se concentre sur l'acceptation des pensées et émotions difficiles pour mener des actions alignées avec des valeurs personnelles. Cette méthode vise à transformer la relation qu'un individu entretient avec ses pensées et émotions négatives, lui permettant ainsi de se recentrer sur des actions enrichissantes et significatives pour sa vie. Les principes clés de l'ACT dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo sont :

- ✓ L'acceptation : Encourager les individus à accueillir leurs pensées et émotions internes sans lutte, en reconnaissant leur caractère éphémère et en évitant de s'y attacher.
- ✓ La défusion cognitive⁵³ : Apprendre à voir les pensées comme de simples mots ou images mentales, sans les laisser dicter les comportements. Cette défusion cognitive n'essaie pas de changer le contenu des pensées ou de les supprimer, mais plutôt de changer la manière dont on interagit avec elles. Cela permet de réduire leur impact négatif sur les émotions et les comportements, conduisant à une plus grande flexibilité psychologique et un meilleur bien-être émotionnel.

⁵¹ Thérapie cognitivo-comportementale pour le trouble du jeu sur Internet : revue systématique et méta-analyse
Matthew WR Stevens, Daniel L King, Diana Dorstyn, Paul H Delfabbro, *Clin Psychol Psychother*, 2019 mars, 26(2) : 191-203. 10.1002/PPP.2341

⁵² « Prise en charge TCC d'une addiction aux jeux vidéo : l'expérience de jeu contribue à la thérapie »,
Pierre Taquet, Marc Hautekeete, *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, Volume 23, Issue 3, September 2013, Pages 102-112. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JTCC.2013.06.001](https://doi.org/10.1016/J.JTCC.2013.06.001)

⁵³ La défusion cognitive vise à affaiblir les fonctions verbales dérivées au profit des fonctions directes, c'est-à-dire des perceptions sensorielles.

- ✓ La conscience du moment présent : Pratiquer une attention ouverte et curieuse, se concentrant sur l'expérience actuelle plutôt que sur les pensées passées ou futures.
- ✓ Le soi observateur : Développer une conscience de soi qui note et observe les pensées, sentiments, et sensations corporelles, offrant ainsi plus de liberté de choix dans la réponse aux situations.
- ✓ Les valeurs : Identifier les aspirations profondes et les directions souhaitées pour la vie, pour guider les actions et les choix.
- ✓ Une action engagée : Prendre des mesures concrètes et significatives en accord avec les valeurs personnelles, même en présence de difficultés ou de défis.

Dans l'esport, où la pression de performance et l'exposition aux jeux sont élevées, l'ACT peut aider les joueurs à développer une meilleure gestion émotionnelle et cognitive. En apprenant à accepter les pensées et émotions liées au jeu et à se concentrer sur des actions valorisantes, les joueurs peuvent trouver un équilibre entre leur passion pour le jeu et leur bien-être général.

L'ACT offre ainsi des outils précieux pour aborder l'addiction aux jeux vidéo et dans l'esport. Elle encourage une vie plus équilibrée et épanouissante, en acceptant les expériences internes et en s'engageant dans des actions alignées avec les valeurs personnelles. Son approche globale et sa focalisation sur l'acceptation et l'engagement rendent cette thérapie particulièrement adaptée au contexte des jeux vidéo et de l'esport, où les défis émotionnels et comportementaux sont prégnants.

Thérapie familiale pour l'addiction aux jeux vidéo.

La thérapie familiale joue un rôle crucial dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo, compte tenu de son impact significatif sur les relations familiales. Cette approche vise non seulement à impliquer la famille dans le processus de rétablissement de l'individu, mais aussi à améliorer la communication et le soutien émotionnel au sein de la famille. Les principes d'une thérapie familiale sont :

- ✓ L'approche systémique : La thérapie familiale considère que les problèmes d'un individu sont souvent enracinés dans le système familial. Elle s'intéresse donc à la dynamique et aux interactions au sein de la famille.
- ✓ De la communication et de l'interaction : La thérapie aide à améliorer la manière dont les membres de la famille communiquent et interagissent entre eux, en identifiant et en modifiant les schémas de comportement dysfonctionnels.
- ✓ Un soutien émotionnel : Elle offre un espace pour que chaque membre de la famille puisse exprimer ses sentiments et préoccupations, favorisant ainsi l'écoute et l'empathie mutuelles.

