

undefined - mardi 24 janvier 2023

Meurthe-et-Moselle

NANCY

L'impact des jeux vidéos sur le cerveau

F.B.



Yann Bernard, art-thérapeute : « Un gros travail de sensibilisation et d'information à faire auprès des parents ».

L'atmosphère qui se dégage de son cabinet tranche singulièrement avec l'idée que l'on pourrait se faire des séances de tests consacrées aux jeux vidéo.

Et pourtant ! Aujourd'hui art-thérapeute et formateur, Yann Bernard a passé plus de vingt ans de sa vie à disséquer, analyser et critiquer les jeux vidéo, pour le compte de magazines spécialisés, ou d'un site web, dont il était le rédacteur en chef.

Si son parcours de vie a changé, c'est parce que son environnement l'y a en quelque sorte contraint. « En sa qualité d'orthophoniste, mon épouse m'avait alerté, il y a quelques années de cela, sur une évolution notable de problèmes rencontrés par de jeunes patients, particulièrement exposés aux écrans. Dans le même temps, des amis proches m'avaient interpellé, démunis face aux comportements de leurs adolescents, collés perpétuellement à leur écran, jusqu'à ne plus vouloir aller à l'école, ou ramener des résultats en chute libre. »

• **Évolution pernicieuse du marché**

La réflexion fait son chemin, avec d'autant plus de pertinence que Yann Bernard connaît le monde du jeu vidéo sur le bout des doigts, et qu'au fil du temps, il a, lui aussi, remarqué une évolution pernicieuse du marché.

« Au départ, la plupart des jeux étaient basés sur une mécanique relativement simple, avec un début et une fin. Sont arrivés des systèmes de jeux services, soumis à des offres d'abonnement, et qui ont la particularité de ne jamais se terminer. L'idée étant de capter l'attention du joueur, et de ne plus la lâcher. Tout cela à des fins mercantiles bien sûr. Mais le résultat est alarmant. Mis à part le risque de comportements addictifs, la consommation abusive de ces types de jeux, et c'est vrai également pour les réseaux sociaux, entraînent des distorsions cognitives sérieuses, en influençant notre perception du monde, en nous coupant de la réalité, en annihilant notre capacité de libre interprétation. Et plus le sujet qui y est exposé est jeune, plus les risques sont importants. »

• « **Soyez méfiant** »

Yann Bernard accueille dans son cabinet des patients dès l'âge de 6 ans. Avec l'équipe de la Maison de santé de Clairlieu, à Villers-lès-Nancy, il a tenté d'établir un protocole visant à évaluer le rapport de dépendance aux écrans. « Les critères sont de trois ordres : le temps et la fréquence devant les écrans au regard des contenus ; le phénomène de compulsion et l'impact émotionnel, qu'il soit négatif ou positif, suscité par le jeu ».

Néanmoins le thérapeute admet qu'il existe des jeux avec des composantes bénéfiques ; « les jeux d'art numérique interactifs par exemple, qui ont pour seule intention d'être esthétiques, et de laisser à son utilisateur une libre interprétation, sont bons. Reste qu'il y a un gros travail de sensibilisation et d'information à faire auprès des parents. Ils doivent savoir avec quoi jouent leurs enfants, se renseigner, s'intéresser et pourquoi pas jouer avec eux. Il faut aussi savoir repérer les éléments négatifs. Un jeu gratuit, sans fin, et avec un système d'abonnement... Méfiance. »