

“Allez, juste une dernière partie” : pistes de réflexion autour des comportements problématiques de joueurs de jeux vidéo.

Félix Cuneo, Niels Weber, Jérôme Armengol, Yannick Rochat

Les demandes d'aide concernant une pratique excessive ou envahissante du jeu vidéo sont en augmentation [1]. Les préoccupations de l'entourage du joueur sont généralement celles qui conduisent à une consultation psychothérapeutique. Il ressort de cette étude et de nos observations cliniques que les joueurs expriment souvent l'ennui ou le manque d'occupation comme facteur d'investissement du jeu. Autrement dit, les joueurs rapportent qu'ils joueraient moins s'ils avaient autre chose à faire.

Actuellement, la pratique du jeu vidéo véhicule encore fréquemment des stéréotypes. Cette situation a comme effet de ne pas rendre aisée pour les joueurs une prise de recul par rapport à leur propre pratique, ni de comprendre le rôle introspectif qu'occupe leur pratique dans leur vie. La démocratisation du jeu vidéo, sous toutes ses formes, rend également complexe la détection des joueurs dont la pratique est réellement excessive.

Le terrain de la clinique permet d'observer une forme de profil type chez les joueurs excessifs, impliquant des critères comme l'ennui et l'impulsivité. Néanmoins, il est difficile d'en tirer des conclusions généralisables. C'est pourquoi il était nécessaire d'explorer ces relations de manière systématique et d'en extraire des tendances plus spécifiques. En particulier, nous investiguons, selon les modèles théoriques de l'ennui et de l'impulsivité, comment ceux-ci sont en lien avec un comportement de jeu excessif. Ceci pourrait permettre aux thérapeutes d'identifier plus aisément des “profils à risques”.

Méthodes

Population

Profitant d'une LAN annuelle à l'EPFL regroupant plusieurs centaines de joueurs, nous avons décidé de nous focaliser sur *League of Legends* (Riot Games, 2009), l'un des jeux vidéo les plus populaires de ces dernières années [2, 3]. *League of Legends* est un jeu qui propose des parties d'environ trente minutes opposant deux équipes de cinq joueurs. Lors de chaque partie, les joueurs doivent choisir un rôle et un champion pour remplir ce rôle. Le choix du champion et des rôles sont souvent à prendre en accord avec les coéquipiers pour obtenir une synergie d'équipe. Nous avons proposé aux joueurs de remplir un questionnaire (adapté de [4, 5, 6, 7]) ainsi que de répondre à des questions sur leurs pratiques de jeux. 122 participants ont répondu à l'étude (âge moyen de 21 ans, 115 étaient des hommes). Ils jouent en moyenne 21 heures par semaine à *League of Legends*. Grâce à un site web

enregistrant le nombre total d'heures passées sur le jeu depuis le moment où un joueur y a créé son compte, nous avons mesuré une moyenne de 2200 heures par joueur dans notre échantillon. Il est donc important de noter que cette population, ainsi que nos conclusions, ne sont probablement pas directement généralisables au joueur adolescent typique, mais plutôt à des joueurs très investis dans leur pratique.

Questionnaires

Dans cette étude exploratoire, en plus de tester l'hypothèse du lien entre les facteurs d'ennui et d'impulsivité avec le comportement de jeu excessif, nous avons cherché à identifier d'autres variables susceptibles d'influencer le rapport à ce jeu vidéo spécifiquement (*League of Legends*), telles que les raisons qui poussent les joueurs à y jouer.

Échelle de la propension à l'ennui, ou BPS1 (Farmer & Sundberg, 1986)

L'échelle de propension à l'ennui est le seul instrument évaluant la tendance des individus à s'ennuyer (Vodanovich, Wallace & Kass, 2005). Il s'agit à l'origine d'un test à échelle unique de 28 items. Il a depuis été réduit à 12 items et a fait l'objet d'une analyse psychométrique (Vodanovich et al., 2005). Dans ce dernier article, les auteurs proposent deux échelles, à savoir (1) le manque de stimulation interne et (2) le manque de stimulation externe. Nous nous sommes basés sur la forme courte tirée de la traduction française (Gana & Akremi, 1998) pour sélectionner les items. Nous avons utilisé une échelle de Likert à 7 points. Exemple d'item : "Il me serait très difficile de trouver un emploi suffisamment passionnant".

