



**Addiction aux jeux vidéo en ligne et
équilibre occupationnel :
Quand une activité déstabilise les autres.**

Unité d'Intégration 6.5 - Semestre 6
Evaluation de la pratique professionnelle et
recherche

Mémoire d'initiation à la recherche
Sous la direction de Madame Amélie SARAGONI

Solène MASSON

Promotion 2014-2017

N° Etudiant : ERGOP328

Juin 2017

« Le recherche scientifique ressemble beaucoup à celle de l'or : vous sortez et vous chassez, armé de cartes et d'instruments, mais en fin de compte, ni vos préparatifs, ni même votre intuition ne comptent. Vous avez besoin de votre chance... »

La Variété Andromède (1969) de Michael CRICHTON

« La Recherche se lit aussi avec les oreilles et les yeux fermés. »

Dictionnaire amoureux de Proust (2013) de Jean-Paul ENTHOVEN

ATTESTATION DE NON-PLAGIAT

L'article 9 de l'arrêté du 5 juillet 2010 relatif au Diplôme d'Etat d'ergothérapie précise que les critères de réalisation et de validation du mémoire d'initiation à la recherche, comme toutes évaluations des Unités d'Enseignements, sont définis par chaque institut de formation en ergothérapie.

L'étudiant s'engage à respecter les consignes telles qu'elles ont été définies et énoncées par l'institut de formation en ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire. Ces consignes intègrent les règles de non plagiat, telles qu'elles sont définies par le code de la propriété intellectuelle.

Je soussignée, Mlle Solène MASSON, étudiante en 3^{ème} année à l'Institut de Formation en Ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire, m'engage sur l'honneur à avoir mené ce travail dans les règles édictées.

Je reconnais avoir été informée des sanctions et des risques de poursuites pénales qui pourraient être engagées à mon encontre en cas de fraude et/ou de plagiat avéré.

A Tours, le 12/05/2017

Signature :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Solène Masson', written over a horizontal line.

REMERCIEMENTS

Cet écrit a été appuyé par certaines personnes que je tiens à remercier ici.

Pour commencer, Madame Amélie SARAGONI, tout au long de la construction de cet écrit, elle a su me guider et orienter mes questionnements. Sa présence a été précieuse et un appui pour moi. Elle a su remplir pleinement sa fonction de directrice de mémoire en m'accompagnant du début à la fin. J'ai vraiment apprécié sa méthodologie.

Ensuite, le Docteur Bruno ROCHER, ma phase investigatrice n'aurait pas vu le jour sans lui. Je le remercie encore pour sa réactivité, son ouverture d'esprit ainsi que sa collaboration. Dans la continuité je tiens à remercier Victor, Medhi et Samuel pour avoir accepté de participer à ce projet.

Sans oublier Madame Marianne HAINE, qui a su remettre le doute en moi à un moment où il avait disparu, son raisonnement et ses questionnements ont permis à cet écrit de prendre l'orientation qu'il a aujourd'hui.

Je tiens aussi à remercier Monsieur Éric TROUVÉ, Monsieur Emeric OFFENSTEIN, Madame Emeraude QUEVILLON, Madame Aurélie GAUTHIER et Madame Véronique HALLER qui m'ont donné les clés de la recherche pour que je l'apprivoise mais qui m'ont aussi accompagné tout au long de ma formation.

Pour terminer je tiens à remercier l'ensemble de ma famille ainsi que mon conjoint pour leur soutien et leur aide.

Je tiens à adresser mes derniers remerciements à Mademoiselle Valentine FONTENNEAU, Mademoiselle Priscille RAFARA et Mademoiselle Aurélie GARRET pour leur accompagnement dans cette démarche, elles ont su susciter ma réflexion et m'ont soutenue.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
EXPLORATION	3
I – Phase d’exploration	3
1 – Abords de l’addiction aux jeux vidéo en ligne.....	3
1.1 – Place de l’addiction aux jeux vidéo en ligne	3
1.2 – Thérapeutique de l’addiction aux jeux vidéo en ligne	4
1.3 – Particularités des jeux vidéo en ligne	4
1.4 – Profil type	5
2 – Approche ergothérapeutique dans l’addiction aux jeux vidéo en ligne	6
II – Question de Recherche	9
PROBLÉMATIQUE	11
I – Champs épistémique.....	11
1 – Science de l’activité humaine.....	11
2 – Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation (MCRO-P)..	13
II – Concepts	16
1 – Addiction aux jeux vidéo en ligne	16
1.1 – Addiction.....	16
1.2 – Addiction comportementale.....	17
1.3 – Jeux vidéo en ligne.....	19
1.4 – Addiction aux jeux vidéo en ligne.....	20
2 – Équilibre occupationnel.....	22
2.1 – Occupation.....	22
2.2 – Équilibre occupationnel.....	24
III – Problématique	26
MODÈLE D’ANALYSE.....	28
I – Choix des concepts.....	28
II – Hypothèse	29
III – Modèle d’analyse	29
MODÈLE D’INVESTIGATION	30
I – Objet de l’investigation	30
II – Outil d’investigation.....	30
III – Construction de la trame d’entretien.....	32
IV – Terrain d’investigation.....	33

