



PRÉSENTATION DE L'ACADÉMIE

(noetic Academy)



Table des matières

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Introduction | 3 |
| 2 | Les sujets de polémique..... | 5 |
| | Violence | 5 |
| | Usage excessif ? Usage problématique ? Addiction ? | 6 |
| 3 | L'association en bref | 7 |
| 4 | Notre académie..... | 8 |
| 5 | L'influence positive de la pratique des jeux vidéo sur le cerveau | 10 |
| 6 | Santé et activité physique | 11 |
| 7 | Sources | 12 |



1 Introduction

Depuis la création du premier jeu vidéo dans les années 1950, l'évolution du domaine des jeux vidéo n'a cessé de surprendre et d'offrir des nouveautés. Depuis son industrialisation en 1970, ce marché est devenu, dès 2011, l'un des plus gros secteurs de divertissement au monde avec la musique, le cinéma et le sport.

Dès la fin des années 90, des compétitions de jeux en réseaux multi-joueurs ont vu le jour grâce à l'essor d'internet et à la démocratisation de connexions personnelles. Ces événements sont regroupés sous le nom d'« esport » et connaissent aujourd'hui une grande popularité. L'esport « electronic sport » est défini comme étant la pratique en ligne (internet) ou en réseau local (local area network party) d'un jeu vidéo sur console ou ordinateur. Pratiqué seul ou en équipe, les joueurs professionnels s'affrontent dans une arène face à un public.

Aujourd'hui, les jeux vidéo sont un phénomène socio-culturel qui gagne de plus en plus d'ampleur ; un fait confirmé par le Conseil fédéral (2018, p. 3-4, 7). D'après ce dernier, les jeux vidéo se sont imposés en tant que biens culturels et comme vecteurs d'expériences. Ceux-ci n'ayant pas de barrières linguistiques, ils permettent la mise en relation d'un large public à travers le monde et créent ainsi des références partagées qui contribuent au développement d'un espace culturel commun global. Ainsi, les jeux vidéo sont devenus un domaine ordinaire de l'encouragement de la culture dans de nombreux pays.

En effet, ceux-ci se sont prolongés peu à peu sur différentes plateformes donnant ainsi lieu à des événements tels que des compétitions, des festivals, des foires, des forums ou encore des concerts symphoniques. De même, certains films au cinéma sont aujourd'hui adaptés de jeux vidéo à succès.

Les exemples susmentionnés démontrent la place importante que les jeux vidéo ont prise dans les habitudes de consommation culturelles d'une grande partie de la population. C'est pourquoi, il est essentiel d'offrir aujourd'hui un encadrement efficace et professionnel à toute personne souhaitant s'initier, s'entraîner ou se perfectionner dans ce domaine.



L'académie que nous souhaitons proposer chez noetic est le fruit de réflexions menées lors d'échanges avec des parents de jeunes s'adonnant régulièrement à la pratique de jeux vidéo ainsi qu'avec d'autres professionnels du domaine social et de la santé. Nous pensons pouvoir répondre à un réel besoin de la société actuelle en mettant en place un accompagnement adéquat ainsi qu'une sensibilisation aux dangers potentiels liés aux jeux vidéo.

2 Les sujets de polémique

Souvent mal connus, les jeux vidéo suscitent de vives inquiétudes. Paradoxalement, un énorme fossé existe entre le niveau d'informations de la population et le nombre de joueurs.

Nous sommes conscients des différentes critiques que suscitent les jeux vidéo. C'est pourquoi, nous souhaitons discuter des divers sujets en lien avec ce domaine qui font polémique et expliquer notre position. Notre but est de rendre attentif au fait que **la problématique n'est pas le jeu vidéo en lui-même mais bien l'usage qui en est fait.**

Pour ces raisons, il est important de démocratiser cette pratique et de développer un usage sain et responsable des jeux vidéo.

Violence

Suite à la fusillade en 1999 à Columbine aux Etats-Unis, Doom, le jeu auquel l'un des acteurs du massacre jouait, a été retenu comme facteur à l'origine de cette démonstration de violence. Dès lors, de nombreuses études ont été menées afin d'identifier une corrélation entre les jeux vidéo et les comportements violents. Cependant, à ce jour, aucune conclusion n'a pu être tirée sur ce sujet tant les résultats sont partagés.

Les chercheurs Haza et Houssier (2018), à travers leur étude sur la représentation des images du jeu vidéo et de la psychothérapie de l'adolescent, pensent au contraire que les jeux vidéo auraient un effet cathartique sur l'utilisateur, c'est-à-dire qu'ils diminueraient les comportements violents en nous permettant de nous libérer des éléments considérés comme impurs (défouloir).

Soulignons aussi que l'inculpation des jeux vidéo comme vecteur de violence dans la société n'est pas un phénomène récent. D'autres médias ont suscité par le passé des controverses. Ainsi, le cinéma de genre (fiction, horreur, guerre, etc) et le rock'n' roll ont eux aussi été victimes de cette critique. Pour autant, à ce jour, aucun lien entre ces médias et le renforcement de comportements violents n'a pu être établi.



