

Université du Québec en Outaouais

L'utilisation problématique des jeux vidéo telle que vécue par les joueurs

Mémoire de maîtrise
Présenté au
Département de psychoéducation et de psychologie

Comme exigence partielle de la maîtrise en psychoéducation,
Profil stage-mémoire

Par
© Janiel Lahaie

Janvier 2025

Composition du jury

L'utilisation problématique des jeux vidéo telle que vécue par les joueurs

Par
Janiel Lahaie

Ce mémoire de maitrise a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Amélie Couvrette, Ph. D., directrice de recherche, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Geneviève Parent, Ph. D., codirectrice de recherche, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Vicky Lafaintaisie, Ph.D., examinateur ou examinatrice interne et président ou présidente du jury, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Annie Bérubé, Ph. D., examinateur ou examinatrice interne/externe, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier mes formidables directrices de recherche, Amélie Couvrette et Geneviève Parent, pour leur soutien, leur encouragement et leurs conseils depuis le premier jour où j'ai décidé de me lancer ce grand défi. Ensemble vous avez formé un duo d'enfer qui a su m'écouter, me guider et même me faire rire, rires qui a plusieurs moments étaient très nécessaires.

De plus, je tiens à remercier le Centre international de criminologie comparée (CICC) qui m'a gracieusement offert une bourse d'une valeur de 300\$ afin de soutenir la collecte de données de ce mémoire. Cet argent a été grandement aidant pour remercier les gens qui ont participé à ce mémoire et m'a soutenu dans les frais de déplacement pour la réalisation des entrevues. Mille mercis.

Finalement, je salue les neuf joueurs de jeux vidéo qui ont eu le courage de discuter ouvertement de leur utilisation des jeux, décrivant les hauts et les bas que cette passion peut amener. D'un *gamer* à un autre, je te remercie.

Résumé

L'utilisation des jeux vidéo est un moyen de divertissement extrêmement populaire partout dans le monde. Malgré les avantages rapportés par les joueurs, plusieurs impacts négatifs découlant d'une utilisation excessive se font ressentir sur les plans personnels et sociétaux. Dans la dernière décennie, de nombreuses études ont été réalisées afin de comprendre davantage l'étiologie d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Une majorité de ces études ont un devis quantitatif et visent l'identification de facteurs personnels et/ou environnementaux au développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. L'expérience des joueurs avec une utilisation problématique est toutefois moins abordée et pourrait aider davantage à la compréhension du phénomène. Le but de cette recherche est donc de contribuer à une meilleure compréhension de l'expérience subjective de joueurs définissant leur utilisation des jeux vidéo comme problématique. Afin d'y parvenir, il importe de documenter leurs perceptions ainsi que les contextes dans lesquels s'inscrivent leur utilisation des jeux vidéo. L'échantillon compte neuf hommes adultes âgés de 18 à 35 ans qui définissent leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique. Les résultats démontrent que les joueurs rencontrés perçoivent plusieurs avantages et désavantages à leur utilisation des jeux vidéo. Entre autres, les joueurs rencontrés rapportent que les jeux vidéo ont plusieurs avantages sociaux. Les résultats démontrent aussi que les habitudes d'utilisation des jeux vidéo des personnes rencontrées semblent être influencées par plusieurs paramètres. De plus, plusieurs motivations à jouer aux jeux vidéo sont rapportées par les joueurs rencontrés.

Mots-clés : jeux vidéo, utilisation problématique, joueurs, contextes d'utilisation, perceptions

Table des matières

Liste des tableaux.....	v
Liste des figures.....	vi
Liste des abréviations	vii
Introduction.....	8
Chapitre 1 : Contexte théorique	11
1.1 Les jeux vidéo et les types de joueurs	11
1.2 L'utilisation inadaptée des jeux vidéo	14
<i>1.2.1 La conceptualisation d'une dépendance</i>	<i>15</i>
<i>1.2.2 Les facteurs associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo.....</i>	<i>21</i>
<i>1.2.3 Les conséquences d'une utilisation problématique des jeux vidéo</i>	<i>26</i>
<i>1.2.4 La relation du joueur avec les jeux vidéo.....</i>	<i>28</i>
1.3 Le modèle d'interrelation des facteurs internes et externes	30
1.4 Les objectifs de recherche	34
Chapitre 2 : Méthodologie.....	36
2.1 Devis, approche et collecte de données.....	36
2.2 Recrutement et portrait des joueurs interviewés	38
2.3 Stratégie d'analyse	41
Chapitre 3 : Résultats	42
3.1 Définir l'utilisation problématique des jeux vidéo : un défi	42
3.2 Les dualités du jeu.....	45
<i>3.2.1 Les bienfaits de l'utilisation des jeux vidéo.....</i>	<i>45</i>
<i>3.2.2 Les côtés négatifs de l'utilisation des jeux vidéo.....</i>	<i>47</i>

3.3 Le jeu comme moteur social	51
3.4 Une utilisation modulée par différents paramètres	54
3.5 Les motivations changeantes à jouer aux jeux vidéo	58
Chapitre 4 : Discussion	63
4.1 Une utilisation problématique, mais pas uniquement nuisible.....	63
<i>4.1.1 Une pondération différentielle du bon et du mauvais</i>	<i>65</i>
4.2 Ce qui amène le joueur à qualifier son utilisation des jeux vidéo.....	66
<i>4.2.1 L'importance de la perception des joueurs face à leur utilisation des jeux</i>	<i>67</i>
<i>4.2.2 Le développement de l'utilisation des jeux vidéo selon Paulus et al. (2018)...</i>	<i>68</i>
4.3 L'impact d'une initiation précoce aux jeux vidéo	73
<i>4.3.1 L'influence de la famille sur le développement de l'utilisation.....</i>	<i>75</i>
4.4 Les retombées pour la pratique en psychoéducation.....	76
4.5 Les forces et limites de ce mémoire	79
Conclusion	81
Bibliographie	83
Annexes	96
Annexe A : Canevas utilisé	97
Annexe B : Affiche de recrutement	100
Annexe C : Message envoyé dans certains serveurs Discord.....	101
Annexe D : Certification éthique	102
Annexe E : Renouvellement de l'approbation éthique	104

Liste des tableaux

Tableau 1. <i>Caractéristiques sociodémographiques des participants et caractéristiques de l'utilisation des jeux vidéo</i>	40
---	----

Liste des figures

Figure 1. <i>Modèle d'interrelation des facteurs internes et externes, adapté de Paulus et al. (2018).</i>	31
Figure 2. <i>Modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo, adapté de Paulus et al. (2018).</i>	69
Figure 3. <i>Continuum de la consommation, adapté de Ministry of Health Services (2004)</i>	72

Liste des abréviations

ALD	Association canadienne du logiciel de divertissement
APA	<i>American Psychiatric Association</i>
CIM-11	Classification internationale des maladies – 11 ^e édition
CRD	Centre de réadaptation en dépendance
DSM-V	Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux – 5 ^e édition
IUD	Institut universitaire sur les dépendances
MMORPG	<i>Massively multiplayer online role-playing game</i>
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OMS	Organisation mondiale de la santé
TDAH	Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Introduction

Selon l'association canadienne du logiciel de divertissement (ALD), 53% des adultes canadiens¹ auraient joué à un jeu vidéo au cours des quatre dernières semaines (ALD, 2022), alors que cette statistique augmente à 89% lorsqu'on se tourne vers les enfants et adolescents (ALD, 2020). Au niveau sociétal, il y aurait 937 studios de jeux vidéo actifs au Canada, contribuant annuellement pour 5,5 milliards de dollars au produit intérieur brut canadien et créant 32 300 emplois à temps plein (ALD, 2021).

Les aspects positifs de ce moyen de divertissement sont rapportés autant par les joueurs que par les études sur le sujet. Au niveau individuel, des avantages cognitifs, émotionnels et sociaux peuvent être observés chez certains joueurs. La métaanalyse de Uttal et al. (2013) rapporte notamment que l'utilisation des jeux vidéo améliore les capacités spatiales et la mémoire de travail. Jouer au jeux vidéo peut aussi améliorer l'humeur et diminuer le stress (Russoniello et al., 2009). Les bienfaits de l'utilisation des jeux vidéo ont également été documentés par l'ALD dans leur récente étude de 2022. Leurs résultats soulignent que pour 67 % des joueurs canadiens, les jeux vidéo leur donnent la possibilité de se faire de nouveaux amis. L'étude ajoute que grâce aux jeux vidéo, 48 % des joueurs ont passé du temps avec des personnes qu'ils n'auraient pas rencontrées autrement et que 38 % ont rencontré un bon ami avec qu'ils sont encore en contact. De plus, environ 85 % des joueurs estiment que les jeux réduisent leur stress, augmentent leur joie et améliorent leurs capacités cognitives (ALD, 2022). Cependant, chez certains joueurs, l'utilisation récréative et purement bénéfique des jeux vidéo peut se transformer en utilisation excessive où de nombreux problèmes peuvent émerger à la suite de cette utilisation plus importante.

¹ Afin d'alléger le texte et parce que la problématique étudiée touche approximativement 2,5 fois plus les hommes que les femmes (Stevens et al., 2021), l'utilisation du masculin a été privilégiée pour ce mémoire.

Ces conséquences entraînent évidemment des répercussions sur les joueurs, mais aussi sur leurs proches et sur la société.

En octobre 2019, un groupe de parents québécois a déposé une demande de recours collectif contre le développeur de jeux vidéo *Epic Games*, créateur du jeu mondialement populaire *Fortnite*. Ces parents d'enfants d'âge mineur ont fait part des nombreuses conséquences que l'utilisation du jeu a eu sur leurs enfants au tribunal québécois. Ils rapportaient notamment une quantité d'heures malsaine passée devant le jeu quotidiennement, une augmentation des comportements agressifs à la source de plusieurs conflits familiaux, une grande somme d'argent accordée au jeu et une détérioration de l'hygiène de vie de leurs enfants (Fournier, 2019). En décembre 2022, un juge québécois trancha en la faveur de ces familles, autorisant du même fait d'autres parents québécois à rejoindre ce mouvement légal sans précédent (Benessaïeh, 2022).

Les conséquences négatives de l'utilisation excessive des technologies ne passent pas inaperçues chez les instances ministérielles. Dans son plus récent Plan d'action interministériel en dépendance (2018-2028), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) fait mention de la cyberdépendance² comme phénomène grandissant dans la société québécoise. Le Plan d'action aborde les grandes lignes de la problématique au Québec et présente diverses actions et objectifs à mettre de l'avant, notamment en donnant le mandat aux centres de réadaptation pour les personnes ayant une dépendance (CRD)

² Le ministère de la Santé et des Services sociaux a préféré documenter l'ensemble de l'utilisation des technologies sous le terme « cyberdépendance ». Cela inclut l'utilisation d'Internet au sens large et ne se limite pas qu'à l'utilisation d'une seule application (MSSS, 2018). En 2011, ce terme avait aussi été choisi par l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD) pour englober l'ensemble des problèmes liés à l'utilisation d'Internet, toutes applications confondues (Nadeau et al., 2012).

d'offrir des services gratuits aux personnes demandant de l'aide pour cette problématique (MSSS, 2018).

Considérant l'omniprésence des jeux vidéo dans le monde moderne, les impacts sociétaux liés à leur utilisation et l'intérêt grandissant de la communauté scientifique à comprendre davantage le phénomène, ce présent mémoire s'intéressera à l'utilisation problématique des jeux vidéo. Plus spécifiquement, nous explorerons l'expérience de joueurs considérant avoir une utilisation problématique des jeux vidéo, notamment afin d'en apprendre plus sur leur perception face aux jeux ainsi que sur l'évolution de leur utilisation au fil du temps.

Chapitre 1 : Contexte théorique

Le présent chapitre décrit d'abord le moyen de divertissement bien populaire qu'est l'utilisation des jeux vidéo. Ceux-ci sont premièrement définis, accordant une importance particulière à la typologie de joueurs selon la littérature et aux statistiques épidémiologiques entourant leur utilisation au Canada. Ensuite, la conceptualisation d'une dépendance aux jeux vidéo selon les manuels nosologiques officiels est présentée, et cette conceptualisation est mise en parallèle avec le concept d'utilisation problématique. Les facteurs associés à une utilisation problématique des jeux vidéo ainsi que les conséquences que celle-ci peut entraîner chez les joueurs sont ensuite abordés. Finalement, ces facteurs et conséquences sont examinés à travers l'utilisation d'un modèle théorique permettant de joindre ces éléments théoriques aux objectifs de ce mémoire.

1.1 Les jeux vidéo et les types de joueurs

Avec l'amélioration constante de la technologie au cours des cinq dernières décennies, les jeux vidéo ont grandement évolué, prenant différentes formes et étant disponibles sur différents appareils électroniques. Selon l'Office québécois de la langue française, le jeu vidéo est définit comme :

Une œuvre audiovisuelle interactive et ludique dont le contenu est programmé et diffusé sur un support de stockage qui en permet l'affichage sur un écran, où le joueur contrôle l'action qui s'y déroule, à l'aide d'un périphérique de jeu, dans un but de divertissement ou de compétition. (2010, sans page)

Les jeux vidéo peuvent donc être utilisés via différentes plateformes, que ce soit sur un téléphone portable intelligent, un ordinateur ou une console de jeux (p. ex. PlayStation, Xbox, Switch, etc.).

Il existe plusieurs genres de jeux vidéo. L'appartenance d'un jeu vidéo à un genre particulier est influencée par la jouabilité du jeu, ou *gameplay* en anglais, terme qui regroupe les règles du jeu, ses caractéristiques ludiques et ses contraintes inhérentes qui influencent directement l'expérience du joueur (Doherty et al., 2018). Il est important de noter qu'il n'existe pas de nomenclature officielle mondiale pour catégoriser les nombreux genres de jeux vidéo, la vitesse à laquelle l'industrie se développe ne permettant pas de précisément délimiter les caractéristiques propres à chaque genre (Doherty et al., 2018). Joueurs, développeurs et chercheurs s'entendent cependant sur une certaine typologie générique et facilement compréhensible regroupant les caractéristiques communes et principales des jeux vidéo populaires : jeux de rôles, jeux d'action, jeux d'aventure, jeux de stratégie et jeux de tir (Doherty et al., 2018). Le genre de jeux vidéo utilisé et son influence sur la trajectoire d'utilisation du joueur sont des variables étudiées dans de nombreuses études et certains genres semblent être plus prévalents que d'autres chez les joueurs avec une utilisation excessive des jeux vidéo, tel que les jeux de rôle massivement multi-joueurs – *Massive Multiplayer Online Role-Playing Games* ou *MMORPG* en anglais (Dufour et al., 2014; Nadeau et al., 2012).

Bien qu'il n'existe pas de consensus clair quant à la façon de délimiter les genres de jeux vidéo, les connaissances scientifiques actuelles sur le sujet permettent tout de même d'utiliser certaines métriques pour distinguer les types de joueurs entre eux. Le temps hebdomadaire passé devant le jeu, l'appareil utilisé et les motivations derrière l'utilisation sont des variables qui peuvent être utilisées pour brosser le portrait du joueur de jeux vidéo typique.

En 2022, l'ALD a déposé ses plus récents résultats faisant état de l'utilisation des jeux vidéo au Canada dans une étude transversale réalisée auprès d'un échantillon populationnel de 3 091 Canadiens âgés de 6 ans jusqu'à l'âge adulte. Selon l'étude, les joueurs adultes canadiens accordent en moyenne 7,8 heures par semaine aux jeux vidéo alors que ceux âgés de 6 à 17 ans ont une moyenne hebdomadaire de 7,9 heures, tous sexes confondus (ALD, 2022). Selon cette même étude, nous pouvons constater que les hommes consacrent davantage d'heures hebdomadaires aux jeux vidéo que les femmes et que le groupe d'âge avec la plus grande utilisation hebdomadaire est les garçons de 13 à 17 ans avec 11,5 heures en moyenne de jeu. Il est intéressant de noter que selon l'étude, la province du Québec est avant dernière en termes d'heures hebdomadaires passées en moyenne à jouer avec 7,3 heures, tous genres et âges confondus.

Selon l'ALD, il n'y aurait pas de clair gagnant quant à la popularité d'un appareil de jeux relativement à un autre chez les joueurs canadiens. Plutôt, l'utilisation d'un appareil en particulier serait influencé par l'âge du joueur, les enfants et adolescents utilisant davantage les consoles de jeux (PlayStation, Xbox, Switch, etc.) et les adultes préférant leur téléphone intelligent pour jouer (ALD, 2022).

Les habitudes de jeu et les motivations derrière celui-ci ont aussi été sondées par la récente étude de l'ALD. Il est possible de constater que pour les enfants et adolescents, les jeux vidéo ont une fonction sociale importante, 70% d'entre eux rapportant jouer avec d'autres personnes en ligne comparativement à 49% des adultes (ALD, 2022). Chez les adultes, les quatre raisons les plus prévalentes derrière leur utilisation des jeux vidéo sont de s'amuser (48%), relaxer (47%), passer le temps (40%) et s'évader (36%).

Comme pour la typologie des genres de jeux vidéo, il n'existe pas de délimitation claire pour définir les différents types de joueurs. Certaines tendances sont cependant observées dans la littérature quant à la façon de différencier les types de joueurs ainsi que les variables sous-jacentes à leur conceptualisation. Par exemple, les recherches qui portent plus précisément sur la dépendance aux jeux vidéo ont tendance à utiliser une typologie générique et facilement compréhensible qui divise les échantillons en trois types de joueurs : les joueurs occasionnels, les joueurs hautement engagés (ou *highly engaged* en anglais) et les joueurs dits « dépendants » (Brunborg et al., 2013; Peeters et al., 2019; Slack et al., 2022; Snodgrass et al., 2018; van Rooj et al., 2011). Il est à noter que la terminologie utilisée pour décrire ces trois types varie d'une étude à l'autre, le terme « joueur occasionnel » étant parfois remplacé par « joueur normatif » ou « joueur régulier », le terme « joueur hautement engagé » parfois remplacé par « joueur passionné » ou « joueur investi » et le terme « joueur dépendant » utilisé synonymement avec le terme « joueur problématique ». L'utilisation adaptée et bénéfique des jeux vidéo où les joueurs en retirent majoritairement du positif peut, chez une petite partie des joueurs, évoluer progressivement en utilisation inadaptée où les jeux vidéo altèrent considérablement le fonctionnement global du joueur.

1.2 L'utilisation inadaptée des jeux vidéo

Cette sous-section se concentrera sur le côté plus problématique que l'utilisation des jeux vidéo peut entraîner chez une certaine partie des joueurs de tous âges provenant de partout à travers le monde. La conceptualisation d'une dépendance aux jeux vidéo sera d'abord présentée, détaillant les critères diagnostiques proposés par les manuels nosologiques officiels. Différentes études transversales et longitudinales seront ensuite

abordées afin de dresser un portrait des facteurs associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo, ainsi que des conséquences pouvant être entraînées par celle-ci.

1.2.1 La conceptualisation d'une dépendance

L'augmentation des problèmes causés par ce qui est populairement appelé une « dépendance » aux jeux vidéo ainsi que la constante évolution de la littérature scientifique sur le sujet depuis la fin du 20^e siècle (Widyanto & Griffiths, 2006) ont motivé l'Association américaine de psychiatrie (en anglais *American Psychiatric Association* ; APA) ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à se positionner sur la problématique.

L'APA a été la première à proposer une définition de la dépendance aux jeux vidéo dans leur 5^e édition du Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux (DSM-5; APA, 2015). Nommé « usage pathologique des jeux sur Internet », le trouble est placé dans les affections proposées pour des études supplémentaires de la 3^e section du DSM-5. Cette section du DSM-5 est utilisée pour souligner la présence d'un corps de recherches important sur une problématique et encourager la recherche future dans un contexte où un consensus d'experts est encore en développement. L'APA ne reconnaît donc pas le trouble comme étant « officiel » et les critères proposés ne sont pas prévus pour un usage clinique à des fins diagnostiques, mais plutôt à des fins de recherche (APA, 2015).

Dans le DSM-5, neuf critères sont proposés pour conceptualiser le trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet. Seuls les jeux vidéo sans mise d'argent sont inclus dans ce trouble. L'utilisation des jeux vidéo doit être persistante et répétée tout en altérant significativement le fonctionnement de la personne ou en lui causant une détresse

cliniquement significative. Cinq critères doivent être manifestés sur une période de 12 mois (APA, 2015, p.1025-1026) :

1. Préoccupation par les jeux (les jeux deviennent l'activité dominante de la vie quotidienne);
2. Symptômes de sevrage quand l'accès aux jeux est arrêté;
3. Tolérance – besoin de consacrer des périodes croissantes aux jeux;
4. Tentatives infructueuses de contrôler la participation aux jeux;
5. Perte d'intérêt pour des loisirs et divertissements antérieurs;
6. La pratique excessive des jeux est poursuivie bien que la personne ait connaissance des problèmes psychosociaux;
7. Ment à sa famille, à ses thérapeutes ou à d'autres sur l'ampleur du jeu;
8. Joue sur Internet pour échapper ou soulager une humeur négative;
9. Met en danger ou perd une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause de la participation à des jeux.