ANALYSE DES DONNÉES	35
I – Conduite du dispositif d’investigation	35
1 – Recherche des interviewés	35
2 – Présentation des entretiens et des questionnaire LBI réalisés.....	36
II – Traitement des entretiens et des questionnaires LBI	38
III – Analyse des matériaux.....	39
1 – Entretiens de Victor et Samuel	39
1.1 – Processus d’évolution de l’activité	39
1.1.1 – Evolution de l’activité	39
1.1.1.1. Les activités de soins personnels.....	39
1.1.1.2. Les activités productives	40
1.1.1.3. Les activités de loisir.....	42
1.1.1.4. La thérapie.....	44
1.1.2 – Raisons de cette évolution de l’activité	44
1.1.3 – Contrôle de cette évolution de l’activité	45
1.2 – Satisfaction et Capacité de réalisation des activités	46
2 – Entretien de Mehdi.....	47
3 – Résultats aux questionnaires Life Balance Inventory (LBI) (MATUSKA, 2012a, 2012b).....	48
4 – Retour sur l’Hypothèse.....	50
IV – Discussion	51
CONCLUSION	53
BIBLIOGRAPHIE	I
LISTE DES FIGURES.....	VI
LISTE DES TABLEAUX	VI
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	VII
ANNEXES.....	VIII
Annexe I : Trame de l’entretien	IX
Annexe II : Re transcription de l’entretien de Samuel.....	XI
Annexe III : Traitement thématique des entretiens.....	XI
Annexe IV : Détail des résultats des interviewés au Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b)	XXXII

INTRODUCTION

La société est par définition une unité organisée regroupant les êtres humains. L'Homme étant un être de changement, l'ensemble des facettes de la société sont influencées par ces évolutions. L'une de ces facettes a son importance, au point de la nommer, c'est l'aspect culturel.

En effet la culture est issue d'une histoire commune ou non, entre différents êtres humains. Elle se façonne avec eux et vit à travers eux. La culture est présente à chaque instant dans le vécu d'une personne dans ses façons de faire et d'agir mais aussi dans ses créations et inventions. L'expression de la culture se fait, entre autres, à travers les loisirs. Ces activités, synonyme de plaisir, peuvent prendre plusieurs formes. L'une d'elle est le jeu vidéo. Né dans les années 1960, c'est aujourd'hui un des loisirs les plus pratiqués au monde et le nombre de joueurs ne cesse de croître chaque année. Ainsi, d'après les études avancées par le Syndicat National de Jeux Vidéo (SNJV), la population de joueurs français aurait triplé en 10 ans ce qui représente 31 millions d'individus dont 61% réguliers en 2016. Deux raisons à cela : d'une part l'évolution des jeux vidéo en eux même (diversification, amélioration des graphismes, élargissement des publics cibles) et d'autre part l'optimisation des supports (amélioration des consoles de jeu, développement d'ordinateurs spécifiques et performants, démocratisation des smartphones et tablettes). Ce phénomène ne touche pas uniquement les adolescents masculins, comme le laisse penser les idées reçues, mais aussi les adultes. En effet la moyenne d'âge des joueurs est de 41 ans et la majorité est féminine (SNJV, 2016).

Avec cet engouement est apparu progressivement un phénomène de dépendance puis d'addiction dans une minorité de cette population. Bien loin des cas ayant fait les unes des médias, il existe une réelle souffrance en lien avec les jeux vidéo plus spécifiquement ceux en ligne. Face à l'émergence de cette problématique, l'ergothérapeute, expert de l'activité par son étymologie même, n'aurait-il pas un rôle à jouer lors de troubles du contrôle de l'activité ?

Le travail de recherche se veut être un cheminement qui s'enrichit au grès des découvertes de l'auteur. A mon entrée en deuxième année je me suis renseignée sur les différents thèmes abordés dans les précédents mémoires. Celui de l'addiction

aux substances, qui m'intéressait fortement, était récurrent ce qui prédisait une multitude d'approches déjà explorées. Fin décembre de cette même année je me suis rendue à une conférence sur l'addiction à la Mairie de Tours. Elle se terminait en abordant le thème de l'addiction aux jeux vidéo et était animée par un psychologue exerçant au près d'adolescents présentant cette problématique. Je me suis sentie concernée, ayant un entourage adepte de ce genre de loisirs. Il y avait un important potentiel d'exploration. Après quelques jours de réflexions j'ai confirmé mon choix et ai établi ma Question de Départ :

A quoi ressemble la pratique ergothérapique auprès d'un public atteint d'addiction aux jeux vidéo en ligne ?