En conclusion, nous pensons qu'il est essentiel d'instaurer le dialogue avec les jeunes et leurs parents afin de les informer et de les rassurer par rapport à ce sujet. Nous restons attentifs aux comportements et actions de nos membres. En cas de besoin, nous n'hésiterons pas à les rediriger vers les personnes compétentes.

Usage excessif ? Usage problématique ? Addiction ?

Tout d'abord, il est indispensable d'établir une terminologie précise afin de mieux comprendre la problématique et d'éviter tout terme péjoratif et alarmiste souvent responsable d'une « hystérie médiatique » ayant pour conséquence une stigmatisation des joueurs dans leur ensemble.

Ainsi, comme la majorité des scientifiques, nous rejetons le terme d'addiction aux jeux vidéo. En effet, une addiction à une substance ou à un comportement se caractérise par de nombreux critères très normés et répertoriés dans le Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders (DSM-V). A ce jour, aucun référencement n'y est fait concernant l'usage compulsif des jeux vidéo faute de preuves scientifiques probantes permettant d'établir cette liste de critères (Barabe, 2019).

De ce fait, nous préférons l'utilisation plus neutre des termes tels que « usage excessif » lorsque le temps de jeu est important et « usage problématique » lorsque ce temps de jeu à des répercussions sur la vie de l'individu.

Pour conclure, nous pensons qu'une pratique excessive est davantage le symptôme d'un problème sous-jacent. En effet, nous observons parfois certains joueurs entrer dans cette spirale et ceux-ci ne jouent dès lors plus par plaisir mais simplement pour fuir la réalité.

Ainsi, les responsables de l'académie doivent être vigilants, favoriser le dialogue et entrer en contact avec les joueurs permettant ainsi de détecter les signes pouvant mener à un usage excessif. Nous pourrions alors diriger les personnes concernées vers les entités spécialisées en cas de comportement devant être pris en charge.



3 L'association en bref

Fondée en 2006, cette association fribourgeoise à but non-lucratif compte aujourd'hui plus de 60 membres. Depuis 2017, l'organisation dispose désormais d'une équipe administrative avec de nouveaux objectifs et une diversification de ses activités.

Academy : accompagnement adapté dans la pratique des jeux vidéo sous forme de cours théoriques et pratiques ;

Esport : nos joueurs compétitifs ;

Gaming : découverte et promotion de la « Pop Culture » à travers divers jeux de plateau, de figurines et de cartes ;

Event : organisation d'événements pour rassembler la communauté et faire découvrir notre univers au grand public.

Nos principaux objectifs sont :

- rendre accessible la culture vidéoludique à tous ;
- promouvoir, développer et démocratiser la pratique des jeux-vidéo ;
- soutenir et encadrer les jeunes ;
- favoriser une pratique saine et responsable ;
- offrir une infrastructure et un encadrement professionnel et compétent ;
- être un acteur incontournable à Fribourg et en Suisse.

Depuis 2019, l'association travaille en étroite collaboration avec la Ville de Fribourg ainsi qu'avec l'association REPER Fribourg spécialisée dans la promotion de la santé et la prévention. De plus, l'association possède l'expertise de professionnels du domaine de la santé, spécialisés dans les cas d'usage excessif et problématique des jeux vidéo.



4 Notre académie

Les participants seront coachés en groupe de 12 personnes maximum par des professionnels à raison de 2 heures par semaine. Nous tenons à préciser que les coachs et accompagnants seront des personnes rémunérées et non pas des bénévoles. De ce fait, nous exigerons d'eux le maximum de professionnalisme.

Au moyen de cours théoriques et pratiques, les participants apprendront les différentes compétences nécessaires pour découvrir, s'améliorer ou se perfectionner sur le jeu de leur choix.

De plus, afin de veiller à la santé physique et mentale de ces derniers, nous leur ferons des recommandations par rapport à l'usage sain et responsable des jeux vidéo. Les joueurs bénéficieront également de conseils sur les bons comportements à adopter en jeu.

De cette manière, chacun aura la possibilité de développer individuellement des valeurs telles que :

- la tolérance ;
- le respect ;
- la volonté ;
- la confiance et la maîtrise de soi ;
- ou encore le courage.

Pour les jeux de groupe, nous mettons aussi l'accent sur :

- l'esprit d'équipe ;
- la solidarité ;
- la coopération ;
- la coordination ;
- ainsi que la communication.



Par ailleurs, les participants seront constamment encadrés et accompagnés par du personnel compétent dans les domaines de la prévention, de la sensibilisation et de la santé. Les jeunes pourront alors facilement engager le dialogue avec ceux-ci pour obtenir des conseils, régler un conflit ou pour recevoir de l'aide dans le cas d'une utilisation excessive des jeux vidéo.

5 L'influence positive de la pratique des jeux vidéo sur le cerveau

De nos jours, les jeux vidéo sont de plus en plus utilisés dans les domaines thérapeutiques et pédagogiques car ils représentent un excellent outil d'entraînement cognitif.