Le DSM-5 précise que la sévérité du trouble peut être légère, moyenne ou grave selon le degré de perturbation du fonctionnement de la personne. Moins il y a de symptômes cliniques présents, moins le trouble sera grave et moindre sera la perturbation de la vie de la personne, l'inverse étant aussi applicable (APA, 2015). Une analyse approfondie de cette conceptualisation proposée par le DSM-5 démontre que plusieurs critères proposés sont similaires à ceux présents chez les troubles d'usage d'une substance et de jeu d'argent pathologique, indiquant que ces troubles partageraient certaines caractéristiques cliniques (Petry et al., 2015).

En 2018, l'OMS a ajouté officiellement le « trouble du jeu » dans sa 11^e version de la Classification statistique internationale des maladies et des problèmes connexes (CIM-11), plaçant le trouble dans la catégorie des « troubles dus à des comportements addictifs » au même titre que le trouble du jeu de hasard (OMS, 2019). Selon l'OMS, les difficultés comportementales liées aux jeux vidéo peuvent être continues ou épisodiques et récurrentes. Le trouble du jeu doit entraîner chez la personne une altération significative de sa vie personnelle, familiale, sociale, scolaire, professionnelle ou d'autres domaines importants de son fonctionnement et ces trois critères diagnostiques doivent être rejoints sur une période d'au moins 12 mois³ (OMS, 2019).

1. La personne a un contrôle altéré sur son utilisation des jeux. Cela peut par exemple se manifester dans la fréquence, l'intensité, la durée ou encore le contexte d'utilisation des jeux vidéo.
2. Une priorité croissante est donnée aux jeux au point où ceux-ci prévalent sur les autres aspects et intérêts de la vie quotidienne de la personne.
3. Il y a une poursuite ou aggravation de l'utilisation des jeux malgré l'occurrence de conséquences négatives.

Bien que les deux conceptualisations partagent certains critères diagnostiques ainsi que la nécessité d'une altération significative du fonctionnement de la personne, l'OMS a pris un chemin différent en s'en tenant seulement à trois critères clés des troubles liés à l'usage de substances. Ces différences conceptuelles se font ressentir dans la littérature alors que de plus en plus d'études comparent les deux troubles entre eux, rapportant de grandes différences épidémiologiques. C'est le cas de Borges et ses collaborateurs (2021)

³ La période peut être écourtée si les symptômes sont jugés comme étant sévères

qui ont comparé les deux systèmes diagnostiques auprès d'un même échantillon populationnel de 7 022 étudiants mexicains. La prévalence sur une période de 12 mois du trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet du DSM-5 était de 5,2%, alors que la prévalence du trouble du jeu de l'OMS était de 2,7%. Sur les 367 cas détectés en utilisant les critères du DSM-5, l'utilisation des critères de la CIM-11 en a détecté seulement 178 (48,5%). L'une des conclusions de l'étude est que pratiquement chaque cas détecté par les critères de la CIM-11 est détecté par les critères du DSM-5, alors que seulement la moitié des cas détectés avec les critères du DSM-5 sont détectés avec ceux de la CIM-11. Des conclusions similaires sont aussi rapportées auprès d'un échantillon clinique de 188 enfants et adolescents coréens alors que 61 participants satisfont uniquement les critères diagnostiques du DSM-5, que 12 participants satisfont les critères de la CIM-11 et que chacun de ces 12 participants satisfait également les critères du DSM-5 (Jo et al., 2019).

Ces différences dans la conceptualisation d'une dépendance aux jeux vidéo peuvent être expliquées en partie par certains facteurs rapportés par les études sur le sujet. Premièrement, le temps de jeu est un facteur couramment mesuré dans les études sur l'utilisation des jeux vidéo, peu importe le type d'utilisation étudié. Ce facteur ne fait cependant pas partie des conceptualisations du trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet du DSM-5 (APA, 2013) ou du trouble du jeu de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2019). Une personne qui joue hebdomadairement plus qu'une autre n'aura donc pas nécessairement plus de chance de recevoir un diagnostic, puisque cette variable n'est pas directement mesurée par les instruments de mesure les plus utilisés dans le champ de la recherche (King et al., 2020). Cependant, plusieurs études se sont tout de même penchées sur le lien entre le temps de jeu hebdomadaire et l'utilisation problématique,

notamment pour documenter des tendances. En effet, plusieurs études portant autant sur les enfants et les adolescents (Gentile et al., 2011; Nakayama et al., 2020) que sur les adultes (King et al., 2013; Ricquebourg et al., 2013), rapportent que le temps consacré aux jeux vidéo est significativement plus élevé chez les joueurs avec une utilisation problématique, telle que conceptualisé selon le DSM-5 ou la CIM-11, que chez les joueurs avec une utilisation non problématique.

Un deuxième facteur pouvant rendre complexe le diagnostic de dépendance aux jeux vidéo est l'instabilité dans la sévérité de la symptomatologie des participants des études au fil du temps. Cette diminution est observée à travers plusieurs types d'études et d'échantillons différents, et ce même si aucune intervention n'est posée auprès des participants. En effet, Richard et al. (2020), dans le cadre de leur revue de la littérature (*scoping review*) qui recensait 57 études avec un devis longitudinal, rapporte une grande fluctuation quant à la stabilité temporelle du trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet, le diagnostic proposé par le DSM-5. Les auteurs rapportent une stabilité temporelle variant entre 20 % et 84 %, une stabilité grandement influencée par la durée de l'étude et le groupe d'âge étudié. Les auteurs ajoutent que les adultes seraient la population qui démontrerait le plus de fluctuations temporelles et de rémission spontanée, terme utilisé lorsqu'un participant ne rencontre plus le seuil clinique pour un diagnostic à la fin de l'étude sans qu'il n'y ait eu de traitement offert. L'étude norvégienne de Krossbaken et al. (2018) contenant un échantillon de 3000 adolescents âgés entre 17 et 19 ans rapporte un taux de rémission de 65%, signifiant que 65% des participants considérés comme dépendants au début de l'étude ne satisfaisaient plus les critères diagnostiques à la fin de l'étude deux ans plus tard et ce même avec une absence d'interventions visant la diminution

de la sévérité de la problématique. Des résultats similaires sont retrouvés auprès d'un échantillon de convenance dans une étude chinoise alors que les auteurs rapportent un taux de rémission de 53,8% après 1 an sans qu'il n'y ait eu d'intervention spécifique (Yang et al., 2021).

Ces nombreuses différences entre les deux conceptualisations proposées par les manuels officiels ne sont pas sans conséquences alors que plusieurs chercheurs remettent en question la validité des critères diagnostiques présentés (Leouzon et al., 2019). La prise de position de l'OMS reconnaissant le trouble du jeu comme diagnostic officiel dans sa 11^e version de la Classification statistique internationale des maladies en 2018 a notamment fait réagir plusieurs chercheurs. Ils argumentent que de passer d'un construit de recherche à un trouble mental en soi demande une exhaustivité de recherches et des données probantes de qualité, éléments déficitaires dans la littérature actuelle (Przybylski et al., 2017; van Rooj et al., 2018). Ils ajoutent que les meilleures données retrouvées dans la littérature ne permettent pas de conclure à un lien causal entre l'utilisation excessive de jeux vidéo et l'altération significative de leur fonctionnement, pointant vers la possibilité que l'altération du fonctionnement soit plutôt causée par d'autres conditions mentales comorbides, telles que l'anxiété ou la dépression. D'autres chercheurs et cliniciens argumentent plutôt que nous faisons face à une condition mentale bien réelle et aux conséquences nombreuses nécessitant un diagnostic reconnu par les systèmes nosologies pour mieux traiter et prévenir ce trouble (Billieux et al., 2021; Griffiths et al., 2017; Rumpf et al., 2018).

Considérant les nombreuses divergences qui caractérisent ce sujet de recherche, il importe de se centrer sur une définition commune de la problématique. Par souci de

combiner l'apport des différentes terminologies présentées jusqu'à présent, telles que la cyberdépendance utilisée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet du DSM-5 ou le trouble du jeu de la CIM-11, le terme « utilisation problématique des jeux vidéo » sera employé dans le cadre de ce mémoire. Ce terme est plus inclusif et ne se limite pas aux seuils diagnostics établis par les manuels officiels où la personne doit rencontrer un certain nombre de symptômes cliniques. Ce présent mémoire fera aussi usage de termes comme « symptomatologie » ou encore « symptômes », expressions souvent utilisées dans les études qui font référence aux critères diagnostiques proposés par le DSM-5 ou la CIM-11 pour définir la dépendance aux jeux vidéo. Peu importe la définition utilisée, il semble y avoir une récurrence quant aux facteurs rapportés par les études portant sur les personnes avec une utilisation problématique des jeux vidéo.

1.2.2 Les facteurs associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo

Les facteurs associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo les plus fréquents dans les études sont le genre masculin, la précocité d'utilisation, l'âge de la personne, l'estime de soi, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), la régulation émotionnelle, l'absence de comportements prosociaux et l'environnement familial. Premièrement, le genre masculin est un facteur de risque au développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo retrouvé dans plusieurs études longitudinales, que ce soit auprès d'échantillons d'enfants et d'adolescents (Choo et al., 2015; Coyne et al., 2015; Ferguson et Ceranoglu, 2014; Wartberg et al., 2021) que chez les adultes (Riquebourg et al., 2013), à l'exception de l'étude King et al. (2013) – différence qui peut être attribuable à la taille plus limitée de l'échantillon [$n = 117$] dans cette étude. La

métanalyse épidémiologique de Stevens et al. (2021), qui regroupe 53 études réalisées entre 2009 et 2019 totalisant 226 247 participants avec un âge moyen de 17,5 ans, a récemment identifié un ratio garçons/filles de 2,5:1 pour le trouble du jeu de la CIM-11. La revue systématique de 252 articles scientifiques de Paulus et al. (2018) rapporte quant à elle un ratio garçons/filles de 5:1. Bien que le sexe masculin soit répertorié dans plusieurs études comme étant un facteur de risque au développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo, les conséquences de cette utilisation pathologique seraient toutefois très similaires chez les garçons et les filles (Krossbaken et al., 2018; Lemmens et al., 2011).

D'autres résultats récurrents dans la littérature portent sur le lien entre l'âge et le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. En effet, plusieurs études ont identifié une corrélation négative entre l'âge d'initiation à l'utilisation régulière et la présence de symptômes d'une utilisation pathologique lors de l'étude, signifiant que plus les participants commencèrent tôt à jouer régulièrement aux jeux vidéo, plus sévère était la symptomatologie rapportée au moment de l'étude (Beard et al., 2017; Jeong et al., 2018), une étude rapportant même l'âge de 5 ans comme étant un âge critique (Nakayama et al., 2020). Il est toutefois relativement complexe de comparer l'ampleur de l'utilisation problématique des jeux vidéo entre les groupes d'âge. Cela est en partie dû au fait que la plupart des études se concentrent sur un certain groupe d'âge en particulier et ne peuvent donc pas comparer les groupes entre eux. Les personnes plus jeunes, telles que les enfants, adolescents et jeunes adultes, sont notamment les populations les plus étudiées dans la littérature (Richard et al., 2020). L'étude de Lopez-Fernandez et al. (2022) rapporte que l'adolescence et l'émergence de l'âge adulte sont les deux périodes développementales les plus à risque de l'occurrence d'une utilisation problématique. Stevens et al. (2021), qui ont

recensé 53 études avec des participants provenant de 17 pays, ont conclu que les études avec un échantillon d'adolescents ont tendance à démontrer un taux de prévalence d'utilisation problématique plus élevée lorsque comparées aux études portant sur d'autres groupes d'âge.

Troisièmement, l'estime de soi joue également un rôle clé dans la compréhension du développement et du maintien d'une utilisation problématique des jeux vidéo. En effet, dans les études longitudinales, une faible estime de soi à la première collecte de données augmente les risques de développer une utilisation problématique des jeux vidéo au courant de l'étude (Coyne et al., 2015; Lemmens et al., 2011; Wartberg et al., 2021). En plus de rapporter des résultats similaires aux études précédentes quant à l'influence de l'estime de soi sur l'utilisation des jeux vidéo, Beard et al. (2017) introduisent le construit d'estime de soi subordonné par les jeux vidéo (*gaming contingent self-worth*). Celui-ci fait référence à certains joueurs qui deviennent dépendants des jeux vidéo pour réguler leur sentiment de valeur personnelle à travers le succès et l'affiliation sociale qu'ils retrouvent dans les jeux.

Quatrièmement, l'inattention et l'hyperactivité font partie des facteurs les plus étudiés dans la littérature sur l'utilisation problématique des jeux vidéo (Richard et al., 2020). Les études longitudinales avec un échantillon d'enfants rapportent généralement que l'hyperactivité et l'inattention ne prédisent pas significativement une utilisation problématique future des jeux vidéo (Lobel et al., 2017; Mößle et Rehbein, 2013). Cependant, dans les études ciblant les populations adolescentes, les résultats diffèrent; le TDAH exercerait une grande influence sur le développement et le maintien d'une utilisation problématique des jeux vidéo chez les adolescents (Peeters et al., 2019; Schoenmacker et al., 2020; Wartberg et al., 2021). L'étude longitudinale de Ferguson et

Ceranoglu (2014) s'est penchée sur la relation temporelle entre les problèmes d'attention et l'utilisation problématique des jeux vidéo auprès d'un échantillon d'adolescents âgés en moyenne de 12,7 ans. Les auteurs ont conclu que les problèmes d'attention avaient tendance à précéder les comportements d'utilisation problématique des jeux vidéo, et que l'inverse n'était pas observé.

L'étude sud-coréenne de Lee et al. (2021) portait sur l'influence de la comorbidité du TDAH et du trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet auprès d'un échantillon âgé de 11 à 42 ans. Les auteurs rapportent que les participants avec un TDAH en plus d'un trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet avaient, en moyenne, un résultat significativement plus élevé à l'instrument de mesure utilisé pour mesurer l'utilisation des jeux vidéo, le Young Internet Addiction Scale (YIAS; Yoo et al., 2004; Young et al., 1994), que les participants qui avaient seulement un diagnostic de TDAH. Ils ajoutent que sur une période de trois ans, cette comorbidité altère considérablement les taux de rémission et de récurrence comparativement aux participants avec seulement un diagnostic de trouble d'usage des jeux sur Internet.

Cinquièmement, quelques études ont identifié la régulation émotionnelle comme jouant un rôle clé dans le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Wichstrøm et al. (2019) rapportent que des difficultés au niveau de la régulation émotionnelle à l'âge de huit ans prédisaient plus de symptômes d'une utilisation problématique à l'âge de 10 ans chez un échantillon d'enfants norvégiens. Des résultats similaires ont été retrouvés auprès d'un échantillon de 3 034 enfants et adolescents de Singapour, alors que les participants avec de faibles habiletés de régulation émotionnelle étaient plus à risque de développer une utilisation problématique des jeux vidéo sur une

période de deux ans (Gentile et al., 2011). De tels résultats sont aussi retrouvés dans l'étude de Liao et al. (2015) qui rapporte qu'avoir une meilleure régulation émotionnelle au début de l'étude est associée avec une diminution des symptômes d'une utilisation problématique des jeux vidéo deux ans plus tard.

Sixièmement, le lien entre les comportements prosociaux et l'utilisation problématique des jeux vidéo a été analysé par certaines études. Deux études longitudinales d'une durée de deux ans rapportent que les habiletés sociales prédisent négativement l'utilisation des jeux vidéo auprès d'échantillons d'enfants, d'adolescents et d'adultes (Gentile et al., 2011; Kowert et al., 2015). Dans l'étude longitudinale d'une durée de six ans de Coyne et al. (2020), les participants qui démontraient l'utilisation la plus sévère des jeux vidéo étaient ceux avec le moins de comportements prosociaux, tels que les responsabilités sociales, les relations interpersonnelles positives, l'excellence académique et l'absence de comportements risqués (comme les suspensions scolaires, les grossesses précoces, la consommation de substances et les comportements violents).

Finalement, quelques études rapportent le rôle crucial de l'environnement familial comme facteur de protection à une utilisation problématique des jeux vidéo. Lee et al. (2021) ont mesuré l'environnement familial (qualité des relations interpersonnelles des membres de la famille, croissance personnelle des membres et qualité de la structure familiale) chez leurs participants âgés de 11 à 42 ans. Les résultats indiquent qu'avoir un haut score au questionnaire utilisé est négativement associé avec les symptômes d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Pour leur part, Liao et al. (2015) ont rapporté qu'un environnement familial chaleureux, qui est mesuré à l'aide d'un questionnaire maison portant sur la perception des participants quant à leur vie familiale, est un facteur

de protection significatif au développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo chez un échantillon d'enfants et d'adolescents.

Au-delà des facteurs associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo, certains éléments sont directement influencés par les habitudes d'utilisation des jeux vidéo. Ainsi, la littérature sur l'utilisation problématique des jeux vidéo rapporte plusieurs conséquences qui ont tendance à se développer une fois que les habitudes de jeu s'installent.

1.2.3 Les conséquences d'une utilisation problématique des jeux vidéo

Les conséquences récurrentes, dans la littérature, de l'utilisation problématique des jeux vidéo sont : la dépression, l'anxiété, une détérioration du sommeil et une baisse des comportements prosociaux. Premièrement, plusieurs études longitudinales rapportent que la dépression a tendance à se développer durant et après la période d'utilisation problématique des jeux vidéo. Gentile et al. (2011), dans leur étude longitudinale auprès d'un échantillon de 3 034 enfants provenant de Singapour, soulignent que les symptômes dépressifs s'installent après le premier épisode d'utilisation problématique des jeux vidéo. Chez un échantillon d'adolescents, Coyne et al. (2020) rapportent que les symptômes dépressifs étaient significativement plus présents auprès d'un certain groupe de participants chez qui les symptômes d'une utilisation problématique étaient les plus sévères à la dernière collecte de données. À la fin de l'étude d'une durée de six ans, la différence au niveau des symptômes dépressifs entre les participants avec une utilisation problématique et ceux sans était significative, et ce même si ne n'était pas le cas au début de l'étude. Krossbaken et al. (2018), également dans une étude longitudinale, ont catégorisé 3 000 adolescents norvégiens âgés en moyenne de 17,5 ans selon leur score au *Game Addiction Scale for Adolescents* (GASA; Lemmens et al, 2009). Ils ont identifié trois types de

joueurs : les joueurs hautement engagés, les joueurs avec une utilisation problématique et les joueurs dépendants. Les auteurs rapportent que le score de dépression des participants était plus élevé chez tous les types de joueurs après une période de deux ans, les joueurs dits « dépendants » ayant la moyenne la plus élevée.

Deuxièmement, l'anxiété est aussi identifiée par plusieurs études comme étant l'une des conséquences de l'utilisation problématique des jeux vidéo. Auprès d'enfants et d'adolescents, deux études longitudinales rapportent que l'anxiété a significativement augmenté à la suite de l'utilisation problématique des jeux vidéo sur des périodes d'un (Lobel et al. 2017) et deux ans (Gentile et al., 2011). Chez les adolescents, Coyne et al. (2020) ont noté qu'à la fin de leur étude les symptômes anxieux étaient significativement plus présents chez le groupe de participants avec une symptomatologie d'utilisation problématique des jeux vidéo plus sévère, et ce même si ce n'était pas le cas au début de l'étude. Cette différence dans les symptômes anxieux était aussi significative lorsque comparée aux symptômes anxieux du groupe de participants sans problématique d'utilisation. Encore auprès d'adolescents, Krossbaken et al. (2018) ont identifié l'anxiété comme une conséquence de l'utilisation problématique chez le type « joueurs dépendants ».

Troisièmement, l'utilisation excessive et prolongée des jeux vidéo peut entraîner des conséquences sur la santé physique du joueur, notamment au niveau du sommeil. Auprès d'adolescents âgés de 12 et 13 ans, Nakayama et al. (2020) ont rapporté que les heures de coucher et de réveil sont significativement plus tard et le taux de somnolence en classe significativement plus élevé chez les participants avec une utilisation problématique que chez les participants sans problématique. Chez un échantillon d'adultes, Ellithorpe et

al. (2022) ont noté que les participants avec une utilisation problématique des jeux vidéo avaient une faible qualité de sommeil.

Finalement, il est intéressant de noter que Lobel et al. (2017) ont rapporté que la fréquence d'utilisation des jeux vidéo prédit une diminution des comportements prosociaux à la fin de leur étude longitudinale chez certains enfants de leur échantillon. Les enfants qui démontraient le moins de comportements prosociaux étaient ceux qui jouaient au moins 8,5 heures par semaine à des jeux compétitifs.

Ces études quantitatives permettent ainsi d'identifier des facteurs de risque et associés ainsi que des conséquences à l'utilisation problématique des jeux vidéo. Toutefois, elles nous en disent très peu sur la relation que les joueurs ont avec les jeux vidéo. À ce titre, il faut se tourner vers les études qualitatives.

