

den ins!der

n° 96 • Décembre 2023

Fais-tu partie des
joueurs ou des gamers ?



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



Et à quoi joues-tu ?

Nous sommes vendredi après-midi, le week-end commence pour toi. Dans l'autobus, tu ne tiens pas en place, tellement tu te réjouis d'avance. Tu feras tes devoirs dimanche, car la première chose que tu fais en arrivant chez toi est de mettre en route la console de jeux ! A moins que tu n'allumes ton ordinateur ? Ou ton portable ? Peu importe, tant que tu peux jouer !

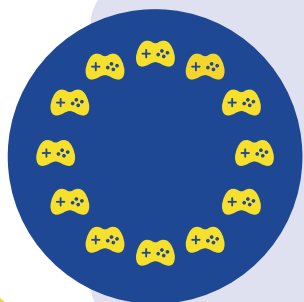
Tu n'es pas seul à aimer les jeux vidéo. Les experts estiment que plus d'une personne sur deux en Europe occidentale joue à des jeux vidéo ! La proportion de gamers est colossale chez les enfants et les adolescents, dont tu fais partie : **environ 85 % des jeunes jouent régulièrement à des jeux vidéo.**

La pandémie de Covid-19 a même sacrément boosté la croissance de l'industrie du jeu vidéo.

Tu ne seras donc pas surpris d'apprendre que l'on gagne énormément d'argent avec les jeux vidéo. Rien qu'en Europe, le **chiffre d'affaires réalisé en 2023 avec des jeux et consoles vidéo est évalué à environ 40 milliards d'euros !** Avec cet argent, tu pourrais t'acheter environ 80 000 000 *Playstation 5* !

Pourquoi les jeux vidéo ont-ils autant d'adeptes ?

Les jeux sur ordinateur, console ou smartphone comptent désormais parmi les principaux loisirs de nombreuses personnes. C'est aussi ton cas et celui de tes copains, du moins si l'on en croit les statistiques : **environ 44 % des 12 à 19 ans jouent à des jeux vidéo de 30 minutes à deux heures par jour**, selon une enquête de 2022 sur les jeunes, l'information et les médias. Et 25 % des 12 à 19 ans jouent même de deux à quatre heures par jour, ce qui est vraiment beaucoup !



40
milliards d'euros
de chiffre
d'affaires réalisé
en 2023 en Europe
avec des jeux et
consoles vidéo





Les motivations des gamers sont nombreuses, la principale raison étant le facteur divertissement ! Tu plonges dans un autre univers, tu mets le monde réel entre parenthèses et tu te glisses dans la peau de héros.

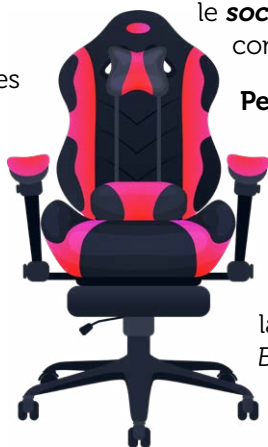
Il y a encore 20 ans, le jeu vidéo était considéré comme un passe-temps solitaire. On s'imaginait le joueur assis devant son ordinateur, sans plus aucun contact avec d'autres personnes. Mais depuis que presque chaque ménage a accès à Internet et qu'il existe des jeux vidéo sur smartphones, les jeux en ligne ont encore plus d'adeptes.

Que ce soit par *Discord*, *Skype* ou par un chat de groupe, le gamer de 2023 joue le plus souvent avec d'autres personnes. Et, pendant le jeu, il parle avec ses coéquipiers.

Toi aussi ? C'est ce qu'on appelle le **social gaming** ou jeu vidéo communautaire.

Peut-on aussi jouer sans courant ?

Cette question ne manquera pas de faire rire tes parents. On jouait déjà bien avant l'invention de la *Playstation* ou de la *Game Boy* ! Les jeux de société (le *Monopoly* ou les *Petits Chevaux*) ou encore les jeux de rôle (comme *Donjons et Dragons*) existent depuis la nuit des temps !