Version française courte de l'échelle du comportement impulsif de l'UPPS(-P) (Billieux et al., 2012)

L'échelle originale de comportement impulsif de l'UPPS (Whiteside & Lynam, 2001 ; UPPSP, Whiteside, Lynam & Miller, 2006) est un questionnaire de 45 items (59 pour l'UPPS-P) évaluant quatre dimensions (cinq pour l'UPPS-P) du comportement impulsif. Billieux et al. (2012) ont développé une version française courte de 20 items pour les 5 dimensions à savoir : (1.) urgence négative (éprouver une forte réaction causée par un effet négatif), (2.) urgence positive (éprouver une forte réaction causée par un effet positif), (3.) manque de préméditation (ne prend pas en compte les conséquences d'un acte avant de le faire), (4.) manque de persévérance (difficulté à rester concentré sur une tâche), (5.) recherche de sensations (tendance à apprécier et à poursuivre des activités stimulantes ou excitantes). Exemple d'item : "Dans le feu de l'action, je dirai souvent des choses que je regretterai plus tard".

Questionnaire sur le jeu en ligne problématique (Papay et al., 2013)

Le questionnaire sur le jeu en ligne problématique (POGQ-SF) est un outil destiné non seulement à un type de jeu spécifique (par exemple les outils valides pour les MMORPG), ou à un problème générique (par exemple l'usage excessif d'Internet), mais aussi à tous les types de joueurs en ligne. Il s'agit d'un questionnaire de 12 items évaluant 6 sous-échelles (préoccupation, immersion, retrait, conflits interpersonnels, isolement social et surconsommation). Exemple d'item : "À quelle fréquence essayez-vous de réduire le temps que vous passez à jouer sans succès ?"

Analyse des types d'utilisations et de gratifications retirées des jeux vidéo (Sherry et al., 2006)

Cet outil a été développé dans le but d'identifier les raisons pour lesquelles les individus s'adonnent aux jeux vidéo. Les auteurs se sont ensuite intéressés à comment ces raisons de jouer pouvaient se traduire en préférences de genre de jeu et en temps dévolu à cette activité. La version finale du questionnaire de Sherry et al. compte 20 items, identifiés grâce à la conduite de focus groupes auprès d'étudiants américains âgés de 18 à 22 ans. Ces items sont classés en 6 dimensions distinctes de raisons de jouer que sont: la compétition, le challenge, l'interaction sociale, la diversion (dans le sens d'échapper à d'autres pensées ou tâches), la fantaisie (imagination), la stimulation. Exemple d'item : "Je joue aux jeux vidéo parce qu'ils me permettent de faire des choses que je ne peux pas faire dans la réalité."

Hypothèses

Nous posons deux hypothèses :

- L'ennui est corrélé au comportement de jeu (plus le joueur s'ennuie, plus il a envie de remplir son temps libre en jouant) (H1)
- L'impulsivité est corrélée au comportement de jeu (plus le joueur est impulsif, plus il devient compliqué pour lui de résister à l'envie de jouer). (H2)

A un niveau plus global, nous posons également deux hypothèses sur les pratiques des joueurs :

- Si l'ennui joue un rôle important dans les motivations à jouer, nous explorons quelles autres motivations à jouer peuvent être liées à un comportement de jeu problématique. Plusieurs auteurs ont identifié et décrit les différentes motivations à jouer [7]. Nous supposons que les plus fréquemment liées au jeu excessif sont la recherche d'excitation et de compétition. (H3)
- Les comportements dits toxiques dans *League of Legends* sont un réel enjeu pour les développeurs [8]. Nous supposons que les joueurs agressifs envers leurs pairs (qui font preuve de moins de self-control) ont une plus grande propension à être des

joueurs excessifs ? En d'autres termes, y a-t-il un lien entre une pratique de jeu excessive et un comportement dit "toxique" ? (H4)

Résultats (statistiques)

Ici nous présentons des tables de corrélations. * indique une corrélation significative à 5%, ** à 1% et *** à 0.1%. Notons qu'aucune correction des p-valeurs n'a été faite pour les comparaisons multiples.

	Préoccupation	Immersion	Manque	Surutilisation	Conflits interpersonnels	Isolation sociale	Score total
Ennui	.307***	.192*	.274**	.197*	.174*	.340***	.379***

Hypothèse 1: Corrélations entre ennui et comportements de jeux problématiques.