J'ai fait le choix dès le début de m'orienter sur les jeux vidéo spécifiquement en ligne. Bien entendu c'est un support en progression exponentielle mais c'est surtout le type de jeu qui montre un caractère addictogène supérieur aux jeux sur console ou sur ordinateur hors réseau. Enfin ce choix a été aussi orienté par les cas cliniques existants.

Cet écrit commence par développer la phase d'exploration induite par la question de départ. De cette première phase est alors établie la question de recherche déterminant l'approche et le cadre théorique. Ce dernier est développé à travers le champ épistémique, qui est ici la Science de l'Activité Humaine et Le Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation, ainsi que par l'exploration des concepts afin d'énoncer la problématique scientifique. L'hypothèse sera alors annoncée finalisant ainsi le modèle d'analyse. Dans le but de vérifier ce qui a été avancé précédemment on retrouvera à la suite la construction du modèle d'investigation ainsi que sa mise en place auprès de personnes addicts aux jeux vidéo en ligne afin de produire des données. Pour terminer ces dernières seront analysées aboutissant à des résultats qui seront eux-mêmes discutés. Cet exercice sera finalisé par une conclusion retraçant l'ensemble du cheminement de cet écrit.

EXPLORATION

Ce chapitre développe mon parcours de l'exploration de mon thème à la construction de ma question de recherche.

I – Phase d'exploration

Mon exploration s'est orientée sur la découverte de l'univers de l'addiction aux jeux vidéo en ligne pour ensuite faire le lien avec la pratique ergothérapique. Cette partie est organisée de sorte à développer les deux grands axes de mon exploration : l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'approche ergothérapique dans cette pathologie.

1 – Abords de l'addiction aux jeux vidéo en ligne

1.1 – Place de l'addiction aux jeux vidéo en ligne

J'ai commencé par porter mon intérêt sur la place de l'addiction aux jeux vidéo en ligne dans le monde médical et je me suis rapidement heurtée à un fait paradoxal : l'addiction aux jeux vidéo est belle et bien présente sur le terrain cependant elle est difficilement catégorisée par le domaine psychiatrique. C'est-à-dire que « *même si le jeu pathologique est situé dans le DSM-IV-TR¹, dans la catégorie du trouble des impulsions, il est d'usage dans la littérature récente de considérer le jeu pathologique comme une addiction comportementale (ou addiction sans produit) même si c'est avec certaines réserves* » (ROMO, *et al.*, 2012, p.21). Aujourd'hui le DSM-V, édité en 2013, fait référence à l'addiction aux jeux vidéo en ligne au travers des « troubles du jeu sur Internet » dans la section III c'est-à-dire nécessitant des études complémentaires et donc non reconnue comme diagnostic officiel (TAQUET, 2014; OBRADOVIC, *et al.*, 2014).

De plus comme introduit précédemment par la citation de ROMO, *et al.* (2012) on remarque que l'addiction aux jeux vidéo en ligne est souvent sous la coupole du jeu pathologique, ce dernier faisant référence aux jeux d'argent et de hasard. En plus d'un souci d'identité pathologique, cela peut se révéler problématique lors de démarches de recherche : les difficultés de différenciation facilitent l'amalgame. Le

¹ Le DSM-IV-TR aussi connu sous le nom de DSM-IV est la quatrième édition (2000) du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) publié par l'American Psychiatric Association (APA), la société américaine de psychiatrie qui fait référence au niveau mondial.

problème est pourtant bien réel car « *la prévalence d'un usage problématique des jeux vidéo est, dans certains pays, proche de 10%* » (ROMO, *et al.*, 2012, p.1) [39] « *bien que cette addiction (aux jeux vidéo en ligne) [se rapportant ici à "un usage problématique des jeux vidéo" annoncé avant] ne soit ni définie ni précisément chiffrée en France.* » (OBRADOVIC, *et al.*, 2014, p.1).

1.2 – Thérapeutique de l'addiction aux jeux vidéo en ligne

Ce qui a été développé dans le paragraphe précédent suppose qu'aucune thérapie spécifique n'a été développée à ce jour. Bien que l'Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC) et le Centre de Référence du Jeu Excessif (CRJE)² existent et fassent acte de repère et de recherche pour l'addiction au jeu vidéo en ligne, les prises en soin sont souvent calquées sur celles déjà mises en place pour les addictions aux substances ou comportementales autres : l'utilisation de thérapies cognitivo-comportementales et médicamenteuses (Bupropion®, Norépinephrine, Dopamine).

Une étude faite au Pays-Bas par l'équipe de VAN ROOIJ, *et al.* en 2010 montre qu'une population d'adolescents présentant une dépendance avérée aux jeux vidéo en ligne ne bénéficiant d'aucune thérapie n'avait qu'une chance sur deux de sortir de son addiction.