Interview avec Keyla

Les jeux vidéo ne sont plus depuis longtemps un hobby typiquement masculin. Selon la fédération allemande des jeux vidéo game, 48 % de tous les gamers en Allemagne sont des filles et des femmes, soit presque la moitié ! Il en est probablement de même au Luxembourg. Keyla fait partie de ces gamers. Cette lycéenne de 17 ans joue presque tous les jours.

Keyla, à quelle fréquence joues-tu ?

En fait, tous les jours. En général, une à deux heures par jour. Mais les jours où je n'ai rien prévu de particulier ou que je veux passer au niveau supérieur, il peut arriver que je joue plusieurs heures !



As-tu un jeu préféré ?

Mon jeu préféré s'appelle *Genshin Impact*. Son univers est inspiré des films d'animation japonais. Le but du jeu est d'aider le personnage principal à retrouver son jumeau. Tout au long de mon aventure, je dois accomplir des « quêtes » et résoudre des énigmes en voyageant à travers le monde pour réussir des missions.

Qu'est-ce qui te plaît tant dans ce jeu ? Qu'est-ce qui t'amène à y jouer jour après jour ?

On voit dans ce jeu beaucoup d'influences du monde des films d'animation japonais. C'est-à-dire que les personnages portent des vêtements très colorés et très sophistiqués, et les êtres humains sont très beaux. C'est un très bel univers, cela me plaît beaucoup. Mais j'aime aussi suivre le fil d'une histoire. J'accompagne les personnages depuis maintenant trois ans !



Apprends-tu aussi quelque chose en jouant ?

Il y a effectivement des leçons de morale dans ce jeu. Chaque personnage que je rencontre a un passé. Quand on côtoie ces personnages, on découvre peu à peu leur histoire. Il y a par exemple un personnage qui a perdu tous ses amis au cours d'une guerre. Tout au long de l'histoire, il se sent seul et cherche à se cacher du monde, mais il apprend qu'il faut parfois accepter l'aide d'autres personnes.

Est-ce que le gaming a aussi un aspect social pour toi ?

En général, je joue en fait seule. Je suis alors dans mon univers. Il arrive que d'autres joueurs viennent dans mon monde, mais avec mes amis dans la vraie vie, je ne joue pas. Nous n'en parlons pas non plus beaucoup.

Comment te sens-tu quand tu joues ?

Quand je joue, je suis contente et détendue. C'est comme une petite parenthèse dans la vie de tous les jours. Et comme j'aime les films d'animation, cela permet d'associer plusieurs hobbies.

Te décrirais-tu comme une *gamer girl* ?

En fait non. Certaines personnes jouent pour se créer des personnages les plus forts possibles et anéantir leurs adversaires au jeu.

Moi, je joue surtout pour suivre le fil de l'histoire. C'est pourquoi je me vois moins comme une *gamer girl* que comme une joueuse !





Un level-up pour la vraie vie



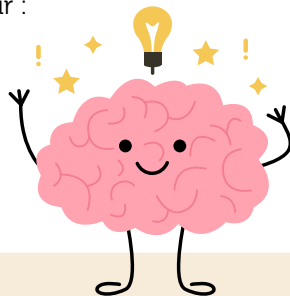
Les jeux sur ordinateur ou sur console ont longtemps eu mauvaise réputation. Mais c'était avant ton époque ! En effet, il est établi scientifiquement depuis plusieurs années qu'il en va des jeux vidéo comme de beaucoup d'autres choses dans la vie : tout est question de quantité et de variété !

Les adolescents qui jouent à des jeux vidéo sont par exemple plus satisfaits et plus sociables que les non-joueurs. Mais il y a un bémol : cet effet ne s'observe que chez les jeunes qui jouent moins d'une heure par jour.



Jouer est cependant une pulsion parfaitement naturelle de l'être humain. C'est en jouant que les tout-petits découvrent le monde qui les entoure. Mais quels sont au juste les effets positifs des jeux vidéo ?

