

# «Les jeux vidéo m'ont fait perdre deux ans de ma vie»

**Témoignage** Alors que le nouvel épisode de *Call of Duty*, un jeu de guerre violent, bat tous les records de popularité, des joueurs compulsifs racontent leur calvaire

Jean-Frédéric Debétaz

**M**arc\* est un passionné de jeux vidéo. De ceux qui passent des heures devant leur écran. De ceux qui vivent le jeu comme un sport. De ceux qui font des championnats en ligne. A 19 ans, cet étudiant lausannois en graphisme est passé par des périodes difficiles: «J'ai commencé très jeune sur la PlayStation 1. Je devais avoir 5 ou 6 ans. Puis j'ai découvert *World of Warcraft* (*WoW* pour les intimes). C'est ce qui m'a causé le plus de tort. J'ai perdu deux ans de ma vie et une année d'études à cause de cette saloperie. Dès que j'ai vu mes notes, j'ai effacé mon personnage.» Son conseil pour ne pas connaître la même mésaventure? Ne pas jouer.

Avec 4 millions de précommandes, le jeu *Call of Duty*, sorti ce mardi, déchaîne tout autant les passions et les addictions que *World of Warcraft*. Car la situation de Marc n'est pas exceptionnelle, elle concerne même de nombreux jeunes.

## «Un ami, aspiré par les jeux vidéo, n'a plus de vie»

«Mon frère est un gros joueur. Comme moi, il a participé à des tournois. J'ai aussi une connaissance complètement accro. Cette personne n'a plus de vie, elle a complètement basculé dans *World of Warcraft*.» A l'évocation de cette histoire défilent les images d'un jeune homme solitaire, enfermé dans sa chambre, les rideaux tirés, au milieu d'emballages de nourriture vides. Les parents ont-ils joué leur rôle? «Ils ont divorcé très tôt, raconte le jeune homme. Mon frère et moi avions chacun notre chambre et nous mangions devant l'écran. Ma mère était dans le salon à regarder des séries. Aujourd'hui, c'est différent, je prends le temps d'aller à table.»

Hormis *World of Warcraft*, Marc a usé ses doigts sur des jeux très populaires comme *Counter Strike*, *Call of Duty* ou *Starcraft II*. Il a même participé à de nombreux tournois. «Je joue sept à huit heures par jour, mais je parviens à faire la part des choses. Je suis en couple depuis quatre ans. Je perçois ma passion comme un fan de musculation qui travaille son corps pendant des heures. J'ai envie d'améliorer mon temps, ma dextérité, ma technique.» Son record, Marc l'a établi lors d'un championnat de *Call of Duty* en restant éveillé durant vingt-sept heures non-stop...

## Des présentations aux enseignants

Pour sensibiliser les enseignants aux jeux vidéo, Christian Kuhn les fait jouer. Cette dépendance, Christian Kuhn l'a vécue dans les années 80. A 40 ans, cet ingénieur en informatique (et pasteur!) a dû lutter durant trois ans contre son addiction aux jeux vidéo. Aujourd'hui, il se rend ponctuellement dans les écoles pour partager son expérience et aider parents et enseignants à comprendre cet attachement aux mondes virtuels. Récemment, il s'est rendu dans un collège pour parler aux élèves de 7e, 8e et 9e année des nouveaux médias et de leur consommation. Après, il a montré aux profs *Left 4 Dead 2* (ndlr: un jeu particulièrement violent) afin qu'ils voient quel type de jeu plaît aux jeunes. «C'est la seule manière pour qu'ils comprennent leurs élèves!»

Contacté après sa conférence, Christian Kuhn explique avoir passé un agréable moment: «Les enseignants étaient très

réceptifs. Ils avaient envie de comprendre. Le médecin scolaire m'a avoué que cette présentation lui a ouvert les yeux et l'a aidé dans sa pose de diagnostics.»

Puis il enchaîne sur sa propre histoire: «Entre 12 et 15 ans, j'ai tellement joué que j'avais parfois 150 de pression. Je jouais avant de partir à l'école, je prenais mon repas de midi et celui du soir devant mon écran. Une fois, après une semaine de camping en Italie avec mes parents, je tremblais tellement qu'il a fallu trouver un restaurant avec une borne de jeu pour me calmer. C'est là que je me suis rendu compte que j'avais un problème. Les remèdes n'étaient pas simples à trouver, mais nous avons mis au point des stratagèmes avec mes parents, comme un minuteur qui coupait le courant. J'ai dû reconfigurer quatorze fois mon ordinateur avant d'arriver à m'en détacher.»

En ce qui concerne les solutions, Christian Kuhn n'a pas de remède miracle à prescrire: «Celui qui veut jouer à un jeu interdit aux moins de 18 ans y arrivera toujours. Il faut faire de la sensibilisation. J'encourage d'ailleurs les enfants à expliquer les rouages d'internet à leurs parents et à parler des jeux auxquels ils jouent. Qu'ils transmettent leurs connaissances et que les parents n'hésitent pas à poser des questions...»

## Mécanismes décortiqués

Psychanalyste et psychiatre français, Serge Tisseron a fait du jeu vidéo et de ses aléas son cheval de bataille. Auteur en 2008 de *Qui a peur des jeux vidéo?*, il a épluché des dizaines de titres pour en décortiquer les mécanismes. Mais il ne veut pas d'une nouvelle contrainte à ajouter au fameux code PEGI, cette norme symbolisée par un âge minimum inscrit dans un carré de couleur.

«Le jeu vidéo est traité comme un produit culturel d'exception, martèle-t-il. Que je sache, il n'y a pas de pictogramme sur les écrits du marquis de Sade ou sur *La Walkyrie* de Wagner. Il n'est donc pas nécessaire d'en rajouter.» Il poursuit: «La norme PEGI est un concentré européen, elle regroupe tous les tabous des pays les plus influents. Les Anglais n'aiment pas voir un bout de sein, les Italiens ont de la peine avec la religion et les Allemands avec les armes. Il faut cependant la respecter, même si elle semble parfois trop restrictive.»

## Le dialogue avec les enfants

Porte-parole de l'association Swiss Gamers Network et psychologue, Niels Weber rencontre des familles déchirées à cause des jeux vidéo: «Lorsque l'on gratte un peu lors des entretiens de famille, on s'aperçoit que la cause est bien souvent le manque de dialogue avec les enfants. Il faut accompagner les enfants, discuter avec eux de ce qui se passe dans le jeu et décrypter les images.» A travers ses publicités, Nintendo a fait de la Wii un amusement familial. Réussite marketing ou réalité? «Cette console marque un tournant, appuie Niels Weber. Elle a débloqué certaines choses.»

Et que pense Niels Weber des jeux de tir comme *Call of Duty*, dont le nouvel épisode baptisé *Modern Warfare 3* est sorti le 8 novembre: «L'effet de mode tourne à plein régime, surtout si l'on observe la campagne de publicité colossale. Difficile pour les parents de dire non et de priver leur enfant d'un lien de socialisation. Il faut connaître son enfant et discuter avec lui.»

\* Prénom d'emprunt