



L'addiction au jeu vidéo

En quelques décennies seulement, les jeux vidéo sont devenus le loisir privilégié de toutes les sociétés modernes. Que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme, riche ou pauvre, on passe tous aujourd'hui une partie de notre temps libre à jouer devant un écran.

De nombreux passionnés très bien dans leur peau y consacrent des dizaines d'heures par semaine et certains d'entre eux en ont même fait leur métier.

Bien sûr, certains préjugés sont encore tenaces : les jeux vidéo rendraient violent, insociable, ils nuiraient au développement des adolescents, etc. Mais globalement, il est à présent admis que les jeux vidéo constituent une activité récréative banale ne présentant pas plus de danger que la télévision ou les bandes dessinées.

Pour une petite minorité de joueurs cependant, la pratique excessive des jeux vidéo constitue un véritable problème. Envahissante, incontrôlable, elle s'apparente plus à une prison qu'à un simple loisir. Encore mal définie, sujette à de nombreuses controverses, l'addiction aux jeux vidéo est un sujet complexe qui nécessite de prendre beaucoup de recul avec nos certitudes. En effet, on peut tout à fait être hardcore gamer pendant 20 ans sans devenir dépendant aux jeux vidéo et inversement ne plus pouvoir s'en passer quelques mois seulement après avoir essayé son premier MMO.

Qu'est-ce qu'une addiction ?

On appelle addiction une **situation de dépendance vis-à-vis d'une substance ou d'une pratique entraînant une conduite compulsive de nature pathologique et une aliénation de la liberté individuelle**. Désignant exclusivement les diverses toxicomanies vers 1950, la notion d'addiction s'est étendue à d'autres catégories cliniques présentant des similitudes comportementales dans les années 90 (au sexe, au risque, à Internet,...). C'est peut-être aussi son utilisation abusive dans le langage courant qui explique qu'il a prudemment été retiré de la quatrième édition du « Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders » au profit du terme "dépendance".

La dépendance au jeu vidéo désigne un trouble psychologique caractérisant un besoin irrésistible et obsessionnel de jouer à un jeu vidéo. L'addiction aux jeux vidéo entraînerait chez le joueur des comportements au caractère répétitif et compulsif, comme chez les joueurs pathologiques ou les consommateurs de substances psychoactives.

On parle d'addiction quand le jeu vidéo devient le principal centre d'intérêt, voire l'unique, au détriment des autres activités (relationnelle, professionnelle, artistique, scolaire, sportive...) La notion de repli sur soi-même est d'ailleurs retrouvée. Cette addiction est particulièrement préoccupante lors de l'adolescence, période importante où jeux et scolarité ne font pas bon ménage.

Passion, pratique excessive et addiction

Lorsque l'on évoque la possibilité d'une addiction aux jeux vidéo, de nombreux passionnés se sentent immédiatement visés et réagissent parfois vivement. Il faut dire que les préjugés, relayés par une partie des médias, selon lesquels les fans de jeux vidéo seraient tous des "no-life" sont encore très ancrés dans les mentalités. Or, quand on se réfère à la description de l'addiction, il apparaît clairement que si une passion, quelle qu'elle soit, présente quelques similitudes avec l'addiction, **elle s'en distingue clairement au niveau du contrôle qu'en a l'individu** et pas forcément au niveau du temps qui lui est consacré. En effet, tant qu'une personne est libre de s'adonner quand elle le souhaite à son activité favorite et qu'elle peut s'en passer sans conséquences néfastes pour son équilibre psychologique, on parlera de passion. En revanche, s'il s'agit d'un besoin répété, irrésistible et durable de s'adonner à une activité sous peine de ressentir une véritable souffrance, on parlera d'addiction.

