

Écrans et jeux vidéo à l'adolescence

Premiers résultats de l'enquête du Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé (PELLEAS)

Ivana Obradovic,

Stanislas Spilka,

Olivier Phan,

Céline Bonnaire

Avec la collaboration de Zéphyr Serehen et Kilé Doucouré

En 2013, sept Français sur dix (âgés de 6 à 65 ans) déclaraient avoir joué à des jeux vidéo dans les six derniers mois¹, surtout parmi les plus jeunes (96 % des 10-14 ans et 89 % des 6-9 ans) [1]. L'ordinateur est le support le plus souvent utilisé, notamment pour jouer en ligne : le jeu en réseau concerne 10 % de la population âgée de 15 ans ou plus [2]. Au fil de l'équipement des ménages en écrans, le nombre de joueurs continue de progresser rapidement. Les jeux vidéo sont, aujourd'hui, un des biens culturels les plus vendus, qui génère un chiffre d'affaires de 5 milliards d'euros en France².

La fréquentation des écrans marque une rupture culturelle et générationnelle dont les effets sont encore mal connus. La figure de l'adolescent « accro » aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux a récemment émergé dans les discours publics, bien que cette addiction ne soit ni définie ni précisément chiffrée en France³. Selon les études internationales, fondées sur des critères de définition hétérogènes, 1 % à 5 % des adolescents seraient dépendants aux jeux vidéo [3]. Les mesures les plus précises estiment à 3 % la proportion d'utilisateurs pathologiques de jeux vidéo [4]. En outre, une étude européenne récente montre que 1,6 % des adolescents (âgés de 14 à 17 ans) présentent l'ensemble des critères de « troubles de l'utilisation des jeux vidéo sur Internet », tels qu'ils ont été définis par le DSM-V [5]. Toutefois, il n'existe pas de consensus, ni scientifique ni clinique, sur une désignation des troubles constatés chez les personnes qui viennent consulter au titre d'un problème avec leur pratique des jeux vidéo ou d'Internet.

Pourtant, les professionnels de la prise en charge des addictions dans les consultations – notamment les « consultations jeunes consommateurs » – doivent de plus en plus souvent s'adapter à une demande émanant de parents d'adolescents, principalement pour des problèmes liés aux jeux vidéo en ligne. Face à la diversité des pratiques liées aux écrans – définies comme tout support permettant de jouer à des jeux vidéo, surfer sur Internet, participer à des réseaux sociaux, converser en ligne : console de jeux, ordinateur, smartphone, tablette, etc. –, dont les ventes sont en plein essor⁴, repérer les signes éventuels d'abus chez les plus jeunes s'avère crucial.

Quelles sont les pratiques d'écrans susceptibles de poser problème à l'adolescence ? Comment repérer les signes d'un usage pro-

Quelles sont les pratiques d'écrans susceptibles de poser problème à l'adolescence ?

Comment repérer les signes d'un usage problématique de jeux vidéo ?



blématique de jeux vidéo ? Afin de répondre à ces questions, à l'initiative de la consultation jeunes consommateurs (CJC) du Centre Pierre-Nicole de la Croix-Rouge française et en partenariat avec l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), une recherche a été mise en place, grâce au soutien de l'agence régionale de santé d'Île-de-France et du ministère de la Santé. Celle-ci visait à identifier les manifestations d'une pratique problématique des écrans à l'adolescence concernant les jeux vidéo, afin d'alerter les professionnels de santé de premier recours et de les aider à agir face aux situations à risque.

Menée auprès de plus de 2 000 élèves de la région parisienne (de la 4^e à la 1^{re}) pendant l'année scolaire 2013-2014, l'enquête PELLEAS (Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé) a exploré les facteurs associés à une pratique problématique d'écrans à l'adolescence (perturbations scolaires et de socialisation), en s'intéressant tout particulièrement aux usagers de jeux vidéo. Plutôt qu'estimer une prévalence des pratiques d'écrans, l'étude s'est attachée à identifier les corrélations entre une fréquentation « problématique » de jeux vidéo – au sens de la Game Addiction Scale [7] – et des caractéristiques sociales, familiales et individuelles particulières. Cette synthèse en présente les premiers résultats.

1. Cette estimation intègre tous les types de jeux : jeux en ligne ou hors ligne, jeux d'application téléchargeables sur smartphone, jeux préinstallés, jeux d'argent, etc. Ce chiffre passe à 58 % en excluant certains types de jeux, comme les jeux préinstallés (par exemple, le « démineur » sur ordinateur ou le « serpent » sur téléphone portable).

2. 66 milliards au plan mondial (source : Syndicat national du jeu vidéo, chiffre 2013, +17 % par rapport à 2012).

3. De nombreux termes sont utilisés dans la littérature scientifique pour décrire les usages abusifs des jeux vidéo : « jeu vidéo problématique », utilisation « excessive », « problématique » ou « compulsive » des jeux en ligne, voire dépendance ou addiction.

4. Les ventes de matériel sont en hausse constante. Ainsi, la dernière génération de consoles de salon (la 8^e) a connu un démarrage commercial encore plus rapide que la précédente : les deux nouvelles consoles arrivées sur le marché français en 2013 (PS4 de Sony et Xbox One de Microsoft), un an après la Wii U de Nintendo, ont généré respectivement 240 000 et 126 000 ventes, contre 120 000 pour la Wii U en 2012 [6].

■ Pratiques d'écrans à l'adolescence

Omniprésence des écrans dans la vie quotidienne

Le taux d'équipement en écrans est important parmi les adolescents de l'échantillon, qui comprend en majorité des Parisiens, aux profils sociaux favorisés (cf. infra). Avec, en moyenne, plus de 11 écrans à domicile⁵ (téléviseurs, ordinateurs, smartphones ou consoles de jeux), les jeunes y ont très largement accès. Rares sont ceux qui n'ont pas d'ordinateur ou de smartphone : respectivement moins de 1 % et de 4 %. Par ailleurs, plus des trois quarts déclarent posséder une console de jeux (84 %) ou une tablette (74 %). La multipossession d'écrans est donc généralisée et, souvent, précoce : 36 % des adolescents rapportent, par exemple, avoir eu leur propre téléphone portable avant l'âge de 12 ans (55 % pour la console de jeux). En termes d'équipement, les lycéens ont, plus souvent que les collégiens, un ordinateur dans leur chambre (75 % vs 60 %) et un accès à une connexion Internet à la maison (82 % vs 75 %).