1.3 – Particularités des jeux vidéo en ligne

Chaque substance ou comportement présente des caractéristiques qui définissent son pouvoir addictogène. Le jeu vidéo a la particularité d'être divisé en plusieurs catégories (jeux de stratégie, jeux de simulation, jeux de rôle...) et en plusieurs types (FPS³, MOBA⁴, MMO⁵, MMORPG⁶...). Au fil de mes lectures, nombre de praticiens et de chercheurs s'accordent pour dire que « *les MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Games signifiant « jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs »), sont souvent présentés comme potentiellement très addictogènes* » (RAU,

² L'IFAC et le CREJ sont rattachés au service d'addictologie du CHU de Nantes.

³ First Person Shooter, jeu où la personne à la vision de son personnage comme terrain de jeu.

⁴ Multiplayer Online Battle Arena, jeu où la personne combat à travers son personnage dans une arène en ligne avec d'autres joueurs.

⁵ Massively Multiplayer Online : jeu en ligne regroupant un très grand nombre de joueurs.

⁶ Massively Multiplayer Online Role Playing Games, jeu de rôle en ligne rassemblant un très grand nombre de joueurs dans un univers persistant.

PENG & YANG, 2006 ; WAN & CHIOU, 2006a, 2006b cités par ROMO, *et al.*, 2012, p.61, STORA, 2016). En 2007, une étude sur 100 joueurs de 18 à 20 ans, a comparé les conséquences de l'utilisation des jeux vidéo sur un mois entre les jeux d'arcade, sur console, en solo sur ordinateur et le MMORPG. Elle a relevé que l'usage des MMORPG s'est révélé le plus problématique (SMYTH, 2007 cité par TAQUET, 2014, p.102-105).

Ces jeux, dit jeux de rôle, « *sont généralement basés sur des mondes virtuels dans lesquels des centaines voire des milliers de joueurs peuvent interagir. Ces jeux s'utilisent sur Internet et se caractérisent par un univers dit permanent (accessible 24h/24).* » (ROMO, *et al.*, 2012, p.6). Evoluant de façon perpétuelle (apparitions continues de personnages, de mondes à explorer, de modifications de règles, etc.) ce type de jeu se renouvèle en permanence pour séduire le joueur qui n'a pas le temps de se lasser. De plus l'univers du jeu étant en activité permanente il continue d'exister que la personne y soit présente ou non ce qui implique pour le joueur de gérer une frustration qui peut devenir grandissante. Il devient alors difficile pour la personne, à cause de ce fonctionnement, de se déconnecter autant physiquement que psychiquement. Si l'on suit la logique des caractéristiques du jeu, se déconnecter c'est mourir.

1.4 – Profil type

La majorité des textes que j'ai pu étudier mettent en valeur, chacun à leur manière, les mêmes données du public atteint d'addiction aux jeux vidéo en ligne. Premièrement, bien que le joueur type soit féminin et âgé de 41 ans, les personnes les plus dépendantes voire *addict* sont de genre masculin situées dans les tranches d'âge d'adolescent et de jeunes adultes (CHIH-HUNG, *et al.*, 2005 ; VAN ROOIJ, *et al.*, 2010 ; INSERM, 2011 ; OBRADOVIC, *et al.*, 2014). Le public estimé *addict* aux jeux vidéo représenterait 1% à 5% des adolescents au niveau international et une étude faite à l'échelle européenne « *montre que 1.6% des adolescents (âgés de 14 à 17 ans) présentent l'ensemble des critères de « troubles de l'utilisation des jeux vidéo sur Internet », tels que définis dans le DSM-V* » (OBRADOVIC, *et al.*, 2014, p.1). Ces jeunes « *jouent la plus part du temps seuls et en ligne (en mode MMO)* » (OBRADOVIC, *et al.*, 2014, p.4).

Deuxièmement la notion de comorbidités psychiatriques est récurrente dans les textes lorsqu'on parle d'addiction aux jeux vidéo en ligne. Plusieurs études se sont penchées sur le sujet où l'on retrouve des indicateurs de mal-être (CHIH-HUNG, *et al.*, 2005 ; VAN ROOIJ, *et al.*, 2010 ; SCHMIT, *et al.*, 2010 ; INSERM, 2011) : faible estime de soi, humeurs dépressives, solitude, anxiété sociale, tristesse chronique, irritabilité. Associés à un nombre d'heures de jeu important par semaine, ces « *facteurs (sont) prédictifs de la dépendance aux jeux vidéo en ligne* » (SCHMIT, *et al.*, 2010, p.217). Ces symptômes entraînent un retrait de la personne qui se concrétise ici par l'utilisation du jeu vidéo en ligne comme d'un refuge et faisant de ce support « *un révélateur de mal être* » (GAON & STORA, 2008, p.34). Ce mécanisme est à l'origine de « *conduites de fuite du réel qui témoignent d'un usage du jeu vidéo comme béquille psychique ou comme régulateur de l'humeur* » (OBRADOVIC, *et al.*, 2014, p.4). Comme il est présenté ici, le jeu vidéo en ligne est un média pour l'individu qu'il utilise dans la compensation de sa souffrance.