Dans le cadre de l'addiction aux jeux vidéo, la thérapie familiale permet d'aborder des questions telles que :

- ✓ Les impacts sur la dynamique familiale : Comprendre comment l'addiction affecte les relations, les rôles et les responsabilités au sein de la famille.

- ✓ La gestion des conflits : Identifier et résoudre les conflits qui peuvent survenir en raison de l'addiction.
- ✓ Le soutien au rétablissement : Encourager la famille à soutenir activement le membre souffrant d'addiction dans son processus de rétablissement.

Selon Olivier Duris⁵⁴, les univers vidéoludiques peuvent être pertinents dans la clinique de la psychose infantile, ainsi que dans la thérapie familiale. Cette intégration permet de mieux comprendre les intérêts et les motivations des jeunes patients, et de créer un pont de communication entre les générations.

Gérard Decherf et ses collègues soulignent dans leur ouvrage « Souffrances dans la famille. Thérapie familiale psychanalytique d'aujourd'hui⁵⁵ » l'importance d'analyser les mécanismes familiaux et de traiter les dysfonctionnements du groupe familial. L'ouvrage souligne ainsi que la famille, souvent perçue comme un refuge, peut aussi être une source de souffrances profondes, où les individus peinent à trouver leur place ou à s'autonomiser. Il explore comment diverses pathologies émergent des défaillances de la contenance familiale, oscillant entre l'excès et le manque de protection. Les auteurs mettent en évidence l'importance des mécanismes de défense et des constructions individuelles et familiales qui se développent pour assurer la survie psychique. La thérapie familiale est présentée comme un moyen de transformer ces liens de souffrance en relations autonomes et créatives, facilitant ainsi le passage de la survie psychique à une vie psychique plus épanouie.

La thérapie familiale est en quelque sorte une approche essentielle dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo, offrant un cadre pour comprendre et améliorer les dynamiques familiales, et fournissant un soutien crucial au processus de rétablissement de l'individu. La prise en compte des intérêts et des expériences vidéoludiques peut enrichir cette démarche, en facilitant la communication et la compréhension entre les membres de la famille de différentes générations.

L'importance des groupes de soutien dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo et à l'esport.

Les groupes de soutien jouent un rôle crucial pour les personnes confrontées à une addiction aux jeux vidéo. En fournissant un espace sécurisé où partager expériences, défis et succès, ces groupes facilitent un échange précieux entre personnes confrontées à des problématiques similaires. Les participants bénéficient de la compréhension et du soutien de pairs qui vivent des luttes semblables liées à l'usage excessif de jeux vidéo.

La pertinence des groupes de soutien dans la gestion de l'addiction aux jeux vidéo et à l'esport est par exemple fortement soulignée dans l'article de Bruno Rocher et son équipe, intitulé « Les prises en charge de groupe dans l'addiction aux jeux vidéo », paru dans la revue « Psychotropes⁵⁶ ». Cet article apporte un éclairage crucial sur les stratégies de

⁵⁴ Du jeu au jeu vidéo. Sur l'intérêt des univers vidéo ludiques dans la clinique de la psychose infantile, Olivier Duris, Revue de l'enfance et de l'adolescence 2017/1 (n° 95), pages 85 à 98.

⁵⁵ Souffrances dans la famille ; thérapie familiale psychanalytique d'aujourd'hui (2e édition), Gérard Decherf, Laurence Knera, Elisabeth Darchis, In Press Explorations Ps 30 Avril 2008.

⁵⁶ Les prises en charge de groupe dans l'addiction aux jeux vidéo, Bruno Rocher, Julie Caillon, Stéphane Bonnet, Marthylle Lagadec, Juliette Leboucher, Jean-Luc Vénisse, Marie Bronnec, Revue Psychotropes 2012/3-4 (Vol. 18), pages 109 à 122.

groupe dans le traitement de ces addictions. Ainsi l'équipe met en exergue la complexité et la diversité des situations d'addiction aux jeux vidéo, soulignant la nécessité d'adopter des approches multiples et concertées. Parmi ces approches, les groupes de soutien tels que le groupe « *Entourage de joueurs de jeux vidéo* » jouent un rôle essentiel. Ces groupes offrent un cadre de soutien et d'échange pour les familles affectées, leur permettant de partager leurs expériences, d'obtenir des informations utiles et de développer des stratégies pour améliorer la dynamique familiale.

