

## JEUX VIDÉO

## Jouer sur les écrans peut-il rendre violent ?

N'en déplaise à ses détracteurs, l'industrie du jeu vidéo enregistre un taux de pénétration en croissance constante dans les familles. Ce loisir populaire est pourtant souvent encore associé à la violence et au sexisme. Mais qu'en est-il réellement? Cette question doit-elle inquiéter les parents? Avec d'autres acteurs de cet univers ludique la psychologue Céline Bertrand apporte modération et nuances.

Il veut noyer son chien l'accuse d'avoir la rage", dit une vieille expression française. En France, le meurtre abominable d'une petite fille par un jeune gamer (un passionné de jeu de vidéo, Ndlr) a récemment relancé le débat de la violence engendrée par les jeux vidéo. Jugés coupables d'attiser nos plus bas instincts. Quelle est la part des jeux violents dans les ventes? Jouer peut-il transformer un individu en psychopathe meurtrier?

## Un lien de cause à effet pas démontré

La question est souvent débattue dans les médias après un fait divers violent commis par un gamer. En 2019, le président Trump lui-même avait jeté l'opprobre sur les jeux vidéo. Jugés coupables selon lui de jouer un rôle majeur dans les tueries de masse survenues dans les écoles. Mais que disent les études menées sur les liens

possibles entre violence et pratique du jeu vidéo? De façon quasi unanime, elles ne constatent pas de rapport probant de cause à effet. Si des actes violents sont commis par un joueur, ils témoignent de troubles psychiatriques préexistants. Dans sa boutique où l'on trouve un grand choix de jeux vidéo, Pierre Steinier constate d'abord que les jeux de tir ou de guerre sont loin de représenter ses meilleures ventes. "Que du contraire!", dit-il. Un constat que confirme une étude réalisée en octobre 2023 par le site fr.statista.com sur plus de 4.000 gamers: les jeux d'action, de guerre ou de tir ne concernent que 20 à 25% des joueurs. Une catégorie classée derrière les jeux de rôle (28%), les jeux casual sur téléphone (34%) ou les jeux de sport (26%). Et si l'on examine les jeux les plus vendus en 2024, on constate - même si les données diffèrent selon les pays - que le haut du classement concerne Minecraft (le jeu le plus vendu de l'histoire), mais aussi Mario Kart 8 Deluxe, Fifa ou GTA 5. Rien qui puisse confirmer la volonté des joueurs de devenir des Rambo virtuels. Ce que confirme aussi Mailys avec sa propre expérience de gameuse: "En ce qui me concerne, je me définis comme une cozy gameuse, c'est-à-dire attirée par des jeux très calmes comme Animal Crossing ou Minecraft. Comme beaucoup de joueurs, le jeu me sert surtout à me vider la tête."

## L'agressivité naît de la frustration

Céline Bertrand, psychologue et psychotérapeute spécialisée dans les troubles liés à l'enfance et l'adolescence, apporte son expérience: "Il n'y a pas de données suffisantes pour relier entre eux les faits de violence et la pratique du jeu vidéo. Dans la plupart des cas, le joueur a conscience qu'il ne s'agit que d'un jeu et non de la réalité. Mais plutôt que d'évoquer la violence, il conviendrait de parler de moments de frustration et/ou d'agressivité. Provoqués par des parties perdues ou interrompues par les parents ou d'autres motifs." Et si la violence s'exprime par des actes commis, elle n'est pas liée au jeu vidéo mais à une personnalité fragile psychologiquement. Mais au fond, cette forme d'agressivité n'est-elle pas présente également dans toutes les formes de jeux, qu'ils soient vidéo ou classiques? Céline Bertrand le confirme: "Effectivement, dans tous les jeux où domine un esprit de compétition, l'envie de gagner peut générer de la frustration et de l'agressivité. Le support vidéo ne peut être davantage ciblé."