Seulement ce mirage d'échappatoire a d'autres conséquences comme des somnolences diurnes, des relations professionnelles/scolaires, sociales et familiales altérées, une diminution du temps attribué aux autres activités que l'on peut généraliser par un état de santé physique et psychologique dégradé (INSERM, 2011). En soi la qualité de vie en est entièrement affectée.

2 – Approche ergothérapique dans l'addiction aux jeux vidéo en ligne

Dans ce mémoire est exploré le pan psychiatrique de l'intervention ergothérapique où l'objectif de la personne est « *(sa) sécurité et (son) autonomie dans les activités du quotidien et dans son environnement* » (TROUVÉ, 2014, p.82). Actuellement un lien est déjà établi entre ergothérapie et jeux vidéo mais de façon curative c'est-à-dire que le jeu vidéo est utilisé comme méthode de rééducation : « *Les jeux vidéo sont utilisés par (...) les ergothérapeutes avec des groupes de personnes variées* » [traduction libre] (GRIFFITHS, 2005, p.122). Dans mon exploration je me suis attardée sur les liens possibles avec l'addiction aux jeux vidéo en ligne en particulier avec la notion d'équilibre occupationnel.

L'ensemble de mes lectures m'a amené à conclure de l'absence de l'ergothérapie dans le traitement de l'addiction aux jeux vidéo en ligne. D'une part je n'ai trouvé aucun écrit faisant le lien direct entre ces deux thèmes, même dans la littérature

spécifique aux ergothérapeutes. D'autre part ceux que j'ai pu trouver mentionnant des thérapeutiques, bien que non spécifiques à l'addiction aux jeux vidéo en ligne comme développé précédemment, l'ergothérapeute ne faisait pas partie de l'équipe de prise en soin. Bien entendu au niveau national quelques ergothérapeutes exercent en psychiatrie auprès d'un public atteint d'addiction dans le cas d'un traitement mais, malgré mes recherches, jamais avec des personnes *addicts* aux jeux vidéo en ligne. J'ai pu prendre contact avec l'une d'entre eux : Marianne HAINE, ergothérapeute ayant un diplôme universitaire en addictologie travaillant au Centre Hospitalier de Sainte Anne de Paris dans le service de psychiatrie. Elle intervient dans le cadre de la prévention de l'addiction aux jeux vidéo en ligne au même titre que tous types d'addictions lors de groupe de parole au près d'un public d'adolescents présentant des pathologies psychiatriques diagnostiquées. Elle a expliqué dans nos échanges que si, lors des discussions collectives, elle relève les prémisses d'une pathologie addictive elle entame une prise en soin individuelle. Elle n'indique cependant pas de particularités thérapeutiques en cas d'addiction aux jeux vidéo en ligne.

Bien que ce lien *ergothérapie – addiction aux jeux vidéo en ligne* soit faible il subsiste dans certains écrits cités précédemment des questionnements sur l'occupation chez ce public pathologique. On peut aborder la scolarisation mais pas que puisque les loisirs et les activités de soins personnels peuvent aussi être affectés. C'est ce qui m'a orientée sur l'idée d'équilibre occupationnel chez ces individus qui consacrent leur répertoire occupationnel à l'activité de jeu vidéo en ligne.

La qualité de vie est dégradée pour les personnes souffrant d'addiction aux jeux vidéo en ligne ce qui se traduit entre autres par une atteinte des activités quotidiennes telles que la vie professionnelle ou scolaire, les autres activités de loisirs et les activités sociales dans le cercle amical et familial ainsi que dans les cas extrêmes les activités de soins personnels (INSERM, 2011). La notion d'équilibre occupationnel n'est pas introduite telle quelle mais plusieurs corrélations peuvent être établies. Les activités semblent réellement affectées dans leur réalisation mais surtout dans leur répartition. En effet il est observé un grand nombre d'heures de jeu en ligne par semaine estimé à 37h (INSERM, 2011 ; VAN ROOIJ, *et al.*, 2010) lors d'une phase addictive. Seulement, ce temps qui est consacré aux jeux vidéo à l'heure actuelle était consacré à d'autres activités auparavant. Nous sommes en droit

alors de nous demander que sont devenues ces activités, sont-elles toujours réalisées ? Si oui, le sont-elles de la même manière qu'avant ? Si non, quelles activités l'individu a-t-il choisi de conserver ? Est-ce que, si le déséquilibre est avéré, l'ergothérapeute peut en faire un objectif de soin ? Est-ce que l'équilibre occupationnel peut devenir le symbole de la guérison d'une addiction comportementale ? Comme l'a dit Jean-Luc VENISSE lors de la conférence d'introduction au thème de l'addiction les 5 et 6 novembre 2016 au Lieu Unique à Nantes, « *la guérison d'une addiction n'est plus la visée d'une abstinence complète mais une diminution progressive de la consommation ou du comportement* ». L'idée d'équilibre occupationnel prend alors tout son sens puisque ce dernier sous-entend une réorganisation des activités de l'individu dont celle étant l'objet de l'addiction.

