

Les jeux vidéo peuvent améliorer la santé mentale. Arrêtons de les voir comme des plaisirs honteux.

Keza MacDonald

Beaucoup continuent à voir les jeux vidéo comme une perte de temps ou quelque chose de vraiment sinistre. La véritable histoire est pourtant bien différente.

Cette semaine, après qu'une étude d'Oxford ait montré que les personnes qui jouaient le plus aux jeux vidéo avaient un meilleur bien-être, les gros titres ont exprimé un sentiment de stupéfaction, d'incrédulité. « Jouer aux jeux vidéo EST BÉNÉFIQUE à la santé mentale » s'est exclamé MailOnline, tandis que Business Insider a, lui, déclaré qu' « En réalité, les jeux vidéo pourraient bien être bons pour nous ». Mon père m'a envoyé des coupures du journal The Times – c'est ce qu'il faisait depuis maintenant 15 ans, à chaque fois qu'il voyait que les jeux vidéo y étaient mentionnés – et ça commençait par l'inscription « parents, soyez vigilants ». Qui l'aurait cru ?

Mais pourquoi une telle surprise ? Pour tous ceux qui jouent réellement aux jeux vidéo, on peut à peine parler d'actualités. Les jeux vidéo sont amusants et intéressants, et s'amuser et faire des choses intéressantes, ça rend heureux. Aurions-nous vraiment besoin d'une étude pour montrer que regarder quelques épisodes de sa série adorée nous fait nous sentir bien, ou que s'asseoir en lisant un bon livre est relaxant ? Cette année en particulier, les jeux vidéo ont été un moyen important d'évasion mais aussi de thérapie pour des millions de personnes, et cette étude prouve que j'étais loin d'être la seule à jouer à *Animal Crossing* aussi passionnément pour décompresser, surtout après une journée intense enfermé à s'occuper de ses enfants. Sans mentionner les adolescents de 11 ans pour qui le seul lien social important était de jouer ensemble à *Roblox*.

Si vous y faites attention, les jeux vidéo sont toujours largement évoqués à la télévision et dans les journaux, malgré ça, il est facile de voir pourquoi une étude sur leurs effets positifs peut provoquer une telle surprise aussi rapidement. Cela en dit long sur un stéréotype négatif persistant qui laisse perplexe : les jeux vidéo sont encore perçus par beaucoup, comme une perte de temps au mieux, et au pire, comme quelque chose de vraiment sinistre. Les

reportages se concentrent toujours sur la somme d'argent générée par l'industrie des jeux vidéo, et si celle-ci est impactante ou non. À chaque fois qu'un jeu devient populaire chez les enfants, les articles de presse et les journaux télévisés prennent un ton alarmant et méfiant comme si les enfants de la nation se mettaient tous à l'héroïne.

Je suis de près ce stéréotype déconcertant et ce depuis 2005, lorsque, adolescent, j'ai commencé à écrire de manière professionnelle sur les jeux vidéo. Bien que je sois maintenant une femme adulte avec deux enfants, quand je parle des jeux certaines personnes adoptent la même expression de tolérance qu'ils auraient eu si un enfant de neuf ans leur montrait avec enthousiasme un exemplaire d'un Beano. Ou pire encore, ils froncent les sourcils, inquiets, comme si je venais d'avouer une addiction aux jeux. Quand GTA 5 **est sorti en 2013**, un interviewer radio de plus en plus agressif et sceptique m'a interrogé dans un studio, d'abord sur la violence du jeu puis sur son inutilité. « Quand je parle à des personnes comme vous, je pense toujours que vous devriez aller lire un livre » a-t-il finalement dit sèchement. Je lui ai dit que j'avais une licence en littérature comparée, ce qui a assez vite coupé court à l'interview.

Attendez, je suis pas en train de dire que c'est une idée géniale de passer votre première année de fac à jouer à World of Warcraft au lieu d'assister à vos cours magistraux ; ni que c'est pas énervant d'avoir à crier sur un ado d'éteindre son foutu Call of Duty pendant que son repas refroidit là, sur la table. Je suis pas non plus en train de nier le fait que certaines personnes développent une relation malsaine aux jeux vidéo : le classement récent des « troubles liés aux jeux » réalisé par l'Organisation mondiale de la santé est fortement contesté par les experts, mais ce serait dangereux de nier la réalité vécue par un petit nombre de personnes qui **en ont fait l'expérience**. Certaines personnes développent aussi une relation malsaine au sport, à la nourriture, ou encore à la collecte d'informations, comme dans le cas de mon compagnon. Les jeux peuvent être un bon moyen de faire passer le temps, mais c'est aussi le cas si l'on regarde la série Friends à l'infini.

Selon la société d'études de marché **Newzoo**, il y a près de 3 milliards de joueurs dans le monde. L'immense majorité d'entre eux retirent de ce loisir quelque chose de positif voire même qui améliore la vie. Je peux même pas vous dire le nombre de personnes que j'ai rencontrées et qui ont fait confiance aux jeux pour les aider à traverser la dépression, le stress, l'anxiété ou simplement les difficultés du quotidien. À la naissance de mon premier fils, je passais beaucoup de temps sur le jeu **The Legend of Zelda : Breath of the Wild** sur ma

Nintendo Switch. C'était une façon pour moi de me reconnecter avec la personne que j'étais, et de m'évader brièvement du cycle sans fin des couches à changer, des biberons et des hurlements éprouvants pour les nerfs.

Les gens arrêteront-ils un jour de catégoriser les jeux vidéo comme étant un plaisir honteux ou une force sournoise, et reconnaîtront-ils justement qu'ils ne sont pas différents des films, de la musique, et de la télé ? Vont-ils enfin admettre qu'il y a des bons comme des mauvais jeux, des jeux sérieux mais aussi des jeux plus divertissants, et qu'ils rendent les gens heureux ? Il y a tellement de conversations bien plus intéressantes à avoir que « Les jeux vidéo sont-ils d'une manière ou d'une autre mauvais pour vous ? » et « Oh là là ! Regarde combien d'argent ils font dans cette industrie ». Essayez plutôt de parler avec des gens qui jouent vraiment, et qui représentent d'ailleurs de nos jours **85% de la population en dessous de 35 ans** et plein d'autres personnes aussi et là vous trouverez de vraies histoires.

Source du document original :

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/nov/23/video-games-boost-mental-health-stop-guilty-pleasure>

Article rédigé par Keza MacDonald
Traduit par Laurie-Anna Duriez