1.2.4 La relation du joueur avec les jeux vidéo

Shi et al. (2019) ont discuté avec 16 joueurs provenant de différents pays dans le but de comprendre ce qui est important pour eux, ce qui les motive à jouer et ce qui soutient ou inhibe leur engagement dans des activités non liées aux jeux vidéo. Un premier thème identifié à travers les discussions est que les participants considèrent le jeu comme étant porteur de sens et orienté vers un objectif (*meaningful and purposeful*). Plusieurs d'entre eux mentionnent notamment que les jeux font partie intégrante de leur vie, qu'ils donnent un sens à celle-ci et soulignent les bienfaits de faire partie de ce qui est décrit comme étant la sous-culture des jeux vidéo (faire partie d'un réseau de joueurs qui discutent et échangent sur les jeux virtuellement ou dans le monde réel). Un second thème concerne les facteurs qui influencent la quantité de temps passé à jouer aux jeux vidéo; les influences sous le contrôle du joueur (p. ex. leur habileté à planifier, leur conscienciosité ou encore leur

capacité à répondre à leurs besoins), les influences interpersonnelles (p. ex. l'intérêt/attitude de leurs proches relativement aux jeux) et les influences environnementales typiquement hors du contrôle des joueurs (p. ex. les mécanismes du jeu ou encore là où les participants habitent). Ces deux thèmes caractérisent la relation que les participants ont avec les jeux vidéo.

Snodgrass et al. (2018) ont quant à eux exploré, auprès d'un échantillon de 20 jeunes adultes, la relation entre la solitude, l'engagement dans les jeux vidéo et les bienfaits/méfaits qu'ils apportent dans la vie du joueur. Les participants révèlent une relation paradoxale entre leur sentiment de solitude et leur utilisation des jeux vidéo; ceux avec une utilisation excessive des jeux vidéo ressentent davantage de bénéfices psychosociaux dus à leur grande implication dans les jeux. Certains d'entre eux soulignent notamment les connexions sociales virtuelles qu'ils ont à travers les jeux, connexions qui pour certains transitionnent vers des liens d'amitié dans le monde réel. Les auteurs émettent la conclusion qu'après avoir atteint un haut niveau d'implication dans les jeux vidéo, les joueurs qui se sentent seuls (*lonely*) arrivent à compenser leurs déficits sociaux et leur sentiment de solitude en s'immergeant dans l'univers socialement virtuel des jeux.

Plus récemment, Monley et al. (2024) ont tenté de comprendre davantage le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo en discutant avec 28 adultes sous forme de groupe de discussion. Les auteurs se sont intéressés spécifiquement au rôle des besoins psychologiques de base (compétence, autonomie, affiliation sociale) de la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2012) dans le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Un premier thème émergeant des discussions était l'utilisation des jeux vidéo comme moyen d'atteindre un sentiment de compétence,

d'autonomie ou d'affiliation sociale chez plusieurs participants. Un second thème est la croyance des participants que l'utilisation problématique des jeux vidéo peut se développer lorsque les besoins psychologiques de base ne sont pas satisfaits dans la vie réelle du joueur. Les auteurs concluent en soulignant l'importance de la satisfaction des besoins psychologiques de base dans la vie réelle du joueur, mentionnant que cette vulnérabilité perçue par leurs participants concorde avec des résultats d'autres études sur le sujet.

En résumé, il importe de retenir que malgré la croissance de la littérature sur ce sujet, plusieurs facteurs complexifient son étude, comme le manque d'un vocabulaire commun pour conceptualiser le côté pathologique des jeux vidéo qui influence la compréhension globale de ce phénomène, ou la faible quantité d'études qualitatives visant à comprendre l'expérience des joueurs. Tout de même, plusieurs facteurs de risque et conséquences associés à l'utilisation problématique des jeux vidéo sont récurrents d'une étude à l'autre. Pour comprendre davantage le phénomène de recherche, il est possible d'utiliser un modèle théorique permettant une meilleure compréhension des facteurs internes, externes et de leur impact sur l'utilisation des jeux vidéo.

1.3 Le modèle d'interrelation des facteurs internes et externes

Paulus et al. (2018)⁴ ont réalisé une revue systématique de la littérature existante quant à l'utilisation problématique des jeux vidéo. Cette revue totalise 252 articles publiés entre 1991 et 2016. Plusieurs facteurs internes, c'est-à-dire propres à la personne, ainsi que

⁴ Certaines modifications terminologiques ont été apportées au cadre théorique retenu pour qu'il concorde davantage avec les objectifs de ce mémoire. Notamment, dans le modèle original de Paulus et al. (2018), les auteurs font référence au diagnostic de l'utilisation pathologique des jeux sur Internet du DSM-5 (*Internet Gaming Disorder* en anglais). La terminologie « utilisation problématique » remplace « utilisation pathologique des jeux sur Internet » considérant que ce présent mémoire se veut plus inclusif en ne se limitant pas seulement aux diagnostics.

plusieurs facteurs externes propres à l'environnement ont été identifiés et interprétés par les auteurs. Avec l'objectif de résumer le contenu de leur revue systématique, les auteurs ont proposé un modèle (figure 1) qui décrit l'interrelation entre les facteurs internes, les facteurs externes et l'utilisation problématique des jeux vidéo. Cette interrelation est caractérisée par une influence mutuelle des différentes variables en jeu, signifiant que l'utilisation problématique des jeux vidéo pourrait exacerber certains déficits internes ou externes, et vice-versa.

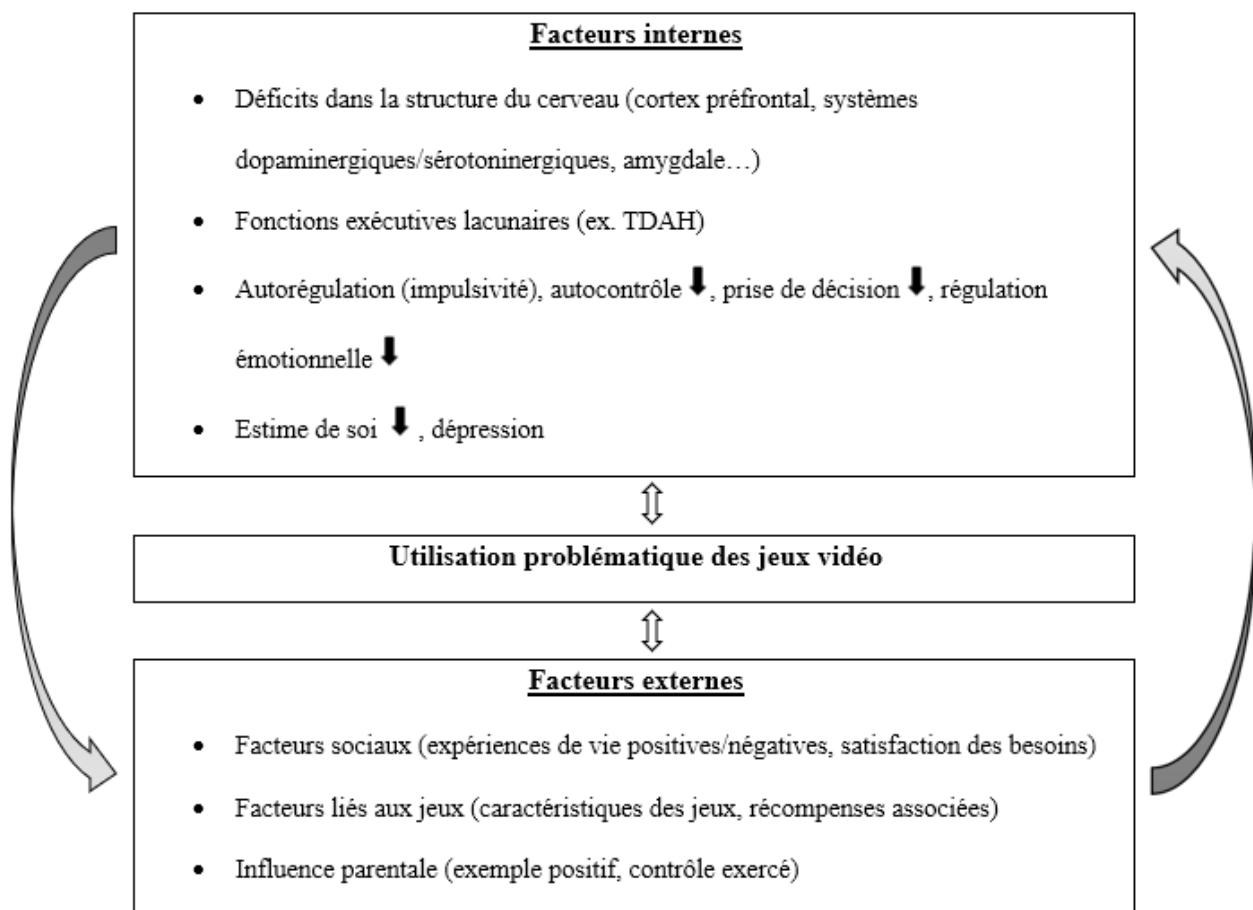


Figure 1

Modèle d'interrelation des facteurs internes et externes, adapté de Paulus et al. (2018)

Ce modèle permet de mieux comprendre le rôle des facteurs associés à une utilisation problématique des jeux vidéo rapportés précédemment. D'ailleurs, il est intéressant de noter que plusieurs facteurs internes et externes ont aussi été soulevés lors de notre survol de la littérature, comme le TDAH, les difficultés de régulation émotionnelle, une faible estime de soi, la dépression et le rôle d'un environnement familial chaleureux. De plus, le modèle de Paulus et al. (2018) partage d'importantes caractéristiques avec la notion d'interaction de Gendreau (2001), décrite comme un ensemble de rapports entre le potentiel d'adaptation de la personne (PAd) ainsi que le potentiel expérientiel que peut lui offrir son environnement (PEx). Le modèle de Paulus et al. (2018) conceptualise l'utilisation problématique des jeux vidéo comme résultant de l'interaction entre certains éléments propres à l'individu et des éléments externes propre à son environnement, se rapprochant de la vision psychoéducative.

Ce modèle théorique aide à mieux comprendre le rôle de l'estime de soi dans le développement et le maintien d'une utilisation problématique en soutenant le rôle à double sens de l'estime de soi rapporté par Beard et al. (2017). Les auteurs font référence au construit du « *gaming contingent self worth* », terme utilisé pour décrire le sentiment de valeur personnelle basé sur les succès accomplis dans les jeux vidéo, qui agirait dans l'étude comme variable médiatrice dans le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Selon les auteurs, les joueurs avec un haut niveau de « *gaming contingent self worth* » auraient davantage de problèmes liés à leur utilisation des jeux vidéo. Le modèle théorique pourrait être utilisé pour interpréter cette interrelation où les personnes avec une faible estime de soi pourraient utiliser davantage les jeux vidéo de sorte à vivre des succès et accomplir des objectifs en jeu, influençant à la hausse leur utilisation.

De plus, le modèle de Paulus et al. (2018) permet de comprendre davantage le rôle de l'hyperactivité et de l'inattention dans le développement de l'utilisation problématique des jeux vidéo. Notamment, il est possible d'analyser sous un angle différent l'influence du TDAH en comorbidité avec le trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet abordée par Lee et al. (2021), qui rapportent des taux de récurrence et de rémission significativement pires sur une période de trois ans pour les joueurs avec un diagnostic de TDAH. Selon le modèle, ces résultats pourraient être dû à l'interrelation du TDAH et de l'utilisation problématique des jeux vidéo. Le TDAH rend l'arrêt du jeu difficile et certaines caractéristiques propres aux jeux vidéo (notamment leurs récompenses associées) nourrissent le besoin dopaminergique des joueurs avec un TDAH.

Certains facteurs environnementaux associés à une utilisation problématique des jeux vidéo rapportés précédemment peuvent aussi être interprétés selon le modèle de Paulus et al. (2018), comme le rôle d'un environnement familial chaleureux identifié par Liao et al. (2015) ou des habiletés sociales déficitaires rapportées par Coyne et al. (2020). L'environnement familial chaleureux pourrait être la cause d'une influence parentale positive, facteur externe du modèle théorique, entraînant une envie plus faible de s'échapper des difficultés vécues à la maison. Pour ce qui est des habiletés sociales, le modèle présente les facteurs sociaux au sens large, donnant l'exemple de diverses expériences de vie positives ou négatives ainsi que de la satisfaction des besoins. En se référant au modèle, les joueurs avec une utilisation problématique des jeux vidéo ainsi que peu d'habiletés sociales pourraient jouer davantage aux jeux vidéo dus aux expériences de vie négatives que peuvent créer leurs habiletés sociales lacunaires.

1.4 Les objectifs de recherche

Malgré l'émergence des études portant sur l'utilisation problématique des jeux vidéo au courant des dernières décennies, la littérature sur le sujet souffre d'un manque de cohérence relativement à la terminologie utilisée par les chercheurs et cliniciens pour décrire le phénomène (APA, 2015). Ce manque de consensus quant à la définition à utiliser altère la compréhension de cette problématique. En effet, cette absence d'accord est la cible principale de chercheurs qui remettent en question la validité scientifique de la conceptualisation d'une dépendance aux jeux vidéo (Przybylski et al., 2017; van Rooij et al., 2018). Pour pallier ce manque d'uniformité dans la compréhension de la problématique, certains auteurs proposent notamment de prendre un pas de recul quant aux devis quantitatifs en explorant qualitativement le phénomène (Anthony et al., 2022)

Telles que présentées précédemment, quelques recherches qualitatives portant sur l'utilisation problématique des jeux vidéo ont été réalisées dans les dernières années (Monley et al., 2024; Shi et al., 2019; Snodgrass et al., 2018). Cependant, ces études partagent d'importantes différences avec ce présent mémoire. Premièrement, les études de Shi et al. (2019) et de Snodgrass et al. (2018) utilisent une méthodologie semblable en se référant à la passation d'instruments de mesure pour identifier les joueurs qui seront admissibles à l'étude. Par exemple, Shi et al. (2019) utilisent le Problem Videogame Playing Scale (PVP; Tejeiro Salguero et Moran, 2002) pour filtrer les personnes intéressées à participer à l'étude. S'ils obtiennent un score d'au moins 5 sur 9 (représentatif d'une utilisation problématique selon l'instrument), ils peuvent participer à l'étude. Cependant, la communauté scientifique n'étant pas tout à fait en accord avec la conceptualisation du trouble, les instruments de mesure couramment utilisés démontrent des inconstances dans

leurs mesures du concept, ce qui a des implications majeures dans la qualité des recherches qui utilisent un instrument de mesure (King et al., 2020). L'expérience et la perception de joueurs qui ne rencontreraient possiblement pas le seuil de significativité d'un instrument de mesure sont donc ignorées.

De plus, du côté du Québec, très peu d'études portant sur l'utilisation problématique des jeux vidéo avec un devis qualitatif ont été réalisées. À notre connaissance, au Québec, deux études qualitatives ont été faites portant sur l'utilisation des jeux vidéo, et ces études comportent d'importantes différences avec ce présent mémoire. Gagnon (2012) s'est intéressé à la vision des joueurs relativement à la violence dans les jeux vidéo, une branche spécifique de la littérature et assez distante de ce présent mémoire. Plus récemment, Légaré et al. (2024) se sont penchés sur la perception des joueurs relativement aux similitudes et aux différences entre les jeux vidéo et les jeux de hasard et d'argent ainsi qu'à l'interrelation entre ces deux activités. Encore une fois, cette dernière étude qualitative s'éloigne de la problématique visée par ce mémoire. Il semble donc y avoir un vide à combler dans la littérature relativement à l'expérience vécue, au sens donné et à la perception des joueurs avec une utilisation problématique des jeux vidéo.

Ainsi, le premier objectif de recherche est de documenter les perceptions des joueurs relativement à leur utilisation des jeux vidéo autodéfinie comme problématique. Le deuxième objectif est de documenter les contextes personnel, familial et social dans lesquels s'inscrivent leur utilisation des jeux.

Chapitre 2 : Méthodologie

Cette section présente d'abord les procédures sous-jacentes aux choix du devis de recherche, de la méthode de collecte de données et au recrutement des participants. Ensuite, le profil des répondants est dressé et la stratégie d'analyse des données est détaillée. Ce projet a reçu l'approbation du Comité d'éthique et de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais (voir annexe D).

2.1 Devis, approche et collecte de données

Pour atteindre les objectifs de recherche, un devis qualitatif a été privilégié. Ce devis se centre sur la compréhension et l'interprétation de phénomènes selon l'expérience rapportée par les participants (Fortin et Gagnon, 2022). Ce mémoire utilise une approche descriptive interprétative pour répondre aux objectifs ciblés. Selon Fortin et Gagnon (2022), l'étude descriptive interprétative a pour but de fournir un résumé compréhensif d'une situation, dans ce cas-ci l'utilisation problématique des jeux vidéo. De plus, ce mémoire s'insère dans un courant constructiviste. Selon Avenier (2011), le paradigme constructiviste s'appuie sur l'hypothèse « [...] qu'il existe de multiples réalités socialement construites, qui ne sont pas gouvernées par des lois naturelles, causales ou d'autres sortes » (p.14). La réalité des participants de ce mémoire fut explorée telle qu'ils la conçoivent, consolidant ses caractéristiques constructivistes (Fortin et Gagnon, 2022). Pour recueillir les données nécessaires à l'atteinte des objectifs et pour ses ressemblances avec certaines méthodes d'interventions cliniques déjà connues et utilisées par l'étudiant-chercheur, l'entretien de recherche a été utilisé. Selon Fortin et Gagnon (2022), « [...] l'entrevue est un mode de communication verbale entre deux personnes : un intervieweur qui recueille l'information et un répondant qui fournit les données » (p. 164). L'objectif de l'entretien

est de relever l'information nécessaire pour comprendre la signification d'un phénomène vécu par le participant (Fortin et Gagnon, 2022).

Une première version du canevas a été utilisée pour les trois premiers participants. L'étudiant-chercheur a rencontré certaines difficultés lors de l'utilisation de ce premier canevas. Notamment, certains participants étaient confus face à la formulation de certaines questions. De plus, certaines questions se ressemblaient beaucoup dans leur formulation. Après la réalisation des trois premières entrevues, l'équipe de recherche a modifié le canevas pour arriver à une deuxième version qui a été utilisée pour les six autres participants (annexe A). Dans cette deuxième version, certaines questions moins comprises par les premiers participants ont été reformulées et regroupées sous forme de sous-questions pour rendre la discussion plus fluide.

Chacune des neuf entrevues s'est déroulée de la même façon. Après s'être présenté, l'étudiant-chercheur a commencé par lire le formulaire de consentement afin de s'assurer que le participant comprenait les enjeux de sa participation à la recherche. Notamment, les objectifs de recherche, la confidentialité de la participation, les avantages et désavantages à la participation ainsi que la façon dont les données allaient être entreposées et détruites ont été présentés aux participants. Le participant et l'étudiant-chercheur ont ensuite procédé à la signature du formulaire de consentement avant de commencer l'entrevue. Des questions sur les caractéristiques sociodémographiques ont été abordées à la fin de l'entrevue (âge, genre, nationalité, scolarité complétée, etc.). Chaque participant a reçu une compensation financière de 20\$.

2.2 Recrutement et portrait des joueurs interviewés

L'échantillonnage par réseaux a été utilisé pour réaliser ce mémoire. Cette méthode d'échantillonnage non probabiliste vise à graduellement développer l'échantillon en utilisant des références obtenues par les participants initialement recrutés (Fortin et Gagnon, 2022). Pour être inclus dans l'étude, les participants devaient : 1) jouer aux jeux vidéo au moins douze heures par semaine; 2) qualifier en partie ou totalement leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique; 3) avoir 16 ans ou plus; et 4) comprendre et bien parler le français.

Dans un premier temps, une affiche de recrutement précisant l'objectif de la recherche, la méthode de collecte de données, les critères d'inclusion, la compensation financière offerte ainsi que les coordonnées de l'étudiant-chercheur a été affichée sur divers babillards du campus Alexandre-Taché de l'Université du Québec en Outaouais (voir annexe B). De plus, l'étudiant-chercheur a créé un court message de recrutement publié sur certains serveurs *Discord* fréquentés par des joueurs de jeux vidéo (voir annexe C). Lors de la journée de la recherche en psychoéducation (novembre 2023), une présentation de la recherche et de l'intention de recrutement a aussi été réalisée.

Dans un deuxième temps, l'étudiant-chercheur a demandé aux participants ayant complété l'entrevue s'ils connaissaient d'autres personnes pouvant possiblement satisfaire les critères d'inclusion et qui pourraient être intéressés à participer à la recherche. Lorsque possible, le participant a alors donné les coordonnées de la personne à l'étudiant-chercheur. Ce dernier a contacté la personne en lui faisant parvenir l'affiche de recrutement accompagnée d'une courte mise en contexte.

L'échantillon final compte neuf hommes âgés entre 18 et 35 ans, avec une moyenne de 24,3 ans (voir tableau 1). Huit d'entre eux sont canadiens et un est français. Quatre d'entre eux ont un diplôme d'étude collégiale, trois ont un diplôme d'étude secondaire, un a un diplôme d'étude professionnelle et un a un baccalauréat. Ils jouent entre 12 et 35 heures par semaine aux jeux vidéo, avec une moyenne de 22,8 heures. La majorité d'entre eux préfère jouer à des jeux de rôles et préfère l'ordinateur comme plateforme de jeu.