S'agissant des jeux vidéo proprement dits, **la notion d'addiction fait toujours débat à l'heure actuelle**. En mars 2012, l'Académie de Médecine publie ainsi un bulletin d'information précisant que chez les enfants et les adolescents, *"il n'y a pas de consensus scientifique sur l'existence de réelles addictions aux jeux vidéo. En l'absence d'études précisant leurs critères, il est préférable d'utiliser le terme de pratiques excessives, moins stigmatisant"*. Le psychanalyste et psychiatre Serge Tisseron explique dans le journal « Le Monde » en 2009 : *"Je préfère parler de joueur excessif que d'addiction. L'addiction aux jeux vidéo est un phénomène rare. Il concerne surtout les jeunes adultes. Il faut éviter de coller l'étiquette "addiction" à un ado. A l'adolescence, tout est flottant, rien n'est jamais fixé. Il n'est pas rare de voir des joueurs très excessifs en troisième et seconde qui ne le sont plus en première ou en terminale."*



Pour le psychothérapeute et psychanalyste Yann Leroux, l'addiction aux jeux vidéo relèverait du fantasme. Dans son ouvrage de 2012, "Les jeux vidéo, ça rend pas idiot !", il constate que *"le bilan des recherches en la matière est faible"*. Pour lui, l'image du joueur dépendant vient d'une interprétation réductrice de comportements nouveaux à la lumière de métaphores anciennes comme celle du junkie. Citant le sociologue S.Cohen, elle résulterait d'une véritable *"panique morale"* provoquée par une situation nouvelle perçue comme une menace pour les valeurs et les intérêts de la société. Pour lui, le traitement médiatique caricatural des jeux vidéo ainsi que certains faits divers dramatiques montés en épingle, comme le suicide du jeune Shawn Wooley en 2001, sont aujourd'hui responsables de cette inquiétude exagérée.



Pour d'autres spécialistes tels que l'addictologue Bruno Rocher, l'addiction aux jeux vidéo est une réalité incontestable : *"Pour moi, on peut vraiment être addict aux jeux vidéo. L'addiction n'est pas un gros mot, une insulte ou un terme péjoratif. Mais elle implique une notion de dépendance à la différence des pratiques excessives"*. Pour lui, le terme recommandé par l'Académie de Médecine permet surtout de désigner des comportements de jeu en réaction à une difficulté environnementale (familiale, professionnelle, etc.) et préfère parler d'addiction lorsque cette situation perdure : *"lorsque ces pratiques excessives se prolongent 2 ou 3 ans, on est dans une dépendance claire, ce n'est pas moi qui dirais qu'il n'y a pas d'addiction ou de dépendance aux jeux vidéo. C'est loin d'être la majorité des cas mais il y en a"*.

Les différents types de joueurs : 4 catégories



Les joueurs occasionnels, ou casual gamers, pratiquent les jeux vidéo de manière épisodique, le plus souvent en famille ou en compagnie d'autres joueurs. **Les jeux vidéo ne constituent pas leur principal centre d'intérêt** et le temps consacré à cette activité est très limité. Untel n'allumera ainsi sa console que pour jouer à Tetris dans le métro tandis qu'un autre ne jouera qu'en soirée à un jeu de danse ou à un karaoké avec des amis. Ce sont des jeux dont les parties ne durent pas très longtemps et que l'on peut arrêter à chaque instant.



Les joueurs réguliers jouent pratiquement chaque jour. Ils s'intéressent à l'actualité vidéoludique, discutent volontiers de leurs jeux préférés et consacrent une partie non négligeable de leur budget à leur hobby. Ils aiment se réunir entre eux et peuvent se lancer dans des parties très longues en soirée ou le week-end. **Les joueurs réguliers, aussi importante que soit leur consommation solitaire ou collective, conservent un contrôle sur leur activité** en la limitant d'eux-mêmes lorsque c'est nécessaire. Ce type d'usage n'altère pas le fonctionnement adaptatif et psychosocial de l'individu. La majorité des passionnés de jeux vidéo entrent dans cette catégorie.



Les joueurs excessifs se caractérisent, par leur surconsommation de jeux vidéo avec toutes les conséquences négatives que cela entraîne : psychiques, psychologiques, relationnelles, sociales, et même physiques (fatigue, prise de poids, etc). Les jeux vidéo deviennent pour eux le principal, sinon l'unique, centre d'intérêt, ce qui peut les amener à négliger un certain temps leur travail, leurs amis, leur famille, etc. Certains compétiteurs acharnés et autres joueurs très impliqués sont ainsi capables de jouer sans problèmes 4 ou 5 heures d'affilée en soirée et beaucoup plus le week-end. **Ce n'est toutefois que lorsque ces pratiques excessives s'installent durablement dans le temps et qu'elles s'imposent à un individu en dépit de ses efforts pour s'en libérer que l'on entre réellement dans le domaine de l'addiction.**