Pratiques et temps d'écrans

Jouer à des jeux vidéo et surfer sur Internet (en dehors des tâches scolaires) sont les pratiques d'écrans les plus courantes à l'adolescence, parmi les sept activités proposées dans le questionnaire (graphique 1). Le jeu vidéo se trouve plus répandu parmi les garçons : au lycée, 92 % d'entre eux y jouent au moins une fois par semaine, contre 78 % des filles. Ce rapport s'inverse pour l'échange de mails, qui est l'activité la moins citée, même si les filles déclarent plus souvent une correspondance électronique. Hormis la participation aux réseaux sociaux, plus marquée au lycée, on observe peu de

différences de pratiques entre collégiens et lycéens.

Alors que les recommandations officielles suggèrent de ne pas excéder deux heures par jour devant un écran à l'adolescence⁶, le temps passé sur les écrans atteint parfois 5 à 6 heures quotidiennes, y compris en semaine. Ce constat corrobore celui de l'enquête HBSC, qui montre que 92 % des collégiens sont au-dessus du seuil recommandé [10]. Estimer le temps passé à chacune des activités sur écran s'avère cependant délicat⁷, tant celles-ci sont concomitantes, un trait amplifié par le caractère interchangeable des écrans : un ordinateur ou un smartphone permet tout à la fois d'aller sur Internet, de chatter sur les réseaux sociaux, de lire ses mails, de regarder des vidéos ou de jouer. Si l'agenda d'écrans apparaît encore plus rempli le week-end, la hiérarchie des pratiques n'est pas modifiée, si ce n'est que le temps passé devant chacun des écrans (et, souvent, plusieurs en même temps) s'intensifie.

■ Pratiques de jeux vidéo à l'adolescence

Les jeux vidéo apparaissent comme une des pratiques d'écrans les plus prégnantes à l'adolescence : au collège comme au lycée, la quasi-totalité des élèves déclare y jouer au moins une fois par semaine (86 %). Après la 3^e, cette pratique se recentre le plus souvent sur un ou deux jeux favoris. Ce processus s'accompagne parfois d'une intensification, qui peut laisser présager une pratique problématique.

Les jeux vidéo, une activité qui culmine au collège

La plupart des adolescents ont leur propre console de jeux (Xbox, PS, DS, Gamecube, Wii...)⁸. Dès le collège, les

trois quarts des élèves en sont pourvus, les garçons plus souvent que les filles. Arrivés au lycée, la quasi-totalité des garçons en possède au moins une.

La possession d'une console est moins fréquente au collège qu'au lycée, mais la pratique des jeux vidéo y est plus répandue. Ainsi, 88 % des collégiens de l'échantillon (vs 85 % des lycéens) jouent aux jeux vidéo au moins une fois par semaine. La proportion de joueurs hebdomadaires est plus élevée parmi les collégiens pour tous les types de jeux, hormis les jeux de simulation (voir encadré page 3).

Les trois types de jeux les plus prisés, par les collégiens comme par les lycéens, sont les jeux d'application (sur smartphone), les jeux de tir et d'action et les jeux de simulation. Moins courants, les jeux d'aventures, de rôle ou de stratégie sont pratiqués par 25 % à 50 % des joueurs hebdomadaires. Les jeux de gestion sont les moins populaires à cet âge.

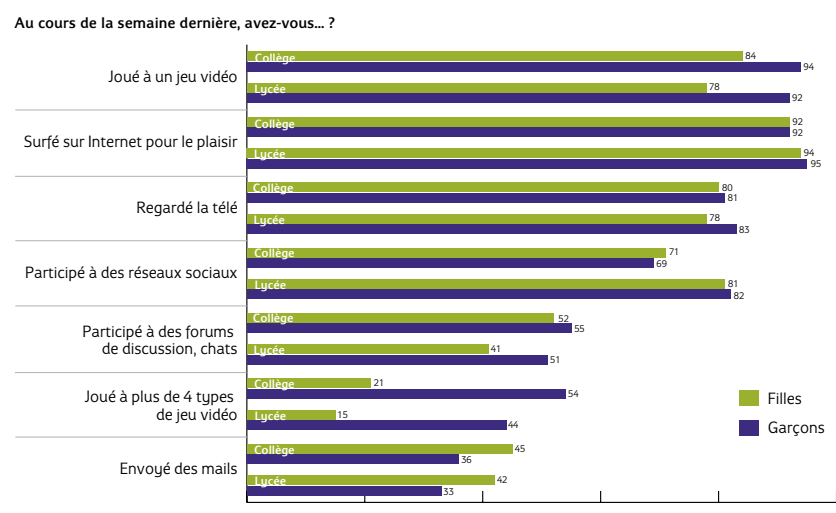
Si les préférences de jeu évoluent peu entre le collège et le lycée, elles s'avèrent moins diversifiées au lycée, où les élèves pratiquent en moyenne 3 à 4 types de jeux différents. Entre le collège et le lycée, la proportion de joueurs diminue pour tous les types de jeux, sauf ceux de simulation.

Le jeu vidéo, un loisir marqué par le genre

Les garçons et les filles utilisent des supports différents pour jouer (les garçons étant plus souvent dotés de leur propre console). Ils ont aussi des pratiques d'écrans différenciées : on l'a vu, les garçons s'adonnent préférentiellement aux jeux vidéo, alors que les filles sont plus nombreuses à consacrer leur temps de loisirs⁹ à surfer sur Internet, notamment sur les réseaux sociaux. En revanche, quel que soit le sexe, regarder quotidiennement la télévision constitue une activité à bout de souffle dans les jeunes générations : la majorité des collégiens comme des lycéens la regardent certes au moins une fois par semaine, mais moins d'une heure par jour.