	Préoccupation	Immersion	Manque	Surutilisation	Conflits interpersonnels	Isolation sociale	Score total
Urgence négative	.20*	.22*	.20*	.17	.27**	.17	.32***
Urgence positive	.23*	.33***	.04	.18*	.23*	.28**	.33***
Manque de préméditation	-.10	.15	-.15	-.05	-.02	.04	-.03
Persévérance	.15	.17	-.02	-.11	-.08	.21*	.08

Sensation	-.08	.15	.05	.17	.08	.01	.10
Impulsivité totale	.14	.35***	.05	.13	.17	.25**	.28**

Hypothèse 2: Impulsivité et comportement de jeux problématiques.

	Excitation	Challenge	Compétition	Distraktion	Fantaisie	Interaction sociale
Préoccupation	.34***	.45***	.51***	.37***	.33***	-.03
Immersion	.26**	.30***	.36**	.15	.21*	.02
Manque	.09	.30***	.46***	.33***	.28**	-.07
Surutilisation	.06	-.03	.13	.23**	.18*	.16
Conflits interpersonnels	.08	.04	.31***	.15	.16	.03
Isolation sociale	.29**	.18*	.47***	.20*	.18*	-.01
Score total	.28**	.31***	.58***	.36**	.35***	.02

Hypothèse 3: Comportements de jeux problématique et motivation à jouer.

Hypothèse 4: Une ANOVA montre des différences entre les trois groupes (jamais d'avertissement, une fois, plusieurs fois) sur le score total des comportements de jeux problématiques ($F(2,119)=4.80, p=.010$). Des comparaisons post hoc montrent qu'il n'y a pas de différence entre le groupe "une fois" et "jamais" ($t(119)=1.61, p=.201$), mais qu'il existe une différence entre le groupe "plusieurs fois" et "jamais" ($t(119)=2.87, p=.010$).

Finalement, nous nous sommes demandés si les joueurs qui dépensaient de l'argent dans un jeu vidéo avaient aussi tendance à dépenser de l'argent pour des jeux d'argent. Nous n'avons cependant trouvé aucune relation.

Discussions

(H1)

Les joueurs excessifs sont plus enclins à s'ennuyer. Concernant notre première hypothèse, il ressort de ce questionnaire un lien fort entre l'ennui (difficulté à trouver d'autres formes de stimulations) et une pratique du jeu excessive (selon les scores obtenus dans le questionnaire de jeu en ligne problématique [6]). Si cela ne permet pas de définir un lien de causalité – Est-ce l'ennui qui pousse le joueur à jouer de manière excessive ou est-ce l'action de jouer qui réduit son envie de s'investir dans d'autres activités ? –, la synthèse des réponses met en évidence l'ennui comme un facteur fortement impliqué dans les situations de jeu excessif. La dernière étude JAMES [9], qui recense les pratiques et habitudes numériques des Suisses de 14 à 19 ans, met d'ailleurs en évidence que parmi les loisirs « non-liés au numérique », les jeunes citent en priorité « rencontrer des amis », « faire du sport » et « ne rien faire » (voir figure 6 de l'étude JAMES, p.16). Ces trois occupations sont d'ailleurs substituables dans le jeu, puisque la dimension sociale ressort de manière importante dans les jeux populaires actuels et que faire du sport implique fréquemment une forme de compétition qui se retrouve également dans le jeu. Finalement, « ne rien faire » appelle à être compensé par le fait de jouer, et donc de sortir d'une forme d'ennui.

(H2)

L'impulsivité est partiellement liée avec les comportements de jeu excessif. Des modèles contemporains de l'impulsivité la décomposent en cinq facettes [10]. Il semble que les joueurs excessifs soient principalement impulsifs dans le sens où ils réagissent fort à des émotions positives et négatives. Dans le cas de *League of Legends*, ces réactions peuvent se manifester dans la nécessité de lancer une partie immédiatement après une victoire (émotion positive) ou après une défaite (émotion négative), quitte à négliger d'autres activités prévues (par exemple, aller se coucher). En revanche, selon nos résultats, les joueurs excessifs ne sont pas caractérisés par un manque de préméditation. Ainsi, le comportement impulsif menant à relancer une partie malgré d'autres projets serait une réaction aux émotions plutôt qu'une forme de laxisme en regard de ces autres activités. Les résultats soulignent également que les joueurs problématiques ne sont pas caractérisés par un manque de persévérance, une facette connue de l'impulsivité. D'une certaine manière,

une part de l'excès dans un jeu peut également être expliquée par une très grande persévérance.

Ces résultats indiquent donc qu'une partie des comportements de jeu excessif sont liés à l'impulsivité et qu'il s'agit principalement d'une réaction à des émotions, positives comme négatives.