Enfin, **les joueurs dépendants aux jeux vidéo** ne peuvent plus résister à l'impulsion de jouer quelles que soient les conséquences de leurs excès. **Le jeu n'est plus un simple divertissement mais un besoin qu'il faut assouvir**, quitte à se cacher ou à empiéter sur des activités vitales (dormir, se nourrir, etc.). La vie psychique est envahie de telle sorte que même quand il ne joue pas, l'addict pense constamment à son jeu. Le moindre quart d'heure de temps libre est consacré aux jeux vidéo pour procurer du plaisir et/ou soulager une souffrance. Les activités auparavant investies sont totalement délaissées, l'intérêt pour les études ou le travail diminue considérablement et la vie sociale devient quasi inexistante, d'où le terme de "no-life" souvent utilisé pour qualifier cette petite minorité de joueurs qui a perdu le contrôle sur sa passion.

Profil des joueurs dépendants

Contrairement à une idée reçue, les joueurs dépendants aux jeux vidéo sont relativement rares, 1 à 9 % des joueurs sauf dans le cas spécifique des joueurs de MMORPG (Jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs) où ce pourcentage peut grimper jusqu'à 27,5 %. En effet, le joueur évolue dans un monde persistant, tels que World of Warcraft, Dark Age of Camelot... Ils ont comme particularités qu'on y joue en réseau, que l'univers continue à évoluer même lorsqu'on ne joue pas, le but étant simplement de faire progresser et évoluer son personnage dans ces univers virtuels, mais il faut tout de même jouer. L'addiction au jeu vidéo touche encore une majorité d'adolescents et de jeunes adultes de sexe masculin mais tous les publics sont concernés. Selon certaines études il semble bien que les joueurs dépendants présentent des traits de personnalité communs :



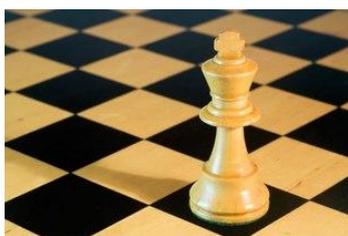
Introversio : il existe un rapport significatif entre l'addiction aux jeux vidéo et l'introversio. Pour S.Schmit, *"les joueurs dépendants, comparés aux non-dépendants, apparaissent comme ayant peu de relations sociales ou appartenant à un milieu social dont la qualité perçue est plutôt faible, notamment concernant les relations familiales. De plus, ces joueurs ont un sentiment de solitude plus important"*. Idem pour Chak et Leung qui établissent en 2004 un lien entre la timidité et la dépendance aux jeux vidéo. Et même si les joueurs addict aux jeux en ligne communiquent fréquemment entre eux par écrit ou à l'aide d'un micro durant leurs parties, ils ont beaucoup plus de mal à aller vers les autres dans le monde réel.



Fragilité psychologique : Peters et Malesky ont établi en 2008 une relation significative entre la dépendance aux jeux vidéo et le pessimisme, l'anxiété, la culpabilité et les vulnérabilités psychiques en général. Le joueur qui sombre dans l'addiction a souvent des difficultés d'adaptation et des idées erronées sur le monde comme sur lui-même. **Il a tendance à ressentir la réalité comme menaçante et à douter de ses capacités personnelles.** En 2010, Charlton et Danforth soulignent aussi une corrélation entre dépendance aux jeux vidéo et instabilité émotionnelle.



Démotivation : En raison de leur pessimisme et de leur manque de confiance en elles, les personnes vulnérables à l'addiction aux jeux vidéo se désintéressent des tâches quotidiennes et manquent de persévérance dans le monde réel. Selon Rolland (2004), *"elles supportent difficilement les contraintes et l'absence de récompenses immédiates liées aux objectifs à long terme"*. Les jeux vidéo, justement, leur offrent l'occasion inespérée d'obtenir des gratifications à court terme sans forcément avoir à fournir beaucoup d'efforts.



Egocentrisme : il semblerait d'après les études de Peters et Malesky, ou de Charlton et Danforth, que les personnes dépendantes au jeu vidéo ont tendance à être plus égocentriques, sceptiques et compétitives que les autres. Repliées sur elles-mêmes, habituées à se battre pour gagner, elles manqueraient d'empathie et de bienveillance. Cela ne signifie pas que ces personnes sont plus agressives ou plus méchantes que les autres mais cela suggère une plus grande méfiance vis-à-vis d'autrui et une préoccupation accrue pour leur propre condition.