Le groupe destiné aux joueurs eux-mêmes, bien que confronté à des défis en termes de participation, est une initiative importante pour aborder directement les besoins spécifiques des individus aux prises avec cette forme d'addiction. Ce groupe vise à encourager la prise de parole, à réduire l'isolement, et à travailler sur des aspects clés tels que la gestion des rythmes de vie et les relations sociales.

La prise en compte des thérapies familiales est essentielle dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo et à l'esport, offrant un cadre où les dynamiques familiales peuvent être explorées et améliorées. Ces thérapies permettent de traiter non seulement l'individu concerné, mais aussi d'aborder les problématiques relationnelles et de communication au sein de la famille, qui peuvent contribuer ou être affectées par l'addiction. En mettant l'accent sur les interactions et les relations familiales, les thérapies familiales favorisent un environnement de soutien, essentiel pour le rétablissement et la prévention des rechutes. De plus, elles aident à reconnaître et à modifier les schémas de comportement dysfonctionnels, améliorant ainsi la dynamique familiale dans son ensemble.

Stratégies de prévention de l'addiction aux jeux vidéo

La prévention de l'addiction aux jeux vidéo est un enjeu majeur qui nécessite une approche multi-facettes impliquant éducateurs, parents et professionnels de la santé mentale. La popularité croissante du gaming, particulièrement chez les jeunes, accentue l'importance de cette démarche.

Dans un premier temps les écoles jouent un rôle crucial en intégrant des programmes de sensibilisation pour éclairer les élèves sur les dangers de l'utilisation excessive des jeux vidéo. Ces programmes peuvent inclure des séances d'information, des ateliers interactifs et des discussions ouvertes. L'objectif étant d'aider les élèves à comprendre les risques liés à un usage intensif et à développer des stratégies pour une utilisation responsable. Aussi, les parents doivent être informés pour reconnaître les signes précoces d'une addiction potentielle, tels que l'isolement social, la baisse des performances scolaires, ou la négligence d'autres activités. Une communication ouverte et régulière est essentielle pour surveiller et comprendre les habitudes de jeu des enfants.

Enfin l'intervention des professionnels de la santé mentale joue un rôle crucial dans la reconnaissance et le traitement de l'addiction aux jeux vidéo. Ils peuvent en effet offrir des conseils, des ressources aux familles et aux individus, et proposer des thérapies individuelles ou en groupe, ainsi que des ateliers sur la gestion du temps et de l'anxiété.

L'approche adoptée par la Chine en matière de réglementation des jeux vidéo⁵⁷ peut, certes susciter un intérêt mondial, mais aussi un certain scepticisme. D'un côté, il est indéniable que ces mesures illustrent l'importance que peut avoir une intervention gouvernementale dans la gestion de l'addiction aux jeux vidéo, surtout chez les jeunes. La restriction du temps de jeu pour les mineurs pourrait théoriquement contribuer à un meilleur équilibre entre le temps passé en ligne et d'autres activités. Cependant, il est également crucial d'examiner ces politiques avec un œil critique. Des questions se posent sur l'efficacité réelle de telles mesures et sur leur impact sur la liberté individuelle et les droits des mineurs. De plus, la mise en œuvre d'une telle réglementation peut s'avérer complexe, notamment en termes de respect de la vie privée et de surveillance. Il est également possible que ces restrictions ne traitent pas les causes sous-jacentes de l'addiction aux jeux vidéo, comme les problèmes sociaux ou psychologiques. L'efficacité de ces mesures pourrait donc être limitée si elles ne sont pas accompagnées d'une approche plus globale incluant l'éducation, le soutien familial et la prise en charge psychologique. En somme, bien que l'initiative chinoise puisse servir de catalyseur pour une réflexion mondiale sur la régulation de l'usage des jeux vidéo, il est important de garder une perspective équilibrée, en reconnaissant à la fois les potentiels avantages et les défis que de telles politiques peuvent présenter.

T **Technologie et applications de suivi : Un atout dans la modération du temps de jeu**

L'utilisation de la technologie et des applications de suivi représente une avancée significative dans la gestion du temps de jeu et la prévention de l'addiction aux jeux vidéo. Ces outils numériques offrent aux joueurs, aux parents et aux éducateurs un moyen efficace de contrôler et de limiter le temps passé sur les jeux vidéo. Ces technologies permettent de fixer des limites de temps de jeu, de surveiller les habitudes de jeu et même de bloquer l'accès aux jeux après une certaine période. Cette approche technologique aide les individus à prendre conscience de leur consommation de jeux vidéo et à développer une utilisation plus responsable et modérée. En outre, ces applications peuvent fournir des analyses détaillées et des rapports sur les habitudes de jeu, permettant ainsi une meilleure compréhension et gestion du comportement de jeu. En intégrant ces outils dans la vie quotidienne, il devient possible de créer un équilibre sain entre le jeu vidéo et d'autres activités, contribuant ainsi à la prévention de l'addiction et à la promotion d'un style de vie équilibré.