(H3)

Le jeu excessif se rencontre dans certaines motivations à jouer plus spécifiquement.

Les résultats de nos troisième et quatrième hypothèses indiquent des congruences avec les analyses concernant l'impulsivité et l'ennui. En particulier, nous avons déjà discuté des différentes activités non-numériques auxquelles participent les jeunes. En essayant de mettre ces activités en lien avec les motivations à jouer, nous observons que le fait de jouer pour l'interaction sociale n'augmente pas les risques de se retrouver dans une situation de jeu excessif (mais n'en protège pas non plus). Par contre, les joueurs qui jouent pour se distraire, pour la compétition ou pour l'excitation sont également des joueurs plus sujets au jeu excessif. Comparées avec les impressions cliniques, ces données pourraient permettre de confirmer que les joueurs excessifs sont, la plupart du temps, en recherche de stimulation ou de distraction (contrer l'ennui) et de compétition (qui se retrouverait aussi dans le sport, activité fréquente chez les jeunes).

(H4)

Les comportements antisociaux (ou "toxiques") sont associés au jeu excessif. Nous avons également demandé aux joueurs s'ils avaient déjà reçu des avertissements pour comportements agressifs envers les autres concurrents. En effet, *League of Legends* est un jeu compétitif qui se joue en équipe, souvent contre ou avec des inconnus. Il peut donc être facile et tentant d'attribuer les échecs aux autres joueurs. Ce type de jeu est connu pour avoir une communauté dite "toxique" dans le jargon des joueurs. Nous avons découvert, en posant cette question dans notre étude, que les joueurs qui se disent plutôt "toxiques" (qui ont reçu plusieurs avertissement de la part des administrateurs du jeu), sont également des joueurs à tendances de jeu excessif. Cela pourrait s'expliquer par l'impulsivité des joueurs excessifs, plus susceptibles de réagir fortement à la frustration d'une défaite et de se montrer plus agressifs envers leurs pairs. Par contre, les joueurs qui n'ont reçu qu'un seul avertissement – nous les qualifions de "légèrement toxique" – n'ont aucune des caractéristiques des joueurs toxiques et semblent plutôt se rapprocher des joueurs n'ayant jamais reçu d'avertissement. Cela semble indiquer qu'en ce qui concerne des joueurs investis dans *League of Legends*, on observe une distinction importante entre joueurs fréquemment toxiques et joueurs non-toxiques ou rarement toxiques. Un comportement ponctuellement agressif (par exemple une insulte à un autre joueur) ne serait pas signe d'un comportement de jeu excessif. En revanche, un comportement régulièrement agressif (correspondant à plusieurs avertissements) le serait.

Finalement, un résultat qui ressort de notre étude est que chez les joueurs de notre échantillon (des joueurs participant à une LAN, donc investis), il n'y a aucun lien entre l'argent qu'ils dépensent dans le jeu vidéo et l'argent qu'ils dépensent dans des jeux d'argent (casino, à gratter, poker en ligne, etc.). Il s'agit d'un résultat important car, dans notre

échantillon, il ressort que des jeux vidéo proposant des micro-transactions ne garantissent pas un pont vers les jeux d'argent classiques.

Conclusions

Chaque jeu vidéo propose des mécaniques qui lui sont propres. Afin de saisir la nature des investissements mis en jeu, il est dès lors important de ne pas céder à la généralisation mais d'analyser chaque jeu spécifiquement. Notre étude s'est concentrée sur le jeu *League of Legends* et les résultats ne sont donc pas nécessairement transposables à d'autres jeux. Néanmoins, notre démarche montre selon nous qu'il importe de se pencher en détails sur ce que chaque joueur recherche dans le jeu vidéo.

En effet, une investigation détaillée des pratiques du joueur et des comportements que propose le jeu peut représenter un atout pour un psychothérapeute pour comprendre les enjeux d'un investissement excessif [11]. Ce savoir se révèle utile dans d'autres contextes, tel celui de l'orientation professionnelle [12]. Une approche de ce type permet notamment de favoriser la création d'une alliance de travail, du fait de l'ouverture d'un dialogue autour d'un thème affecté par le joueur.

L'analyse de ces quatre hypothèses amène des éléments fondamentaux pour la compréhension des comportements des joueurs.