Symptômes et diagnostic

Le diagnostic de la dépendance au jeu vidéo se fait lors de l'interrogatoire. Il n'y a pas de consensus concernant cette pathologie.

Critères d'addiction

Le D^r Maressa Hecht Orzack, directeur du service d'addiction à l'ordinateur à l'Université d'Harvard, affilié à l'hôpital McLean, dit que l'aspect social prédomine dans l'addiction aux jeux : « beaucoup des patients vivent seuls, en jouant ils se sentent appartenir à une communauté et parfois le jeu leur apporte les seuls amis qu'ils aient. »

Les symptômes de l'addiction à l'ordinateur selon le *Computer Addiction Services* sont assez spécifiques :

- les symptômes psychologiques :
 - sensation de bien être voire d'euphorie devant l'ordinateur,
 - incapacité à stopper l'activité, tentatives échouées à contrôler son temps de jeu
 - passer de plus en plus de temps devant l'ordinateur,
 - négliger sa famille ou ses amis,
 - se sentir vide, déprimé, irritable quand on ne se trouve pas devant l'ordinateur,
 - augmentation du temps passé à jouer dans les moments difficiles
 - mentir à son travail (dissimulation du temps passé à jouer) ou à sa famille,
 - problèmes à l'école (devoirs non faits) ou au travail pour jouer davantage aux jeux vidéo ;
- les symptômes physiques :
 - syndrome du canal carpien,
 - yeux desséchés,
 - migraines régulières,
 - douleur dorsale et cervicale,
 - alimentation irrégulière, repas sautés,
 - difficultés à assurer une hygiène correcte,
 - trouble du sommeil, changement de cycle du sommeil.

Addiction au jeu vidéo selon le Dr Mark Griffiths

Le D^r Mark Griffiths de l'Université de Nottingham Trent est spécialisé dans l'addiction aux jeux vidéo.

Voici son test permettant de reconnaître rapidement si un enfant a une conduite addictive aux jeux vidéo :

- joue-t-il presque tous les jours ?
- joue-t-il souvent pendant de longues périodes : 3-4 heures ?
- joue-t-il pour l'excitation qu'il en retire ?
- est-il de mauvaise humeur quand il ne peut pas jouer ?
- délaisse-t-il les activités sociales et sportives ?
- joue-t-il au lieu de faire ses devoirs ?
- les tentatives de diminuer son temps de jeu sont-elles des échecs ?

En cas de réponse positive à plus de quatre de ces questions, l'enfant joue probablement trop et il existe un problème.

Les addictions au jeu vidéo est une manifestation symptomatique d'une souffrance individuelle, familiale ou sociale qu'il faut évaluer et éventuellement prendre en charge.

Impact de l'addiction aux jeux vidéo sur la vie quotidienne

L'addiction entraîne toutes sortes de conséquences plus ou moins graves pour les joueurs souffrant d'une véritable addiction aux jeux vidéo :



La plus évidente et la plus visible d'entre elles est tout d'abord **l'appauvrissement de la vie sociale**. Le joueur addict n'a plus le temps, ni même d'ailleurs l'envie, de fréquenter ses amis ou ses proches. Il peut passer des journées entières sans sortir de chez lui et ne fait plus de nouvelles rencontres en dehors de ses jeux ou des forums qui en parlent. Sa guilde, ses coéquipiers, ou même ses adversaires, deviennent souvent une nouvelle famille virtuelle d'autant plus agréable à fréquenter qu'elle partage ses centres d'intérêt et a été choisie.



Dans le même ordre d'idée, les **perturbations dans la vie affective et sexuelle** sont fréquentes. Le joueur compulsif a beaucoup moins de temps à partager avec sa / son partenaire, il est constamment préoccupé par des idées ayant un rapport avec ses jeux et il se couche généralement tard, ce qui ne favorise évidemment pas l'intimité. La personne aimée se sent abandonnée voire rejetée, et assume les tâches quotidiennes seule (ménage, courrier, enfants...) jusqu'au moment où, n'en pouvant plus, elle finit par partir.