Dès mon orientation vers ce concept je me suis heurtée à l'incompréhension de certains ergothérapeutes quel que soit leur terrain de pratique : en leur parlant de mon sujet et du lien que j'aimerais établir entre l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel ils ne voyaient pas le lien avec l'ergothérapie. Beaucoup, si ce n'est la majorité⁷, ne perçoivent pas la corrélation entre équilibre occupationnel et ergothérapie et ne comprennent donc pas le lien que je me permets de faire à l'intérieur de ce mémoire. La Science de l'Activité Humaine (SAH) fait partie intégrante de notre programme et donc de nos apprentissages depuis 2010. La SAH, qui sera définie plus tard dans cet écrit, couvre entre autres la notion d'équilibre occupationnel ce qui inclue cette dernière dans mes valeurs professionnelles, il m'est donc naturel de faire ce lien. A partir de ce moment j'ai décidé de conserver dans ma recherche mon regard de future ergothérapeute sur l'addiction aux jeux vidéo en ligne mais à travers la vision de la science de l'activité humaine et plus précisément de l'équilibre occupationnel. D'une part ce sont des notions à développer et à investir dès maintenant qui, certes font moins échos aux générations d'ergothérapeutes formés avant 2010, mais qui prendront une part grandissante dans la pratique ergothérapique dans les années à venir. D'autre part c'est une nouvelle manière d'approcher le processus d'addiction aux jeux vidéo en ligne par la vision

⁷ D'après une étude faite sur les valeurs des ergothérapeutes en 2014 au Canada seulement 23,08% qualifiaient l'équilibre occupationnel de valeur importante dans leur pratique (*Les valeurs des ergothérapeutes : résultats quantitatifs d'une étude exploratoire*, DROLET & DESORMEAUX-MOREAU, 2014).

occupationnelle. Enfin c'est une façon d'étendre progressivement le champ d'action de l'ergothérapeute.

II – Question de Recherche

Suite à mes lectures, aux entretiens que j'ai pu avoir et aux conférences auxquelles j'ai pu assister j'ai extrait certaines observations qui m'ont amenées à établir ma question de recherche. En effet la méconnaissance de la pathologie, de ses effets sur l'individu ainsi que des thérapeutiques à mettre en place impliquent une remise en question constante de son existence même. Tout ceci induit une sous-estimation du phénomène. Ensuite cette non-utilisation de l'ergothérapie dans une problématique d'activité semble illogique. C'est pourquoi, quand bien même faut-il une thérapeutique axée sur la problématique de l'activité, il y a avant cela l'exploration du fonctionnement du phénomène et de ses répercussions sur l'individu.

Ma question de départ s'orientait sur la pratique ergothérapique qui se révèle, à travers ma phase exploratoire, inexistante. J'ai donc décidé de réorienter ma recherche afin d'explorer une étape antérieure à la pratique qui est la compréhension d'un phénomène. J'ai envie d'aborder à travers ce travail, grâce à l'utilisation de la science de l'activité humaine, la compréhension du pan occupationnel de l'addiction aux jeux vidéo en ligne. Il est évident que la population atteinte existe, bien qu'elle soit extrêmement restreinte pour le moment, elle peut fortement s'accroître si l'on comprend le développement actuel exponentiel des jeux vidéo en ligne (OBRADOVIC, *et al.*, 2014.). On peut déjà prendre comme exemple le jeu *League of Legends* qui était encore inconnu il y a cinq ans et qui compte désormais plus de cent millions de joueurs à travers le monde. Cet accroissement est tel que ce loisir tente de s'ouvrir sur un public bien plus large puisqu'aujourd'hui les équipes de football, jeu populaire sur le planisphère, créées leurs propres équipes de e-sport⁸ telle que le Paris Saint-Germain en Octobre 2016. L'addiction aux jeux vidéo en ligne pourrait alors devenir d'intérêt public dans les décennies à venir.

Mon but ici n'est pas de diaboliser le jeu vidéo en ligne, loin s'en faut, mais bien d'étudier l'impact occupationnel de cette addiction sur un individu au niveau de l'équilibre de ses activités. J'ai voulu étudier les répercussions de cette dépendance

⁸ Les équipes dites de « e-sport » font références à des équipes jouant à des jeux vidéo tels que *League of Legends* mais aussi *Call of Duty* ou *Fifa*.

sur la personne, son fonctionnement et plus précisément sur l'équilibre

Comment l'addiction aux jeux vidéo en ligne affecte-t-elle les activités d'un jeune adulte qui en est atteint ?

occupationnel. En effet ce dernier est au centre de chaque individu, pathologique ou non, dans son existence quotidienne et son épanouissement bien qu'il en soit inconscient. J'ai alors formulé ma Question de Recherche de cette façon :