L'analyse de nos résultats amène des éléments fondamentaux pour la compréhension des comportements des joueurs. Premièrement, un joueur investissant le jeu pour des raisons sociales (partager un moment avec les amis) risquerait moins de tomber dans l'excès que celui qui recherche la compétition, l'excitation, ou une palliation à l'ennui. Bien que nos résultats ne démontrent pas que des motivations sociales de jeu puissent protéger de l'excès, d'autres auteurs suggèrent que le fait de jouer avec des amis côtoyés en dehors du jeu réduirait les risques d'excès [13].

Deuxièmement, les joueurs qui déclarent réagir fortement à leurs émotions positives ou négatives (qu'on appelle "urgence") semblent également être des joueurs plus à risque. Nous avons expliqué ce lien en supposant que, dans les jeux actuels, un des comportements problématiques type serait de ne pas réussir à se déconnecter. *League of Legends* est un jeu qui propose des parties de trente minutes se terminant souvent par une émotion forte après une victoire difficile ou une défaite frustrante. Ces émotions fortes, couplées à l'urgence pourraient mener à relancer une partie impulsivement, indépendamment d'autres obligations. De là naît le cœur des comportements de jeu problématique. Une intervention clinique et la pose d'un cadre de jeu pourraient d'ailleurs consister, entre autres, à instaurer de courtes pauses entre les parties, afin de permettre au joueur de se détacher de cet impact émotionnel et retrouver alors une attitude plus rationnelle (comme cela est également recommandé dans la prévention en matière de jeux d'argent). De plus, il pourrait être bénéfique de mobiliser également les coéquipiers pour que cette dynamique soit l'oeuvre de toute l'équipe et non pas d'un joueur seul. Ceci afin d'en faciliter la mise en place effective

Enfin troisièmement, il ne semble pas nécessaire de s'inquiéter d'un comportement parfois agressif ou irrespectueux en jeu (communément qualifié de "rageux"). En revanche, un joueur présentant systématiquement des comportements anti-sociaux doit également être considéré comme plus à risque.

Pour conclure, ces résultats indiquent des associations et non des relations causales. L'étape suivante serait d'investiguer s'il est possible de diminuer les comportements de jeux problématiques en influant sur les variables associées aux comportements de jeux problématiques. Une piste d'amélioration particulièrement intéressante serait la mise en place d'une stratégie de gestion des émotions. Est-ce qu'un temps tampon entre deux parties, dédié à la gestion des émotions, permettrait de ne pas faire cette dernière partie de trop ?

Bibliographie

- [1] Fachverbandsucht - GREA. (2018). La «cyberaddiction» en Suisse. Rapport de synthèse 2016-2018. Repéré à https://www.grea.ch/sites/default/files/_cyberaddiction_en_suisse_rapport_final_du_groupe_dexperts_greafs_2018.pdf au 09.07.2019
- [2] Tassi, P. (2016). Riot Games Reveals 'League of Legends' Has 100 Million Monthly Players. Repéré à <https://www.forbes.com/sites/insertcoin/2016/09/13/riot-games-revealsleague-of-legends-has-100-million-monthly-players> au 09.07.2019
- [3] Gouch, C. (2019). League of Legends - Statistics & Facts. Repéré à <https://www.statista.com/topics/4266/league-of-legends/> au 09.07.2019
- [4] Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359.
- [5] Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A.-C., Khazaal, Y., Besche-Richard, C. et Van der Linden, M. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5), 609-615.
- [6] Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, G., Felvinczi, K., Oláh, A., Elekes, Z., Demetrovics, Z. (2013). Psychometric properties of the problematic online gaming questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(5), 340-348.
- [7] Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *Playing video games: Motives, responses, and consequences*, 24, 213-224.
- [8] Lee, S., Jeong, E., & Jeon, J. (2019). Disruptive behaviors in online games: Effects of moral positioning, competitive motivation, and aggression in "League of Legends". *Social Behavior and Personality: An international journal*, 47(2). doi:10.2224/sbp.7570

- [9] Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse. Zurich: Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.
- [10] Billieux J, Chanal J, Khazaal Y, Rochat L, Gay P, Zullino D, Van der Linden M: Psychological Predictors of Problematic Involvement in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games: Illustration in a Sample of Male Cybercafé Players. *Psychopathology* 2011;44:165-171. doi:10.1159/000322525
- [11] Weber, N. (2013). Être ou ne pas être joueur. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 51(2), 99-105. doi:10.3917/ctf.051.0099.
- [12] Rochat, S., & Armengol, J. (2018). Career Counseling Interventions for Video Game Players. *Journal of Career Development*. doi:10.1177/0894845318793537
- [13] Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Francois Dengah, H. J. & Fagan, J. (2011): Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior*, 27(3): 1211–1222.