

Pour le psychanalyste Serge Tisseron, les jeux vidéo sont une école de vie

Le psychanalyste Serge Tisseron est fasciné par les mondes virtuels. Il explique le bonheur de mener plusieurs vies en parallèle. Mais aussi les risques.

ANNICK MONOD

Qui a dit qu'on ne vit qu'une fois? De «Second Life» aux jeux vidéo en réseau sur internet, les univers virtuels permettent à chacun de s'offrir des identités de rechange (on les appelle des avatars), de vivre des aventures sur mesure et de multiplier les «rencontres» – le tout par écran interposé.

Comment les nouvelles technologies ont-elles changé nos vies? **Serge Tisseron** (photo sp.), 60 ans, fait l'état des lieux. Dans «*Virtual, mon amour*», le psychiatre et psychanalyste français décortique la révolution numérique, ses paradoxes, ses fausses promesses... et ses joies inattendues. Interview.



Pour les adultes qui ont grandi sans le virtuel, les ados d'aujourd'hui font plus que jamais figure de Martiens...

Oui. S'il y a autant de livres qui paraissent aujourd'hui sur les ados, ce n'est pas parce que l'adolescence est devenue soudain plus dramatique. Les jeunes d'aujourd'hui sont anxieux pareil et pour les mêmes raisons qu'avant, mais leurs parents sont déroutés parce que cette angoisse s'exprime de façon complètement différente: elle emprunte aux nou-

velles technologies, jeux vidéo, MSN et «chats» sur internet.

Les balades dans le virtuel, c'est autant de temps perdu pour la vraie vie, non?

Non! Les adultes qui ne connaissent pas ces univers ne voient pas que les jeunes y apprennent des attitudes face à la connaissance, au web et aux autres dont ils auront besoin dans le monde de demain. Sur internet, on accroît sa conscience de la planète, du fait que l'humanité est constituée d'un grand nombre d'individus solidaires. Ce n'est pas du temps perdu.

La conscience du monde, d'accord. Mais pour trouver du boulot plus tard...

Lors d'un colloque, j'ai rencontré des employeurs qui m'ont dit qu'à études égales, ils préfèrent engager des jeunes diplômés qui jouent aux jeux vidéo! Déjà en jouant seul, on apprend à gérer ses ressources: il y a la «barre» de vie, d'endurance, la nourriture... Dans un jeu en réseau, il faut carrément gérer des ressources humaines. Pour vaincre un gros monstre par exemple, vous devrez faire alliance avec un guérisseur qui soignera vos plaies et plusieurs autres chevaliers qui vous aideront. Il faut négocier, s'accorder sur le partage du butin... Pas facile!

Jouer à la baston, ça fait du bien?

Le jeu permet de se familiariser avec des choses qu'on appréhende et de les assimiler à son rythme. S'il y a un incendie dans une rue, le lendemain dans la cour d'école les enfants vont jouer à l'incen-

die, parce qu'ils ont eu peur. Les jeux vidéo, c'est pareil: c'est pour ça qu'il y en a autant sur la guerre en Irak, qui angoisse beaucoup d'adolescents. Dans la plupart des jeux de stratégie, on peut jouer tous les rôles: guerrier, médiateur, etc. Ça permet d'explorer les différentes facettes de son identité. C'est important.

Parfois, ça dérape carrément, et on devient «accro»...

Il y a beaucoup de bonnes raisons de jouer aux jeux vidéo, mais il y en a aussi de mauvaises. Si le joueur vit un traumatisme dans la réalité, par exemple un deuil, une rupture, une humiliation, des sévices sexuels, etc., il risque de se mettre à utiliser le jeu pour s'anesthésier, pour fuir dans le virtuel. Les adultes font d'ailleurs de même avec les sites de casinos ou d'enchères en ligne...

Autre situation: un ado qui a vécu un traumatisme dans la petite enfance peut aussi se mettre à jouer de manière compulsive. Par exemple, s'il vit une grande angoisse d'insécurité, il va se rassurer en créant toujours des personnages très puissants en virtuel.

C'est donc la façon de jouer plutôt que la durée qui doit alarmer?

Exactement! Je vois souvent des ados qui jouent cinq ou six heures par jour sans que ça ne soit préoccupant. En revanche, si un ado se met à jouer de manière répétitive et stéréotypée, toujours avec la même créature, dans le même paysage, à combattre les mêmes monstres, il y a vraiment de quoi d'inquiéter.

Les parents doivent-ils contrôler le temps de jeu de leurs enfants?

Oui! Il ne faut pas contrôler la durée de jeux vidéo, mais la durée totale d'écran. Au jeune de répartir son temps entre télé, internet et jeux vidéo.

Pour un enfant de 4 à 5 ans, une heure d'écran par jour, c'est assez. Compter 1h30 à 2h pour un enfant de 7 à 8 ans, et 3 à 4 heures à 14 ans – toujours tous écrans confondus. Enfin, le contrôle ne suffit pas: il faut aussi s'intéresser au contenu, et en discuter avec son enfant. /AMO – *La Liberté*

Serge Tisseron, «*Virtual, mon amour – penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies*», éd. Albin Michel, 227 pages.