Cette formulation met en avant le public adulte jeune et non spécifiquement le public adolescent. Ce choix est délibéré et a été réfléchi selon plusieurs axes. Premièrement pour éviter de me pencher sur la problématique de l'adolescence qui est une période difficilement définissable, avec des caractéristiques psychiques particulières qui ont peu d'intérêts, selon mon point de vue, dans ce travail. J'ai donc préféré m'orienter sur le public de jeunes adultes qui ne présente pas ce moment charnière. Deuxièmement m'a façon d'avancer mon travail induit l'idée que les joueurs sont toujours plus nombreux et que la problématique addictive puisse se déplacer vers des tranches d'âges plus élevées. De plus les données exposées en phase exploratoire s'éloignent progressivement de la réalité du terrain au fil des années. Ainsi les adolescents d'hier sont les adultes d'aujourd'hui. Sachant, toujours d'après cette phase, que les personnes non suivies n'ont que 50% de possibilité de sortir de cette pathologie, il est probable d'arriver à la même conclusion mise en relief dans les arguments précédents. Cette vision donne d'un premier abord une approche plus simpliste de la situation clinique mais lui apporte un fondement plus stable dans la compréhension du processus ainsi qu'une longévité dans l'exploitation des résultats.

PROBLÉMATIQUE

Le problème amené par ma question de recherche sous-entend qu'il y a une relation de cause à effet. L'addiction aux jeux vidéo en ligne semble avoir un réel impact sur l'individu au niveau psychique, social ou encore somatique. Cependant aucune étude ne s'est penchée sur le niveau occupationnel de ces personnes. On ne retrouve pas de données relatives à la SAH. Pourtant il semblerait pertinent de s'y intéresser puisque la pathologie même est basée sur un problème de contrôle de l'activité. En réalité l'altération de l'individu dans sa globalité induit quasi systématiquement un remaniement de ses activités mais de quelle(s) manière(s) ? Comment cela est-il perçu par la personne ? Par son entourage ? L'individu peut-il envisager son équilibre occupationnel sans l'activité de jeu vidéo en ligne ?

Autant de questionnements résultants de l'interaction entre l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel. Cette recherche tend à mettre en exergue le lien qui unit ces deux concepts par l'intermédiaire d'un autre regard : celui d'une étudiante en ergothérapie et future professionnelle en soulevant une nouvelle facette de ce processus. Cette démarche tentera aussi démontrer l'intérêt d'une action ergothérapique auprès de ce public et ainsi accroître sa légitimité.

Pour cela l'exploration précédente a mis en perspective certains éléments qui, par le biais d'une nouvelle approche basée sur la réflexion occupationnelle, vont donner lieu à de nouvelles données. Pour cela a été choisi comme objet d'étude l'équilibre occupationnel défini par la SAH et appuyé par le Modèle Canadien de Rendement Occupationnel et de la Participation (MCRO-P). Ce qui constituera mon cadre théorique.

I – Champs épistémique

1 – Science de l'activité humaine

Le but de mon travail de fin d'année est de saisir et d'identifier la problématique occupationnelle présente lors d'une addiction aux jeux vidéo en ligne. La science de l'activité humaine présente ici un grand intérêt car, par son expertise, elle permet d'identifier précisément ce qui est mis en jeux et de quelle manière.

Créée par Elizabeth YERXA et Ann WILCOCK, l'«occupational science» apparait dans le département d'ergothérapie de l'université de Caroline du Sud, aux Etats-Unis en 1989. Différents essais de traduction ont été faits et il a été retenu « science de l'activité humaine » ou « science de l'occupation ». La science de l'activité humaine est « *la science qui fonde l'ergothérapie* » (MOREL-BRACQ, 2016, p.100). En effet, avec sa nouvelle validation au grade de licence, l'ergothérapie se devait d'avoir une science de référence, ce qui lui manquait cruellement. C'est pourquoi avec la réingénierie du programme en 2010 la science de l'activité humaine a été ajoutée. L'effet n'est pas encore ressenti au-delà de la recherche ce qui induit que beaucoup d'ergothérapeutes praticiens n'aient pas conscience de cette dimension de l'ergothérapie. Or cet ajout théorique l'a été de façon à devenir la pierre angulaire de cette discipline, de sorte à ce que la pratique ne vise plus seulement l'amélioration de la qualité de vie mais aussi la compréhension des processus occupationnels qui animent l'individu.

La science de l'activité humaine « aborde les quatre dimensions de l'activité : « *doing, being, becoming, belonging* » (*faire, être, devenir, appartenir*). » (WILCOCK, 2006 citée par QUEVILLON, 2015). Aujourd'hui les travaux de Doris PIERCE font référence dans ce domaine, c'est d'ailleurs sa définition qui s'impose :

« *La science de l'occupation est un domaine d'étude transversal en quatre niveaux qui décrit l'occupation, ses relations avec des concepts d'autres disciplines (comme par exemple la culture, concept central de l'anthropologie), l'occupation au niveau des populations dans une optique prédictive, enfin comment l'occupation peut être utilisée en ergothérapie.* »
[traduction libre] (PIERCE, 2015 citée par MOREL-BRACQ, 2016, p.100).