En dehors des jeux d'application, couramment pratiqués par les deux sexes, et des jeux de gestion, pour lesquels les filles sont deux fois plus nombreuses, les jeux vidéo semblent plutôt être une affaire de garçons, notamment lorsqu'il s'agit de MMORPG (Massively

Graphique 1 - Pratiques d'écrans pour au moins un usage hebdomadaire (en %)



Source : enquête PELLEAS, OFDT- CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014.

5. Personnels ou appartenant à la famille, dont en moyenne 4 smartphones, 3 ordinateurs, 3 consoles de jeux et 1 tablette.

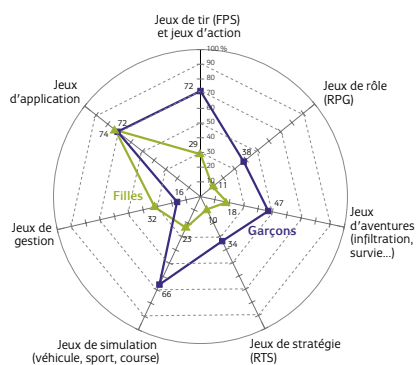
6. Recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie [8], confirmées par l'Académie des sciences en France [9].

7. L'enquête ESCAPAD 2011 fournit une estimation du temps moyen d'utilisation d'Internet, à 17 ans, selon les applications (échanges, informations, jeux...) [11].

8. Dans la population générale (toutes tranches d'âge), la moitié des foyers français sont équipés d'une console de jeux (51 %) (source : Syndicat national du jeu vidéo).

9. Au moins 2 heures par jour, en semaine, lorsqu'il y a cours le lendemain.

Graphique 2 - Proportion de joueurs hebdomadaires par type de jeu vidéo, par sexe (collège + lycée)



Exemple de lecture : 38 % des garçons et 11 % des filles jouent au moins une fois par semaine aux jeux de rôle.

Source : enquête PELLEAS, OFDT-CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014

Multiply Online Role Player Game). Au collège par exemple, les garçons sont quatre fois plus nombreux que les filles à jouer aux jeux de stratégie ou aux jeux de rôle (souvent en ligne) et deux à trois fois plus nombreux à s'adonner aux jeux de simulation, d'aventures, de tir et d'action ou même de gestion (graphique 2). Ces données vont dans le sens de la littérature, qui montre que le choix des jeux est orienté par le genre

[12]. L'industrie des jeux vidéo pour console prend, d'ailleurs, largement en compte les stéréotypes de genre, en adaptant l'aspect visuel et graphique des pochettes de jeux selon la cible visée (plus coloré pour les jeunes filles, sombre et plus ou moins martial pour les garçons). De 2004 à 2006, le poids des « jeux pour filles » dans les ventes de jeux vidéo a ainsi été multiplié par trois et l'offre de nouveaux jeux destinés aux jeunes filles a doublé. Aujourd'hui, parmi les plus jeunes joueurs sur Nintendo DS (8-14 ans), 66 % seraient des filles, selon une source commerciale¹⁰.

Dans un contexte où il est possible de jouer aux jeux vidéo sur toutes sortes de supports, la plupart des adolescents jouent à la fois sur smartphone (74 %), sur console (66 %), sur ordinateur (55 %) et sur tablette (53 %). Cependant, les garçons sont plus nombreux que les filles à recourir à l'ensemble de ces supports de jeu, et notamment au jeu sur console (80 % vs 50 %) et sur ordinateur. Cette différence s'explique en grande partie par le type de jeu pratiqué : les jeux d'application, qui concernent autant les deux sexes, se jouent majoritairement sur smartphone et tablette ; en revanche, les jeux de tir (FPS), d'aventures et de rôle (notamment les MMORPG), qui sont plus souvent le fait des garçons, se jouent sur console ou sur PC. Ces variations de genre dans les supports de jeu sont

redoublées par la différenciation des circonstances de jeu (en solitaire ou à plusieurs) et du nombre de jeux pratiqués. Ainsi, les garçons multiplient à la fois les supports de jeu et les types de jeux : la moitié d'entre eux pratiquent au moins quatre jeux différents par semaine, contre un ou deux parmi les filles. De même, au collège comme au lycée, la moitié des garçons déclarent jouer souvent seuls mais aussi avec d'autres joueurs en ligne (pour les jeux de rôle, notamment). À l'inverse, le jeu collectif en ligne est très rare parmi les filles (4 % vs 53 % des garçons), qui préfèrent jouer seules, d'autant plus qu'elles le font principalement sur smartphone. Enfin, les garçons semblent davantage attirés par les jeux pour adultes. Dès le collège, plus de huit garçons sur dix ont déjà joué à un jeu classé PEGI 18¹¹, c'est-à-dire déconseillé aux mineurs, comme, par exemple, GTA V. Ils sont encore un peu plus nombreux au lycée (près de 90 %). Ces chiffres s'expliquent par le fait que la plupart des « jeux de garçons », comme certains jeux de tir, d'aventures ou de rôle, sont classés PEGI 18, notamment en raison de leur caractère violent. Ce n'est pas le cas pour les jeux d'application, plus populaires chez les filles.

■ Usage problématique de jeux vidéo

L'analyse des joueurs hebdomadaires (n = 1 693) permet d'identifier différents profils de joueurs. Au sein de ce groupe, les joueurs ayant un usage problématique, identifiés comme tels grâce à une échelle de mesure de l'addiction aux jeux vidéo, la Game Addiction Scale (GAS), dite échelle de Lemmens [7], ont été comparés aux autres joueurs ayant un usage non problématique. Cette échelle est un des rares outils de repérage de l'addiction aux jeux vidéo validés pour les adolescents : elle s'appuie sur les critères de Griffiths [13], qui identifie les caractéristiques de l'addiction : la saillance (survalorisation du besoin), la modification de l'humeur, la tolérance, les symptômes de manque, le conflit (avec les proches et soi-même) et la rechute.