De plus, il est possible de constater que l'âge moyen d'initiation aux jeux vidéo chez les personnes rencontrées est d'un petit peu plus de 8 ans. Quatre d'entre eux ont commencé à jouer à l'âge de dix ans ou plus, alors que cinq d'entre eux ont commencé à jouer à l'âge de neuf ans ou moins. La moyenne de temps de jeu hebdomadaire chez les participants ayant commencé à dix ans ou plus est de 19,25h/semaine, alors que la moyenne de temps de jeu chez les participants ayant commencé à l'âge de 9 ans ou moins est de 25,6h/semaine, soit 6,35h de plus.

Tableau 1

Caractéristiques sociodémographiques des participants et caractéristiques de l'utilisation des jeux vidéo

Nom ^a	Âge	Nationalité	Scolarité	Heures / semaine au moment de l'entretien	Type de jeux	Plateforme préférée	Âge d'initiation aux jeux vidéo
Carl	20	CAN	DEC	20	Jeux de tir	PC	11
Benjamin	35	CAN	SEC	35	Jeux d'horreur	PC	7
Alex	24	CAN	BACC	12	Jeux de rôle	PC	10
Ian	26	CAN	SEC	35	Jeux de rôle	PC	6
Guillaume	24	CAN	DEP	27,5	Jeux de rôle	PC	5
David	18	FR	DEC	30	Jeux de tir	Mobile	10
Éric	25	CAN	SEC	15	Jeux de sport	PC	13
Henri	25	CAN	DEC	17,5	Jeux de rôle	PC	4
Francis	22	CAN	DEC	13	Jeux de tir	PC	7

Notes : CAN = canadien. FR = français. DEC = diplôme d'études collégiales. SEC = Diplôme d'études secondaires. BACC = diplôme de baccalauréat. DEP = diplôme d'études professionnelles. PC = ordinateur. Mobile = téléphone mobile intelligent. ^a Tous les noms sont fictifs afin de préserver l'anonymat des participants.

2.3 Stratégie d'analyse

Dans le cadre de ce mémoire, une analyse thématique a été réalisée. Selon Paillé et Mucchielli (2016), l'analyse thématique consiste à repérer et à regrouper les thèmes abordés dans un corpus de données. Les entretiens enregistrés ont d'abord été retranscrits en verbatims. Une première lecture en profondeur des neuf verbatims a été réalisée afin de s'approprier le contenu des entretiens. Lors de cette lecture, l'identification et l'annotation en marge des documents de certaines expériences récurrentes rapportées par les participants ont débuté l'analyse. Celle-ci s'est terminée en élaborant une première grille de codification à l'aide du logiciel NVivo 14. Ce logiciel a notamment permis d'organiser et catégoriser plus facilement les données sous forme de thèmes. Fortin et Gagnon (2022) définissent un thème comme étant : « les unités de signification qui se manifestent de façon récurrente au cours de l'analyse des données qualitatives » (p.468). Plusieurs lectures subséquentes ont permis de peaufiner l'analyse et de créer des thèmes selon la récurrence et la pertinence des données recueillies. Un tableau Word dans lequel les thèmes et les sous-thèmes sont expliqués et illustrés par des extraits de verbatims a ensuite été construit. À partir de la relation entre les thèmes, les sous-thèmes et la récurrence de ceux-ci, il a été possible de les organiser en plus grands regroupements thématiques. Après ce processus d'analyse, plusieurs discussions de vive voix entre l'étudiant-chercheur et les directrices de recherche ont eu lieu dans le but de vérifier l'objectivité du lien entre les données, les thèmes et l'interprétation de ceux-ci (Fortin et Gagnon, 2022). Il a ensuite été possible d'identifier cinq thèmes principaux qui permettent d'expliciter l'utilisation des jeux vidéo des personnes que nous avons rencontrées.

Chapitre 3 : Résultats

L'analyse des entretiens a permis de dégager l'expérience des participants par rapport à leur utilisation des jeux vidéo qu'ils décrivent eux-mêmes de problématique. Cinq thèmes centraux ont été identifiés permettant de décrire leur point de vue sur le phénomène : 1) le défi de définir l'utilisation problématique des jeux vidéo; 2) les jeux vidéo comme moteur social; 3) les dualités des jeux vidéo; 4) le dynamisme de l'utilisation des jeux vidéo et 5) les motivations à jouer aux jeux vidéo.

3.1 Définir l'utilisation problématique des jeux vidéo : un défi

L'analyse des entretiens révèle l'utilisation d'un vocabulaire assez hétérogène d'un participant à l'autre concernant les termes utilisés pour parler de l'utilisation problématique des jeux vidéo. Alors que le canevas d'entretien et les questions posées font référence à « l'utilisation problématique », certains utilisent plutôt l'anglicisme « *addiction* » ou encore le terme « dépendance » lorsqu'ils abordent le sujet. Ian, 26 ans, a justement manifesté son incertitude sur les termes à utiliser lors de l'entretien : « L'utilisation... Bien, à part être *addict* comment quelqu'un peut vraiment mal utiliser un jeu vidéo... Bien je sais pas, je ne suis pas trop sûr. ».

Malgré l'utilisation de termes différents par les participants, le discours des participants permet de comprendre davantage comment ceux-ci définissent l'utilisation problématique des jeux vidéo. Pour la majorité, l'utilisation des jeux vidéo devient problématique à la détérioration de la vie sociale du joueur, à l'excessivité du temps de jeu ou à l'importance délétère donnée aux jeux vidéo. Pour eux, le joueur avec une utilisation problématique arrête de parler à ses proches pour passer plus de temps sur le jeu, ne sort plus pour socialiser, arrête de faire des activités qu'il aimait pour passer plus de temps sur

le jeu, etc. Éric, 25 ans, s'est exprimé sur les mensonges qu'il a dits à ses proches pour pouvoir passer plus de temps à jouer aux jeux vidéo :

Tu sautes sur ton jeu vidéo, puis tu négliges ta famille ou tes parents ou ta blonde. Puis tes amis aussi, parce que des fois eux ils veulent aller pêcher à une place, puis toi t'es comme non, je suis occupé. Finalement, c'est pas vrai tu voulais juste continuer à gamer.

Pour d'autres, la négligence est nommée plus globalement, se référant plutôt à la détérioration de l'état de santé mentale de la personne, comme en témoigne Alex, 25 ans :

Pour moi, si tu négliges ta propre personne, ta santé mentale, ton style de vie, perte d'intérêt, ça commence à être problématique. Si t'a une perte d'intérêt pour qu'est-ce qui est vrai et qui est autour de toi, dont toi-même, à ce moment-là je pense que c'est problématique.

Selon les participants, l'utilisation des jeux vidéo peut aussi être caractérisée de problématique lorsque le joueur perd le contrôle de son utilisation. La perte de contrôle en soi est définie différemment d'un participant à l'autre, mais certaines tendances émergent chez les participants qui en ont parlé, dont l'incapacité de s'arrêter lors du jeu. À cet effet, David, 18 ans, a fait des liens entre le refus de s'arrêter de jouer et le progrès constant fait dans les jeux :

Quand tu commences à jouer à un jeu et que t'es pris dedans, forcément t'as pas envie d'arrêter. Si tu veux continuer, tu veux aller au niveau suivant, tu veux progresser un petit peu plus... Tu veux pas, tu veux pas t'arrêter sur truc où tu dis bah j'aurais pu aller plus loin.

La perte de la notion du temps est également un élément à prendre en compte dans la définition d'une utilisation problématique. Selon leur propos, plusieurs participants ont souligné que jouer aux jeux vidéo de sorte à ne plus voir le temps passer résonne avec une utilisation problématique. Pour ces participants, la perte de la notion du temps vient exacerber les difficultés de s'arrêter de jouer. Benjamin, 35 ans, a décrit que cette perte de notion du temps est particulièrement présente lorsqu'il débute dans un nouveau jeu :

C'est que des fois quand j'embarque dans un nouveau jeu [...], ça revient aussi au fait que je vois pas trop le temps, ça, ça l'aide pas [...]. Je perds beaucoup la notion du temps.

Au-delà de la perte de notion du temps, pour certains, la quantité d'heures jouées (par jour, par semaine ou au total dans un même jeu) peut être utilisée comme témoin d'une utilisation problématique. Pour eux, jouer plusieurs heures par semaine signifierait que l'utilisation des jeux vidéo est problématique, et, à l'inverse, ne jouer que quelques heures signifierait qu'il n'y a pas de problème. L'un d'entre eux, Henri, 25 ans, a également précisé la difficulté de s'éloigner d'un jeu après avoir joué pendant de nombreuses heures :

J'ai fait des milliers d'heures dans certains [...]. C'est à ce moment-là que pour moi, c'est devenu problématique parce que j'étais comme aspiré là-dedans, puis ça me tentait plus vraiment de revenir à la réalité. C'est là que j'ai eu un moment où j'ai fait fuck, les jeux vidéo sont en train de me nuire plus qu'ils m'aident.

D'autres ont utilisé plutôt l'aspect monétaire pour refléter la perte de contrôle des jeux vidéo. Le joueur pourrait alors dépenser plus d'argent qu'initialement prévu dans le jeu ou pourrait rencontrer des difficultés à arrêter de dépenser de l'argent une fois qu'il a commencé. Dans ce contexte, les participants ne font pas référence à la dépense d'argent dans des jeux de hasard ou de paris, mais plutôt à l'achat d'objets cosmétiques ou d'apparences. Ian, 26 ans, s'est exprimé par rapport aux joueurs qui ont de la difficulté à contrôler leurs dépenses sur les jeux :

Quelqu'un qui a de la misère à arrêter de dépenser de l'argent dans les jeux vidéo. Que dans tous les jeux il peut dépenser dans le premier mois 100\$, 200\$ pour des skins, des apparences, donc des choses qui servent à rien.

Finalement, afin d'illustrer leur perception d'une utilisation problématique des jeux vidéo, certains participants abordent également la relation particulière entre la perte de contrôle et la nature compétitive de certains jeux vidéo, c'est-à-dire des jeux dans lesquels

le joueur affrontera d'autres joueurs dans le but de gagner la partie. Ce type de jeu sera utilisé par certains pour justifier la grande quantité d'heures passées sur les jeux vidéo. Le désir de constamment s'améliorer dans le jeu afin de monter dans les rangs compétitifs nourrit alors l'excessivité du temps passé à jouer. Francis, 22 ans, a expliqué comment la compétitivité de certains jeux exige un investissement de temps important :

C'est des jeux [compétitifs] que veux veux pas, oui c'est multijoueurs puis tu peux t'améliorer, fait que plus que tu mets d'heures dans ce jeu-là, plus que t'es bon fait que plus tu vas jouer avec des joueurs qui sont bons fait que plus tu veux te dépasser et devenir meilleur pour pouvoir battre les adversaires. [...] Puis après ça, tu peux être meilleur dans ton jeu.

Malgré les nombreuses caractéristiques révélant la nature problématique de l'utilisation des jeux vidéo selon les participants, chacun d'entre eux a souligné retirer des bienfaits de son utilisation, démontrant que leur utilisation des jeux vidéo n'est pas uniquement négative.

3.2 Les dualités du jeu

Pour les joueurs rencontrés, les jeux vidéo sont une source importante d'avantages se manifestant dans plusieurs sphères et moments (enfance, adolescence, vie actuelle) de leur vie. Bien que chacun d'entre eux considère leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique, l'analyse des entretiens soulève le fait qu'il n'y a pas que des conséquences négatives à celle-ci.

3.2.1 Les bienfaits de l'utilisation des jeux vidéo

Pour plusieurs participants, l'utilisation des jeux vidéo semble susciter le développement personnel de différentes façons. Premièrement, les jeux vidéo peuvent être à la source d'un apprentissage général fait à propos de divers sujets de la « vraie » vie, comme la culture, la géographie et l'histoire. Le jeu vidéo est alors un médium plaisant et

interactif dans lequel le joueur entre en relation avec du contenu généralisable à sa « vraie » vie. À cet effet, Éric, 25 ans, a joué à un jeu à nature historique étant plus jeune et dans lequel il a fait certains apprentissages :

Je dirais que quand j'étais plus jeune, quand je jouais à Age of Empire [jeu de stratégie en temps réel], j'apprenais à jouer, puis j'apprenais beaucoup aussi l'histoire, l'histoire du Moyen-Âge, l'histoire des jeux vidéo. Maintenant [...] je connais plus l'histoire des jeux vidéo, je suis un grand connaisseur. Quand j'étais jeune, c'était plus pour comprendre, pour apprendre.

De plus, les jeux vidéo peuvent aussi permettre l'apprentissage de certaines habiletés moins communes, plus spécifiques à certains participants. Certains d'entre eux rapportent notamment avoir de meilleurs réflexes grâce aux jeux vidéo. Francis, 22 ans, a également mentionné aussi avoir appris une seconde langue à la suite des nombreuses discussions avec d'autres joueurs anglophones :

Ça l'a été quand même, malgré tout le négatif, énormément bon pour ma communication. J'ai parlé à des gens de partout dans le monde, aujourd'hui je suis parfaitement bilingue parce que je jouais avec majoritairement des anglophones à des jeux vidéo compétitifs où la communication était primordiale. J'ai dû me pratiquer en anglais tous les jours pendant des jours et des jours et des jours. Ma capacité à parler anglais, honnêtement, n'est pas venue de mes cours d'anglais que j'ai eus, aucunement.

Finalement, en conséquence à leur utilisation des jeux vidéo, trois participants mentionnent avoir plus d'imagination pour leurs poursuites créatives et se considèrent comme étant plus créatifs après avoir été en contact avec le contenu artistique des jeux vidéo. Henri, 25 ans, a décrit l'inspiration qu'il ressent lorsqu'il joue à un jeu qu'il apprécie :

Dans le fond, ce que ce que je veux dire c'est que si j'accroche sur un jeu vidéo, un film, etc. souvent ça va venir me motiver à créer autre chose, que ce soit de la musique, que ce soit des campagnes ou des personnages de Donjons et Dragons. J'essaie de réappliquer cette créativité-là, tu sais

dans autres choses, puis ça me permet en fait de profiter du contenu et de la motivation. C'est pas vraiment de la motivation que je parle, c'est plus de l'inspiration.

En plus de soutenir le développement personnel, l'analyse des entretiens montre que pour quelques participants, l'utilisation des jeux vidéo peut se substituer aux activités de la « vraie » vie. Par exemple, lorsque le participant veut faire une activité qui lui est impossible de réaliser, comme jouer au hockey l'été ou faire de la chasse hors-saison, le participant peut alors retrouver son passe-temps dans un jeu spécifique répondant à ses intérêts, comme l'a raconté Éric, 25 ans :

Je joue à des jeux de chasse, j'aime bien la chasse, j'aime bien la pêche fait que je joue à des jeux de chasse et pêche. Ça redonne le goût d'aller pêcher, surtout l'hiver. Mettons on peut pas vraiment aller chasser, on peut pas aller vraiment pêcher fait que ça me motive à l'été pour que ça revienne..

3.2.2 Les côtés négatifs de l'utilisation des jeux vidéo

Malgré les bienfaits rapportés par les participants, plusieurs éléments nuisibles peuvent découler de l'utilisation des jeux vidéo. Pour six participants, l'utilisation des jeux vidéo peut exacerber leurs difficultés de régulation émotionnelle. Les jeux vidéo peuvent alors être source d'une grande colère qui sera exprimée de différentes façons selon le participant. Pour certains, cette colère peut être manifestée physiquement, causant des dommages à leur environnement et pouvant affecter certaines relations interpersonnelles. Certains ont brisé des manettes de jeux, d'autres des écrans d'ordinateur, comme l'a souligné Carl, 22 ans :

J'en ai cassé des manettes aussi [...] j'en ai cassé quasiment 4-5 des manettes là parce que à ce niveau-là, c'était très frustrant. J'ai été quelqu'un qui... Je devenais très, très colérique. Ça, je pense c'était plus dans la phase Overwatch [jeu de tir compétitif en ligne] où j'étais très compétitif, je devenais très, très colérique, voire même me pogner avec des membres de ma famille, ça pouvait arriver.

Au niveau de la perte de contrôle émotionnel, d'autres participants vont plutôt exprimer cette colère par des insultes ou des menaces faites aux joueurs avec qu'ils jouent, coéquipiers comme adversaires. Ian, 26 ans, a parlé de sa façon d'exprimer ses émotions en jouant et sur la distinction qu'il fait entre s'en prendre physiquement à l'environnement et garder cela en lui sans l'exprimer :

J'ai jamais été un gros rager comme on appelle dans le jargon du gaming. C'est-à-dire me fâcher, lancer des choses comme ta manette, frapper ton clavier, donner un coup de poing dans ton écran, crier, lancer ta chaise à terre. Moi c'est plus sacrer, puis comme je vais être fâché, mais en dedans de moi. Je ne l'expulse pas vraiment, mais ça m'arrive de l'insulter [en faisant référence à son adverse], lui puis sa famille, puis si je pouvais faire de la magie, je lui lancerais sûrement un sort voodoo (rires).

Il est intéressant de noter que pour David, 18 ans, bien qu'il soit aussi exposé à la possibilité de perdre son sang-froid en jouant aux jeux vidéo, il se concentre sur la possibilité de pouvoir contrôler ses émotions, mentionnant ne pas voir l'utilité d'insulter les autres en ligne : « Ça m'a appris à rester calme aussi, forcément, parce que y a des fois où t'as envie d'insulter tout le monde sauf que bah ça ne sert à rien finalement ».

Pour plusieurs participants, l'utilisation excessive des jeux vidéo à un moment ou un autre de leur vie a causé divers problèmes de santé : des maux de tête chroniques, des problèmes oculaires dus à l'exposition constante aux écrans, des douleurs aux doigts ou aux poignets dus aux mouvements répétitifs et une importante prise de poids due à la sédentarité. Henri, 25 ans, a mentionné que ces problèmes perdurent encore aujourd'hui :

Je commence à avoir de la misère avec mes yeux parce que j'ai toujours les yeux sur un écran fait que de base ça c'est compliqué. La dilatation dans mes yeux se fait plus aussi bien qu'elle se faisait avant quand j'étais jeune. Parfois je vais voir embrouillé. Parfois je vais avoir des petits points dans les yeux de fatigue [...], mais si tu game puis t'es extrêmement concentré, t'arrêtes de cligner des yeux. C'est vraiment bizarre comme

sensation, parce que tu ne t'en rends pas nécessairement compte, après tu arrêtes de gamer, puis là tu te pognes la face, puis t'as mal aux yeux.

Plusieurs participants ont également décrit certaines formes de négligence due à leur utilisation excessive des jeux vidéo. Par exemple, certains, comme Alex, 24 ans, ont rapporté avoir négligé leur alimentation en mangeant constamment des repas prêts-à-manger afin de passer plus de temps sur les jeux :

Mais la façon que j'ai mangé, j'ai eu des moments de négligence, quand on parle de pas assez manger, pas manger quelque chose de sain, se faire quelque chose au micro-ondes... Des fois, il est rendu 21 :00 j'ai pu le temps de me faire à souper je vais me faire quelque chose de rapide... C'est arrivé très souvent.

La majorité des participants ont référé à une forme de négligence des responsabilités pour décrire les impacts négatifs de l'utilisation des jeux vidéo sur leur vie. En effet, l'utilisation des jeux vidéo a affecté négativement la réalisation de tâches qu'ils devaient faire au courant de la journée. Guillaume, 24 ans, a décrit la procrastination qu'il peut faire lorsqu'il entre dans les jeux vidéo, ajoutant parfois oublier ce qu'il devait faire :

Fait que des fois je devrais faire d'autres choses. Des fois, je vais procrastiner sur des tâches. Tu sais, c'est pas que je veux procrastiner, mais juste que je commence à jouer à quelque chose, puis je me dis, bon après une coupe de games je vais faire ça, puis justement rendu dans mon jeu j'oublie qu'il fallait que je fasse cette tâche-là complètement puis là je réalise et je suis comme ah fuck. Pis là ça finit que je le fait juste pas fait que ça continue le cycle de la procrastination puis de remettre des trucs à plus tard.

Parallèlement aux problèmes de santé et de négligence, six participants ont également rapporté que leur utilisation des jeux vidéo entraînait directement en conflit avec leurs habitudes de sommeil. Pour eux, le temps de jeu prend le dessus sur le temps de sommeil, causant des nuits beaucoup plus courtes que la normale. Plusieurs décrivent

notamment des horaires de sommeil inconstants nuisant à leur rythme circadien, comme en témoigne Carl, 20 ans :

Mes nuits, mes cycles de sommeil y'étaient fucked up [...] Mon temps de sommeil n'avait aucun bon sens. Il y a une journée, je peux me coucher à 02h00, l'autre me coucher à 09h00. Fait que quand je me couche à 09 h00, je me réveille à 18h00, puis je jouais à 19h00. Fait que tu sais, d'une façon ou d'une autre, c'était pas mieux. Mais mes cycles de sommeil étaient vraiment moins bons.

Francis, 22 ans, allait jusqu'à se mettre des alarmes pour pouvoir se lever la nuit et interagir avec son jeu vidéo, ce qui avait des répercussions positives sur ses performances :

Fait que on se réveillait dans la nuit à tour de rôle pour aller faire ça, ça prenait 20 minutes, mais on y allait. On se connectait à un jeu multijoueur, fait que ça roule 100% du temps. On allait juste s'occuper de notre dinosaure, après ça on retournait se coucher. C'est devenu malsain très rapidement.