## Un univers encore très masculin, voire sexiste

Si le lien entre jeux de guerre et violence n'est donc pas démontré, reste encore la question du sexisme également attaché à nombre de ces jeux. Un cliché? Pierre Steinier, gérant du magasin Toys Games spécialisé dans le jeu vintage ne le contredit pas. "C'est vrai, le milieu du jeu vidéo est encore largement masculin. Et certaines communautés se révèlent toxiques et féminines, comme dans Rocket League et féminines, comme dans Rocket League ou League of Legend." Un avis partagé sur Instagram par Mailys (@maille\_nobody), gameuse trentenaire: "Je connais certaines communautés de joueurs en ligne où être une femme peut compliquer les relations entre joueurs. Beaucoup de joueuses décident de se cacher derrière des avatars masculins et de jouer le micro coupé durant les parties. Elles savent que le comportement des joueurs masculins peut rapidement changer quand ils ont des femmes en face d'eux. Une triste situation, mais réelle."



"Le jeu vidéo ne peut être accusé d'inciter à la violence. L'affirmer relève de la fake news", affirme la psychologue Céline Bertrand.

## Seulement 27,7% de personnages féminins

Fort heureusement, la situation évolue. Lentement mais sûrement. Si la parité n'est pas encore de mise, de plus en plus de joueuses prennent leurs joysticks en main. Avec une égalité croissante dans les études dédiées aux jeux vidéo. Selon



Pierre Steinier, gérant d'un magasin, confirme que "le milieu du jeu vidéo est encore largement masculin".

une enquête IFOP réalisée en 2024, "les femmes représentent aujourd'hui environ 48% des utilisateurs réguliers de jeux vidéo, avec une pointe à 56% pour les joueuses de 14 à 30 ans." Un tableau encourageant mais entaché par l'incapacité ressentie par certaines joueuses de ne pas toujours pouvoir s'identifier avec les personnages créés dans les jeux. Le site womeningamefrance.org souligne ainsi que 66,5% des personnages de jeux vidéo sont masculins, contre 27,7% de personnages féminins, avec un solde dédié aux personnages d'un genre non spécifié.

## Les parents, un partenaire au rôle majeur

Enfin, il convient ici de rappeler un lieu commun: comme les livres ou les films, les jeux vidéo ne sont pas tous destinés aux enfants ou aux jeunes adolescents. Et certains jeux, au contenu érotique ou violent, ne conviennent pas à un jeune public. Comment les parents peuvent-ils intervenir pour encadrer et réguler l'usage du jeu vidéo? "Je conseille aux parents de respecter la nomenclature PEGI (l'âge recommandé) présente sur les boîtiers de jeux. Et c'est souvent là que cela coïncide, avec des enfants laissés trop libres, soumis aux contenus de jeux peu ou pas du tout adaptés à leur cerveau encore en construction", explique Céline Bertrand. Il convient également d'établir des règles de jeu avec les enfants. Comme établir une charte relative au temps d'écran, ou

la création dans la maison de zones sans écran pour assurer de saines relations familiales. "Je dis aussi aux parents de jeunes joueurs de s'intéresser à leurs jeux. De ne pas les laisser jouer seuls, sans surveillance. Le jeu doit devenir un sujet de conversation intergénérationnel. Le parent voit ainsi ce que l'enfant fait et à quoi il joue." Ce rôle parental se révèle tout aussi important pour vérifier que les jeux choisis correspondent bien aux valeurs transmises dans le cadre familial. La pratique doit rester ludique et ne pas sombrer dans la haine de l'autre ou dans le sexisme. Quant à prévenir les sentiments de frustration ou d'agressivité, certains conseils

## UNE INDUSTRIE TRÈS LUCRATIVE

Que l'on s'y intéresse ou pas, il reste impossible de passer outre l'énorme chiffre d'affaires généré par les jeux vidéo, qui a dépassé depuis longtemps celui du cinéma. Nul n'aurait pu l'imaginer aux premiers balbutiements de ce secteur dans les années 50 à 70. Pour la petite digression, les quinquagénaires se souviennent certainement de Pong, ce jeu de tennis basique lancé en 1972 par Atari. Un jeu au succès public immédiat, encore très apprécié aujourd'hui pour sa touche rétro. Plus de cinq décennies plus tard, l'engouement populaire pour les jeux vidéo, joué sur smartphone, seul ou en ligne, sur console ou sur PC, n'a pas faibli, tant s'en faut. Avec un public intergénérationnel et un retour nostalgique aux sources du jeu, caractérisé par le retrogaming. Le rapport de la plateforme de données Newzoo sur le marché mondial des jeux vidéo estime pour 2024 un chiffre d'affaires mondial de 187,7 milliards de dollars (+2,1%). Et ce succès se rencontre aussi sur le marché belge où près de 40% de la population s'adonne aux jeux vidéo (source: vgf.be). Soit 4.500.000 joueurs, dont 53% d'hommes et 47% de femmes. Pour l'année 2023, la Fédération belge du jeu vidéo (VGFB) publie un chiffre d'affaires de 708 millions d'euros (+21,8%).