Un élève sur huit concerné dans l'enquête

Parmi les joueurs hebdomadaires qui ont répondu à toutes les questions de l'échelle de Lemmens (n = 1 625,

Classification des jeux vidéo

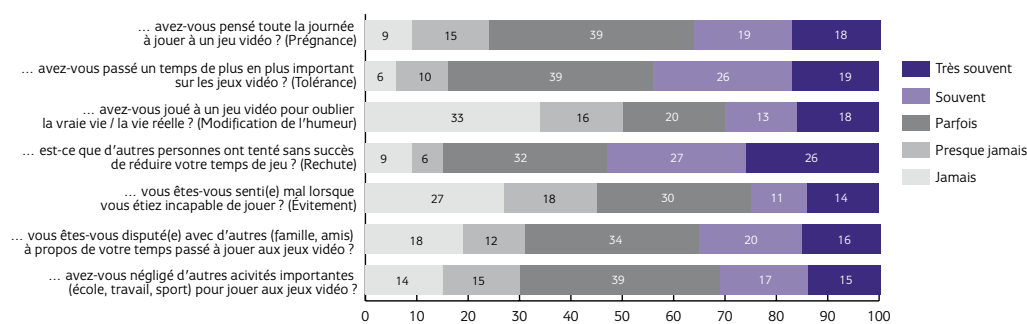
Type de jeu (parmi les plus vendus)	Contenu	Exemples
Jeux de tir et jeux d'action	Répartis au début entre jeux d'action (les <i>beat them all</i>) et jeux de tir (les <i>shoot them up</i>). Ils ont progressivement été supplantés par les FPS (First Person Shooter). Ils se jouent aussi en ligne sur le mode MMO (Massively Multiply Online).	<i>Grand Theft Auto (GTA)</i> , <i>Call of Duty</i> , <i>Dragon Ball Z</i> , <i>Splinter Cell</i> , <i>Resident Evil</i> , <i>Counter Strike</i> ...
Jeux d'aventures	Répartis entre jeux d'infiltration et jeux de survie (<i>Survival horror</i>).	<i>Assassin's Creed</i> , <i>Tomb Raider</i> ...
Jeux de rôle	Selon qu'ils se jouent en ligne ou pas, on distingue les RPG (Role Player Game) et les MMORPG (Massively Multiply Online Role Player Game).	<i>World of Warcraft (WoW)</i> , <i>Minecraft</i> , <i>Dofus</i> ...
Jeux de stratégie	Jeux de stratégie en temps réel, jeu 4X, etc. : ces jeux relèvent le plus souvent des RTS (Real Time Strategy), mais peuvent aussi se jouer en mode MMO.	<i>League of Legends (LoL)</i> , <i>Age of Empire</i> , <i>Shogun Total War</i> ...
Jeux de simulation	Jeux de simulation de véhicules (courses) ou de sport (foot).	<i>PES 2014</i> , <i>FIFA</i> , <i>Gran Turismo</i> , <i>Need for speed</i> ...
Jeux de gestion	Jeux consistant à incarner un rôle et mener à bien une mission (gérer une entreprise, un commerce ou un hôpital...).	<i>Les Sims</i> , <i>Sim City</i> ...
Jeux d'application	Jeux pour smartphones et tablettes, souvent gratuits	<i>Candy Crush Saga</i> , <i>Angry Birds</i> , <i>Fruit Ninja</i> , <i>Solitaire</i> ...

Source : nomenclature GfK [6]

10. Source : étude Ubisoft Opinion Way 2007.

11. Le système PEGI (Pan-European Game Information, système européen d'information sur les jeux) est une classification des jeux vidéo par âge et par type de contenu, en vigueur depuis 2003. La classification PEGI 18 désigne les jeux déconseillés aux mineurs. Ce n'est pas un système d'interdiction à proprement parler mais un étiquetage clair des contenus proposés, à l'aide de pictogrammes, déconseillant certains jeux aux publics en-deçà de 3, 7, 12, 16 ou 18 ans.

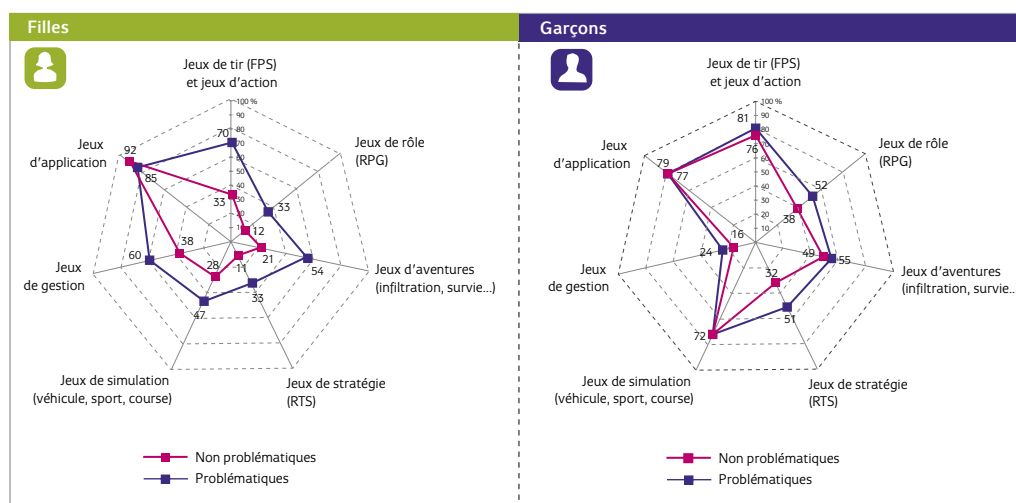
Graphique 3 - Fréquence des situations suivantes parmi les joueurs problématiques (n=234)



Lecture : Les modalités de réponse possibles aux 7 questions de l'échelle sont : jamais, presque jamais, parfois, souvent, très souvent, cotées de 0 (jamais) à 4 (très souvent). À partir de quatre questions auxquelles les joueurs répondent « parfois », « souvent » ou « très souvent », il existe une présomption d'addiction aux jeux vidéo (ou un usage problématique). Les joueurs problématiques identifiés dans cette étude sont donc ceux qui répondent « parfois, souvent, très souvent » à au moins quatre questions (ou critères) de l'échelle de Lemmens.

