

LES JEUX VIDÉOS CHEZ L'ENFANT

# LES JEUX VIDÉOS

## Du passe temps à l'addiction...

---

Par KAIDI Dana, Association MAVIE



Aujourd'hui, les applications numériques, informatiques et virtuelles ne cessent de prospérer. Les smartphones, consoles, tablettes sont à présent des moyens modernes d'occuper le temps, touchant un public d'âge de plus en plus prématuré.

En effet, les jeux vidéos prennent chaque jours plus de place dans l'univers des enfants. Mais ce qui semble aux premiers abords une bonne distraction, peut en réalité être responsable de beaucoup de troubles.

Toutefois, ce moyen de divertissement peut également présenter quelques bienfaits. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de s'en priver. Seulement d'en profiter... avec modération.

## EN RÉALITÉ, QUE SE PASSE T-IL ?

« **Les jeux vidéos font souvent plus de mal que de bien** »

Il est scientifiquement prouvé que ce moyen de détente agit sur de nombreuses parties du cerveau. La mémoire visuelle, la mémoire à court terme, l'hippocampe, le système de récompense... D'ailleurs ce dernier est vivement stimulé durant le jeu, ce qui crée du plaisir, et donc une vive envie de s'y remettre.

Les jeux vidéos influencent également sur la quantité de dopamine (messager chimique lié à la motivation et au bien-être) produite par le cerveau. Plus on joue, plus on en utilise et moins il en reste. Le cerveau a donc besoin de temps pour en refaire.

Cependant, ce manque de dopamine rend l'enfant moins attentif, fatigué, et parfois même plus agressif. Cela conduit également aux comportements addictifs. D'autant plus si il a joué une longue période. (\*1)

## LES JEUX VIDÉOS ONT AUSSI DES BIENFAITS

Contrairement aux idées reçues, le monde virtuel peut présenter quelques avantages. (\*1)

- Le **travail d'équipe**: effectivement certains jeux multijoueurs nécessitent la coopération entre participants
- Réaliser une bonne partie peut **améliorer l'humeur de l'enfant**, la confiance et l'estime de soi. En réussissant un niveau, l'enfant aura une meilleure image de lui-même et un sentiment de réussite
- Cela **renforce aussi les liens sociaux**. Les enfants ayant jouer aux mêmes jeux peuvent créer des liens d'amitié et un esprit de groupe.
- De nombreux contenus encouragent la **créativité et l'analyse d'images** ce qui peut améliorer la mémoire visuelle.
- D'un point de vu intellectuel, beaucoup de jeux peuvent aider à la **réflexion et au développement du cerveau**. Les casse-têtes, énigmes ou encore ceux liés à l'histoire et aux mathématiques peuvent ensuite faciliter le parcours scolaire.
- Améliorer la **capacité de prise de décisions**. Les jeux d'actions sont souvent utiles dans ce cas. Ils aident les joueurs à penser plus vite et à faire attention à l'environnement qui les entour. Cette capacité peut être exploitée dans la vie réelle.

- N'oublions pas que l'objectif d'un jeu est de gagner la partie. De gravir les échelons jusqu'au dernier niveau. Des études ont même prouvé que cela permettait à l'enfant de **conserver sa motivation et de persévérer**. Cet état d'esprit peut d'ailleurs se conserver dans d'autres disciplines (sport, école...). (\*4)

## LES INCONVÉNIENTS

Il est bien connu que le monde virtuel présente quelques désavantages, en voici quelques uns :

- L'enfant est encore en pleine croissance. Rester plusieurs heures sans activité physique peut **nuire à sa santé** (posture du dos et des épaules...)
- Les jeux vidéos peuvent **endommager le cerveau**. Par exemple, ils affaiblissent l'hippocampe ce qui peut mener l'enfant à des maladies mentales (dépression, stress, schizophrénie) (\*2) La luminosité et les écrans perturbent le sommeil et conduisent aussi à des problèmes de vue.
- Les jeux entraînent **l'isolement**. On peut voir que les joueurs ont plus de difficulté à sortir et à créer de nouvelles relations. Cela mène souvent des problèmes psychosociaux. *« Pourquoi aller dehors alors que l'on peut discuter avec des personnes du monde entier tout en jouant à des jeux ? »*
- La  **paresse** bat son plein. Un enfant doit se consacrer à un maximum d'activités et d'apprentissages. On remarque que lorsqu'il joue, il perd goût au reste (il n'aime plus sortir, plus de sport, étudie moins...). Son énergie est spécifiquement consacrée à ce loisir.
- Très souvent, les enfants qui jouent plusieurs heures ne font plus **aucune distinction entre la réalité et le virtuel**. Outre les tendances paranoïaques que cela engendre, cette dissociation est un risque pour l'intégrité physique des personnes. (\*3)
- Les contenus de certains jeux ne sont **pas adaptés à leurs âges**. Chez ces derniers, un recours à la violence peut résoudre le problème. Ceci peut exercer une influence sur le comportement de l'enfant et le rendre plus agressif.
- La **dépendance**. Une pratique excessive peut entraîner un danger pour les jeunes. En effet les jeux passant d'une simple distraction à une addiction engendrent tous les inconvénients cités précédemment. (\*4)

## JEUX INTELLIGENTS

Oui, certains jeux vidéos peuvent aider l'enfant à développer son observation, sa intelligence ainsi que sa réflexion.

En voici une petite liste: (\*5)

- **Soldats inconnus** (Windows, PS3, PS4, Xbox 360, Xbox One, smartphones Apple et Android)
- **The Witness** (windows, Mac, PS4, Xbox One)
- **City Skyline** (PS4, Xbox One, Switch)
- **Her Story** (Windows, Mac, et smartphones Apple ou Android)
- **The Stanley Parable** (Windows, Mac et Linux)
- **Human anatomy VR** (PS4)
- **Idle Skies** (Apple, Android)
- **Brath : Brain and Math** (PC,Mac)
- **Toy-con 03** (Switch)
- **Starcraft** (Windows, Mac)

## CONCLUSION

Ainsi, le domaine du virtuel est de plus en plus présent. De nos jours, même les plus jeunes y ont accès. Mais lorsque certains jeux peuvent être dangereux et inadaptés à l'âge des enfants, d'autres peuvent les aider à développer une vive réactivité intellectuelle.

Il ne faut pas oublier que les jeux vidéos ne sont pas un ennui en eux-mêmes. La dépendance et le temps passé sont les vrais dangers. Il faut donc bien veiller à ne pas rester trop longtemps face aux écrans. Et à faire varier les activités des enfants.

## SOURCES ET RÉFÉRENCES

(\*1)

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=enfants-jeux-video>

(\*2)

[u://www.bfmtv.com/sante/les-jeux-video-d-action-peuvent-endommager-le-cerveau\\_AN-201708220016.html](u://www.bfmtv.com/sante/les-jeux-video-d-action-peuvent-endommager-le-cerveau_AN-201708220016.html)

(\*3) <http://www.economiesolidaire.com/2018/01/29/inconvenients-des-jeux-video/>

(\*4) <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=addiction-jeux-videos>

(\*5)

[https://www.lemonde.fr/pixels/article/2016/09/30/poetique-intelligent-engage-dix-experiences-qui-montrent-le-jeu-video-autrement\\_5006009\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2016/09/30/poetique-intelligent-engage-dix-experiences-qui-montrent-le-jeu-video-autrement_5006009_4408996.html)