Les jeux vidéo ont un effet positif sur :



Compétences cognitives

Dans de nombreux jeux, ton aptitude au raisonnement logique et tes capacités à résoudre les problèmes sont mis à l'épreuve. En t'entraînant, tu améliores ces capacités, qui peuvent aussi te servir en dehors du jeu.



Compétences relationnelles

Dans les jeux multijoueurs en ligne en particulier, tu as forcément des contacts avec d'autres joueuses et joueurs.



Sensori-motricité

Que ce soit avec une manette ou une souris, les jeux vidéo améliorent ta coordination œil-main et ta réactivité : à force de t'exercer, tu réagis plus vite, mieux et avec toujours plus de précision.



Compétences techniques

Tu apprends bien sûr le fonctionnement des appareils dont tu te sers. Pour jouer sur ordinateur en particulier, il faut bien maîtriser la technique pour installer des jeux ou télécharger des mises à jour.

Par ailleurs, les jeux vidéo exercent tout un tas de compétences personnelles ! Surtout lorsqu'une session de jeu ne se passe pas bien. Ces compétences sont notamment :



Persévérance

En général, le facteur amusement est très élevé lorsque les niveaux sont difficiles. Si tu arrives malgré tout à vaincre le « boss final », tu ne te sens plus de joie. Mais pour y parvenir, tu dois faire preuve de combattivité et de persévérance ! Des compétences qui peuvent te servir aussi plus tard dans la vie. C'est pourquoi, en cas de difficulté, il vaut mieux refaire un niveau difficile plutôt que de passer à un autre jeu !





Tolérance à la frustration

Les jeux vidéo ont aussi un effet positif sur la colère. Lorsque les adversaires sont trop forts ou que tu es tout simplement bloqué, il peut arriver que tu te mettes en colère. Les jeux vidéo t'apprennent à canaliser ta colère, c'est-à-dire à la maîtriser, si bien qu'elle te rend plus créatif et plus imaginatif. Et hop, tu as réussi le niveau !

Cela signifie que tu peux aussi lire une carte routière à l'envers ! Des jeux stimulant particulièrement la représentation dans l'espace sont les jeux de puzzle comme *Tetris* et *Minesweeper* ou les jeux de plateforme comme *Super Mario*. Les jeux d'action et de tir ont un effet moindre sur la représentation dans l'espace.

Qu'est-ce qui change dans le corps ?

Quels sont les effets des jeux vidéo sur ton corps ? Une équipe de neuroscientifiques de l'hôpital berlinois *Charité* a découvert que les jeux vidéo contribuent à faire grossir la zone du cerveau impliquée dans la construction de la représentation dans l'espace (ce qu'on appelle le cortex entorhinal).





Métier de rêve : e-sportif

Daniel Araujo, 26 ans, est le meilleur joueur d'e-Football du Luxembourg. Depuis 2021, il détient le titre de champion du Luxembourg, après avoir été vice-champion du Portugal en 2020. En décembre 2023, Daniel représente le Luxembourg au tournoi international d'e-Football en Arabie saoudite.

Daniel Araujo, quelles ont été tes premières expériences avec les jeux vidéo ?

Enfant, je me passionnais déjà pour les jeux vidéo. J'avais une *Game Boy*, une *Game Cube*, une *xBox*, mais j'avais aussi deux frères aînés qui passaient leur temps à s'affronter au jeu *Pro Evolution Soccer* (PES) ! Cela fascinait bien sûr le petit garçon que j'étais, et je voulais jouer avec mes grands frères. PES s'appelle désormais e-Football, et j'y joue encore.



Tu as maintenant 26 ans et tu joues à un niveau semi-professionnel. Comment es-tu devenu spécialiste de e-Football ?

Depuis mes premières sessions de *Pro Evolution Soccer*, je me suis amélioré d'année en année.

