

RUBRIQUE " QUALITÉ DE VIE "

" Tout objet de plaisir peut devenir une addiction "

Environ cinq cent mille personnes en France - essentiellement des jeunes de 14 à 17 ans - sont " accros " aux jeux vidéo. Ils représentent 90 % de la clientèle du psychologue-psychanalyste Michael Stora. Ce spécialiste refuse de classer comme dangereuse l'addiction aux jeux vidéo, qui peut être source de bien-être et antidépresseur. Plutôt que de dénoncer, il décrypte le mécanisme d'addiction, sa signification pour l'image de soi, ses conséquences et les moyens d'aider les adolescents à en sortir. C'est-à-dire les dissuader d'avoir une consommation excessive.

 [Imprimer l'article](#)

Propos recueillis par
Denis Dangaix
Journaliste.

Notes

1. Créateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines.

2. Stora M. *Les écrans, ça rend accro...* Paris : Hachette Littératures, coll. Ça reste à prouver, 2007 : 116 p.

Entretien avec Michael Stora¹, psychologue, psychanalyste, thérapeute auprès des personnes dépendantes aux jeux.

La Santé de l'homme : Comme psychologue et psychanalyste, vous accompagnez des personnes, surtout adolescentes, victimes de l'usage abusif des jeux vidéo. Et pourtant vous aimez l'univers des images. Est-ce paradoxal ?

Michael Stora : Cela fait pas mal d'années que dans mon parcours, autant personnel que professionnel, je côtoie l'image. Avant d'être psychologue, j'ai eu une formation de cinéaste. Je suis un amoureux des images. Et, comme dans toute relation amoureuse, ce qui est intéressant pour se dépassionner, c'est d'avoir des formes d'exigence pour mieux saisir ce qui se passe dans ces images. J'ai été un enfant " biberonné " aux images télé et qui, au cours du temps avec l'arrivée de l'âge adulte, a cherché, un petit peu, à s'en décoller.

S. H. : Cela veut-il dire que vous avez, à un moment, ressenti une certaine dépendance ?

Oui. Je fais partie des gens qui ont ce que nous appelons dans notre jargon une " structure addictive ". Neuf ans d'analyse m'ont permis non pas de changer de structure mais plutôt d'accepter ce que je suis, avec l'idée d'aménagement. Dans les addictions, la question principale est la problématique du déplacement, donc de la place que l'addiction peut prendre. Et puis il peut y avoir des addictions meilleures que d'autres. Celles qui sont liées au travail, par exemple. Nous savons que les personnes addictives sont des personnes, très souvent, passionnées. Pour en revenir à ma relation forte avec l'image, on peut observer par ailleurs que la passion amoureuse s'oppose à la passion créatrice. La passion amoureuse peut être une forme de drogue dure. Quant à la passion créatrice, elle permet de mettre en marche des choses, d'accepter la frustration, de ne pas être dans le " tout ", tout de suite, comme l'écriture d'un livre...

S. H. : Au sujet de l'addiction aux jeux et à l'image, la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (Mildt) parle " d'addiction sans drogue ". Reprenez-vous, à votre compte, cette expression ?

Complètement. Je dirais que tout objet de plaisir peut devenir une addiction. Il y a des nouveaux objets technologiques qui apparaissent dans notre société et qui provoquent chez certaines personnes des phénomènes de dépendance. Ceux-là feront tout pour posséder le dernier de ces objets, par exemple. L'image, en elle-même, peut être un objet d'addiction.

S. H. : Parlons des jeux dits pathologiques. Existe-t-il des différences dans la manière dont un joueur aborde ces jeux ?

Tout d'abord, il faut préciser que tous les jeux ne sont pas addictogènes. Il faut bien avoir cela à l'esprit quand on aborde cette question. Dans le domaine de la dépendance au jeu, il existe une classification du joueur en trois phases : l'occasionnel, l'excessif, et le dépendant. Pour prendre l'exemple du jeu vidéo, que certains appellent " le nouvel objet du plaisir ", les joueurs eux-mêmes se désignent selon leur propre vocabulaire. L'occasionnel est appelé " *casual gamer* ". Comme son nom l'indique, il pratique le jeu d'une manière légère. L'excessif - le " *hard core gamer* " - joue sur des périodes d'une semaine ou d'un mois, ou plus. C'est un passionné. Il peut participer à des forums de discussions. Il s'intéresse à la presse et, il faut le signaler, ce profil de joueur travaille souvent dans le domaine du jeu vidéo. Comme le cinéphile qui devient cinéaste. Enfin, le dépendant : lui s'appelle " *no life* ", une appellation sans aucune ambiguïté.