Par exemple, pour le plus jeunes, les applications qui offrent une variété de fonctionnalités, telle que *Microsoft Family Safety*⁵⁸, pour aider les parents à contrôler les habitudes de jeu de leurs enfants peut s'avérer une belle opportunité. Ces applications fournissent en effet un programme pour protéger les enfants d'une utilisation excessive de leurs écrans, un système de gestion de contenu pour surveiller et définir des limites au contenu accessible sur les appareils, et une fonction de blocage d'application qui refuse l'accès à certaines applications en fonction du choix des parents ou de la classification par

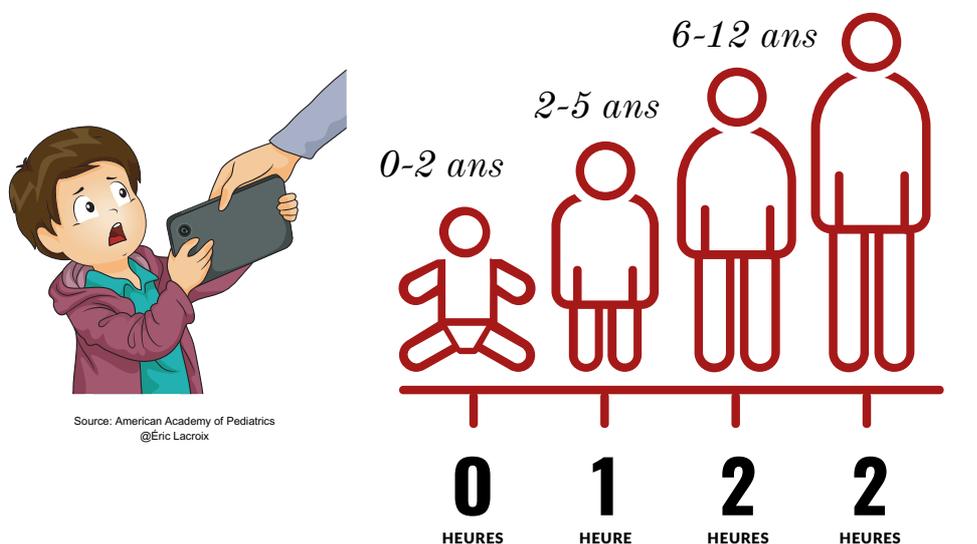
⁵⁷ Philippe Escande, Jeux vidéo : « Pas de Noël pour Tencent », Le Monde, 22/12/2023 : La Chine a annoncé de nouvelles mesures pour réduire l'addiction des jeunes aux jeux vidéo. Le numéro un du secteur a plongé en Bourse. Les entreprises privées sont sous un étroit contrôle politique, observe Philippe Escande, éditorialiste économique au « Monde ».

⁵⁸ Microsoft Family Safety permet aux parents de surveiller et de gérer les activités en ligne de leurs enfants, en veillant à ce qu'ils soient exposés à des contenus appropriés et protégés contre les menaces potentielles en ligne. Pour cela, il utilise 3 fonctionnalités principales : la limitation du temps d'écran et le blocage des applications, le filtrage des contenus inappropriés et la géolocalisation.

âge. En termes de limites de temps de jeu vidéo saines, les recommandations varient selon l'âge. L'American Academy of Pediatrics⁵⁹ suggère que les enfants de moins de 18 ans doivent être limités à pas plus de deux heures de temps d'écran récréatif par jour. Cela inclut tous les types de médias numériques, tels que les jeux vidéo, la télévision et Internet. Il est également important de surveiller le contenu des jeux et de s'assurer qu'ils sont appropriés à l'âge.

Pour les préscolaires (3-5 ans), la recommandation est de une heure par jour, surveillée par les parents ou les soignants. Les enfants d'âge scolaire (6-12 ans) ne devraient avoir pas plus de deux heures de temps d'écran hors travail scolaire, et les adolescents (13-18 ans) limiter le temps d'écran hors école à deux heures(ce qui peut paraître actuellement plus qu'utopique). Pendant ces périodes, il est crucial pour les enfants d'avoir un équilibre entre le temps d'écran et les activités physiques.

Recommandations de temps d'écran en fonction de l'âge :
les tout-petits ne doivent pas passer plus d'une heure par jour devant un écran.



Source: American Academy of Pediatrics
@Éric Lacroix

Pour appliquer ces limites sans causer de conflit, les familles peuvent créer un plan média qui reflète leurs valeurs, en parvenant à un accord où parents et enfants acceptent de respecter les règles de temps d'écran. S'engager dans des activités familiales, parascolaires et en plein air peut également aider à maintenir un mode de vie équilibré pour les enfants et à réduire les comportements sédentaires.

Ces outils et lignes directrices sont essentiels pour aider les parents à gérer le temps d'écran de leurs enfants, assurant un équilibre sain entre les activités numériques et celles du monde réel

⁵⁹ Site de l'American Academy of Pediatrics : <https://www.aap.org/>

Pour résumer sur les stratégies d'intervention et de prévention, Il est essentiel de mettre en lumière la complexité et la multi-dimensionalité de cette problématique. L'importance de l'éducation, de la sensibilisation, et de l'adoption de pratiques de jeu responsables est cruciale pour prévenir le développement de comportements addictifs. Les technologies et applications de suivi peuvent ainsi jouer un rôle significatif en aidant les parents à gérer le temps de jeu de leurs enfants et à maintenir un équilibre sain entre activités numériques et physiques, et aussi pour eux-mêmes.

Dans le traitement de l'addiction, différentes thérapies telles que les thérapies cognitivo-comportementales, l'ACT, la thérapie familiale et les groupes de soutien offrent des approches complémentaires pour aider les individus affectés. Ces thérapies s'adressent aux aspects cognitifs, comportementaux et émotionnels de l'addiction, tout en impliquant l'environnement familial et social du joueur.

Il est important de noter que, malgré l'efficacité de ces interventions, la recherche continue et l'adaptation des stratégies sont nécessaires pour répondre efficacement aux défis posés par l'addiction aux jeux vidéo. L'intégration de la compréhension du monde des jeux vidéo dans les thérapies, ainsi que le soutien continu des familles et des communautés, sont essentiels pour une prise en charge réussie. Enfin, les politiques de régulation telles que celles adoptées en Chine soulèvent des questions importantes sur l'équilibre entre la prévention de l'addiction et le respect des droits individuels. Il est crucial d'adopter une perspective globale et équilibrée, en reconnaissant les avantages potentiels et les défis de telles politiques.

VI. CONCLUSION :

VERS UNE APPROCHE HOLISTIQUE DE L'ESPORT ET DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO"

Dans ce mémoire sur l'esport et l'addiction aux jeux vidéo, nous avons exploré les multiples facettes d'un phénomène culturel et économique en pleine expansion. Cette étude a mis en lumière les avantages cognitifs et sociaux de l'esport, tout en soulignant les risques significatifs d'addiction qui l'accompagnent. L'esport, bien plus qu'un simple divertissement, s'est imposé comme un élément majeur de notre culture moderne, influençant de manière significative les jeunes générations et la société dans son ensemble. Cependant, au cœur de cette transformation culturelle et économique, se cachent des risques psychologiques, notamment l'Internet Gaming Disorder (IGD) et la cyberdépendance. Ces troubles, bien que difficiles à diagnostiquer et à traiter, nécessitent une attention particulière pour comprendre pleinement leur impact sur les individus et la société.

Notre analyse a dévoilé que l'engagement dans l'esport n'est pas sans conséquences. Le passage d'un loisir à une obsession, alimenté par divers facteurs de risques individuels et environnementaux, souligne la complexité de l'addiction aux jeux vidéo. Cette transition de l'attachement à l'obsession dans l'esport met en évidence la nécessité d'une approche nuancée et équilibrée, tenant compte à la fois des bénéfices et des risques potentiels. Ainsi, la citation de Bruno Patino⁶⁰ résonne profondément avec notre thème : « *Nous avons perdu la nuit. Les écrans sont arrivés, et avec eux la connexion permanente. Voici venu le temps de l'aube perpétuelle. De la lueur bleutée qui jamais ne s'éteint, du rayonnement qui jamais ne s'apaise. Eveillés, hagards, hébétés, nous sommes irrémédiablement attirés par leur lumière.* » Cette réflexion sur la prédominance des écrans et la submersion numérique s'aligne avec nos observations sur l'impact psychologique et social de l'esport. Elle met en lumière la nécessité de choisir consciemment notre attention et de gérer notre temps d'écran de manière responsable.