Ph.D.



Les jeux d'action, de guerre ou de tir ne concernent que 20 à 25% des joueurs. Une catégorie classée derrière les jeux de rôle (28%), les jeux casual sur téléphone (34%) ou les jeux de sport (26%).



"Le jeu doit devenir un sujet de conversation intergénérationnel. Le parent voit ainsi ce que l'enfant fait et à quoi il joue."

se révèle efficace. La psychologue s'explique: "Je préconise de ne jamais parler en temps de jeu mais plutôt en parties accordées au jeune joueur. De la sorte, il ne développera pas cette frustration de devoir stopper une partie en cours."

## Fixer des limites avec les enfants

Autre question que peuvent se poser les parents: peuvent-ils mettre sans crainte ce loisir dans les mains de leur progéniture? Pour Céline Bertrand, c'est de fait une question très sensible. "Je dirais oui mais avec un accompagnement nécessaire. Avec des limites à fixer quant à la pratique. Refuser l'accès aux jeux vidéo serait d'ailleurs bien difficile avec les jeux disponibles sur les smartphones. Et ce serait aussi le risque avéré de voir l'enfant se sentir en marge de ses amis et de le mettre hors du coup."

Autant de recommandations suivies par Marie-Louise, mère de deux jeunes joueurs: "J'ai mis au point avec eux un règlement de jeu qu'ils sont venus de suivre pour que tout se passe bien entre

nous. Comme un choix de jeux à discuter ensemble, pour que je puisse m'impliquer davantage. Cela permet de transformer les parties en moments de convivialité. Ensuite, ce loisir ne peut empiéter sur le sport ou les loisirs sociaux. Pas question qu'ils restent enfermés dans leurs chambres sans voir personne." Alors, le jeu vidéo mérite-t-il réellement le mauvais procès qui lui est souvent fait dans certains médias? "Pas le moins du monde. S'il génère de la violence, les pages des journaux seraient remplies de faits divers associés", souligne Pierre Steinier. Céline Bertrand abonde dans le sens du spécialiste: "Je ne veux et je ne peux pas diaboliser le jeu vidéo. Mais je tiens à rappeler le rôle important que les parents doivent jouer pour rester attentifs aux pratiques de jeu de leurs enfants. Comme pour l'usage des écrans, tout est affaire d'équilibre entre la vie sociale et le temps passé à jouer."

Philippe DEGOUY

www.psy-enfants-ados.be

## LE JEU VIDÉO, BON POUR LA SANTÉ ?

Le milieu scientifique souligne le rôle positif que la pratique modérée du jeu vidéo peut avoir sur la santé. Pour améliorer les capacités cognitives comme la rapidité d'exécution mais aussi la flexibilité mentale. Sur son site, la Revue de médecine pratique explique que "des jeux vidéo adaptés pourraient contribuer à réduire les symptômes du trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et de la dépression chez les enfants et les adolescents."

De son côté Céline Bertrand souligne que "le jeu vidéo peut aider les joueurs à évacuer les tensions du quotidien. Une façon de se distraire comme une autre". Le jeu vidéo encourage aussi l'acceptation de l'échec. "Autant de bienfaits constatés, soit, mais qui ne peuvent se substituer aux activités sociales à développer dans le monde réel", rappelle la psychologue. Jouer en ligne avec d'autres gamers permet aussi au joueur introverti de développer une communauté articulée autour d'une passion commune. "Pour la petite histoire, dans ma communauté de joueurs, certaines histoires amicales ou amoureuses ont débuté devant un écran avec des parties en ligne", souligne Mailys.

Ph.D.