

Introduction



Depuis la démocratisation de la micro-informatique familiale dans les années 1980, la proportion des activités vidéoludiques dans les loisirs des enfants mais aussi des adultes a progressé très rapidement, faisant du jeu vidéo le loisir numéro un des enfants et adolescents. Cette transformation est liée à une évolution globale de notre société qui s'appuie de plus en plus sur les outils numériques, aux dépens des parents et grands-parents qui ont parfois eu du mal à acquiescer ces nouveaux codes et repères.

La notion d'addiction, notamment aux jeux vidéo, a fait l'objet de très nombreux débats. D'un point de vue sociétal et scientifique, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'est engagée en 2018 dans un processus de reconnaissance de ce diagnostic. Cela est, à notre sens, utile et cohérent au vu des nombreuses situations difficiles qui nous sont rapportées au sein des foyers et rencontrées sur des espaces de soin.

En parallèle des débats d'experts qui doivent se poursuivre pour améliorer les définitions et la compréhension du trouble, il nous semble fondamental de nous adresser aux parents et d'essayer de leur donner des points de repère simples, pratiques et applicables plutôt que d'entrer dans des détails qui ne les aideraient pas au quotidien. Notre objectif dans cet ouvrage est donc d'apporter des clés à des familles bousculées par ces transformations et en plein questionnements.

Il nous a par ailleurs paru intéressant de nous appuyer sur notre expérience clinique au sein du service d'addictologie du CHU de Nantes, précurseur au niveau de la reconnaissance des addictions comportementales et de leur accompagnement. Notre regard s'est nourri des rencontres individuelles de patients et de leur entourage mais également des témoignages de parents participant à un groupe d'échange mensuel que nous avons tous deux animé.

Nos avis se sont aussi construits par des échanges avec d'autres professionnels de santé et des acteurs universitaires d'autres disciplines (sociologie, psychologie...), du monde éducatif, de l'univers des jeux vidéo, généralement animés par la même volonté de diffuser des pratiques riches, sereines et constructives autour de ce média.

Nous savons à quel point la gestion des écrans, et notamment des jeux vidéo, est aujourd'hui un enjeu central dans le quotidien des familles,

probablement car elle se situe au confluent d'une révolution numérique, d'une adolescence transformée, d'une société dite « en crise ». Les difficultés de jeu excessif et d'addiction peuvent d'ailleurs elles-mêmes conduire à un moment de crise au sein de la famille. N'oublions pas que chaque crise génère une formidable énergie, pourvoyeuse de changement et d'espoir, qu'il s'agit de canaliser.

Bruno Rocher, Lucie Gailledrat