En jouant en ligne et en faisant de petits tournois, j'ai constaté que je faisais le poids avec de vraiment bons joueurs. L'année 2020 a marqué un tournant, lorsque je suis devenu vice-champion du Portugal. J'ai alors décidé d'essayer de passer joueur professionnel.

L'e-sport est désormais presque aussi populaire que le vrai sport. Peux-tu vivre de ton sport ?

Hélas, pas encore. C'est pourquoi je me qualifie plutôt de semi-professionnel. Dans l'e-sport, le nombre de compétitions varie d'un jeu à un autre. Dans les tournois d'e-Football, par exemple, les primes attribuées aux vainqueurs sont





relativement modestes et il y a en gros deux grands tournois par an. C'est pourquoi un professionnel a besoin d'une équipe derrière lui qui le soutient et le paie.

Comment tes amis et ta famille ont-ils réagi quand tu leur as annoncé que tu te lançais dans une carrière de e-sportif professionnel ?

Tout mon entourage me soutient à fond. Ma compagne et ma fille m'acclament, même mes parents m'ont toujours soutenu. Aujourd'hui encore, je joue au e-Football avec mes frères. Avant, quand j'étais petit, je perdais toujours, mais aujourd'hui, la situation a changé !

A quoi ressemble une journée typique pour toi ?

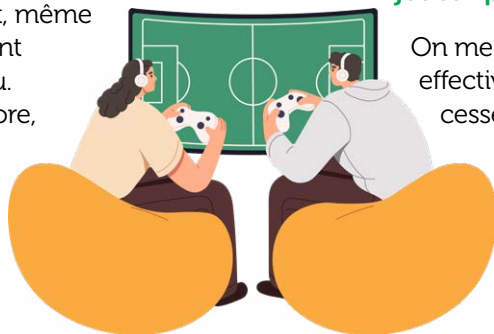
Ma journée commence tout à fait normalement : je me lève et pars au travail. Je m'entraîne l'après-midi, plus ou moins tôt, selon mes horaires de travail. Je connais bien sûr pas mal de monde dans

la communauté e-Football, et je m'entraîne souvent avec d'autres professionnels, mais aussi avec des amateurs forts au jeu. Puis, je m'entraîne à de nouvelles tactiques et enchaînements.

Les enfants et les jeunes d'aujourd'hui grandissent avec Streams, Youtube et l'e-sport professionnel. Quels conseils donnerais-tu à un adolescent qui te demanderait comment on devient joueur professionnel ?

On me pose effectivement sans cesse cette question. Comment est-ce que j'en suis venu à disputer des tournois dans le monde entier ?

Il y a beaucoup de travail en coulisse ! La plupart des gens n'en ont pas conscience. Ils ne voient que le jeu, pas l'entraînement. Il faut s'entraîner vraiment tous les jours, pendant des années. Quand on saute un jour d'entraînement, il faut rattraper le lendemain. Cela exige de ne pas se disperser, de se concentrer et de prendre la chose au sérieux !





Un potentiel caché : les jeux vidéo dans d'autres domaines



Quand tu penses aux jeux vidéo, ce qui te vient certainement à l'esprit, c'est l'amusement, l'excitation, la joie. Aurais-tu imaginé que même les médecins travaillent avec des games ? C'est pourtant vrai ! Les jeux vidéo peuvent intervenir dans le traitement de maladies très différentes : du cancer à la démence, en passant par la dépression.



Ce type de jeux s'appelle les **Serious Games**, les jeux sérieux ! Il n'y rien d'étonnant à cela, car ils sont utilisés à titre professionnel. Par exemple, les jeux de simulation permettent aux chirurgiens de s'entraîner

à pratiquer des opérations compliquées. Ils ne commettent ainsi plus aucune erreur quand ils opèrent ensuite pour de vrai !

Mais les jeux peuvent également avoir des effets bénéfiques pour les patients :



Effets didactiques

Avec des jeux vidéo, on peut apprendre à modifier un comportement. On peut éviter certaines maladies grâce aux jeux qui entraînent à acheter des aliments bons pour la santé. Ensuite, on a un meilleur comportement d'achat au supermarché.