Le décrochage scolaire ou professionnel est une autre conséquence significative de l'addiction aux jeux vidéo. Habitué aux récompenses automatiques et aux succès faciles, le joueur addict n'a plus envie de fournir des efforts peu gratifiants sur le court terme dans la vie réelle. Il délaisse ainsi régulièrement ses devoirs scolaires ou ses obligations professionnelles au profit du jeu avec toutes les conséquences que cela peut entraîner : redoublement, échec scolaire, baisse de productivité, licenciement, etc.



Au niveau physique, le problème principal est d'abord **le manque de sommeil**. Absorbé dans son jeu, le joueur ne sent plus la fatigue et la lumière artificielle de l'écran l'aide à rester éveillé. Jouer la nuit présente en outre à ses yeux bien des avantages : il est moins susceptible d'être dérangé, les serveurs des jeux en ligne sont moins chargés et seuls les membres de la communauté les plus investis dans le jeu restent connectés jusqu'à des heures tardives. Naturellement, le lendemain, le réveil est plus que difficile et la fatigue se fait sentir tout au long de la journée.



L'alimentation et **l'hygiène de vie en général** peuvent aussi poser problème. Afin de ne pas être coupé dans son élan, le joueur n'hésite pas à remettre voire à sauter son repas. Il compense alors fréquemment par le grignotage. Le sport n'est plus qu'un vague souvenir et les heures passées assis devant l'écran peuvent causer maux de tête, rigidité de la nuque, sécheresse des yeux, tendinites et autres syndromes du canal carpien.

Comment sortir de l'addiction ?

La première étape indispensable consiste bien sûr à **prendre conscience de son addiction aux jeux vidéo**. Parfois, le joueur sent qu'il a perdu, le contrôle sur sa passion et demande lui-même de l'aide. Il importe alors de l'écouter avec bienveillance, de le rassurer et de lui dire qu'il peut compter sur nous pour trouver des solutions. Dans d'autres cas, c'est l'entourage du joueur qui tire la sonnette d'alarme. Si les raisons de s'inquiéter sont parfois très angoissantes (résultats scolaires en chute libre, épuisement physique et nerveux...), **la dernière chose à faire est de vouloir raisonner, ou pire, de vouloir culpabiliser la personne concernée**. Cela ne ferait que la braquer sur le sujet et l'isoler un peu plus.



Si vous pensez que votre enfant ou votre ado est en train de devenir dépendant aux jeux vidéo, **parlez-en avec lui sans le sermonner et en écoutant ce qu'il a à dire avec un maximum d'ouverture et de bienveillance**. Tâchez de comprendre ce qu'il aime dans les jeux vidéo et les raisons qui l'ont poussé à se consacrer exclusivement à cette activité au détriment de toutes les autres. Intéressez-vous sincèrement à son univers, demandez-lui de vous le faire découvrir. Posez ensuite des limites à la pratique du jeu vidéo (2 heures maximum par jour en semaine ; 4 heures par jour le week-end) et **instaurez une véritable dynamique familiale** (repas en commun, temps d'échange, activités et projets communs). Encouragez le jeune à pratiquer une activité de groupe susceptible de l'intéresser en dehors de la maison (sport, musique, voyages...). Ne le blâmez pas pour ses échecs, félicitez-le pour ses succès et aidez-le à se construire une image positive de lui-même. Si en dépit de vos efforts, vous ne parvenez pas à faire évoluer la situation, contactez un professionnel de santé (psychologue, psychiatre, etc.) qui saura vous conseiller.



Vous êtes vous-même accro aux jeux vidéo ? Parlez-en à un proche ou à un ami. **L'ouverture aux autres est la première étape vers le changement**. Quelle que soit votre situation, vous n'êtes pas seul même si vous avez l'impression, voire la certitude, du contraire. N'hésitez pas non plus à vous tourner vers un professionnel de santé (infirmière scolaire, médecin traitant psychologue) et exposez-lui votre problème.

Armez-vous de courage et essayez de suivre les règles suivantes inspirées en partie du programme de Mark Griffith :

- **Utilisez tous les moyens dont vous disposez pour réduire votre temps de jeu** (options de contrôle parental, accès à Internet limité, pauses régulières, etc). Confiez le cas échéant vos mots de passe ou vos sauvegardes à des personnes de confiance pour vous aider à arrêter de jouer temporairement lorsque vous avez d'autres choses à faire. En dernier recours, si vous ne pouvez absolument pas vous empêcher de jouer à un jeu précis alors que vous le voulez de toutes vos forces, envisagez de résilier votre compte ou d'effacer votre sauvegarde.