Selon diverses études sur les effets des jeux vidéo sur le cerveau (Clark, Lanphear & Riddick, 1987; Feng, Spence & Pratt, 2007; Gong et al., 2015; Green & Bavelier, 2006; Kühn, Gleich, Lorenz, Lindenberger & Gallinat, 2014), la pratique des jeux modifierait la structure du cerveau et entraînerait une **augmentation du volume de la matière grise**. Cette hausse conduirait à une amélioration significative de certaines capacités telles que l'élaboration de stratégies et le repérage dans l'espace. De plus, l'usage des jeux vidéo stimulerait également la mémoire de travail, les compétences motrices et permettrait de ralentir le vieillissement du cerveau en luttant contre les maladies neurodégénératives.

Une autre étude qui traite des bénéfices des jeux de stratégie (Glass, Maddox & Love, 2013) démontre que certains jeux de type « Real Time Strategy » (RTS) augmentent la **flexibilité mentale**, soit la capacité à passer rapidement d'une action mentale à une autre. Cette étude révèle également que les compétences développées en jeu sont transférables dans d'autres contextes ou situations de la vie courante.

De plus, une amélioration des habiletés visuo-cognitives par l'usage des jeux vidéo a pu aussi être constatée (Green & Bavelier, 2006). Plus précisément, les joueurs développent une meilleure coordination main-œil qui est l'une des premières facultés cognitives à être stimulée par la pratique des jeux.

En conclusion, l'usage modéré des jeux vidéo associé à une hygiène de vie saine comporterait de nombreux bénéfices physiologiques pouvant contribuer à une amélioration de l'état de santé du cerveau.

6 Santé et activité physique

Nous sommes conscients que l'esport est avant tout une activité mentale et que celle-ci n'implique peu voire pas d'activités physiques. Par son caractère immersif, certains joueurs peuvent adopter un style de vie casanier et ainsi négliger des aspects de leur vie quotidienne tels que l'hygiène, le sommeil, l'activité physique ou l'alimentation.

Par conséquent, d'après les recommandations de la fédération cantonale genevoise d'esport, tous nos membres et participants seront encouragés à :

- faire des pauses actives en prenant l'air entre les parties ;
- avoir une activité physique journalière d'au moins trente minutes ;
- avoir un rythme de sommeil régulier d'au moins 8 heures par nuit ;
- choisir une alimentation équilibrée et s'hydrater régulièrement tout en évitant une consommation excessive de boissons à base de xanthine (thé, café, boisson énergisante...) ;
- être attentif à la distance minimale de 50 cm par rapport à l'écran ainsi qu'à la luminosité de la pièce ;
- diminuer l'exposition à la lumière de tous les écrans, smartphones et tablettes avant de se coucher car ceux-ci ont une influence sur l'horloge biologique de notre corps ;
- investir dans un siège adapté et ergonomique et être attentif à sa posture pendant la période de jeu.

7 Sources

Barabe, D. (2019). Positiver le jeu vidéo: mieux comprendre le médium pour jouer sans risque. *Observatoire Spinoza*, 24.

Clark, J.E., Lanphear, A.K., & Riddick, C.C. (1987). The effects of video game playing on the response selection processing of elderly adults. *Journal of gerontology*, 42(1), 82-85.

Conseil Fédéral. (2018, 21 mars). *Les jeux video. Un domaine de la création culturelle en développement*. Consulté le 16 juin 2019 sur

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/51747.pdf>

Feng, J., Spence, I., & Pratt, J. (2007). Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. *Psychological science*, 18(10), 850-855.

Glass, B.D., Maddox, W.T., & Love, B.C. (2013). Real-time strategy game training: emergence of a cognitive flexibility trait. *PLoSOne*, 8(8), e70350.

Gong, D., He, H., Liu, D., Ma, W., Dong, L., Luo, C., & Yao, D. (2015). Enhanced functional connectivity and increased gray matter volume of insula related to action video game playing. *Scientific reports*, 5, 9763.

Green, C.S., & Bavelier, D. (2006). Effect of action video games on the spatial distribution of visuo spatial attention. *Journal of experimental psychology: Human perception and performance*, 32(6), 1465.

Haza, M., & Houssier, F. (2018). Images du jeu vidéo et psychothérapie de l'adolescent: violence ou catharsis ?. *L'Évolution Psychiatrique*.

Kühn, S., Gleich, T., Lorenz, R.C., Lindenberger, U., & Gallinat, J. (2014). Playing Super Mario induces structural brain plasticity: gray matter changes resulting from training with a commercial video game. *Molecular psychiatry*, 19(2), 265.



Elaboré par

Sylvain Poublanc
Responsable Marketing
noetic
Rue de l'Abbé-Bovet 4, 1700 Fribourg
sylvain.poublanc@noetic.gg
www.noetic.gg

—

Van Nhut Ho
Chef de projet Recherche & Pédagogie
noetic Academy
Rue de l'Abbé-Bovet 4, 1700 Fribourg
academy@noetic.gg
www.noetic.gg

—

Edition juin 2019