Exemple : le jeu *Cook it Right*



Effets thérapeutiques

Les jeux vidéo permettent aussi de faire chez soi certains exercices de manière ludique, sans avoir à aller chez le médecin. Des études ont même prouvé que la thérapie par les jeux permet d'obtenir de meilleurs résultats que les thérapies conventionnelles !

Exemple : le jeu d'activité physique *Fitness Farm*



Diversion

Les personnes ressentant des douleurs fortes en particulier peuvent tirer profit de la diversion procurée par les jeux vidéo. Détourner son attention sur autre chose, que ce soit un jeu, un podcast ou un livre, apaise la douleur ! Comme le jeu a une composante active, il donne de meilleurs résultats qu'une séance de télévision.

Exemple : le jeu de puzzle *Tetris*



Mais j'ai encore envie de jouer !

Dans les pages précédentes, tu as appris beaucoup de choses sur les effets positifs des jeux vidéo. Malheureusement, comme tu l'imagines certainement, il y a aussi des aspects négatifs. Certains aspects ont des effets directs sur toi et ton corps, tandis que d'autres problèmes s'insinuent lentement dans ta vie, selon les jeux auxquels tu joues et le temps que tu y consacres.

Les jeux vidéo ont sur toi les effets négatifs directs suivants :



Problèmes d'yeux

Que ce soit sur une console, un ordinateur ou un smartphone, cela revient toujours à fixer un écran. Surtout si tu as mal réglé la luminosité, tes yeux ne te diront pas merci ! C'est pourquoi il faut toujours allumer la lumière dans la pièce et ne jamais fixer un écran dans l'obscurité.

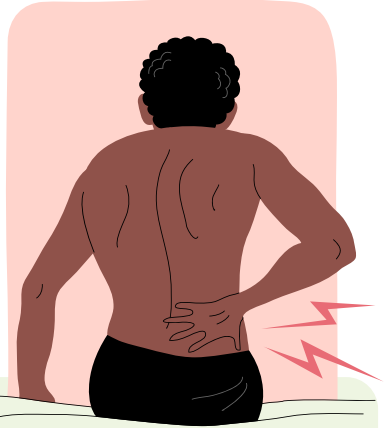


GAME OVER



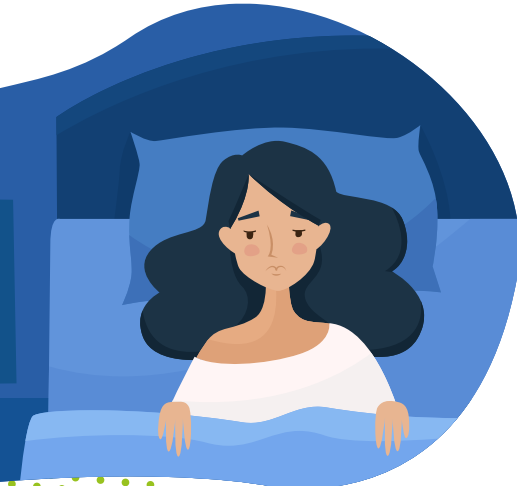
Troubles du sommeil

La luminosité de l'écran menace aussi ton sommeil. La lumière émise par les écrans est ce qu'on appelle une lumière bleue, et tant que tu fixes cette lumière, ton corps ne sécrète pas de mélatonine. Or c'est précisément cette hormone qui te fait ressentir la fatigue. Résultat : Si tu vas au lit juste après avoir joué, tu auras des difficultés à t'endormir.



Mal de dos

Comme la plupart des gens, tu joues vraisemblablement assis, à ton bureau ou sur le canapé. Il est alors très facile de prendre une mauvaise posture, le dos voûté. Un bon équipement pour les jeux vidéo peut limiter les dégâts, mais le tout est de compenser en faisant du sport pour muscler ton dos.