Source : enquête PELLEAS, OFDT-CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014

Graphique 4 - Types de jeux pratiqués parmi les joueurs problématiques et non-problématiques, par sexe



Source : enquête PELLEAS, OFDT- CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014.

joueur, maintenu en état de stimulation par des règles de jeu de plus en plus engageantes¹². Les joueurs problématiques jouent à presque tous les types de jeux mais beaucoup plus souvent que les autres aux jeux de rôle et aux jeux de stratégie. Parmi les amateurs de jeux de stratégie, on compte ainsi plus de joueurs problématiques, tant parmi les garçons, notamment au collège (25 points d'écart entre joueurs problématiques ou non au collège, contre 16 au lycée), que parmi les filles, surtout au lycée (27 points d'écart au lycée, contre 19 au collège). Par ailleurs, les filles identifiées comme joueuses problématiques s'adonnent plus souvent à des jeux réputés plus masculins (simulation, aventures, tir et action, rôle, stratégie) que les joueuses non problématiques. Elles jouent aussi moins fréquemment aux jeux d'application (graphique 4).

soit 96 % des joueurs hebdomadaires interrogés), 14 % (soit 234 élèves) répondent à au moins quatre critères d'addiction aux jeux vidéo (selon les modalités « parfois », « souvent », « très souvent », seuil positif de l'échelle selon l'auteur [7]). Dans l'échantillon de l'enquête PELLEAS, un élève sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo, soit trois élèves par classe en moyenne. Compte tenu de la perspective de cette étude, qui n'avait pas vocation à mesurer une prévalence, ce chiffre doit être interprété comme un ordre de grandeur du phénomène dans la population scolaire interrogée, et non comme un chiffre représentatif de l'ensemble des adolescents. Les critères d'addiction le plus souvent rencontrés sont d'« échouer à réduire le temps de jeu malgré les injonctions de l'entourage » et de « passer de plus en plus de temps à jouer » : la quasi-totalité des joueurs problématiques déclarent en effet avoir rencontré ces situations (voir graphique 3). « Penser toute la journée au jeu vidéo », « négliger d'autres activités pour jouer » ou « se disputer avec l'entourage à propos du temps passé à

jouer » sont également très fréquemment rapportés et concernent sept à huit joueurs problématiques sur dix. En revanche, il est plus rare de « se sentir mal lorsqu'on ne peut pas jouer » ou de « jouer pour oublier la vraie vie », conduites de fuite du réel qui témoignent d'un usage du jeu vidéo comme béquille psychique ou comme régulateur de l'humeur.

Des circonstances et des types de jeux plus ou moins pathogènes ?

Les joueurs problématiques se singularisent par leur pratique de jeu : ils jouent la plupart du temps seuls et en ligne (en mode MMO, c'est-à-dire multijoueurs et en ligne). On sait par ailleurs que les jeux de rôle, de type MMORPG, et les jeux de stratégie, tels que les MMORTS (Massively Multiplayer Online Real Time Strategy, ou jeux de stratégie en temps réel en ligne massivement multijoueurs), sont régulièrement pointés du doigt pour leur caractère « addictif » [14, 15]. En effet, le temps de jeu, comme les qualités technologiques des jeux vidéo, n'ont cessé d'augmenter, entraînant une plus grande accroche du

Jeu problématique et encadrement parental

Les conditions d'encadrement parental sont un des facteurs les plus nets de différenciation des joueurs problématiques. Les adolescents déclarant qu'ils ne peuvent pas parler facilement à leurs parents ni trouver du réconfort auprès d'eux sont plus sujets aux comportements problématiques de jeu. Il en va de même pour ceux qui déclarent que leurs parents ignorent où ils sont le soir. En outre, la moitié des garçons identifiés au lycée comme joueurs problématiques déclarent se coucher après minuit lorsqu'il y a cours le lendemain (47 %), soit 12 points de plus que les non-problématiques (35 %) ; on retrouve un différentiel du même ordre parmi les filles (41 % vs 33 %, soit 8 points d'écart). Il est, toutefois, difficile de savoir si l'heure d'endormissement constitue un symptôme

12. On peut penser par exemple aux conditions de fin de jeu. Il peut y avoir plusieurs manières de conclure une session de jeu, qui correspondent le plus souvent à diverses manières de remporter la victoire (points de victoire réunis, matériel épuisé, cases occupées...). Pour entretenir le désir de jouer, de nouveaux jeux, qui ne finissent jamais, sont récemment apparus.

ou une conséquence de l'usage problématique, même si certaines études ont montré l'impact des jeux vidéo sur le sommeil des adolescents [16-18]. Le fait d'avoir des parents sachant définir clairement ce que leurs enfants ont « le droit de faire » semble constituer un élément protecteur à l'égard du comportement problématique de jeu. Avoir des parents qui ont établi des conditions d'utilisation des écrans (durée limitée autorisée, moments autorisés dans la semaine, contrôle parental...) agit comme facteur de protection à l'égard du risque d'usage problématique de jeux vidéo, comme l'ont déjà établi d'autres travaux [19]. Cependant, ces précautions de limitation de l'accès aux écrans ne suffisent pas à prévenir un usage problématique de jeux vidéo, puisque la majorité des joueurs problématiques a bien des parents qui ont établi des conditions restreignant l'accès aux écrans. Au-delà

de cet indicateur, cinq types d'événements reflétant la vigilance parentale s'avèrent plus fréquents parmi les adolescents en situation de jeu problématique : le fait de rester connecté(e) tard dans la nuit ; oublier de manger ou sauter un repas pour continuer à être sur écran ; s'être déjà endormi(e) devant l'écran ; refuser des sorties pour rester rivé(e) à l'écran ; avoir une interdiction temporaire d'écrans instaurée par les parents.