Les quatre niveaux de la science de l'activité humaine qu'aborde Doris PIERCE (2015, p.309 à 3013) sont :

1. Descriptive : « *Ce niveau identifie les concepts clés et les dynamiques des occupations* » [traduction libre]
2. Relationnelle : « *c'est comment l'occupation est liée aux concepts centraux dans autres disciplines* » [traduction libre]

3. Prédicative : ce niveau « *décrit l'occupation dans de larges modèles, dans l'ensemble des populations, à travers le temps et au croisement des différentes conditions sociales* » [traduction libre]
4. Prescriptive : ce niveau « *est centré sur le centre d'intérêt de l'ergothérapie qu'est de considérer l'occupation comme un moyen d'intervention* » [traduction libre]

Dans l'ergothérapie, l'occupation est un concept central et inaliénable, la science de l'activité humaine en est son étude. Seulement l'occupation est le résultat d'interactions complexes qui justifient les liens entre différents domaines afin d'avoir une vision holistique. L'ergothérapie reste en premier lieu un domaine où l'individu est perçu avec son environnement, du microscopique au macroscopique. Comme l'explique Doris PIERCE dans sa définition, le but de cette science est de mieux comprendre notre cœur de métier pour mieux exercer. Il devient évident qu'il nous faut nous pencher sur notre base de travail qu'est l'occupation. Certes l'ergothérapeute l'utilise au quotidien et est intimement convaincu de son intérêt, cependant il lui manque certainement une base de savoir qui lui permettrait d'exploiter pleinement cet outil. La science de l'activité humaine est justement la clé, qu'il reste à construire, de cette problématique.

2 – Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation (MCRO-P)

Le fait de choisir un modèle ergothérapique pour soutenir mon raisonnement m'a semblé important d'autant plus que le lien entre mon sujet et l'ergothérapie ne soit pas évident pour tous. Après réflexion, je me suis orientée sur le Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation (MCRO-P)⁹ pour de multiples raisons mais avant tout parce que les idées qu'il avance sont en parallèle de mon approche. Le MCRO-P s'inscrit parfaitement dans le processus d'addiction ainsi que celui du changement recherché lors du traitement de cette dernière et prône l'occupation introduisant la notion d'équilibre occupationnel. De plus le MCRO-P est relié directement à l'outil d'évaluation nommé la Mesure Canadienne du Rendement

⁹ Je suis consciente que la dernière version de ce modèle s'intitule Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel (MCREO). Cependant étant sortie ces dernières années, malgré mes nombreuses recherches, je n'ai pas pu me procurer un écrit abondant la théorie de cette nouvelle version de manière aussi approfondie.

Occupationnel (MCRO) qui est un questionnaire priorisant les activités de la personne. Le fait que ce dernier cote son rendement et sa satisfaction sur ses propres activités permet dans un premier temps d'analyser le profil occupationnel de la personne et dans un deuxième temps d'en tirer des pistes explicatives ou salvatrices. Ce qui suit a été inspiré par le livre *Modèles conceptuels en ergothérapie : introduction aux concepts fondamentaux* (2009) de Marie-Chantal MOREL-BRACK.

Le MCRO-P, illustré par la Figure 1, est un modèle ergothérapeutique construit par l'Association Canadienne des Ergothérapeutes (ACE) dans le but premier de clarifier le rôle des ergothérapeutes. Il amène à travers cela une vision de l'individu et de son parcours car l'une des hypothèses fondamentales qu'il avance est que « *la vie de toute personne est fondée sur l'occupation (dans le sens anglo-saxon), le rendement occupationnel et la participation (dans le sens de la CIF¹⁰).* » (MOREL-BRACK, 2009, p.79). On retrouve ici la notion d'*occupation* recoupant parfaitement le courant de la SAH (où d'ailleurs la notion est définie) et qui fait écho à l'idée d'activité signifiante/significative en terme français. Les activités sont d'ailleurs partagées ici en trois catégories : les soins personnels, la productivité et les loisirs. J'ai trouvé dans cette catégorisation un élément facilitateur pour ma réflexion du fait que le travail n'apparaisse pas mais qu'il soit englobé dans l'idée de productivité. La notion de travail est souvent difficile à percevoir et à définir dans le quotidien d'une personne. Le thème de la *participation* expose lui d'emblée l'idée de la sphère sociale et est introduit par l'engagement de la personne dans ses activités. Il fait directement écho dans ce sujet aux problématiques que peuvent avancer l'entourage d'un jeune adulte atteint d'addiction aux jeux vidéo en ligne.

La seconde hypothèse avancée par le MCRO-P est que « *la promotion de l'activité permet le maintien de la santé et contribue à redonner un sentiment de contrôle sur la vie.* » (MOREL-BRACK, 2009, p.79). Le sens de *santé* ici est celui décrit par l'OMS¹¹ et inclue donc le bien être psycho-social. Ceci est d'autant plus important à relever que l'addiction aux jeux vidéo en ligne, faisant partie des addictions dites

¹⁰ CIF : