



Dépressifs, harcelés, mal dans leur peau, ces jeunes qui arrêtent l'école et se réfugient dans les jeux vidéo

Selon les spécialistes, l'addiction aux jeux en ligne serait le symptôme et non la cause de leur mal-être. Une situation difficile dans les familles qui se sentent abandonnées. Noé, 13 ans, ne va plus au collège qu'épisodiquement. Il n'a rien contre, n'a même aucun problème scolaire (il a même été diagnostiqué haut potentiel). Mais il n'arrive tout simplement pas à se lever le matin. Sa journée commence souvent vers 14 heures. On imagine mal cet ado avec sa bouille d'enfant, tyranniser ses parents. Devant nous, il est prêt à faire des efforts, rendre son portable à ses parents avant d'aller se coucher et même l'ordinateur. Promis, il retournera à l'école bientôt. Mais il n'en fera rien. Noé ne peut pas s'arracher aux jeux vidéo. Déscolarisé depuis plusieurs mois, il bénéficie d'un PAI (projet d'accueil individualisé). Ce document détaille les aménagements prescrits par le médecin scolaire pour les enfants «à besoin éducatifs particulier». En l'occurrence, Noé s'est engagé à venir à l'école, au moins pour le sport. Sans succès non plus. Il voit un psy, mais comme il le reconnaît volontiers lui-même, «cela ne sert à rien». Ses parents ont déjà essayé de lui prendre son ordinateur et son téléphone, mais face au déchaînement de violence, ils ont finalement cédé. Depuis, ils laissent leur fils à la maison. Noé est suivi dans un centre spécialisé dans les addictions qui a fait une demande d'intégration dans une unité de soins pour adolescents, en vain. «Les listes d'attente sont longues, ils sont submergés de demandes. C'est un vrai parcours du combattant pour trouver une solution adaptée et pour l'instant, nous n'avons pas de solution», se désole sa mère, cadre dans une banque, impuissante.

Noé est loin d'être seul dans son cas. Ce phénomène est comme une épidémie. Enfermés dans leurs chambres, ces jeunes jouent en ligne, parfois jusqu'à 70 heures par semaine. Coupés du monde extérieur, ils ont déserté l'école, rompu tous liens avec le monde extérieur. Leurs derniers interlocuteurs sont les parents qui les nourrissent et les joueurs qui partagent leurs parties de Fortnite, Minecraft et autre League of Legend. Ces «Nolife» comme on les appelle, ou Hikikomori au Japon, sont nombreux. En France, 5 à 9% des adolescents sont touchés par une addiction aux jeux vidéos. L'écrasante majorité sont des garçons. Le Covid évidemment n'a rien arrangé.

Thomas Gaon est spécialiste des addictions sans produit (jeux vidéo, jeux d'argent, sexe...). Dans son cabinet de l'hôpital Marmottan (Paris 17e), ce psychologue reçoit des dizaines de jeunes accrocs aux jeux vidéo chaque semaine. Pour lui, la première question à se poser n'est pas «pourquoi cet enfant joue aux jeux vidéo? Mais pourquoi cet enfant ne va plus à l'école?». Harcèlement, phobie scolaire, dépression, timidité extrême, sont autant d'explications au décrochage scolaire. Face à un sentiment d'impuissance et de vulnérabilité extrême, les jeux vidéo semblent un refuge idéal. «Tant qu'il joue, l'adolescent s'oublie et ne souffre plus, il ne se sent ni seul, ni nul», explique Thomas Gaon. Les jeux en ligne peuvent être joués en continu toute la journée et toute la nuit. Ils offrent aux adolescents déprimés un accès facile à un univers parallèle confortable.

Si on veut lui supprimer, il menace de se jeter sous les roues d'une voiture

Pour Léo, c'est une dépression qui a tout déclenché. Et en fin de 6e, il n'est plus allé à l'école. «Ce n'est pas qu'il ne voulait pas, mais il ne pouvait pas», précise sa mère, Stéphanie. Par la suite, ses parents apprendront qu'il a été harcelé à l'école. Aujourd'hui, Léo, 17 ans, et suit par intermittence des cours à distance au Cned en classe de