Quels signes de repérage précoce des usages problématiques ?

Pour contrôler les variables d'influence et estimer l'effet propre de chacune d'entre elles, une régression logistique multivariée a été effectuée, en intégrant toutes les variables identifiées comme significatives dans le modèle. Outre le sexe (les garçons étant un peu plus exposés que les filles au risque d'usage problématique), un certain

nombre de facteurs s'avèrent positivement associés à l'usage problématique de jeux vidéo à l'adolescence : les circonstances de jeu (le fait de jouer « souvent » ou « très souvent » seul et/ou en ligne) : 21 % de ceux qui jouent souvent ou très souvent seuls ou en ligne avec d'autres joueurs sont ainsi identifiés comme des joueurs problématiques, contre seulement 3 % de ceux qui ne le font pas, le lien étant confirmé toutes choses égales par ailleurs ; il en va de même avec l'intolérance à la frustration de ne pouvoir jouer ; le fait de déclarer le jeu vidéo comme « une des choses les plus importantes dans la vie » ; le fait d'avoir sa propre console de jeux ; les signes de dépressivité ou de mal-être (mesurés ici par l'ADRS, échelle de dépressivité de l'adolescent¹³) ; le déficit d'encadrement et de soutien parental (avoir des parents qui offrent peu de réconfort ou qui ne savent pas où se trouve leur enfant le soir, ni avec qui) ; le fait d'avoir des parents eux-mêmes hyper-connectés ; le fait d'avoir déjà redoublé au moins une fois (tableau 1). Les résultats démontrent, en revanche, l'absence de lien significatif avec le fait d'avoir un ordinateur dans sa chambre. De plus, une fois l'effet des différentes variables contrôlé, le fait de s'endormir après 1 heure du matin n'apparaît plus discriminant. Évidemment, ces résultats ne permettent pas de distinguer les causes de l'usage problématique de jeux vidéo de ses caractéristiques associées ou de ses symptômes.

Conclusion

Compte tenu de l'essor des jeux vidéo, l'enjeu social et sanitaire attaché au repérage d'éventuels comportements abusifs est d'importance. Pour la première fois en France, à l'échelle d'une région, l'étude PELLEAS se propose de décrire les pratiques d'écrans à l'adolescence dans toute leur diversité, et d'identifier les facteurs associés à un usage problématique de jeux vidéo. Les premiers résultats de l'étude confirment qu'il est indispensable de différencier les circonstances de jeux, les types de jeux et les profils de joueurs. En accord avec les données de la littérature internationale [21], le contexte de jeu, selon qu'il est pratiqué de manière solitaire ou non, apparaît comme un facteur décisif. En outre,

Tableau 1 - Facteurs associés à l'usage problématique de jeux vidéo (odds ratios ajustés sur le sexe, le statut scolaire de collégien ou de lycéen et la situation familiale)

		Score de Lemmens ≥ 4	
		%	ORa
Redoublement	Pas de redoublement (79,2 %)	11,0	-1-
	Au moins un redoublement (20,8 %)	15,2 *	1,22
Encadrement parental ¹	Fort (80,8 %)	10,3	-1-
	Faible (19,2 %)	20,6 *	1,83*
Tempérance	Forte résistance à la frustration (pouvoir passer plus d'une journée sans jouer) (79,0 %)	7,5	-1-
	Faible résistance à la frustration (pas plus d'une journée) (21,0 %)	30,4 *	3,47*
Circonstances de jeu	Jouer « jamais, presque jamais ou parfois » seul(e) ou en ligne (48,9 %)	3,0	-1-
	Jouer « souvent/très souvent » seul(e) ou en ligne avec d'autres joueurs (51,1 %)	21,1 *	4,10*
Dépressivité (échelle de l'ADRS)	Score < 3 (symptôme dépressif normal) (68,4 %)	10,1	-1-
	Score ≥ 3 (symptôme dépressif modéré à sévère) (31,6 %)	16,0 *	2,07*
Des parents hyper-connectés (au moins un des 2)	Parents peu connectés à la maison (« jamais », « rarement » ou « parfois ») (56,0 %)	9,4	-1-
	Parents hyper-connectés à la maison (« souvent » ou « presque tout le temps ») (44,0 %)	14,9 *	1,52*
Avoir sa propre console de jeux	Pas de console de jeux personnelle (21,0 %)	3,7	-1-
	Avoir sa console de jeux personnelle (79,0 %)	15,1 *	3,06*
Avoir un ordinateur dans sa chambre	Pas d'ordinateur dans la chambre (30,8%)	11,6	-1-
	Ordinateur dans la chambre (69,2%)	12,4	0,77
Jouer aux jeux vidéo est l'une des deux choses les plus importantes dans la vie	Jeu vidéo non cité parmi les « choses les plus importantes dans la vie » (96,8%)	10,4	-1-
	Jeu vidéo déclaré comme « une des choses les plus importantes dans la vie » (3,2 %)	52,5 *	3,22*
S'endormir après 1 h du matin en semaine	Non (95,0 %)	11,3	-1-
	Oui (5,0 %)	27,8 *	1,89
Types de jeux hebdomadaires ²	D'un seul type de jeux à 7 types de jeux		1,23*

(*) signale des relations statistiquement significatives (seuil 0,05) (test du Chi-2 de Pearson).

ORa : Odds ratio ajusté sur toutes les variables du tableau ; test du Chi² de Wald significatif au seuil 0,05. Un ORa > 1 et signalé par un (*) indique un risque de pratique problématique de jeux vidéo plus important relativement à la catégorie de référence, toutes choses égales par ailleurs.

¹ La variable d'encadrement parental renvoie à un score, calculé à partir des réponses « souvent » ou « presque toujours » aux questions suivantes : « mes parents savent avec qui je suis le soir », « mes parents savent où je suis le soir », « je peux facilement trouver un réconfort ou un soutien moral auprès de mes parents si j'en ai besoin ».

² Cette variable est continue et correspond au nombre de types de jeux différents joués dans la semaine (de 1 à 7).

Exemple de lecture : 20,6 % des adolescents dont l'encadrement parental est caractérisé comme faible présentent un score de Lemmens supérieur à 4, alors qu'ils ne sont que 10,3 % dans ce cas lorsque les parents exercent un contrôle parental fort (un astérisque signale une relation statistique significative). Le lien est maintenu lorsque l'ensemble des caractéristiques individuelles sont prises en compte (ORa = 1,83, * signalant que l'ORa est significativement supérieur à 1).

Source : enquête PELLEAS, OFDT- CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014.

13. L'ADRS (Adolescent Depression Rating Scale) est une échelle dimensionnelle d'évaluation de la dépressivité de l'adolescent, qui repose sur une autoévaluation à partir de dix phrases auxquelles l'adolescent doit répondre par « vrai » ou « faux » (« je n'ai pas d'énergie pour l'école, pour le travail », « je sens que la tristesse, le cafard me débordent en ce moment », « il n'y a rien qui m'intéresse, plus rien qui m'amuse », etc.). Un score supérieur ou égal à 3/10 témoigne d'un jugement clinique de dépressivité, nécessitant une poursuite de l'évaluation et des soins [20].

les cas d'usage problématique de jeux vidéo semblent liés aux jeux en ligne, perturbateurs du rapport au réel et du contrôle de soi – ce qui constitue bien un critère d'addiction [22]. Ces observations montrent cependant que la pratique des jeux vidéo n'a pas nécessairement un effet délétère : si 14 % des joueurs hebdomadaires peuvent être considérés comme problématiques, à l'inverse, ceux qui en ont un usage strictement ludique sont les plus nombreux. Il faut donc éviter de « pathologiser » la pratique du jeu vidéo, qui ne constitue pas, en soi, un comportement problématique à l'adolescence. L'activité de jeu comporte des bienfaits incontestés et la pratique du jeu vidéo, en contribuant à alimenter, voire stimuler, les

échanges avec les pairs, constitue une forme de sociabilité, même si celle-ci reste le plus souvent marquée par la faiblesse de l'engagement affectif, du fait du confinement de la relation sociale dans l'univers du jeu [23]. Il ne s'agit donc pas de diaboliser le jeu vidéo chez l'adolescent, ce qui risquerait de surcroît d'altérer les liens parents-enfant et son développement [24], mais bien de relever que, pour certains adolescents en situation de vulnérabilité psychique, un excès d'activités vidéo-ludiques peut engendrer isolement et retrait social. L'enquête PELLEAS illustre en outre que la pratique problématique du jeu vidéo apparaît le plus souvent liée à un défaut de surveillance et de sollicitude parentales.

bibliographie

1. CNC et TNS SOFRES, *Les Pratiques de consommation de jeux vidéo des Français*, Paris, Centre national du cinéma et de l'image animée, 2014, 49 pages.
2. GOMBAULT V., « L'Internet de plus en plus prisé, l'internaute de plus en plus mobile », *Insee Première*, n° 1452, 2013, 4 pages.
3. KUSS D.J. et GRIFFITHS M.D., « La dépendance aux jeux vidéo sur Internet : une revue systématique des recherches empiriques disponibles dans la littérature », *Adolescence*, Vol. 79, n° 1, 2012, pp. 17-49.
4. FERGUSON C.J., COULSON M. et BARNETT J., « A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems », *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 45, n° 12, 2011, pp. 1573-1578.
5. MÜLLER K.W., JANIKIAN M., DREIER M., WOLFLING K., BEUTEL M.E., TZAVARA C., RICHARDSON C. et TSITSIKA A., « Regular gaming behavior and Internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates », *European Child and Adolescent Psychiatry*, Epub ahead of print, 2014.
6. CNC et GFK CONSUMER CHOICES, *Le Marché du jeu vidéo en 2013*, Paris, Centre national du cinéma et de l'image animée, 2014, 31 pages.
7. LEMMENS J.S., VALKENBURG P.M. et PETER J., « Development and validation of a game addiction scale for adolescents », *Media Psychology*, Vol. 12, n° 1, 2009, pp. 77-95.
8. COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, « Children, adolescents, and the media », *Pediatrics*, Vol. 132, n° 5, 2013, pp. 958-961.
9. BACH J.-F., HOUDÉ O., LÉNA P. et TISSERON S., *L'Enfant et les écrans. Un avis de l'Académie des sciences*, Paris, Le Pommier, 2013, 267 pages.
10. GODEAU E., NAVARRO F. et ARNAUD C., *La Santé des collégiens en France / 2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, Saint-Denis, INPES, 2012, 250 pages.
11. LE NÉZET O. et SPILKA S., *Usage d'Internet à la fin de l'adolescence en 2011*, Saint-Denis, OFDT, 2014, 4 pages.
12. TREPTE S. et REINECKE L., « Avatar creation and video game enjoyment: Effects of life-satisfaction, game competitiveness, and identification with the avatar », *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, Vol. 22, n° 4, 2010, pp. 171-184.
13. GRIFFITHS M., « A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework », *Journal of Substance Use*, Vol. 10, n° 4, 2005, pp. 191-197.
14. HUSSAIN Z., GRIFFITHS M.D. et BAGULEY T., « Online gaming addiction: Classification, prediction

and associated risk factors », *Addiction Research and Theory*, Vol. 20, n° 5, 2012, pp. 359-371.