L'utilisation des jeux vidéo a également négativement affecté le rendement académique de certains participants. Plusieurs problèmes liés à la remise de travaux universitaires ou à l'école buissonnière sont notamment rapportés par les participants.

Alex, 24 ans, a raconté son parcours scolaire influencé par son utilisation des jeux vidéo :

Je dirais parfois au détriment de travaux universitaires, du cégep, surtout le cégep [...]. La procrastination, remettre des choses en retard parce que je préférais jouer aux jeux vidéo [...]. J'ai remis des travaux avec des 10% ou 20% de retard parce que je me disais ah je vais avoir le temps après mon jeu... Mon jeu passait de 2 heures à 3 heures à 4 heures. Une fois que t'es rendu là il me reste deux heures avant la remise, je sais que je le ferai pas en deux heures, ah bien je le ferai demain ! On continue. On se tire dans le pied énormément.

Finalement, plus de la moitié des participants disent regretter l'argent dépensé ou encore considèrent cet argent comme perdu. Parlant d'une façon rétrospective, ces participants peuvent penser aux sommes importantes dépensées dans les jeux alors qu'ils n'avaient pratiquement aucune responsabilité financière. Lors de l'entretien, ils se sont

ouverts sur ces décisions qu'ils prendraient autrement s'ils pouvaient retourner dans le passé, comme en témoigne Ian, 26 ans :

Parce qu'il y a des jeux que j'ai mis beaucoup d'argent, que je joue plus ou presque plus fait que ça me fait de quoi un peu de voir que j'ai mis tout cet argent-là, puis au final que ça servait à rien parce que là je joue plus au jeu. [...] Maintenant avec un chien et un loyer à payer, d'autres loisirs en vue, je peux pas me permettre de dépenser autant pour des choses inutiles.

En plus de décrire plusieurs avantages et désavantages associés à leur utilisation des jeux vidéo, les participants se sont particulièrement ouverts relativement aux avantages sociaux retrouvés grâce aux jeux.

3.3 Le jeu comme moteur social

Bien que la dégradation de la vie sociale soit un élément central de la définition d'une utilisation problématique des jeux vidéo pour plusieurs, l'analyse des entretiens démontre que pour une majorité des participants, les jeux vidéo permettent aussi simultanément le développement de leur vie sociale. Plusieurs d'entre eux ont rapporté utiliser les jeux vidéo pour socialiser avec leurs amis en ligne. Une fois connectés ensemble sur le jeu, ils peuvent échanger sur le jeu ou parler de la « vraie » vie hors du jeu. Les participants ont décrit le contact social fait à travers les jeux comme étant essentiel à leur bien-être. En effet, les liens sociaux tissés à travers les jeux vidéo et les bienfaits émotionnels de simplement pouvoir parler de son état à quelqu'un sont particulièrement importants, comme en témoigne Francis, 22 ans :

Et comme à ce moment-là, j'avais juste besoin, je pense, de ce contact social-là qui me faisait tellement du bien, de juste pouvoir parler à des gens qui vivaient de différentes vies que moi puis comme je pouvais dire comment je me sentais, puis on est devenu vraiment proche avec ces jeux vidéo-là parce qu'on avait toute cette même passion-là.

Plusieurs participants ont caractérisé les jeux vidéo de rassembleurs également dans la « vraie » vie. Pour eux, l'utilisation des jeux vidéo s'installe comme une forme de rituel où chaque petit geste posé afin de jouer forme l'expérience positive qu'ils ressentent en connectant avec d'autres joueurs. Les propos de Benjamin, 35 ans, s'inscrivent en continuité lorsqu'il souligne le plaisir qu'il avait à aller louer un jeu avec son voisin :

On la louait, on la louait au dépanneur à [nom d'une ville] (rires). On allait là, on la louait une fin de semaine avec mon voisin d'en face. Puis on jouait à des jeux hum... On jouait à un des jeux c'était genre un qui se retrouve dans les arcades... PaperBoy.

Francis, 22 ans, a également parlé de ses souvenirs alors qu'il était au secondaire et où il se retrouvait avec des amis après l'école pour jouer dans le même environnement qu'eux :

Sinon c'était avec les amis justement après l'école, tu sais je prenais mon vélo pour revenir à la maison le soir [...] puis je voulais jouer à un jeu, bien peut être que mon ami qui habitait 4 maisons plus loin avait le jeu fait qu'on se ramassait chez eux, on était 3 ou 4 amis. Je me rappelle que ma mère nous appelait pour aller souper fait qu'on revenait chez nous. On faisait ça quelques soirs par semaine.

Pour plusieurs joueurs, les jeux vidéo ont pu également être utilisés comme moyen de se rapprocher des leurs lorsque physiquement éloignés. Les jeux viennent alors faciliter l'expérience sociale qu'ils n'auraient probablement pas s'ils n'avaient pas accès à ce réseau virtuel. Alex, 25 ans, a décrit son expérience durant son enfance où les jeux étaient pour lui le moyen principal de rapprochement avec ses amis alors qu'il habitait en région éloignée sans accès à un réseau social :

J'ai grandi en campagne, j'appelais pas nécessairement mes amis tout le temps, on n'avait pas toujours du réseau [cellulaire] donc quand on jouait c'était dehors, mais c'était très dur pour moi d'aller rejoindre des amis en vélo ou à pieds fait que pour moi les rejoindre en ligne c'était quelque chose de beaucoup plus réalisable plutôt que de faire déplacer mes parents 24h tous les jours de la semaine.

Plusieurs participants mentionnent que, grâce au temps passé à jouer avec des inconnus en ligne, les jeux vidéo ont permis la création d'amitiés par l'entremise de la communication vocale ou écrite. Lors de ces échanges, des similitudes peuvent alors être identifiées par les joueurs, comme la langue parlée ou le type de jeu préféré, pour qu'il y ait ensuite un partage de leurs coordonnées. Carl, 20 ans, a expliqué qu'il a rencontré des personnes provenant de partout dans le monde, ce qui lui a permis de former plusieurs amitiés :

J'ai rencontré énormément de gens en ligne sympathiques. Que ce soit des Américains, des Mexicains, un peu moins parce que les serveurs sont éloignés, mais des personnes partout à travers le Québec et l'Ontario. J'ai rencontré plein de monde que j'ai eu du fun à jouer avec. Même si c'est des gens que je peux jouer une soirée avec, je peux passer un 6h avec, je peux avoir du plaisir avec eux. Ça m'a autant rapproché... J'ai rencontré, ça fait drôle à dire, mais j'ai rencontré le trois quart de mes amis, je les ai rencontrés grâce à ça.

Pour une majorité des participants, avoir une connexion Wi-Fi, et donc de pouvoir jouer à des jeux en ligne avec ou contre d'autres joueurs, était considérée comme étant crucial au développement de leur utilisation croissante des jeux. Trois d'entre eux ont déménagé pour avoir accès à une meilleure connexion Internet afin de pouvoir continuer à jouer à des jeux en ligne. C'est le cas notamment de Francis, 22 ans, qui a justifié son déménagement par le fait que sa vie sociale tournait uniquement autour des jeux vidéo :

Puis tu sais, à un certain point, il y avait plus assez d'Internet à [nom d'une petite ville]. Fait que j'ai déménagé chez ma grand-mère [dans une autre ville] parce que je voulais continuer à gamer avec mes amis parce que c'était la seule chose que je pouvais faire.

Finalement, il est intéressant de noter que bien que tous les participants se soient prononcés sur des expériences sociales favorables à travers les jeux vidéo, Carl, 20 ans, nuance davantage ses propos, faisant aussi état de certaines personnes plus toxiques qu'il

a croisé en ligne. Pour lui, malgré les bienfaits sociaux et la création d'amitiés par les jeux, on ne peut ignorer le côté plus négatif de certaines communautés virtuelles, particulièrement celles gravitant autour des jeux compétitifs :

Très, très toxique. Pour être franchement honnête, y'a pas un jeu que j'ai vu une communauté positive. Dans tous les jeux que j'ai joués, je vous donne un exemple Rainbow 6 Siege [jeu de tir en ligne compétitif] admettons, on dirait que c'est comme la communauté la plus toxique, les gens ils disent tout ce qu'ils veulent. La communauté Counter Strike Global Offensive [jeux de tir en ligne compétitif] [...] c'est vraiment la communauté de racistes/fascistes [...] selon ce que les gens disaient.

Il est donc important de retenir que parmi les nombreux bienfaits rapportés par les personnes rencontrées, les bienfaits sociaux brillent au sommet de liste. Les résultats démontrent aussi que plusieurs facteurs semblent interagir avec l'utilisation des jeux vidéo des personnes rencontrées.

3.4 Une utilisation modulée par différents paramètres

L'analyse des entretiens révèle que l'utilisation des jeux vidéo évolue constamment, et ce, dès la première interaction des participants avec les jeux. Loin d'être statique, le mouvement dans les habitudes d'utilisation des participants se fait déjà ressentir dès leur plus jeune âge. Pour certains participants, la première utilisation des jeux vidéo était accompagnée d'un parent qui jouait lui-même aux jeux vidéo. Le parent avait un rôle actif dans l'exposition aux jeux vidéo et dans les premiers pas faits par le participant. L'utilisation des jeux vidéo par le participant était intimement liée à l'utilisation des jeux vidéo par son parent, celui-ci exerçant un contrôle quasi complet sur l'utilisation de son enfant. Benjamin, 35 ans, a raconté ses souvenirs qu'il avait de sa première expérience avec les jeux vidéo :

Ma première expérience avec les jeux vidéo? Bien ça remonte à quand même assez jeune parce que mon père a toujours aimé les jeux vidéo donc

c'est lui qui avait les consoles à la base. Moi j'ai pas mal toujours eu des jeux vidéo dans ma maison. [...] j'ai regardé mon père jouer beaucoup.

Parallèlement, plus de la majorité ont rapporté avoir reçu leur première console de jeux comme cadeau de leur parent alors qu'ils étaient enfants. Pour eux, ce cadeau était surprenant puisque ce n'était pas nécessairement un cadeau demandé et attendu. Ce cadeau a tout de même été la porte d'entrée dans l'univers des jeux vidéo pour ces participants qui ont développé une passion envers les jeux vidéo alors qu'ils étaient jeunes. Le parent avait un rôle plus passif relativement à l'exposition aux jeux, étant plutôt un médium entre le participant et les jeux vidéo. Henri, 25 ans, a raconté comment ses parents sont à l'origine de ses débuts à jouer :

La première fois que j'ai joué un jeu vidéo, ça remonte à quand j'avais environ 4 ou 5 ans. Je sais que c'était avant la maternelle. J'ai été à une vente de garage avec mes parents, puis ils m'ont acheté une Super Nintendo. Puis c'était ma première console à vie. [...] j'avais aucune idée c'était quoi en fait, à l'origine, c'est mes parents qui ont acheté une Super Nintendo parce qu'ils pensaient que ça me ferait plaisir quand j'étais jeune. Moi je ne comprenais pas vraiment c'était quoi.

L'influence parentale se fait aussi ressentir alors que les participants vieillissent et que leur intérêt pour les jeux vidéo grandit. Plus de la moitié des participants rapportent une forme ou une autre de monitoring parental par rapport aux jeux vidéo, soit par rapport au temps de jeu journalier ou encore concernant les types de jeux vidéo joués. L'utilisation des jeux vidéo est alors grandement influencée par le parent. David, 18 ans, a décrit l'évolution du contrôle parental sur son utilisation des jeux vidéo :

Bah déjà y avait mes parents pour contrôler avant, ce qui n'est plus le cas maintenant [...]. J'avoue que je n'aimais pas trop ça, j'aurais préféré pouvoir me contrôler moi-même tout de suite, mais j'avoue qu'avec le recul, c'était pas une mauvaise chose. Comme ça je faisais des choses à côté. J'allais sortir un petit peu. Je lisais des livres et tout. Même si du coup maintenant, comme il y a plus ce contrôle-là, là j'ai un peu arrêté ça.

Mais ouais, avec le recul c'était pas si mal, mais à cette époque-là j'étais un peu frustré.

En plus de l'influence parentale sur l'exposition et l'utilisation aux jeux vidéo dans le passé, pour tous les participants, l'utilisation des jeux vidéo semble avoir été influencée par leurs responsabilités. Le temps de jeu pourrait alors être réduit si le participant a particulièrement beaucoup de tâches domestiques à accomplir ou des obligations scolaires, comme en témoigne Carl, 20 ans :

Là, je suis en stage, j'ai moins le temps en général, mais dès que j'ai le moment pour jouer je vais le faire. Sauf que le problème ces temps-ci avec mon stage c'est qu'il commence mettons à 05h30 le matin. Donc je me mets pour me coucher à 08h00 le soir. Donc c'est sûr que j'ai pas le temps forcément de jouer beaucoup. Puis arriver chez moi puis gamer comme à 14h l'après-midi c'est pas ce qu'il y a de plus le fun.

Pour certains participants, leur conjointe a également eu une influence sur leur utilisation des jeux vidéo, que ce soit en diminuant le temps de jeu ou en l'augmentant, comme l'a exprimé Henri, 25 ans, qui joue avec sa conjointe :

C'est le fun parce qu'on priorise toujours, ou du moins la plupart du temps, ce qu'on souhaite faire ensemble dans notre vie. Ça va pas nécessairement toujours tourner autour des jeux vidéo, mais ça finit bien qu'on aime ça. On aime vraiment ça investir nos temps dans des univers alternatifs aussi [...]. Donc est-ce qu'on peut gamer beaucoup? Définitivement. Mais on est capable de parler de nos limites aussi.

D'autres participants abordent plutôt les sports comme facteurs influençant leur utilisation des jeux vidéo. Pour eux, la pratique de sports agirait alors comme facteur de protection à une utilisation excessive des jeux vidéo, comme l'a souligné David, 18 ans :

« J'ai quand même d'autres activités derrière, je fais du sport et tout. Mais voilà, si j'arrête le sport par exemple, je sais que les jeux vidéo vont encore prendre une place plus prépondérante »

Pour ces joueurs, l'utilisation des jeux vidéo semble donc influencée par leur environnement externe (tâches, contraintes professionnelles / scolaires, conjointe et activités sportives). S'ils ont quelque chose à faire qu'ils jugent plus important que les jeux, cette tâche sera priorisée pour ensuite revenir vers les jeux vidéo lorsque leur environnement externe le permettra. Francis, 22 ans, a bien résumé comment ses habitudes d'utilisation ont grandement changé dernièrement à cause de l'augmentation de ses responsabilités :

Comme les responsabilités d'adultes ont vraiment été mon wake-up call que je dois réduire mon temps de jeu. Puis je me suis trouvé juste d'autres passe-temps tu sais comme je me suis trouvé d'autres affaires qui me faisaient sortir de la maison, puis entre autres juste faire de l'activité physique.

Pour quelques participants, en plus de l'influence de leurs responsabilités sur leurs habitudes d'utilisation des jeux vidéo, leur propre intérêt envers les jeux vidéo change d'un moment à un autre dans leur vie et peut influencer le temps de jeu. La sortie d'une nouvelle mise à jour sur un jeu joué dans le passé ou simplement le vieillissement et le changement naturel d'intérêts peuvent alors être mentionnés par les participants. Henri, 25 ans, a décrit sa première année de cégep où il ne jouait pas aux jeux vidéo :

Au cégep, admettons là dans ma première année de cégep, j'ai juste arrêté de gamer parce que je voyais plus l'intérêt. J'étais ailleurs. Tu sais, je me suis jamais vraiment posé la question pourquoi j'ai arrêté de gamer, si je me la pose en ce moment, je dirais c'est sûrement parce que j'avais mes intérêts ailleurs. Je suis quelqu'un qui a des intérêts changeants là donc parfois je vais me passionner par x, parfois par y. Puis à ce moment-là, le gaming a juste débarqué de la table pour moi fait que tu sais, il y a des moments dans ma vie où ça peut varier.

Finalement, la possibilité de pouvoir jouer à différents types de jeux selon les préférences du moment semble être un facteur qui influence l'utilisation des jeux vidéo et qui caractérise le dynamisme de l'utilisation. Pour plusieurs, l'intérêt envers certains types

de jeux varie au fil du temps. Sans cette diversité de jeux, certains participants choisiraient de faire autre chose que jouer aux jeux vidéo. Cette diversification des jeux joués est en partie expliquée par certains comme une recherche graduelle de complexité, alors que d'autres l'expliquent plutôt comme une façon de contrer l'ennui ou la stagnation ressentis lorsque beaucoup de temps est accordé au même jeu vidéo, comme l'a expliqué Guillaume, 25 ans :

Puis certains jeux que je jouais beaucoup plus quand j'étais jeune que maintenant je joue un petit peu moins, ça dépend de comment ils ont évolué? Il peut y avoir une espèce de genre stagnation... Je cherche le mot là... D'improvement genre le jeu feel encore pareil donc y'a plus rien de nouveau, what's the point, j'y ai déjà joué?

Les participants ont décrit plusieurs facteurs influençant la façon et la constance avec lesquelles ils utilisent les jeux vidéo depuis leur enfance. Ils se sont aussi exprimés relativement aux raisons mêmes qui les amenaient à jouer aux jeux vidéo en premier lieu.

3.5 Les motivations changeantes à jouer aux jeux vidéo

L'analyse des entretiens révèle différentes motivations à s'engager dans les jeux vidéo qui peuvent fluctuer à différents moments de la vie des participants. La recherche du plaisir a été la seule motivation exprimée par tous. La majorité a mentionné jouer aux jeux vidéo pour accomplir un but personnel, comme atteindre un objectif particulier (obtenir un item dans le jeu, atteindre un rang compétitif, battre son record personnel, etc.). Un élément central pour le joueur est alors de devenir meilleur, se dépasser, progresser. À cet effet, Alex, 25 ans, a rapporté que pour une majorité du temps, il joue aux jeux vidéo pour ressentir la satisfaction d'atteindre des défis personnels :

Pour la grosse majorité du temps, pour la très grosse majorité de mon temps à jouer à des jeux la réponse c'est purement plaisir et satisfaction personnelle. Réussir à battre un boss, réussir à atteindre une certaine

quête, réussir à atteindre un certain niveau pis en ayant du plaisir en le faisant il y a certains jeux, je te donne un exemple, les Dark Souls [jeu de rôle d'action] qui sont des jeux considérés extrêmement difficiles on va recommencer 100 fois pour faire la même chose, mais réussir à battre ou réussir à monter de rang.

Carl, 20 ans, s'est également exprimé face à sa motivation à progresser et à devenir meilleur dans les jeux compétitifs :

Pour moi, la progression c'est, tu sais, tu vas augmenter de rank, tu vas devenir meilleur. Puis moi, c'est ça qui me rend heureux. Tu sais si je voudrais jouer puis être bronze [nom donné à un rang compétitif typiquement bas] toute ma vie, euh je sais pas à quel point je m'amuserais tu sais à chaque fois que je joue à un jeu aussi, je mets mon 180% [...]. C'est un peu comme démontrer mon intelligence d'une certaine façon, parce que je suis une personne qui est très très cartésienne.

De plus, pour la majorité des participants, l'utilisation des jeux vidéo est perçue comme une solution à l'ennui. L'analyse des entretiens a soulevé que l'utilisation des jeux vidéo est pour plusieurs participants un passe-temps dans lequel ils s'engagent, faute d'avoir autres choses à faire. Ian, 26 ans, a expliqué que lorsqu'il n'a rien à faire, il joue aux jeux vidéo, ajoutant qu'il peut même jouer sans en avoir envie : « *Ça peut être en revenant de la job parce que j'ai rien à faire [...]. Ouais, y'a même des fois que ça me tente même pas à un certain point, mais j'ai juste rien à faire fait que je game* ». De plus, pour quelques participants, la simplicité de lancer une partie de jeu a fait surface lorsqu'ils abordaient leurs motivations à jouer aux jeux vidéo, comme l'a souligné Henri, 25 ans :

C'était juste quelque chose qui était accessible rapidement, facilement. Dans ce temps-là, c'était très facile de partir ta console puis t'amuser instantanément. Fait qu'il y a beaucoup de ces aspects d'appréciation là que j'ai eu par l'accessibilité en fait, parce que tu sais, c'était là, c'était disponible.

Pour plusieurs, la modification de l'état émotionnel est une motivation à jouer aux jeux vidéo. Pour ces participants, les jeux vidéo sont utilisés pour relaxer, décompresser ou

aider à changer son humeur positivement. Alex, 25 ans, a mentionné utiliser les jeux pour retrouver le bonheur dans les journées plus sombres :

[...] dans les moments très difficiles [...] si on a de la difficulté à l'école, difficulté à la maison, des choses comme ça, ça m'est déjà arrivé de, OK je peux être avec mon ordi, être avec mes choses, finalement tu décroches, c'est encore là le lendemain, ça règle pas nécessairement tes problèmes puisqu'ils sont encore là, mais si on parle de c'était plate, j'ai pas souri aujourd'hui, pas eu de plaisir dans ma journée, parce que tous les jours ne sont pas faits de plaisir, euh oui je dirais que ça change définitivement ton humeur pour la journée, mais ça règle pas les problèmes.