Le gaming a d'autres aspects négatifs, que tu remarques seulement au bout d'un certain temps :





Troubles de dépendance

La grande peur, surtout des parents, est que les adolescents puissent devenir accros aux jeux vidéo. Effectivement, cette probabilité existe. Comme pour toute autre dépendance, c'est une question de quantité et de fréquence. Si tu en viens un jour à ne plus jouer qu'aux jeux vidéo, tu t'égareras peut-être dans l'univers du jeu et perdras de vue le monde réel.



Où commence la dépendance ?
Depuis 2018, l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

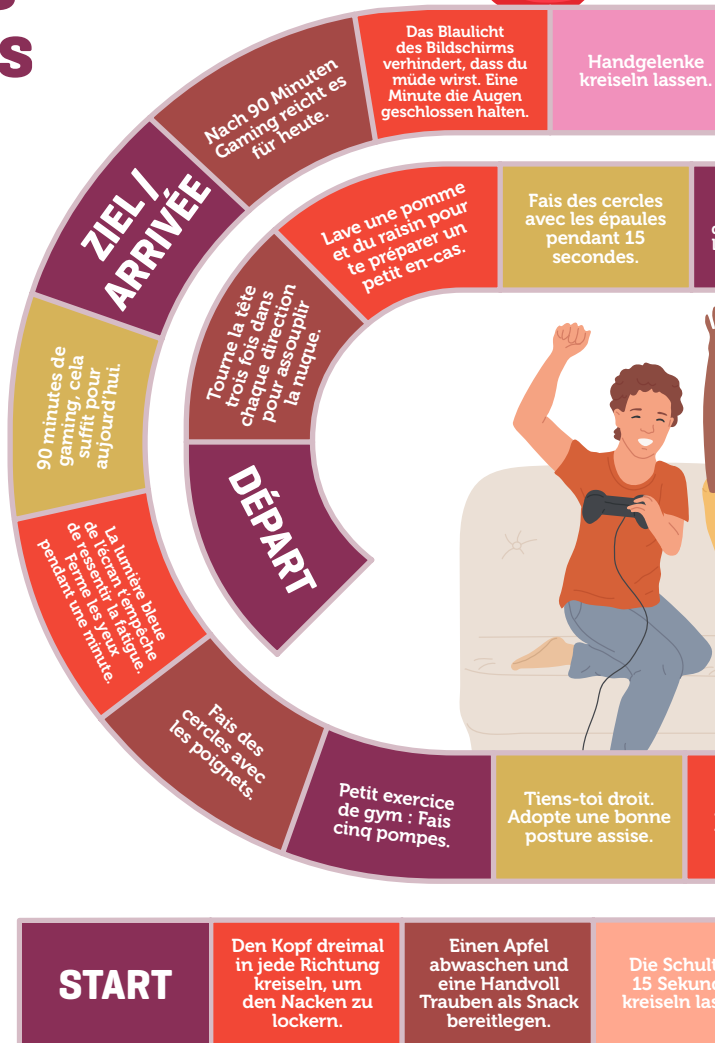
reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme une maladie. Selon l'OMS, l'addiction aux jeux vidéo se caractérise par une priorité accrue accordée au jeu au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et par une perte de contrôle sur le jeu, et ce en dépit de répercussions dommageables (comme de mauvais résultats scolaires). Lorsque ce comportement se manifeste sur une période d'au moins douze mois, l'OMS parle de trouble du jeu vidéo.



Agressivité

La bonne nouvelle est que le gaming en soi ne rend pas nécessairement agressif. Et de nombreuses études ont montré que des jeux violents (comme Shooter) ne rendent pas plus agressif, que ce soient les enfants ou les adultes. Toutefois, des influences extérieures – comme les interactions sociales, les états dépressifs ou un penchant pour la violence – peuvent faire que certains gamers deviennent agressifs ou non.

So gelingt dir gesundes Gaming



Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den inslader c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E fondation@cancer.lu
cancer.lu



Pour que jouer rime avec santé