15. WAN C.-S. et CHIOU W.-B., « Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents », *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 9, n° 3, 2006, pp. 317-324.
16. KING D.L., GRADISAR M., DRUMMOND A., LOVATO N., WESSEL J., MICIC G., DOUGLAS P. et DELFABBRO P., « The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study », *Journal of Sleep Research*, Vol. 22, n° 2, 2013, pp. 137-143.
17. LÉGER D., BECK F., RICHARD J.B. et GODEAU E., « Total sleep time severely drops during adolescence », *PLoS One*, Vol. 7, n° 10, 2012, e45204.
18. NUUTINEN T., ROOS E., RAY C., VILLBERG J., VÄLIMAA R., RASMUSSEN M., HOLSTEIN B., GODEAU E., BECK F., LÉGER D. et TYNJÄLÄ J., « Computer use, sleep duration and health symptoms: a cross-sectional study of 15-year olds in three countries », *International Journal of Public Health*, Vol. 59, n° 4, 2014, pp. 619-628.
19. CARLSON S.A., FULTON J.E., LEE S.M., FOLEY J.T., HEITZLER C. et HUHMANN M., « Influence of limit-setting and participation in physical activity on youth screen time », *Pediatrics*, Vol. 126, n° 1, 2010, pp. e89-e96.
20. REVAH-LEVY A., BIRMAHER B., GASQUET I. et FALISSARD B., « The Adolescent Depression Rating Scale (ADRS): a validation study », *BMC Psychiatry*, Vol. 7, n° 2, 2007.
21. WILLIAMS D. et SKORIC M., « Internet fantasy violence: A test of aggression in an online game », *Communication Monographs*, Vol. 72, n° 2, 2005, pp. 217-233.
22. VALLEUR M., « L'addiction aux jeux vidéo, une dépendance émergente ? », *Enfances & Psy*, n° 31, 2006, pp. 125-135.
23. INSERM, « Approche psychologique des pratiques de jeux vidéo et sur Internet (chap. 6) », *Jeux de hasard et d'argent. Contextes et addictions*. Expertise collective, Paris, INSERM, 2008, pp. 103-116.
24. PHAN O. et BASTARD N., *Jeux vidéo et Ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner*, Paris, Éditions Pascal, 2009, 127 pages.

repères méthodologiques

L'enquête PELLEAS a été menée par questionnaire autoadministré, pendant l'année scolaire 2013/2014, auprès d'un échantillon raisonné (au sens où les établissements et les classes n'ont pas été sélectionnés aléatoirement) incluant plus de 2 000 élèves du secondaire, interrogés dans 15 établissements scolaires de la région parisienne (12 à Paris, dans 9 arrondissements – 1^{er}, 5^e, 6^e, 7^e, 9^e, 15^e, 17^e, 18^e et 20^e –, et 3 dans les départements 77, 93, 94). Les critères de sélection tenaient compte de la diversité des types d'établissements (collèges et lycées, publics et privés), des filières d'enseignement (générale, technologique et professionnelle, enseignement adapté pour le collège), des niveaux scolaires (4^e, 3^e, 2^{de} et 1^{re})* et des performances académiques (trois catégories d'établissements ont été identifiées selon les indicateurs de résultats publiés**).

Au regard des objectifs de l'étude, qui visait à décrire les profils problématiques, les adolescents plus âgés ont été surreprésentés. L'échantillon compte ainsi 51 classes de lycée (31 de niveau 2^{de} et 20 de niveau 1^{re}), contre 33 classes de collège (16 de 4^e et 17 de 3^e). Les élèves, interrogés durant une heure de cours, ont répondu, sous réserve d'autorisation parentale, à un questionnaire anonyme et confidentiel sur leurs pratiques d'écrans et leurs habitudes de vie.

L'échantillon comprend 2 017 questionnaires exploitables, soit 825 collégiens et 1 192 lycéens, dont l'âge moyen est de 14,9 ans (13,6 ans au collège, 15,8 ans au lycée). La population étudiée compte autant de filles que de garçons. Les résultats n'ayant pas été redressés en tenant compte des bases représentées, il faut interpréter les résultats comme des données descriptives de l'échantillon de collégiens et de lycéens interrogés, qui ne sont pas représentatifs de la population générale adolescente. L'enquête a reçu un avis favorable du Comité consultatif sur le traitement de l'information en matière de recherche (n°13.757), ainsi que l'agrément de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (réf. 20131730208v0).

* L'étude étant centrée sur les mineurs, elle a écarté les classes de terminale, d'autant que l'année du bac peut induire un renforcement de la surveillance parentale et une minimisation des comportements à risque.

**<http://www.education.gouv.fr/cid3014/les-indicateurs-de-resultats-des-lycees.html> [accès le 03/12/2014]

Remerciements

À l'ARS d'Île-de-France, et Delphine Vilain en particulier, pour leur soutien financier.

À la Direction générale de la santé, en particulier Nathalie Joannard, Pierre-Yves Bello et Albert Herszkowicz, pour leur appui institutionnel.

À la MILD&CA, en particulier Ruth Gozlan, pour son appui institutionnel.

À Luc Pham (académie de Paris), Nicole Rieu et Frédérique Guillaume (académie de Paris), Erick Girault et Nadine Labaye (académie de Créteil), pour leur précieux soutien.

À tous les chefs d'établissement scolaire qui ont accepté de participer à l'enquête, aux professeurs et aux infirmières scolaires qui y ont contribué et aux élèves qui y ont répondu.

À Bruno Falissard, Stéphane Legleye, Nathalie Bastard, Lucia Romo et Laurence Kern pour leurs conseils méthodologiques.

À Frédérique Million (OFDT) pour la maquette du questionnaire.

À Laurent Michel et toute l'équipe du centre Pierre-Nicole (Croix-Rouge française) pour son soutien administratif, technique et logistique.

À Marie-Line Tovar, Anne de l'Eprevier et Isabelle Michot (OFDT) pour leur aide et leur relecture.

tendances

Directeur de la publication
François Beck

Comité de rédaction
Christian Ben Lakhdar, Emmanuelle Godeau,
Bruno Falissard, Fabien Jobard, Serge Karsenty

Rédactrice en chef
Julie-Émilie Adès

Infographiste / Frédérique Million
Documentation / Isabelle Michot

Observatoire français des drogues
et des toxicomanies
3, avenue du Stade-de-France
93218 Saint-Denis La Plaine cedex
Tél. : 01 41 62 77 16 / Fax : 01 41 62 77 00
e-mail : ofdt@ofdt.fr



www.ofdt.fr