

Les jeux vidéo sculptent le cerveau de nos enfants

Prévention Alors que la presse abonde en informations contradictoires quant aux effets des jeux vidéo¹ sur le cerveau, il apparaît plus que jamais nécessaire de tenir compte de la complexité du sujet et des études scientifiques. Rencontre avec Stephan Eliez, directeur de l'Office médico-pédagogique.

Le fait de jouer souvent à des jeux vidéo agit-il sur le développement cérébral?

Stephan Eliez Le temps passé sur un jeu vidéo annonce en principe de moindres performances scolaires, car il est souvent pris sur des activités pouvant amener un bénéfice intellectuel. Plusieurs études ont souligné que le joueur développe une capacité perceptive spécifique ainsi qu'un type d'attention périphérique. Cependant, il a été démontré récemment que même si ces joueurs sont meilleurs en navigation spatiale virtuelle, ils ne sont pas supérieurs lorsqu'il s'agit d'accomplir de telles tâches dans le monde réel. Il a également été relevé que si les jeux vidéo développent la capacité à passer d'un «distracteur» visuel à un autre, il n'en est pas de même pour la capacité à soutenir l'attention d'un stimulus plus lent (comme les instructions d'un enseignant). Ainsi, une étude a montré que la durée totale de temps d'écran vidéo atténue la capacité d'attention en classe.

Une telle pratique a-t-elle un effet négatif sur les comportements?

Pour l'exprimer de façon synthétique, on apprend le contenu de ce à quoi on joue. Ainsi, avec un jeu orienté vers le domaine de la santé, les joueurs apprennent ces concepts et les appliquent. De même, s'ils s'adonnent à des jeux violents, ils retiennent ces comportements et sont susceptibles de les mettre en pratique. Les neurosciences prouvent que les neurones qui s'activent simultanément finissent par se connecter. Ce que nous pratiquons de façon répétée affecte notre cerveau. Si nous avons des pensées agressives, nous allons nous spécialiser dans ce type de fonctionnement.

Le contexte du jeu a aussi son importance. Il a été démontré que le fait de jouer à des jeux «prosociaux» favorise des comportements

d'entraide. De façon analogue, se consacrer à certains jeux vidéo violents augmente les pensées agressives. Les jeux vidéo violents seuls ne vont pas transformer un enfant en un tueur en série. Cependant, chez des enfants qui présentent de nombreux facteurs de risque, l'effet des divertissements à contenu antisocial violent peut entraîner une diminution de l'empathie, une réduction du stress naturel et une augmentation des troubles du comportement.

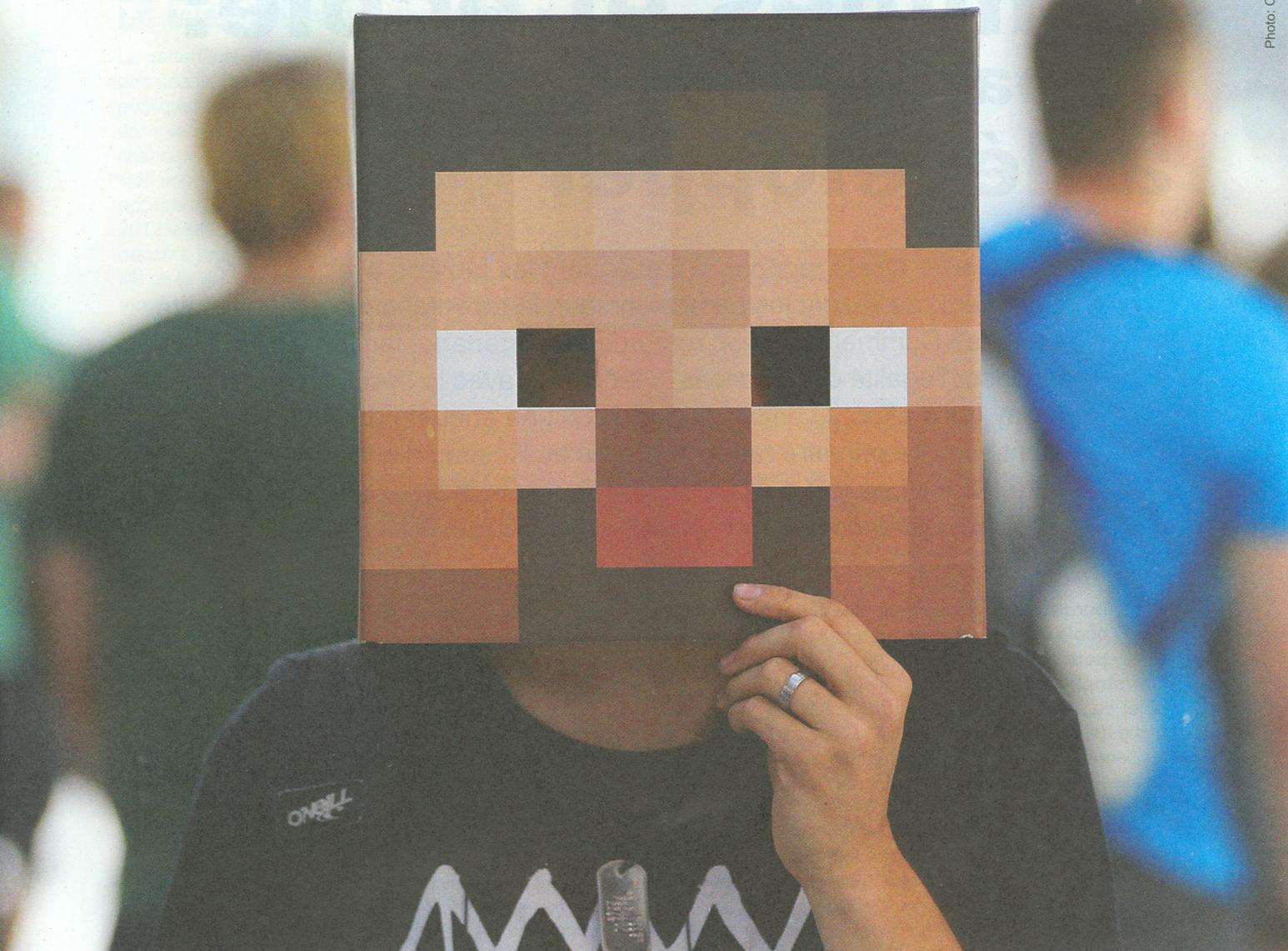
La confrontation à des situations virtuelles pour simuler l'entraînement au combat du personnel militaire a démontré son efficacité à réduire les stimulations sociales et le stress associé à des actions agressives. Si le résultat est appréciable dans ce contexte, l'apport d'une telle méthode aux capacités d'empathie des enfants est davantage sujet à caution:

Ainsi, la participation à des jeux vidéo violents contribue à développer les intentions hostiles à autrui. Le fait de heurter quelqu'un dans la rue laissera présager un geste prémédité de la part de l'autre et suscitera une réponse plus automatiquement agressive. Une analyse d'envergure portant sur plus de 130 000 participants a établi une désensibilisation accrue, une excitation physiologique, des pensées et des comportements agressifs, de même qu'une diminution des comportements prosociaux. Les psychologues et pédopsychiatres ont en général la conviction que c'est l'agression relationnelle au quotidien verbale ou physique qui, bien plus que les rares crimes violents, est la plus significative dans la qualité de vie.

Education pour la santé

Le Service de Santé de la Jeunesse (SSJ) conduit des actions auprès des jeunes et au sein des établissements dans le cadre de l'éducation pour la santé. Il supervise notamment le programme de l'ONG Action Innocence «Surfer avec prudence sur internet» qui présente aux classes du primaire et du CO «Ze mots du Net» ou des «ateliers ados». Le SSJ développe son programme dans le cadre du plan d'études romand (PER), en collaboration avec les Directions d'enseignement et le Service Ecoles-Médias.

¹ Le terme générique de «jeux vidéo» recouvre aussi bien les jeux éducatifs et les jeux sociaux que les jeux à caractère agressif.



«On apprend le contenu de ce à quoi on joue», résume Stephan Eliez, directeur de l'Office médico-pédagogique.

Addictifs, les jeux vidéo?

Ils peuvent l'être, en particulier les jeux violents. Parmi les jeunes qui s'adonnent régulièrement à des jeux vidéo, un sur cinq répondra aux critères d'addiction. L'addiction est définie par l'intensité de l'effet produit sur la qualité de vie du joueur. Quelques études asiatiques ont mis en évidence le fait que de jeunes joueurs pathologiques présentaient des dépressions beaucoup plus intenses, avec anxiété, phobie sociale, et baisse des résultats scolaires.

Quelques conseils aux parents?

Les jeux vidéo destinés aux jeunes enfants ont fréquemment un contenu éducatif et prosocial. Tel n'est pas toujours le cas – loin s'en faut – des divertissements qui s'adressent aux enfants plus âgés, puis aux adolescents. Pour cette classe d'âge, la proportion des contenus violents, voire antisociaux, augmente. Nous recommandons aux parents de choisir le jeu selon la capacité de leur enfant à en maîtriser la teneur. Il semblerait aussi pertinent de

consacrer une heure tous les deux mois à la présentation par les enfants du contenu de leur jeu, la séquence d'introduction étant souvent édulcorée.

Si un jeune y consacre plus d'une heure par jour, ou si ces jeux ont des conséquences sociales, affectives ou scolaires, une consultation auprès d'un pédopsychiatre ou d'un psychologue est recommandée. Les consultations de l'Office médico-pédagogique (tél. 022 388 67 00) ou celles de la Fondation Phénix (022 404 02 30) peuvent vous renseigner en cas de besoin.

Finalement, n'hésitez pas à partager vos questions et préoccupations avec les enseignants de votre enfant. Partager, discuter, réfléchir représente la première étape vers une solution. L'École des parents propose d'ailleurs des ateliers et des cafés de parents pour favoriser ces échanges, le programme est disponible sur www.ep-ge.ch