Il est intéressant de noter que certains participants détaillent leurs propos en ajoutant l'effet de jouer avec des amis aux jeux vidéo sur la modification de leur état émotionnel. Pour eux, la motivation à jouer est aussi afin de changer positivement leur humeur, mais ils précisent que la présence d'amis avec qui jouer aide à la régulation de l'humeur, comme l'a expliqué Éric, 25 ans :

Ou, ce que j'aime aussi, c'est tu joues avec des amis, quand t'as une mauvaise journée, tu parles de ta journée, qu'est-ce qui te frustre, puis là, ton ami va te consoler, puis il va dire viens t'en, on va aller jouer à un jeu qu'on a du fun ensemble. Fait que ça l'aide beaucoup à décrocher.

Les jeux vidéo sont aussi utilisés afin de s'échapper de la « vraie » vie pour plusieurs participants. Ces derniers peuvent rencontrer des problèmes variés ou ressentir des émotions négatives recherchant alors un moyen de penser à autre chose. Les participants rapportant cette motivation à jouer ont tendance à décrire les jeux vidéo comme « échappatoires ». Henri, 25 ans, s'est exprimé sur son enfance difficile où les jeux vidéo ont été utilisés afin de s'éloigner des problèmes vécus à la maison :

Tu sais, mon père était alcoolique. Mon père faisait de grosses crises. Mon père était très dépressif. Fait qu'il pouvait être violent, il pouvait être agressant, fait que souvent, moi tu sais je jouais aux jeux vidéo, puis j'allais dans mon coin, puis c'était ma façon de m'échapper, fait que tu sais, c'est quelque chose qui s'est vraiment ancré dans mon comportement depuis que j'étais très jeune.

Au même titre que de s'échapper de la « vraie » vie, le désir de s'immerger dans un autre univers est autre une motivation importante qui a été rapporté par plusieurs joueurs. Ceux-ci rapportent jouer pour explorer un univers fictif grandiose ou encore se laisser éblouir par les graphismes réalistes, la trame sonore ou les effets spéciaux des jeux vidéo modernes. L'impression d'avoir la liberté de faire ce qu'on veut a un rôle important dans leur motivation à s'engager dans l'univers des jeux vidéo. Cet univers, comme l'a décrit Éric, 25 ans, permet de nourrir sa curiosité et son imagination :

J'étais curieux parce que... Comme moi j'aime bien la télé, regarder les films, tout ça. Pis là tu peux incarner un bonhomme pis c'est toi qui le bouges. Tu peux le promener, puis c'est tes décisions que tu fais, fait que moi, je voyais ça comme un film. C'est pour ça que je dis c'est vraiment le fun pis j'étais curieux. Quand tu regardes un film, t'aimerais ça bouger le personnage! Mais là le jeu vidéo c'est ça, tu peux bouger le personnage fait que c'est ça qui me rend surpris quand je joue.

Finalement, les motivations à jouer à différents types de jeux peuvent varier, dépendamment du type de jeux en question. Pour les participants, chaque genre de jeu vidéo a ses propres bienfaits et chaque joueur peut trouver son compte dans les jeux. Guillaume, 24 ans, a justement décrit les différentes raisons qui l'amènent à jouer à différents jeux :

Tu sais, dépendamment de mon état mental ou mon mood, il va avoir différents types de jeux qui vont m'attirer. Donc si tu veux des exemples là admettons là récemment je joue à un jeu qui s'appelle Shin Magami Tensei qui est un jeu open world RPG. Puis ça fait du bien tu sais, parce que j'avais besoin de juste explorer puis découvrir de nouvelles affaires, ça m'a permis de me donner un petit peu de jus créatif. Je joue à donjons et dragons, je suis maître de jeu, donc c'est le fun d'avoir des repères culturels pour s'inspirer des choses comme ça.

Certains participants mentionnent jouer à des jeux plus simplistes afin de relaxer :

« [...] quand je joue pour rien faire, c'est vraiment souvent un jeu plus relax que j'aurais

pas besoin d'être attentif à tous les détails » (Ian, 26 ans). Trois autres participants vont plutôt être motivés à jouer à des jeux plus dynamiques, rapides et complexes afin de ressentir l'adrénaline et la stimulation. Pour Henri, 25 ans, le fait que certains jeux peuvent susciter la réflexion est une source de motivation :

J'ai recommencé à jouer à des jeux qui sont plus courts, centrés sur des matchs, centrés sur de l'intensité [...] si je me sens plus inspiré, j'aime bien jouer à des jeux de stratégie qui durent longtemps, tu sais, des Civilisations [jeux de stratégie au tour par tour] des jeux à grande échelle qui me permettent de penser.

Chapitre 4 : Discussion

Ce dernier chapitre analyse les résultats obtenus afin de dégager certains constats et de susciter la discussion et la réflexion relativement au sujet de recherche, soit l'utilisation problématique des jeux vidéo. Premièrement, nous nous pencherons sur les nombreux avantages et désavantages retrouvés par les joueurs rencontrés. Deuxièmement, nous aborderons l'importance de la perception des joueurs relativement à leur utilisation des jeux vidéo. Troisièmement, nous explorerons l'impact d'une utilisation précoce des jeux vidéo. Ensuite, nous discuterons des retombées pour la pratique clinique et finalement, nous aborderons les forces et les limites de ce mémoire.

Il est pertinent de se rappeler les objectifs de ce mémoire, objectifs qui influenceront les éléments de discussion de ce dernier chapitre. Premièrement, ce mémoire avait comme objectif de documenter les perceptions des joueurs relativement à leur utilisation des jeux vidéo qu'ils définissent comme problématique. De plus, le second objectif était de documenter les contextes personnel, familial et social dans lesquels s'inscrivent leur utilisation des jeux.

4.1 Une utilisation problématique, mais pas uniquement nuisible

L'analyse des résultats obtenus permet de mieux comprendre la relation que les joueurs entretiennent avec les jeux vidéo. Notamment, l'utilisation des jeux vidéo – même si définie comme problématique par le joueur lui-même – est loin d'entraîner aux joueurs que du négatif. En effet, les participants rencontrés semblent retrouver plusieurs avantages dans les jeux vidéo, même à travers les excès de leur utilisation. Cet élément semble être central à la compréhension de l'utilisation des jeux vidéo chez les personnes rencontrées.

Comme rapporté dans le premier chapitre, certains avantages à l'utilisation des jeux vidéo ont été identifiés dans la littérature, notamment des capacités visuospatiales et une mémoire de travail améliorées (Uttal et al., 2013), une amélioration de l'humeur et une diminution du stress (Russoniello et al., 2009), ainsi que certains avantages sociaux comme la création d'amitiés (ALD, 2022). Ces avantages retrouvés dans la littérature rejoignent les résultats obtenus auprès des personnes rencontrées pour la réalisation de cette recherche. Les participants ont rapporté plusieurs bienfaits sociaux comme la création d'amitiés et la possibilité de pouvoir socialiser et/ou de parler de son ressenti émotionnel avec un ami en ligne. En effet, ils caractérisent de « rassembleurs » les jeux vidéo, ceux-ci étant un bon prétexte pour se rejoindre et jouer ensemble dans un même environnement physique. Les participants ont aussi mentionné que les jeux vidéo pouvaient être utilisés pour apprendre à propos de divers sujets ou afin d'améliorer certaines habiletés spécifiques comme les réflexes ou les habiletés de communication, rejoignant les avantages cognitifs retrouvés dans la littérature (Uttal et al., 2013). Finalement, les participants ont mentionné se sentir mieux en jouant aux jeux vidéo, notamment parce que ceux-ci permettent de s'échapper de la vraie vie, ce qui pourrait s'inscrire en continuité avec les résultats de Russoniello et al. (2009) qui rapportent une diminution du stress et une amélioration de l'humeur.

Les personnes rencontrées lors de notre étude ont aussi mentionné ressentir plusieurs méfaits dus à leur utilisation des jeux vidéo; 1) ceux-ci exacerbent leurs difficultés de régulation émotionnelle; 2) causent des problèmes de santé divers; 3) altèrent significativement leur sommeil; 4) endommagent leurs habitudes alimentaires; 5) affectent négativement leur rendement scolaire; 6) sont à la racine d'une négligence de leurs

responsabilités; 7) créés de l'isolement social; 8) font perdre la notion du temps et 9) de l'argent aux joueurs. Les résultats obtenus permettent de noter certaines similitudes avec la littérature relativement aux conséquences associées à une utilisation problématique des jeux vidéo. Les études de Nakayama et al. (2020) ainsi que Ellithorpe et al. (2022) rapportent aussi une détérioration du sommeil chez des échantillons adolescents/adultes. Les conséquences affectant la productivité de la personne, comme son rendement scolaire ou ses responsabilités sociales, ainsi que celles affectant son état de santé physique sont aussi bien documentées dans la littérature (APA, 2015; Paulus et al., 2018).

L'analyse des résultats permet donc de conclure en la présence de bienfaits et de méfaits engendrés par l'utilisation des jeux vidéo chez les personnes rencontrées. Plus précisément, les résultats démontrent que malgré le fait que plusieurs désavantages soient fréquemment rapportés par les participants, certains avantages sont également soulevés. Cependant, considérant qu'il y a beaucoup plus de désavantages rapportés par les personnes rencontrées, la question se pose : pourquoi continuer à jouer?

4.1.1 Une pondération différentielle du bon et du mauvais

Malgré la présence de nombreux éléments négatifs retrouvés à travers leur utilisation des jeux, les participants ont mentionné tout de même continuer à jouer aux jeux vidéo sur une base régulière (ou du moins plus de 12 heures par semaine selon les critères d'inclusion à notre étude). D'une certaine façon, les personnes rencontrées semblent procéder à une pondération différentielle des bon et des mauvais impacts de leur utilisation des jeux vidéo. La persistance de l'utilisation malgré la perception des conséquences associées pourrait en partie être expliquée par le fait que les joueurs accordent plus

d'importance, ou de valeur, aux avantages qu'apporte leur utilisation des jeux vidéo plutôt qu'aux conséquences de celles-ci.

Un lien peut être fait entre ce constat et les critères diagnostiques du DSM-5 et de la CIM-11, qui rapportent que le maintien des habitudes de jeu, malgré la présence de conséquences négatives est le symptôme d'un trouble d'utilisation des jeux vidéo (APA, 2015; OMS, 2019). Les résultats du présent mémoire rejoignent ceux de l'étude qualitative de Shi et al. (2019), qui ont aussi rapporté que les joueurs rencontrés vivent des impacts positifs et négatifs de leur utilisation et que malgré le fait que certaines relations interpersonnelles soient négativement affectées par leur utilisation des jeux, d'autres relations sont renforcées grâce à cette utilisation.

Dans l'ensemble, la compréhension des avantages et inconvénients à l'utilisation des jeux vidéo chez les personnes rencontrées permet d'élargir la discussion en se penchant sur le continuum d'utilisation des jeux vidéo, soulignant l'importance de la perception des joueurs relativement à leurs habitudes de jeu.

4.2 Ce qui amène le joueur à qualifier son utilisation des jeux vidéo

L'analyse des résultats permet de mieux comprendre comment les joueurs de jeux vidéo arrivent à la conclusion que leur utilisation des jeux est « problématique » et enrichie la discussion entourant la définition d'une dépendance ainsi qu'aux typologies de joueurs retrouvées dans la littérature. Les personnes rencontrées avaient généralement de la difficulté à utiliser un langage précis afin de délimiter l'utilisation problématique des jeux vidéo. Notamment, un vocabulaire assez hétérogène a été utilisé d'un participant à l'autre, plusieurs employant « une dépendance aux jeux vidéo », d'autres utilisant un emprunt de l'anglais « *addiction* » pour parler du sujet de recherche. Les personnes rencontrées ne

semblaient pas faire la différence, ou peut-être ne portaient-ils simplement peu attention au langage qu'ils employaient, entre ces différents termes. Ce constat met la table à une meilleure compréhension de la façon dont ils jugent et qualifient leur utilisation des jeux vidéo.

Peu importe le langage utilisé, les discussions que nous avons eues avec les joueurs rencontrés pointent vers le fait qu'une majorité d'entre eux rejoignent peu de critères diagnostiques d'une « dépendance au jeux vidéo » tels que proposés par le DSM-5, malgré le fait qu'ils perçoivent leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique. Certains critères comme la persistance de l'utilisation malgré les conséquences négatives, l'utilisation à des fins d'évitement émotionnel et la négligence des responsabilités sont rapportés par les personnes rencontrées. Cependant, il était rare pour un même participant de rapporter plus de deux de ces critères. Il semble donc y avoir une différence entre l'expérience des joueurs se considérant comme problématique et les outils de mesures utilisés par les chercheurs visant à comprendre davantage l'utilisation problématique des jeux vidéo. Une revue systématique des instruments de mesure utilisés dans la littérature a démontré qu'une majorité des outils utilisés nécessitent un score-seuil (*cut-off score* en anglais) plus élevé, généralement cinq critères si l'instrument est basé sur la conceptualisation du DSM-5 (King et al., 2020). En d'autres mots, les personnes rencontrées vivent des difficultés liées à leur utilisation des jeux vidéo même si leur utilisation pourrait être qualifiée de « moins sévère » par un instrument de mesure.

4.2.1 L'importance de la perception des joueurs face à leur utilisation des jeux

L'analyse des résultats soulève l'importance de porter attention à la façon dont les joueurs qualifient leur utilisation des jeux vidéo. La perception qu'ils ont de leur utilisation

semble être la porte d'entrée vers une discussion plus grande entourant leurs habitudes de jeu. Le fait qu'ils perçoivent en partie ou totalement leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique souligne la pertinence d'approfondir le sujet par les cliniciens sur le terrain.

L'étude longitudinale de King et al. (2012) réalisée auprès de 117 adultes rejoint de très près ce constat. Les résultats démontraient que les participants qualifiant leur utilisation de problématique rencontrent en moyenne plus de critères diagnostiques proposés par le DSM-5 que les joueurs ne qualifiant pas leur utilisation comme problématique. Les auteurs soulèvent le fait qu'utiliser une seule question de repérage (ou *screening* en anglais) du genre : « Croyez-vous présentement avoir une utilisation problématique des jeux vidéo? » pourrait s'avérer cliniquement utile et relativement efficace.

4.2.2 Le développement de l'utilisation des jeux vidéo selon Paulus et al. (2018)

Il est intéressant de se pencher sur le développement de l'utilisation des jeux vidéo afin de comprendre davantage certains constats émis précédemment, notamment au niveau du défi des personnes rencontrées à définir l'utilisation problématique des jeux vidéo.

Jusqu'à présent, ce mémoire s'est référé à plusieurs reprises au modèle théorique de Paulus et al. (2018) qui tente de décrire l'influence interreliée des facteurs personnels et environnementaux sur l'utilisation problématique des jeux vidéo. Cependant, ces auteurs ont aussi créé dans la même étude un second modèle⁵ visant à élaborer le développement

⁵ Comme pour le modèle d'interrelation des facteurs, certaines modifications terminologiques ont été apportées à ce modèle pour qu'il concorde davantage avec les objectifs de ce mémoire. Notamment, dans le modèle original de Paulus et al. (2018), les auteurs font référence à « l'utilisation pathologique » dans le 2^e stade ainsi qu'à « l'*addiction* aux jeux vidéo » dans le dernier stade. La terminologie « utilisation problématique » remplace « utilisation pathologique » afin de s'accorder avec le reste de ce mémoire et de simplifier les termes.

de l'utilisation des jeux vidéo sous forme temporelle, se basant sur leur analyse de 252 études publiées entre 1991 et 2016. Ce modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo tente de résumer la trajectoire menant à une dépendance aux jeux vidéo en soulignant les caractéristiques de chacun des « stades », ou types de joueur (voir figure 2).

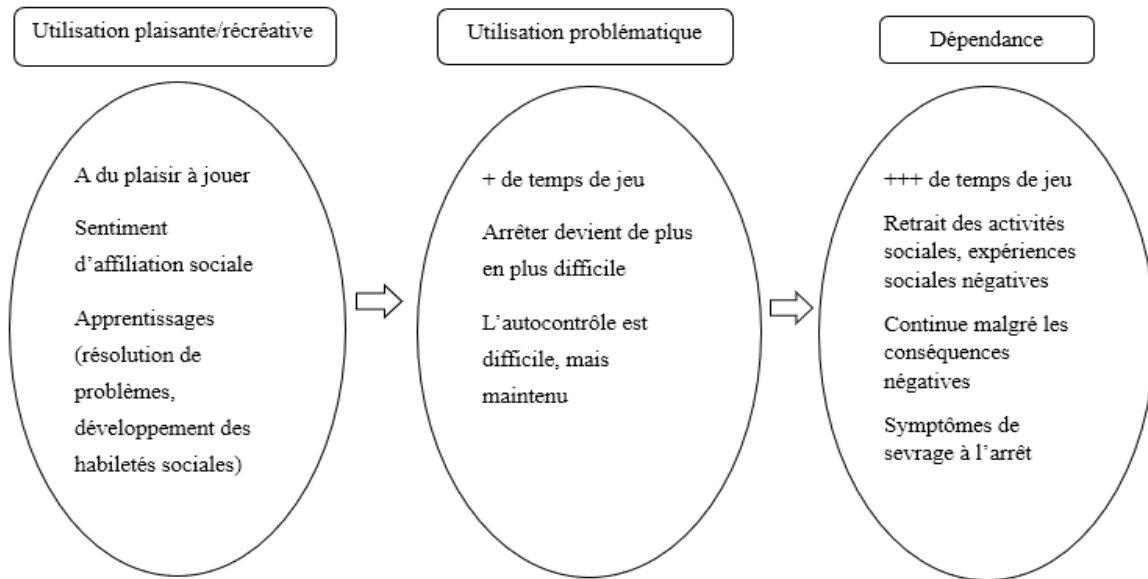


Figure 2

Modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo, adapté de Paulus et al. (2018).

Paulus et al. (2018) ont décortiqué le développement de l'utilisation des jeux vidéo, utilisation qualifiée initialement de plaisante et récréative et qui transitionne graduellement vers une obsession pour les jeux vidéo, transition qui est caractérisée par une perte de contrôle relativement aux habitudes de jeu. Au stade de l'utilisation plaisante/récréative, le joueur éprouve du plaisir à jouer, ressent une affiliation sociale à travers les contacts et les discussions qu'il a dans les jeux et fait plusieurs apprentissages. Il est intéressant de noter

que chacun de ces trois éléments est rapporté par les personnes rencontrées dans ce mémoire. Comme présenté dans le troisième chapitre, plusieurs participants ont mentionné que les jeux vidéo étaient à la source d'un apprentissage général fait à propos de la « vraie » vie, comme la culture, la géographie ou l'histoire. Certains ont aussi rapporté que les jeux permettaient le développement d'habiletés de communication. Finalement, tous ont mentionné trouver les jeux vidéo plaisants.

Les conséquences associées à l'utilisation des jeux vidéo rapportés par les participants de la présente étude peuvent aussi être insérées dans le modèle de Paulus et al. (2018) afin de mieux comprendre le développement de leur utilisation des jeux vidéo. En effet, il est possible de constater que plusieurs éléments rapportés par les personnes rencontrées se situent au 3^e stade, soit la « Dépendance ». Notamment, le retrait des activités sociales afin de passer plus de temps sur les jeux est un élément rapporté par certains participants. De plus, comme mentionné précédemment, les participants continuent d'utiliser les jeux vidéo malgré la reconnaissance d'éléments nuisibles, caractéristique aussi associée au dernier stade du modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo.

Cependant, les choses se complexifient lorsqu'on prend en compte les nombreux avantages soulevés par les participants. Selon le modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo de Paulus et al. (2018), les avantages à l'utilisation des jeux vidéo se retrouvent seulement en début de continuum et sont assez limités. L'expérience des joueurs rencontrés semble être différente; non seulement ils soulèvent plus d'avantages qu'identifiés par le modèle, mais ces avantages semblent être ressentis à tous les stades d'utilisation des jeux vidéo. Alors que les auteurs proposent un développement linéaire de

l'utilisation des jeux vidéo débutant par une activité plaisante et se terminant par une obsession délétère, les personnes rencontrées semblent plutôt se retrouver dans plus d'un stade simultanément. Plus spécifiquement, plusieurs ont rapporté passer beaucoup de temps sur les jeux, vivre de l'isolement social à cause de leur utilisation excessive des jeux et négliger certaines de leurs obligations personnelles tout en ressentant du plaisir à jouer, en se faisant des amis en ligne et en apprenant une langue seconde.

Ainsi, bien qu'une bonne partie des éléments caractérisant les trois stades du modèle de Paulus et al. (2018) ait émergé dans le récit des joueurs rencontrés, on ne peut ignorer les nombreux avantages perçus par les participants alors qu'ils reconnaissaient aussi en même temps la présence d'éléments négatifs à leur utilisation. Afin de mieux illustrer l'expérience des joueurs rencontrés, le modèle de développement de l'utilisation des jeux vidéo de Paulus et al. (2018) pourrait donc insérer des éléments positifs aux stades de « l'utilisation problématique » et de la « dépendance », tout en gardant les éléments négatifs déjà illustrés. Le nombre d'avantages pourrait graduellement diminuer au fil des trois stades, laissant place à plus de désavantages alors que le développement de l'utilisation se rapproche de la dépendance.