S. H. : Comment reconnaît-on ce joueur " *no life* " ?

Très clairement : la totale dépendance à la vidéo entraîne une rupture progressive du lien social, familial, scolaire, amoureux. Nous disons que le jeu, à ce moment, est plutôt du côté du " game ", c'est-à-dire de l'enjeu, que de celui du " play ", c'est-à-dire du plaisir de jouer. Il y a une sorte de cercle qui se répète. Et, progressivement, le plaisir de jouer s'estompe. Ce joueur dépendant connaît une montée en puissance de la notion du temps qu'il donne au jeu. Cinquante, soixante heures par semaine, parfois plus. Il néglige le monde réel pour n'exister que dans son monde virtuel. Il existe des cas dramatiques. J'ai, à titre professionnel, fait hospitaliser deux jeunes dont un - un vrai " *no life* " - qui avait perdu dix-sept kilos en développant un eczéma assez grave. Plus son avatar (personnage créé par le joueur, son " double " dans le monde virtuel *Ndlr*) prenait de la distance, plus ce jeune disparaissait.

Cela étant dit, la question de l'addiction demeure compliquée. Car l'objet de l'addiction est aussi un antidépresseur. Au fond, certaines des personnes n'ayant pas les ressources intérieures pour baisser le niveau de déprime ou d'angoisse vont trouver un objet extérieur avec une illusion de maîtrise qui va faire que cet objet-là va remplir cette fonction.

S. H. : Est-ce valable pour toutes les addictions ?

Oui. Paradoxalement, l'addiction est aussi une manière de se soigner. C'est ce que nous rencontrons chez les grands psychotiques. Le délire est une forme de soin. Ce n'est pas forcément évident à comprendre mais nous sommes bien dans l'idée de l'antidépresseur. Ce qui m'intéresse, ce qui m'intrigue, c'est que le jeu vidéo serait comme une sorte d'antidépresseur mais interactif. Je travaille sur cette question : pourquoi cette action du jeu vidéo dans l'addiction au virtuel ? Et non l'alcool ou tout autre produit dangereux. Je vous rappelle toutefois, et heureusement, que le jeu vidéo n'est pas considéré comme une drogue.

S. H. : Oui, mais comment expliquer alors qu'au centre Marmottan un enfant ou un adolescent sur dix consulte aujourd'hui pour un problème lié directement aux jeux vidéo ?

Je connais bien la cellule de cyberaddiction ouverte à Marmottan. Moi aussi, je reçois les accros du jeu vidéo, qui représentent d'ailleurs 90 % de ma clientèle. Quelques chiffres : la France compte à peu près vingt-huit millions de joueurs de jeu vidéo. Le poids économique de cette activité ludique est énorme, plus important que le cinéma. Il y aurait entre huit et neuf cent mille personnes que l'on désigne sous l'appellation " monde-persistant ". Des MMO ou " *Massivement Multi personne On line* ". Ces huit à neuf cent mille personnes sont - ou vont devenir - dépendantes. Pourquoi ? Parce qu'elles jouent à des jeux que je qualifie d'addictogènes. Ces jeux vidéo " *on line* " se pratiquent avec de gros ordinateurs, sur Internet, avec d'autres joueurs.