- **Jouez de préférence en groupe**, avec des amis ou en famille et essayez de jouer à des jeux différents de ceux qui vous entraînent à commettre des excès.

- **Pratiquez d'autres activités** susceptibles de vous procurer du plaisir (sport, musique, promenades...).

Au début, vous aurez probablement du mal à retrouver des sensations agréables mais il ne faut pas se décourager car petit à petit, vous reprendrez vraiment goût à ce que vous aimiez faire autrefois. La satisfaction sera toute aussi réelle que dans les jeux vidéo.

- **Améliorez votre estime de vous-même** en faisant des choses qui vous semblent utiles et valorisantes. Lancez-vous des défis, faites des projets et tenez-vous y. Prouvez-vous que vous êtes capable d'atteindre des objectifs dans le monde réel et soyez-en fier.

- **Allez vers les autres** même si vous avez l'impression que vous n'avez rien à leur dire et vice versa. Ils ne partagent pas votre passion des jeux vidéo ? Ouvrez-vous à leurs centres d'intérêt ! Redécouvrez autrui dans sa différence et enrichissez-vous à son contact. Même le plus introverti des geeks peut passer d'excellents moments à discuter autour d'une table ou à se promener en ville par une belle journée.

- **Rétablissez une hygiène de vie acceptable.** Il ne s'agit pas de s'obliger à manger que des légumes ou de se coucher à 22 h tous les soirs mais bien de trouver une juste mesure entre la vie dérégulée que l'on a menée jusqu'ici et un idéal inatteignable. Pratiquer un minimum de sport, manger à heures régulières et éviter d'aller au lit à 2 h du matin quand on doit se lever à 7 h constituent déjà un grand pas en avant pour l'immense majorité des joueurs compulsifs.

- **Interrogez-vous sur les motifs qui vous poussent à jouer autant.** Cherchez-vous à fuir quelque chose ? Qu'est-ce que vous pouvez faire en jeu que vous ne pouvez pas faire dans la vie réelle ? Quand jouez-vous le plus ? Pour quelle raison ? etc. Il est naturellement conseillé de se faire aider par un psychologue pour creuser ces questions fondamentales.

- **Ne culpabilisez pas en cas de rechutes.** Après des mois voire des années de jeu pathologique, ces dernières sont fréquentes, surtout lorsque survient une situation stressante ou un événement douloureux, mais elles finiront par s'espacer de plus en plus. Lorsque vous prenez conscience que vous êtes en train de glisser, obligez-vous à reprendre de la distance avec le ou les jeu(x) concerné(s).

En respectant autant que possible ces consignes, et en acceptant de se faire aider, il sera possible à terme de retrouver une pratique normale sans crainte de replonger dans les pratiques excessives et a fortiori dans l'addiction.

Prévention

La prévention passe par l'information. En France, des messages sur internet et des indicateurs de contenu sur les jeux vidéo sont mis en place. Les CIRDD (Centres d'information Régionaux sur les Drogues et les Dépendances) sous influence de la MILDT ouvrent les champs de réflexion sur ce sujet sur une échelle régionale (colloques). Cependant la prévention et le contrôle de la consommation est difficile et limité, la prévention doit toucher l'entourage et l'individu.

La Délégation Interministérielle à la Famille a pour mission de mettre en œuvre une politique familiale tenant compte des spécificités de la période de l'adolescence et du soutien à apporter aux parents d'adolescents en passant par :

- l'information et la formation des parents aux usages et aux pratiques d'Internet ;
- l'instauration d'un dialogue parental autour d'Internet ;
- donner les outils d'un contrôle parental adapté ;
- la contribution à la sécurisation d'Internet.

Les campagnes de prévention sont peu nombreuses et souvent à l'initiative d'associations en partenariat avec le ministère de la famille, l'INPES et l'INSERM. Leur action est locale. La dépendance au jeu vidéo étant récente et assez peu fréquente, sa prévention n'est pas une priorité de santé publique. Suite à une directive nationale en 2007, l'INSERM a constitué un groupe d'experts qui a formulé les recommandations suivantes :

- élaborer une campagne de prévention adaptée au public ;
- instituer un programme de formation national commun aux différents acteurs du secteur ;
- développer des travaux sociologiques pour comprendre les pratiques vidéo-ludiques s'inscrivant dans les transformations de notre société.