En s'inspirant du continuum de consommation de substances psychoactives (Ministry of Health Services, 2004) qui s'éloignent des conceptions bonnes ou mauvaise d'un comportement, les résultats laissent penser qu'il serait possible de mieux cerner la trajectoire d'utilisation des joueurs rencontrés (figure 3). Bien que le continuum vise spécifiquement à dresser la trajectoire du développement d'une dépendance aux substances et qu'il ne représente pas parfaitement l'expérience des joueurs de jeux vidéo rencontrés,

il est possible de souligner la présence de certains éléments qui le distinguent du modèle de Paulus et al. (2018).

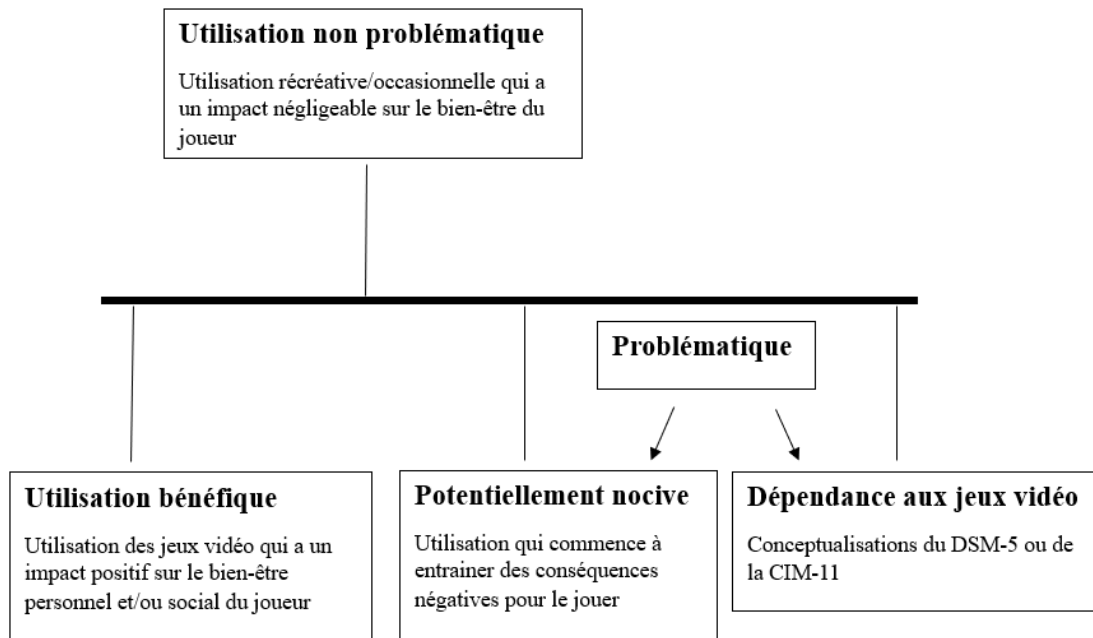


Figure 3.

Continuum d'utilisation des jeux vidéo, adapté de Ministry of Health Services (2004).

Premièrement, en ajoutant une étape (ou stade) de plus au développement de l'utilisation du modèle de Paulus et al. (2018), ce continuum permet de détailler avec plus de précision l'expérience du joueur. De plus, en décrivant l'utilisation sous forme de phrases plutôt qu'en caractéristiques, ce continuum permet de nuancer l'utilisation et s'éloigne de la nature plus stricte et « catégorique » du modèle de Paulus et al. (2018). Cette nuance permet notamment de mieux illustrer l'expérience moyenne du joueur rencontré pour la réalisation de ce mémoire dans la catégorie « potentiellement nocive ».

4.3 L'impact d'une initiation précoce aux jeux vidéo

Un dernier constat que nous pouvons émettre en analysant les résultats obtenus est l'impact d'une initiation précoce aux jeux vidéo sur le développement de l'utilisation des jeux vidéo. Les personnes rencontrées ont commencé à jouer aux jeux vidéo assez jeunes et, comme discuté dans le premier chapitre, l'âge d'initiation aux jeux vidéo est un facteur ayant beaucoup d'influence sur le développement de l'utilisation au fil du temps. Comme rapporté dans le tableau 1, les participants à ce présent mémoire ont commencé à jouer aux jeux vidéo vers l'âge de huit ans en moyenne. Cinq d'entre eux ont commencé à jouer à l'âge de neuf ans ou moins et ceux-ci jouaient en moyenne 6,4h/semaine de plus que ceux ayant commencé à jouer à l'âge de dix ans ou plus. Il est possible de faire des liens entre ce constat et les données probantes sur le développement d'une consommation problématique de substances qui semblent aussi indiquer qu'une précocité de consommation influence l'utilisation future de la substance (Jordan et Andersen, 2017; Richmond-Rakerd et al., 2017). Le développement de ces deux utilisations (celle des jeux vidéo et celle d'une substance) pourrait donc se faire d'une façon semblable, influencée par des facteurs développementaux similaires.

L'étude japonaise de Nakayama et al. (2020) s'est penchée sur le rôle de l'âge d'initiation aux jeux vidéo dans le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo. Auprès d'un échantillon de 549 participants, les auteurs ont démontré que les enfants ayant commencé à jouer aux jeux vidéo à l'âge de dix ans ou plus jouaient beaucoup moins aux jeux vidéo hebdomadairement que les enfants ayant commencé avant l'âge de dix ans. Selon l'étude, les enfants ayant commencé à jouer à l'âge de neuf ans ou moins ($n = 398$)

joueraient en moyenne quatre heures et demie de plus par semaine que les enfants ayant commencé plus tard dans leur vie (n= 151).

Les résultats de Beard et al. (2017) s'inscrivent aussi en continuité dans leur étude menée auprès de 1044 adultes. Les auteurs rapportent une corrélation négative entre l'âge d'initiation aux jeux vidéo et la présence de symptômes associés au trouble d'usage pathologique des jeux sur Internet, c'est-à-dire que plus les participants ont commencé à jouer aux jeux vidéo tôt dans leur vie, plus nombreux et/ou sévères étaient les symptômes au moment de l'étude. Avec un point de vue développemental, les auteurs mentionnent que les joueurs utilisant les jeux vidéo à un jeune âge seraient plus à risque de développer une utilisation problématique dans le futur, puisqu'ils ont plus de chance de mettre l'accent sur les jeux vidéo à une période développementale d'internalisation de leur valeur en tant que personnes. Ils soulèvent que d'utiliser excessivement les jeux vidéo en bas âge à une période développementale où les habiletés sociales, les habiletés d'adaptation et le sens de l'identité sont construits pourrait interférer avec un développement sain de la personne.

Ces constats corroborent certaines recommandations émises par des groupes de travail canadiens relativement à ce qui est considéré comme une quantité d'heures adéquate passées devant les écrans pour un enfant. La Société canadienne de pédiatrie (2023) ainsi que la Société canadienne de physiologie de l'exercice (s. d.) recommandent que les enfants âgés de cinq ans ou moins passent un maximum de deux heures par jour devant un écran (jeux vidéo, télévision, tablette numérique, etc.). Cependant, nous n'avons trouvé aucune recommandation ciblant spécifiquement les enfants âgés de plus de cinq ans. Davantage d'études ciblant cette tranche d'âge devront être réalisées afin de mieux outiller les familles, car celle-ci peut jouer un rôle central.

4.3.1 L'influence de la famille sur le développement de l'utilisation

L'analyse des résultats permet de mieux comprendre les contextes familiaux dans lesquels s'inscrit l'utilisation des jeux vidéo chez les personnes rencontrées. Pour une majorité d'entre eux, leurs parents et/ou leur fratrie ont joué un grand rôle dans le développement de leurs habitudes d'utilisation. Plusieurs ont rapporté leurs expériences et souvenirs à apprendre les mécanismes de base liés aux jeux accompagnés d'un parent, expériences qui pour eux sont à la racine d'une utilisation plus régulière plus tard dans leur vie.

Selon les données sur le sujet au Canada, les personnes rencontrées pour la réalisation de ce mémoire ont vécu l'expérience typique d'un enfant grandissant avec des parents joueurs de jeux vidéo. Selon l'association canadienne du divertissement (ALD), 83% des parents joueurs de jeux vidéo ayant des enfants âgés entre six et douze ans le font avec leurs enfants (ALD, 2022). De plus, 10% des parents jouant aux jeux vidéo avec leurs enfants jouent avec eux chaque jour de la semaine, alors que 25% le font quelques jours par semaine. Ces données suscitent la réflexion relativement au rôle de l'encadrement parental dans l'utilisation familiale des jeux vidéo. Les parents sont coincés entre les nombreux avantages à l'utilisation des jeux vidéo en famille ainsi qu'aux désavantages qu'une utilisation régulière précoce peut engendrer sur le développement futur de l'utilisation des jeux vidéo chez leurs enfants.

Malgré le fait que les parents joueurs de jeux vidéo vont généralement présenter les jeux vidéo à leurs enfants, plusieurs auteurs soulignent le rôle d'un environnement familial positif, peu importe que le parent soit joueur ou non. Tel que rapporté dans le premier chapitre, le rôle d'un environnement familial sain et chaleureux semble agir comme facteur

de protection dans certaines études longitudinales portant sur le développement de l'utilisation problématique des jeux vidéo (Coyne et al., 2020; Lee et al., 2021). Il est pertinent de se rappeler que l'influence parentale, c'est-à-dire le contrôle exercé par les parents relativement à l'utilisation des jeux vidéo de leurs enfants ainsi que l'exemple qu'ils véhiculent avec leur propre utilisation des jeux, est un facteur externe important dans le modèle d'interrelation des facteurs de Paulus et al. (2018). Pour le parent, le simple fait d'initier son enfant aux jeux vidéo en bas âge et jouer régulièrement avec lui n'est pas nécessairement nuisible si cette utilisation s'installe dans la mise en place de frontières saines avec les jeux vidéo, autant sur le plan personnel (le parent est un exemple à suivre relativement aux habitudes de jeu) que familial (le parent enseigne activement à son enfant la mise en place de frontières saines).

4.4 Les retombées pour la pratique en psychoéducation

La réalisation de ce mémoire permet d'outiller davantage les psychoéducatrices et les psychoéducateurs dans l'intervention auprès de personnes avec une utilisation des jeux vidéo problématique. Tout d'abord, l'essence même de la psychoéducation – l'adaptation – est un élément clé central émergeant de notre étude qui aide à comprendre le développement de l'utilisation des jeux. La terminologie entourant ce sujet d'intervention peut rendre confus les professionnels y faisant face : cyberdépendance, dépendance aux jeux vidéo, utilisation problématique des jeux vidéo, utilisation pathologique des jeux vidéo, dépendance à l'Internet... Or, il pourrait être plus simple pour les psychoéducatrices et psychoéducateurs de voir l'utilisation sur un continuum d'utilisation « adaptée » vers une utilisation « inadaptée » des jeux. Comme rapporté précédemment, les personnes rencontrées pour la réalisation de ce mémoire étaient nombreuses à discuter des avantages

de leur utilisation des jeux vidéo, même si elles qualifiaient cette utilisation de problématique. Les jeux peuvent permettre la création d'amitiés ou le maintien de liens sociaux malgré la distance physique ou encore susciter la créativité chez les joueurs. Prendre connaissance de ces avantages à la source de l'utilisation du client est crucial, puisque les joueurs semblent accorder plus de valeur aux bienfaits des jeux qu'à leurs éléments nuisibles.

Deuxièmement, ce mémoire souligne l'importance à accorder à la perception du client relativement à son utilisation des jeux vidéo. Les professionnels sont nombreux à utiliser des instruments de mesure visant à dresser un portrait normatif de la personne. Dans l'intervention auprès des personnes avec une problématique d'utilisation d'Internet, Dufour et al. (2019) ont mis sur pied le DÉBA-I : dépistage/évaluation du besoin d'aide - Internet afin d'outiller les intervenants dans le repérage et dans l'évaluation des personnes avec une problématique. Cependant, comme mentionné précédemment, le joueur peut considérer son utilisation comme problématique même s'ils ne rencontrent pas le seuil établi. Les résultats à ce mémoire soulèvent la nécessité de bien écouter la personne vis-à-vis son ressenti et ses perceptions face à son utilisation des jeux.

Deuxièmement, ce mémoire soulève l'importance des facteurs environnementaux dans l'intervention auprès des personnes avec des difficultés d'utilisation. Bien qu'imparfait, les résultats de ce mémoire facilitent la compréhension de l'influence des facteurs internes et externes sur l'utilisation problématique des jeux. La psychoéducatrice ou le psychoéducateur est avantagé de pouvoir généralement travailler directement dans l'environnement de la personne afin de faciliter son adaptation. Notamment, l'importance

de l'encadrement parental sain et du rôle exemplaire que doivent manifester les parents relativement à l'utilisation des jeux vidéo a été précédemment abordée. Le psychoéducateur ou la psychoéducatrice est alors un élément clé pour favoriser l'établissement de frontières saines avec les jeux et de soutenir les parents dans leurs pratiques parentales. Cette recherche souligne que les professionnels de la santé et des services sociaux peuvent jouer un rôle crucial dans le soutien à la mise en place de frontières saines avec les jeux vidéo. La psychoéducatrice ou le psychoéducateur œuvrant auprès de jeunes familles doit enseigner aux parents et/ou aux enfants les risques à jouer aux jeux vidéo en bas âge sans contrôle sur l'utilisation afin de prévenir une utilisation problématique future. En se basant sur ces résultats, les professionnels pourraient recommander aux parents de retarder autant que possible l'utilisation régulière chez leurs enfants et pourraient soutenir les parents dans la mise en place de frontières saines avec les jeux. Considérant l'impact de l'âge d'initiation sur le développement d'une utilisation problématique des jeux vidéo, il serait crucial de développer des lignes directrices ou des recommandations soutenant les parents dans l'utilisation des jeux vidéo de leur enfant.

Finalement, ce mémoire soulève l'importance d'avoir certaines connaissances propres au monde du jeu vidéo afin de bien comprendre et communiquer avec cette population qui pourraient nécessiter une aide professionnelle. La terminologie généralement très spécifique et exclusive, les genres ou les types de jeux, les plateformes populairement utilisées ou encore les sites de diffusion de contenu comme YouTube ou Twitch ont tous fait partie de sujets de discussion lors des entretiens réalisés. L'étudiant-chercheur ayant préalablement un bagage de connaissances relativement au monde des jeux vidéo, la fluidité des discussions et la compréhension du langage utilisé par les personnes

rencontrées n'ont ainsi pas été affectées. Cependant, sans ces connaissances plus spécifiques à l'univers des jeux, la réalisation des entretiens aurait été plus difficile – comme le serait l'intervention terrain auprès de cette clientèle. Par conséquent, des formations visant à enseigner aux intervenants la terminologie entourant l'utilisation des jeux vidéo pourraient être fortement pertinentes.

4.5 Les forces et limites de ce mémoire

Comme tous projets de recherche, ce mémoire comporte des forces et des limites. Au niveau des forces, ce projet est l'un des rares à s'intéresser à l'expérience des joueurs québécois autodéfinissant leur utilisation des jeux vidéo de problématique en utilisant un devis qualitatif. L'entretien semi-structuré utilisé pour recueillir les données a permis de dégager le point de vue des joueurs, de comprendre davantage les particularités liées à leurs perceptions et au sens que peut prendre l'utilisation des jeux vidéo pour eux. Ce format de recherche permet de donner une voix à des joueurs qui, comme expliqué précédemment, auraient possiblement passés inaperçus avec l'utilisation d'un instrument de mesure.

Une première limite à ce projet de recherche concerne la façon dont nous avons discuté avec les participants qui pourrait être à la source de certaines différences au niveau des données recueillies. Certaines personnes rencontrées ont participé en visioconférence, alors que d'autres ont réalisé l'entretien en présentiel. Plusieurs facteurs ont influencé ce choix, notamment la volonté du participant à vouloir parler avec quelqu'un face à face, ce qui était perçu comme assez intimidant par d'autres. De plus, certains participants habitaient très loin de l'étudiant-chercheur (France, régions éloignées du Québec), rendant la réalisation de l'entretien en personne difficile. Or, certaines études rapportent que la

cueillette de données à distance peut avoir un impact sur la qualité de celles-ci (Pastinelli, 2011; Theviot, 2021).

De plus, l'échantillon comporte uniquement des hommes, ce qui limite la compréhension plus globale du phénomène en empêchant l'analyse de l'expérience des femmes ayant une utilisation problématique des jeux vidéo. Bien que la littérature démontre que les hommes soient majoritairement touchés par le phénomène, il demeure que de nombreuses femmes vivent des difficultés avec leur utilisation des jeux vidéo (Stevens et al., 2021).

Finalement, la petite taille de l'échantillon ($n = 9$) limite également certaines conclusions. Toutefois, il est possible de penser que les résultats et les constats faits dans le cadre de cette recherche sont transférables à une population similaire. En effet, les propos recueillis ont permis de mieux comprendre l'expérience des joueurs rencontrés et possiblement, celle d'autres joueurs aux caractéristiques similaires.

Conclusion

À l'aide d'un devis qualitatif, ce mémoire avait comme but principal de comprendre l'expérience des joueurs considérant avoir une utilisation problématique des jeux vidéo. Plus spécifiquement, nous avons comme objectifs de recherche de documenter 1) les perceptions des joueurs relativement à leur utilisation des jeux vidéo qu'ils définissent de problématique, 2) les contextes personnel, familial et social dans lesquels s'inscrivent leur utilisation des jeux et 3) le sens que prend l'utilisation des jeux vidéo pour ces joueurs.

Au total, nous avons rencontré neuf hommes adultes afin de recueillir leur vécu relativement au sujet de recherche. Ces discussions ont permis de dégager plusieurs résultats. Tout d'abord, le défi rencontré par plusieurs à définir l'utilisation problématique des jeux vidéo a été abordé. Ensuite, les avantages et désavantages à l'utilisation des jeux vidéo ont été détaillés selon le récit des personnes rencontrées. Par la suite, nous avons identifié plusieurs paramètres influençant l'utilisation des jeux des participants. Finalement, nous avons documenté les motivations changeantes à jouer aux jeux vidéo pour les personnes rencontrées.

L'analyse des résultats a ensuite permis de dégager quelques constats. Notamment, nous avons expliqué que les personnes rencontrées ne perçoivent pas uniquement du négatif à leur utilisation des jeux vidéo. Bien qu'ils perçoivent plusieurs conséquences associées à celle-ci, certains avantages à leur utilisation ont été fréquemment rapportés par les joueurs rencontrés. Ce constat nous a permis de comprendre que le joueur ne semble pas pondérer les avantages et les désavantages de la même façon. Il semblerait accorder plus de valeur aux éléments positifs qu'aux éléments négatifs, expliquant en partie pourquoi il continue de jouer malgré la présence d'autant d'éléments négatifs. L'analyse

des résultats a aussi permis de comprendre qu'en lien avec les avantages et les désavantages rapportés, il serait possiblement pertinent de repenser la façon dont le développement de l'utilisation des jeux vidéo se produit au fil du temps. Le modèle de Paulus et al. (2018) étant linéaire, l'expérience des joueurs rencontrés semble plutôt pointer vers une non-linéarité du développement de l'utilisation où des bénéfices liés à l'utilisation des jeux vidéo peuvent être perçus même si plusieurs éléments sont très nuisibles. Cette non-linéarité pourrait aussi en partie expliquer le défi que plusieurs ont rencontré à définir l'utilisation problématique. Pour ces raisons, un modèle plus adapté et nuancé a été proposé afin de mieux illustrer l'expérience des personnes rencontrées.

Finalement, des pistes d'interventions cliniques ont été soulevées en lien avec les résultats à ce présent mémoire. Notamment, le rôle clé de certains facteurs environnementaux au niveau familial ainsi que l'importance de prioriser la perception du client relativement à son utilisation des jeux vidéo ont émergé dans le récit des personnes rencontrées.

Bibliographie

- American Psychiatric Association. (2015). DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq; 5e éd.). Elsevier Masson.
- Anthony, W. L., Mills, D. J., & Nower, L. (2022). Evaluation of the psychometric properties of DSM–5 Internet gaming disorder measures : A COSMIN systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
<https://doi.org/10.1037/cps0000123>
- Association canadienne du logiciel de divertissement. (2020). Amateurs de jeux vidéo au Canada : Faits essentiels 2020. https://essentialfacts2020.ca/wp-content/uploads/2020/11/RCGEF_fr.pdf
- Association canadienne du logiciel de divertissement. (2021). L'industrie canadienne du jeu vidéo. <https://theesa.ca/fr/resource/le-secteur-canadien-du-jeu-video-2021/>
- Association canadienne du logiciel de divertissement. (2022). Rapprocher les Canadiens par le jeu : Faits essentiels 2022. https://essentialfacts.ca/wp-content/uploads/2022/11/EF2022_FR.pdf
- Avenier, M-J. (2011). Les paradigmes épistémologiques constructivistes : post-modernisme ou pragmatisme? *Management et Avenir*, 3(43), 372-391.
<https://doi.org.10.3917/mav.043.0372>
- Beard, C. L., Haas, A. L., Wickham, R. E., & Stavropoulos, V. (2017). Age of Initiation and Internet Gaming Disorder : The Role of Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 397-401.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0011>

- Benessaïeh, K. (7 décembre 2022). L'action collective québécoise contre Fortnite autorisée. La Presse. <https://www.lapresse.ca/affaires/techno/2022-12-07/dependance/l-action-collective-quebecoise-contre-fortnite-autorisee.php>
- Billieux, J., Stein, D. J., Castro-Calvo, J., Higushi, S., & King, D. L. (2021). Rationale for and usefulness of the inclusion of gaming disorder in the ICD-11. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 20(2), 198-199. <https://doi.org/10.1002/wps.20848>
- Borges, G., Orozco, R., Benjet, C., Martínez, K. I. M., Contreras, E. V., Pérez, A. L. J., Cedrés, A. J. P., Uribe, P. C. H., Couder, M. A. C. D., Gutierrez-Garcia, R. ul A., Chávez, G. E. Q., Albor, Y., Mendez, E., Medina-Mora, M. E., Mortier, P., & Ayuso-Mateos, J. L. (2021). (Internet) Gaming Disorder in *DSM -5* and *ICD -11* : A Case of the Glass Half Empty or Half Full: (Internet) Le trouble du jeu dans le *DSM -5* et la *CIM-11*: Un cas de verre à moitié vide et à moitié plein. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(5), 477-484. <https://doi.org/10.1177/0706743720948431>
- Boutin, G. (2018). L'entretien de recherche: Définitions, typologies, buts et fonctions. L'entretien de recherche qualitatif, 21-58.
- Choo, H., Sim, T., Liau, A. K. F., Gentile, D. A., & Khoo, A. (2015). Parental Influences on Pathological Symptoms of Video-Gaming Among Children and Adolescents : A Prospective Study. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1429-1441. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9949-9>
- Coyne, S. M., Dyer, W. J., Densley, R., Money, N. M., Day, R. D., & Harper, J. M. (2015). Physiological Indicators of Pathologic Video Game Use in Adolescence. *Journal of*

Adolescent Health, 56(3), 307-313.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.271>

Coyne, S. M., Stockdale, L. A., Warburton, W., Gentile, D. A., Yang, C., & Merrill, B. M. (2020). Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood : A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes.

Developmental Psychology, 56, 1385-1396. <https://doi.org/10.1037/dev0000939>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. Dans SAGE Publications Ltd eBooks (p. 416-437). <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n2>

Doherty, S. M., Keebler, J. R., Davidson, S. S., Palmer, E. M., & Frederick, C. M. (2018). Recategorization of video game genres. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 62(1).

<https://doi.org/10.1177/1541931218621473>

Dufour, M., Nadeau, L. & Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 39(2), 149–168. <https://doi.org/10.7202/1027837ar>

Dufour, M., Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Goyette, M., Turcotte, S., Khazaal, Y., Brunelle, N., Gagnon, S. R., Tétrault-Beaudoin, C.S., Genois, R. et Légaré, A.-A. (2019). Dépistage/Évaluation du Besoin d'Aide – Internet (DÉBA-Internet).

- Ferguson, C. J., & Ceranoglu, T. A. (2014). Attention Problems and Pathological Gaming : Resolving the ‘Chicken and Egg’ in a Prospective Analysis. *Psychiatric Quarterly*, 85(1), 103-110. <https://doi.org/10.1007/s11126-013-9276-0>
- Fournier, M-E. (4 octobre 2019). Demande d’action collective : Fortnite, comme la cigarette? La Presse. <https://www.lapresse.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2019-10-04/demande-d-action-collective-fortnite-comme-la-cigarette>
- Fortin, M., & Gagnon, J. (2022). Fondements et étapes du processus de recherche. Chenelière Éducation.
- Gagnon, B. (2012). La violence dans les jeux vidéo et leurs effets : qu’en pensent les joueurs ? *Criminologie*, 45(2), 133–155. <https://doi.org/10.7202/1013723ar>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths : A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Gendreau, G. (2001). *Jeunes en difficulté et intervention psychoéducative*. Éditions Sciences et culture.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O., & Pontes, H. M. (2017). Problematic gaming exists and is an example of disordered gaming : Commentary on: Scholars’ open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 296-301. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.037>
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S.-Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., Kwon, J.-H., Koo, H. J., Kweon, Y.-S., Bhang, S., & Choi, J.-S. (2018). Discordance between self-report

- and clinical diagnosis of Internet gaming disorder in adolescents. *Scientific Reports*, 8(1), 10084. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28478-8>
- Jo, Y. S., Bhang, S. Y., Choi, J. S., Lee, H. K., Lee, S. Y., & Kweon, Y.-S. (2019). Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder : Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 945. <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>
- Jordan, C., & Andersen, S. L. (2017). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 29-44. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.10.004>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2012). Trajectories of problem video gaming among adult regular gamers: An 18-month longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(1), 72-76. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0062>
- Kowert, R., Vogelgesang, J., Festl, R., & Quandt, T. (2015). Psychosocial causes and consequences of online video game play. *Computers in Human Behavior*, 45, 51-58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.074>
- Krossbakken, E., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., King, D. L., Molde, H., Finserås, T. R., & Torsheim, T. (2018). A Cross-Lagged Study of Developmental Trajectories of Video Game Engagement, Addiction, and Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 9, 2239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02239>
- Lee, J., Bae, S., Kim, B. N., & Han, D. H. (2021). Impact of attention-deficit/hyperactivity disorder comorbidity on longitudinal course in Internet gaming disorder : A 3-year

- clinical cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1110-1119. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13380>
- Légaré, A.-A., Dufour, M., Tremblay, J., Brunelle, N., Goyette, M., Lemay, A. & Khazaal, Y. (2024). Convergence des jeux ? : Perception de l'interrelation entre les jeux vidéo et les jeux de hasard et d'argent. *Drogues, santé et société*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.7202/1115005ar>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Leouzon, H., Alexandre, J.-M., Fatséas, M., & Auriacombe, M. (2019). L'addiction aux jeux vidéo dans le DSM-5, controverses et réponses relatives à son diagnostic et sa définition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(7), 610-623. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.03.013>
- Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T., & Khoo, A. (2015). Pathological video-gaming among youth : A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 301-308. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.987759>
- Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing : A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 884-897. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0646-z>

- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Graziani, P., Rochat, L., Achab, S., Zullino, D., Landrø, N. I., Zacarés, J. J., Serra, E., Chóliz, M., Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2022). Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 544. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010544>
- Lukavská, K. (2018). The immediate and long-term effects of time perspective on Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 44-51. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.089>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 – Prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet (18-804-02W). <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf>
- Ministry of Health Services. British Columbia. (2004). Every door is the right door: a British Columbia planning framework to address problematic substance use and addiction. <https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/assets/docs/every-door.pdf>
- Monley, C. M., Liese, B. S., & Oberleitner, L. M. (2024). Gamers' and non-gamers' perspectives on the development of problematic video game play. *Current Psychology*, 43(1), 552-561. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04278-w>
- T., & Rehbein, F. (2013). Predictors of Problematic Video Game Usage in Childhood and Adolescence. *SUCHT*, 59(3), 153-164. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000247>

- Nadeau, L., Acier, D., Kem, L., & Nadeau, C-L. (2011). La cyberdépendance : État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention. Centre Dollard-Cormier, Institut universitaire sur les dépendances <https://iud.quebec/fr/etudes-et-recherche/publications-0/publications-de-liud>
- Nakayama, H., Matsuzaki, T., Mihara, S., Kitayuguchi, T., & Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic gaming and age at the onset of habitual gaming. *Pediatrics International: Official Journal of the Japan Pediatric Society*, 62(11), 1275-1281. <https://doi.org/10.1111/ped.14290>
- Ntebutse, J., & Croyere, N. (2016). Intérêt et valeur du récit phénoménologique : une logique de découverte. *Recherche en soins infirmiers*, 124(1), 28-38. <https://doi.org/10.3917/rsi.124.0028>.
- Office québécois de la langue française. « Jeux vidéo », Grand dictionnaire terminologique, dans Vitrine linguistique, [En ligne], 2010. <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8355614/jeu-video> (Consulté le 10 janvier 2024).
- Organisation mondiale de la santé. (2019). Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexe, 11^e version. <https://icd.who.int/browse11/l-m/fr>
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2016). L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Éditeur Armand Colin.

- Pastinelli, M. (2011). Pour en finir avec l'ethnographie du virtuel ! Des enjeux méthodologiques de l'enquête de terrain en ligne. *Anthropologie et Sociétés*, 35(1-2), 35–52. <https://doi.org/10.7202/1006367ar>
- Peeters, M., Koning, I., Lemmens, J., & Eijnden, R. V. D. (2019). Normative, passionate, or problematic? Identification of adolescent gamer subtypes over time. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 574-585. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.55>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet Gaming Disorder : Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230-236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Richard, J., Temcheff, C. E., & Derevensky, J. L. (2020). Gaming Disorder Across the Lifespan : A Scoping Review of Longitudinal Studies. *Current Addiction Reports*, 7(4), 561-587. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00339-3>
- Richmond-Rakerd, L. S., Slutske, W. S., & Wood, P. K. (2017). Age of initiation and substance use progression: A multivariate latent growth analysis. *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 31(6), 664–675. <https://doi.org/10.1037/adb0000304>
- Ricquebourg, M., Bernède-Bauduin, C., Mété, D., Dafreville, C., Stojcic, I., Vauthier, M., & Galland, M.-C. (2013). [Internet and video games among students of Reunion Island in 2010 : Uses, misuses, perceptions and associated factors]. *Revue D'épidémiologie Et De Sante Publique*, 61(6), 503-512. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2013.07.685>
- Rumpf, H.-J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., Higuchi, S., King, D. L., Mann, K., Potenza, M., Saunders, J. B., Abbott, M.,

- Ambekar, A., Aricak, O. T., Assanangkornchai, S., Bahar, N., Borges, G., Brand, M., Chan, E. M.-L., ... Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11 : The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- Russoniello, C. V., Fish, M., & O'Brien, K. (2013). The Efficacy of Casual Videogame Play in Reducing Clinical Depression: A Randomized Controlled Study. *Games for health journal*, 2(6), 341–346. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0010>
- Schoenmacker, G. H., Groenman, A. P., Sokolova, E., Oosterlaan, J., Rommelse, N., Roeyers, H., Oades, R. D., Faraone, S. V., Franke, B., Heskes, T., Arias Vasquez, A., Claassen, T., & Buitelaar, J. K. (2020). Role of conduct problems in the relation between Attention-Deficit Hyperactivity disorder, substance use, and gaming. *European Neuropsychopharmacology*, 30, 102-113. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.06.003>
- Shi, J., Renwick, R., Turner, N. E., & Kirsh, B. (2019). Understanding the lives of problem gamers : The meaning, purpose, and influences of video gaming. *Computers in Human Behavior*, 97, 291-303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.023>
- Slack, J. D., Delfabbro, P., & King, D. L. (2022). Toward a delineation of the differences between high engagement and problem gaming. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100462. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100462>
- Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah, H. J. F., Smarr-Foster, C., Van Oostenburg, M., & Lacy, M. G. (2018). The partial truths of compensatory and

- poor-get-poorer Internet use theories : More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior*, 78, 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.020>
- Société canadienne de pédiatrie. (2023). Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*, 28, 193–202. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac126>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (Sans date). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. csepguidelines.ca
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder : A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Tejeiro Salguero, R. A., & Moran, R. M. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97(12), 1601–1606. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00218.x>
- Theviot, A. (2021). Confinement et entretien à distance : quels enjeux méthodologiques? *Technologie de l'information, culture et société*, (129). <https://doi.org/10.4000/terminal.7193>
- Uttal, D. H., Meadow, N. G., Tipton, E., Hand, L. L., Alden, A. R., Warren, C., & Newcombe, N. S. (2013). The malleability of spatial skills : A meta-analysis of

- training studies. *Psychological Bulletin*, 139(2), 352-402.
<https://doi.org/10.1037/a0028446>
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction : Identification of addicted adolescent gamers: Online video game addiction. *Addiction*, 106(1), 205-212.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., ... Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder : Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- Wartberg, L., Zieglmeier, M., & Kammerl, R. (2021). An Empirical Exploration of Longitudinal Predictors for Problematic Internet Use and Problematic Gaming Behavior. *Psychological Reports*, 124(2), 543-554.
<https://doi.org/10.1177/0033294120913488>
- Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., Von Soest, T., & Hygen, B. W. (2019). Symptoms of Internet Gaming Disorder in Youth : Predictors and Comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 71-83. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0422-x>
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet Addiction': A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
<https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>

- Yang, X., Wong, K. M., She, R., Zhao, C., Ding, N., Xu, H., Tu, X., Lai, X., & Zhang, G. (2021). Relationship Between Illness Representations and Symptoms of Internet Gaming Disorder Among Young People : Cross-Lagged Model. *JMIR Serious Games*, 9(4), e28117. <https://doi.org/10.2196/28117>
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y. H., & Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 58(5), 487–494. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x>
- Young K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>

Annexes

Annexe A : Canevas utilisé



Case postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3K7 www.uqo.ca/ethique

Comité d'éthique de la recherche

Entretien semi-structuré – mémoire Janiel Lahaie

Mise en contexte avant l'entretien

Nous nous rencontrons aujourd'hui (en présentiel ou sur Zoom) pour discuter de votre utilisation des jeux vidéo. Tel qu'indiqué dans le formulaire de consentement, l'information que vous me partagerez restera confidentielle. Vous êtes libre de me partager ce que vous voulez, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Je veux surtout vous entendre sur votre utilisation des jeux vidéo. Enfin, si je vous pose une question que vous jugez trop sensible, vous n'êtes pas obligés d'y répondre.

Questions de l'entretien :

1. Parlez-moi de votre première expérience avec les jeux vidéo.
 - 1.1 Décrivez-moi, comme si j'y étais, la première fois que vous avez joué à un jeu vidéo? (type de jeu, contexte, âge)
 - 1.2 Quelles étaient les raisons pour jouer?
 - 1.3 Comment vous sentiez-vous?
2. Comment décrivez-vous vos habitudes d'utilisation d'aujourd'hui?
 - 2.1 Décrivez-moi les occasions où vous jouez (contexte et type de jeu).
 - 2.2 Parlez-moi de vos motivations ou des raisons qui vous amène à jouer.
 - 2.3 Comment vous sentez-vous lorsque vous jouez ces temps-ci?
 - 2.4 Que pensez-vous de la place que prennent les jeux vidéo dans votre vie présentement?
 - 2.4.1 Au niveau monétaire et temporel?
3. Si je vous demande de comparer vos habitudes du passé avec vos habitudes actuelles, en quoi ces deux moments sont différents ?



Casa postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3K7 www.uqo.ca/ethique

Comité d'éthique de la recherche

4. Est-ce qu'il y a eu des changements dans votre façon de voir les jeux vidéo au fil du temps? (S'il en a parlé en début d'entretien, passer la question)
5. Qu'est-ce que cela veut dire pour vous de jouer aux jeux vidéo?
 - 5.1 Quel serait un mot que vous utiliseriez pour décrire votre utilisation des jeux vidéo pour vous? Pouvez-vous m'expliquer votre choix?
6. Parlez-moi des impacts de l'utilisation des jeux vidéo dans votre vie? (Positifs et négatifs)
 - 6.1 Qu'est-ce qu'il a de positif dans les jeux vidéo? (Pour vous ou pour les autres)
 - 6.2 Qu'est-ce qu'il y a de négatif dans les jeux vidéo? (Pour vous ou pour les autres)
7. Selon vous, qu'est-ce que l'on veut dire lorsqu'on dit qu'une personne a une utilisation problématique des jeux vidéo?
8. Cela conclut les questions que je voulais aborder. Est-ce qu'il y a d'autres sujets que vous aimeriez aborder en lien avec l'utilisation des jeux vidéo?

Après l'entretien :

1. Remerciements d'avoir participé à ma recherche
2. « Pour conclure, j'ai quelques questions de nature sociodémographique à vous poser... »

Questions sociodémographiques :

1. Quel âge avez-vous?
2. Quel est votre sexe?
3. Quel est votre pays d'origine?
4. Quel est votre niveau d'éducation?
5. Combien de temps en moyenne ~~passer~~ passez-vous hebdomadairement à jouer aux jeux vidéo?



Casa postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3X7 www.uqo.ca/outaouais

Comité d'éthique de la recherche

6. Quel est votre type de jeu favori?
7. Quelle est votre plateforme préférée pour jouer aux jeux vidéo? (Ordinateur, console, téléphone, autre)?

Annexe B : Affiche de recrutement

Tu *game*?
Tu veux 20\$?
J'aimerais te parler!

Dans le cadre de mon mémoire, j'aimerais parler avec toi si :

- Tu joues aux jeux vidéo au moins 12 heures par semaine
- Tu qualifies en partie ou totalement ton utilisation des jeux vidéo comme étant problématique
- Tu as 16 ans ou plus
- Tu comprends et parles bien le français

Écris-moi pour plus d'information!

Janiel Lahaie
Étudiant à la maîtrise en psychoéducation

Cette recherche a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais (UQO)

UQO



Annexe C : Message envoyé dans certains serveurs Discord

Bonjour à vous membres de la communauté [insérer nom de la communauté]!

Je m'appelle Janiel, je suis étudiant à la maîtrise en psychoéducation. Dans le cadre de ma maîtrise, je réalise une recherche qui porte sur l'utilisation problématique des jeux vidéo. Plus spécifiquement, je cherche des gamers avec qui je pourrais parler pendant environ une heure, discussion orientée vers l'utilisation des jeux vidéo. Cette discussion est 100% confidentielle. À titre de compensation pour votre temps, une carte cadeau de 20\$ CAD vous sera remis à la fin de l'entretien.

Si vous rencontrez chacun des critères ci-dessous, veuillez me contacter par courriel à :



-Tu as 16 ans ou plus

-Tu considère ton utilisation des jeux vidéo comme étant problématique

-Vous comprenez et parlez bien le français

Bon gaming!

Annexe D : Certification éthique



Le 05 février 2024

À l'attention de :
Janiel Lahaie
Université du Québec en Outaouais

Objet : Approbation éthique de votre projet de recherche

Projet #: 2024-3015

Titre du projet de recherche : L'utilisation problématique des jeux vidéo telle que vécu par les joueurs

Votre projet de recherche a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains par le CER de l'UQO. Suivant l'examen de la documentation reçue, nous constatons que votre projet de recherche rencontre les normes éthiques établies par l'UQO.

Un certificat d'approbation éthique qui atteste de la conformité de votre projet de recherche à la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQO est par conséquent émis en date du 05 février 2024. Nous désirons vous rappeler que pour assurer la validité de votre certificat d'éthique pendant toute la durée de votre projet, vous avez la responsabilité de produire, chaque année, un rapport de suivi continu à l'aide du formulaire *F9 - Suivi continu*. Le prochain suivi devra être fait au plus tard le :

05 février 2025.

Un rappel automatique vous sera envoyé par courriel quelques semaines avant l'échéance de votre certificat.

Si des modifications sont apportées à votre projet, vous devrez remplir le formulaire *F8 - Modification de projet* et obtenir l'approbation du CER avant de mettre en œuvre ces modifications. Finalement, lorsque votre projet sera terminé, vous devrez remplir le formulaire *F10 - Rapport final*.

Notez qu'en vertu de la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains*, il est de la responsabilité des chercheurs d'assurer que leurs projets de recherche conservent une approbation éthique pour toute la durée des travaux de recherche et d'informer le CER de la fin de ceux-ci.

Nous vous souhaitons bon succès dans la réalisation de votre recherche.



CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

La présente atteste que le projet de recherche décrit ci-dessous a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains et qu'il satisfait aux exigences de notre politique en cette matière.

Projet # : 2024-3015

Titre du projet de recherche : L'utilisation problématique des jeux vidéo telle que vécu par les joueurs

Chercheur principal :

Janiel Lahaie

Université du Québec en Outaouais

Directrice et codirectrice de recherche :

Geneviève Parent; Amélie Couvrette

Professeure, Université du Québec en Outaouais

Date d'approbation du projet : 05 février 2024

Date d'entrée en vigueur du certificat : 05 février 2024

Date d'échéance du certificat : 05 février 2025

Caroline Tardif

Attachée d'administration, CÉR

pour André Durivage, Président du CÉR

Signé le 2024-02-05 à 13:27

Annexe E : Renouvellement de l'approbation éthique



Formulaire de demande de renouvellement de l'approbation éthique

Titre du protocole : **L'utilisation problématique des jeux vidéo telle que vécu par les joueurs**

Numéro(s) de projet : **2024-3015**

Formulaire : **F9-15427**

Identifiant Nagano : **Mémoire Janiel Lahaie**

Date de dépôt initial du formulaire :
2025-01-10

Chercheur principal (au CER Éval) : **Janiel Lahaie**

Date de dépôt final du formulaire : **2025-01-10**

Date d'approbation du projet par le CER : **2024-02-05**

Statut du formulaire : **Formulaire approuvé**

Suivi du BCER

1.

OBJET: RENOUELEMENT DE L'APPROBATION ÉTHIQUE