S. H. : Quelles sont les caractéristiques de ces jeux que vous qualifiez d'addictogènes ?

L'exemple de ce type de jeu est le " *World of Warcraft* ", dénommé le *WOW*. Ce jeu ne demande aucune compétence particulière de l'utilisateur. Le jeu vidéo est souvent très dur et il n'est pas évident de passer d'une première mission à une seconde. Le *WOW* est chronophage. L'idée est la montée en puissance de son avatar pour qu'il passe d'un niveau 0 à un niveau 70. Et pour cela, il suffit simplement de tuer des petits monstres. Le temps nécessaire pour cette action est de 95 heures... C'est une moyenne. Au niveau 70, vous entrez dans une

guilde, un regroupement de joueurs. L'idéal est d'être dans une guilde d'élite. Cette guilde exige du joueur d'être présent trois nuits par semaine de 21 h à 1 h du matin. Imaginez l'adolescent pour qui aller à l'école devient un enfer puisqu'il a été un héros durant plusieurs heures. Voilà, selon moi, l'exemple type du jeu pathologique. J'ai fait partie d'une commission - le Forum des droits sur Internet - sur ce sujet avec des représentants du ministère de l'Intérieur ou de la Santé. Pourquoi ne pas mettre des verrous, pas seulement parentaux, des signes représentant une sorte de pénibilité, permettant de dissuader à un moment le joueur d'avoir une consommation excessive ? La réalité est là : le *WOW* touche quelque cinq cent mille joueurs en France.

S. H. : Quels sont les principaux renseignements que vous retenir de votre action de psychanalyste vis-à-vis de ces dépendants ?

Les patients que je reçois sont des joueurs de milieu plutôt favorisé. Leur âge va de 14 à 25 ans, voire 30 ans. La majorité d'entre eux a entre 14 et 17 ans. Ils sont souvent déscolarisés. Ils vivent seuls avec leur maman. Une mère qui n'est pas toujours très bien. Si le père est là, il est parfois absent aussi bien réellement que symboliquement. De plus, et c'était une hypothèse que j'avais posée il y a quelque temps et qui se confirme aujourd'hui : 90 % de ces enfants, je dis bien 90 %, ont été diagnostiqués dans leur jeunesse avec un haut potentiel intellectuel. Ces enfants ont été diagnostiqués précoces.

S. H. : Comment expliquez-vous cela ?

Les enfants précoces testés à 5 ou 6 ans possèdent des QI parfois impressionnants. Alors, les parents ne regardent plus leur enfant comme avant. Parfois, ils l'investissent même d'une parure de héros, du moins d'un futur héros. Le problème est que ces enfants à intelligence précoce ne sont pas habitués à travailler. Ils ne savent pas ce qu'est " fournir un effort ". Eh bien - et c'est quasi systématique -, en classe de 4e, une chute des résultats est observée. La chute des notes accompagne l'effondrement du statut de héros. Il passe à celui de très mauvais élève. Et je constate que le jeune " précoce " surinvestit le jeu comme pour continuer à être ce héros.

S. H. : On est dans la symbolique de l'image ?

Bien sûr. Dans mon livre *Les écrans, ça rend accro...*², j'évoque le poids de la tyrannie de l'image de soi. Le soi est devenu quelque chose d'incontournable. Et l'image du surdoué, du précoce qui d'un seul coup chute complètement est une blessure quant à l'estime de soi. Le jeu va être une manière de se soigner, en ayant quelque part des victoires, en incarnant surtout ce héros.

S. H. : Vous dites aussi que le jeu est nécessaire et qu'il est même constructeur pour l'adolescent ?

Énormément d'enfants ont, comme moi je l'ai eue, la télé comme nurse cathodique. Je tente de dire qu'au fond l'enfant a, de lui-même, le fantasme d'entrer dans l'image, d'être à l'image. Ce que d'ailleurs notre société cultive fortement dans son rapport à l'image : la " messe " de 20 h, le " *reality show* "... Le jeu vidéo propose un geste interactif et celui-ci arrive au bon moment, comme une sorte de contre-culture de cette image idéale. Une contre-culture propre à l'adolescence et qui en accompagne le processus. Face à l'écran, le corps est engagé. La main est un outil de découverte, comme pour le jeune enfant. Mais à la différence de l'image télévisuelle, où le corps agit comme un réceptacle, le jeu vidéo permet avec la main de s'approprier les images, de les déformer, de les tuer. Je pense sincèrement qu'il est important d'apprendre à quelqu'un qui ne sait pas jouer, à jouer. La vidéo peut être un déclencheur, une illusion nécessaire. Je pense aussi que le jeu vidéo est également une cour de récréation et de re-création.