L'importance des stratégies d'intervention et de prévention est donc indéniable dans le cadre de l'addiction aux jeux vidéo. Les thérapies cognitivo-comportementales, l'ACT, la thérapie familiale et les groupes de soutien offrent des approches complémentaires pour aider les individus affectés. Ces thérapies, tout en traitant les aspects cognitifs, comportementaux et émotionnels de l'addiction, impliquent également l'environnement familial et social du joueur, soulignant l'importance d'une prise en charge globale. Dans ce

⁶⁰ Bruno Patino, opus cité.

contexte, il est essentiel d'adopter une perspective globale et équilibrée pour aborder l'esport et l'addiction aux jeux vidéo. Les avantages cognitifs et sociaux, tels que le développement de compétences en résolution de problèmes et en travail d'équipe, doivent être reconnus et encouragés. Cependant, la vigilance est de mise quant aux risques potentiels d'isolement social. Les éducateurs, les parents et les professionnels de la santé mentale jouent un rôle crucial dans la création d'un environnement propice à une utilisation responsable des jeux vidéo. La prévention, axée sur l'éducation et la sensibilisation, est fondamentale pour limiter le développement de comportements addictifs. Bien que les politiques de régulation, comme celles adoptées en Chine, puissent susciter un intérêt mondial, elles doivent être examinées avec un œil critique. Il est impératif de trouver un équilibre entre la prévention de l'addiction et le respect des droits individuels, en considérant à la fois les avantages potentiels et les défis de telles politiques.

En complément de cette réflexion, il est pertinent de considérer également la possible dépendance liée à l'intelligence artificielle générative, un domaine en plein essor. Les avancées technologiques dans l'IA, notamment dans la création de contenus génératifs, ouvrent des perspectives fascinantes mais soulèvent aussi des questions éthiques et psychologiques. Des auteurs tels que Nick Bostrom, dans son ouvrage « *Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies*⁶¹ », et Yuval Noah Harari, avec « *Homo Deus: A brief history of tomorrow*⁶² », abordent ces défis. Ainsi Nick Bostrom explore les implications de l'émergence d'une superintelligence artificielle, tandis que Yuval Noah Harari envisage les effets de la technologie sur l'avenir de l'humanité. Ces perspectives soulèvent la question de la dépendance non plus uniquement aux jeux vidéo mais à des systèmes intelligents capables d'interagir, de créer et d'influencer. Le risque d'une dépendance à l'IA générative réside dans son potentiel à fournir une expérience utilisateur hautement personnalisée et engageante, pouvant mener à une utilisation excessive et à une dépendance comportementale. Cette problématique s'inscrit dans le cadre plus large de notre relation avec la technologie numérique, où la frontière entre utilisation bénéfique et dépendance devient de plus en plus floue. Ainsi, tout comme l'addiction aux jeux vidéo, la dépendance à l'IA générative nécessite une approche équilibrée et informée. Il est essentiel de comprendre les mécanismes sous-jacents de cette dépendance et d'élaborer des stratégies pour prévenir et gérer ses impacts potentiels sur les individus et la société. Cette démarche s'inscrit dans un effort plus large pour naviguer de manière responsable dans un monde de plus en plus technologique et connecté.

Cette étude, fruit d'une quête de compréhension enrichie par les apports inestimables du professeur David Mété et de l'ensemble des intervenants du DU Addictologie, se veut donc un jalon vers une perception plus éclairée de l'esport et de l'addiction aux jeux vidéo. Grâce à leur expertise et à leurs enseignements précieux, mon exploration a pu se doter d'une acuité et d'une profondeur accrue, permettant de cerner avec davantage de

⁶¹Dans son livre, Nick Bostrom examine la supériorité cognitive de l'humanité et la possibilité d'être surpassés par l'intelligence artificielle. Il traite de divers sujets complexes relatifs à l'IA et à son impact sur l'avenir de la vie intelligente, en simplifiant ces concepts pour une meilleure compréhension. Son travail offre une perspective nouvelle sur des enjeux essentiels de notre époque. Bostrom, N. (2014). *Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies*. Oxford University Press.