première. Enfin, en ce moment il est en «pause». Sa mère a bien essayé quand il était plus jeune de supprimer ses jeux, mais il a menacé de se jeter sous les roues d'une voiture. Depuis, le jeune garçon joue aux jeux vidéo toute la journée, la nuit aussi, et se lève vers 14 heures, en oubliant parfois de manger. Une assistante sociale est bien venue lui faire la leçon, sans succès. «Si la situation était déjà difficile, la mort accidentelle de son père il y a deux ans, n'a évidemment rien arrangé», soupire Stéphanie, qui poursuit: «C'est d'autant plus dommage, qu'il est intelligent, avec aucune difficulté scolaire, doté d'un QI de 145». Elle l'entend rigoler parfois quand il joue, elle qui commence sa journée de travail à 5 heures, à l'hypermarché du coin, où elle a des responsabilités. Elle se console en se disant qu'il s'instruit aussi un peu sur Internet, apprend des langues étrangères, s'intéresse à la géopolitique. Mais elle s'inquiète surtout de son avenir. «Il a peu d'amis, et ne sort qu'une fois par mois au maximum».

Pourtant, le jeu vidéo, ce n'est pas du crack

Pourtant, la puissance de l'addiction aux jeux vidéos est assez faible, soyons francs, ce n'est pas du crack. Thomas Gaon le reconnaît volontiers: «Au niveau synaptique, le shoot de dopamine engendré par les jeux vidéo est très faible. Le plaisir immédiat que ressent l'addicte correspond à 1% de celui d'une addicte aux jeux d'argent par exemple», indique Thomas Gaon. Alors pour aider ces jeunes à s'en sortir, le psychologue essaie de diagnostiquer les problèmes de fond. Il cherche ensuite à impliquer la famille dans les solutions qu'il met en place. «L'addiction aux jeux vidéos est un mouvement de refuge, sa cause n'est pas en elle-même mais à l'extérieur», ajoute-t-il.

Des colères violentes qui vont jusqu'au chantage au suicide

Certains ont tôt fait de juger les parents: «Il suffit de supprimer l'ordinateur, de confisquer le téléphone et il n'y aura plus de problème». Pas si simple. Lorsque les jeunes sont contraints par leur famille d'interrompre une partie, le vide de leur existence éclate à nouveau et la détresse refait surface. «Pour continuer à jouer les enfants peuvent se livrer à des colères terribles ou menacer de suicider», confirme Thomas Gaon. Impuissants, les parents cèdent et la situation perdure. La reprise en main est d'autant plus compliquée que le jeune évolue dans une famille désunie ou en conflit. Souvent ces adolescents vivent avec une mère célibataire. Leurs enfants sont tout ce qu'il leur reste alors elles préfèrent éviter les conflits. «On trouve aussi des enfants qui ont souffert de maladie infantile et qui ont été surprotégés dans l'enfance», affirme le psychologue avant d'ajouter: «En grandissant ils développent une peur du risque qui peut les pousser à fuir dans les jeux vidéo».

Au fil du temps, la situation s'aggrave. Tant que l'adolescent passe ses journées à jouer, il cesse complètement de se développer. «Souvent les jeunes qui s'enferment complètement dans les jeux vidéo jusqu'à la déscolarisation ne savent faire que ça. Ce sont des enfants très pauvres en termes de ressources psychosociales», affirme Thomas Gaon. Le psychologue voit parfois des jeunes qui n'ont rien fait d'autre de leurs 12 ans à leurs 20 ans. «Ils n'ont pas fait de crises d'adolescence, ne sont pas sortis, ne connaissent aucune fille et n'ont pas vraiment grandi sur le plan intellectuel», déplore le psychologue. Et d'ajouter, «Si certains étaient plus intelligents que la moyenne avant d'arrêter l'école, ils reconnaissent tous qu'aujourd'hui ils se sentent incapables».

Aux parents de poser un cadre

Afin de prévenir l'addiction, Thomas Gaon préconise la mise en place d'une «hygiène numérique» Selon lui, c'est aux parents de poser un cadre. Il reconnaît pourtant volontiers qu'à une période de dérégulation et de démultiplication des écrans, fixer des règles est très difficile «L'enfant doit pouvoir jouer mais les parents doivent s'assurer que cela n'empiète ni sur son travail ni sur son temps libre», affirme le psychologue. Pour la mère de Léo, beaucoup de parents sont dans le déni, et refusent de voir l'addiction



s'installer. Elle veut prévenir les familles. «Quand un enfant passe ses journées et ses nuits à jouer, qu'il en oublie de manger, qu'il ne voit presque plus personne, qu'il a abandonné ses anciennes passions, le sport, c'est une addiction» . Et d'ajouter: «Ce genre d'enfant, très intelligent, si on leur donne la main, ils nous prennent le bras, ils deviennent tyranniques». Et de regretter: «Nous aurions dû fixer des règles dès le départ, être plus strict»