⁶² Yuval Noah Harari, dans *Homo Deus*, explore le futur de l'humanité face aux technologies avancées, interrogeant l'impact de l'IA et des algorithmes sur la démocratie, l'emploi et la religion. Ce livre, best-seller international, envisage les transformations de l'homme en une entité quasi-divine dans le XXI^e siècle. Harari, Y. N. (2017). *Homo Deus: Une brève histoire de l'avenir*. Albin Michel.

précision les défis et les possibilités inhérents à ces phénomènes. En rendant hommage à ces contributions essentielles, ce mémoire aspire à constituer un apport significatif au débat actuel sur l'esport, ses impacts psychologiques et sociaux, et son avenir dans la mosaïque de notre société connectée.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. 1st Edition.
- Bostrom, N. (2014). *Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies*. Oxford University Press.
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Seuil.
- Damásio, A. (2021). *Sentir et savoir*. Odile Jacob.
- Demazeux, S. (2019). *L'Éclipse du symptôme : L'Observation clinique en psychiatrie, 1800-1950*. Editions Ithaque.
- Goleman, D. (2015). *Attentif, concentré et libre*. Pocket.
- Harari, Y. N. (2017). *Homo Deus: Une brève histoire de l'avenir*. Albin Michel.
- Houdé, O. (2022). *Apprendre à résister*. -Essais.
- Lachaux, J. P. (2020). *Le cerveau funambule*. Poche.
- Markey, P. M., & Ferguson, C. J. (2017). *Moral Combat: Why the War on Violent Video Games is Wrong*. BenBella Books.
- Moukheiber, A. (2019). *Votre cerveau vous joue des tours*. Allary.
- Oughourlian, J. M. (2013). *Notre 3ème cerveau*. Albin Michel.
- Pasquinelli, E. (2022). *Comment les écrans nous transforment et nous révèlent à nous-mêmes*. Odile Jacob.
- Patino, B. (2023). *Submersion*. Grasset.
- Reynaud, M., Karila, L., Aubin, H. J., Benyamina, A. (Eds.). (2016). *Traité d'Addictologie* (2ème édition). Lavoisier.
- Tisseron, S. (2021). *Comprendre et soigner l'Homme connecté*. Dunod.
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the stakes: E-sports and the professionalization of computer gaming*. MIT Press.
- Vitry, G. (Dir.). (2023). *Comprendre et soigner les addictions - Avec les approches systémiques*. Dunod.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Or control and communication in the animal and the machine*. MIT Press.

Articles scientifiques

- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. *The psychology of esports: A systematic literature review*. Journal of Gambling Studies, 35(2), 351-365, 2019.
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. *Managing the health of the sport athlete: An integrated health management model*. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 5(1), e000467, 2019.
- Besombes, N. *D'une pratique confidentielle à un spectacle planétaire*. Panard, 2023/1 (N° 3), pages 130 à 141.

Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T., & Strüder, H. K. *Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children*. *Journal of Sleep Research*, 16(4), 371-377, 2007.

Goldman, D., Oroszi, G., & Ducci, F. *The genetics of addictions: Uncovering the genes*. *Nature Reviews Genetics*, 6(7), 521-532, 2005.

Hamari, J., & Sjöblom, M. *The rise of esports: A look at the essential characteristics of organized electronic sports*. *Journal of Business Research*, 123, 1-16, 2017.

Kari, T., Siuttila, M., & Karhulahti, V.-M. *The esports scene and health: A systematic narrative literature review*. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 11(2), 1-22, 2019.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296, 2012.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. *The effects of pathological gaming on aggressive behavior and online friendships*. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38-47, 2011.

Pizzo, A. D., Baker, B. J., & Na, S. *Esport vs. sport: A comparison of spectator motives*. *Sport Marketing Quarterly*, 28(2), 108-123, 2019.

Seo, Y., & Jung, S. U. *Beyond solitary play in computer games: The social practices of esports*. *Journal of Consumer Culture*.

Skoric, M. M., Teo, L. L. C., & Neo, R. L. *Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement*. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 567-572, 2009.

Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., Tomasi, D., & Baler, R. *Addiction: Beyond dopamine reward circuitry*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(37), 15012-15020, 2012.

World Health Organization. *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*, 2018.

Young, K. S. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244; Young, K. S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415, 2004.

ANNEXE 1 : Exploration des facteurs contribuant à la transformation d'un loisir comme le jeu vidéo en obsession (@Eric Lacroix).

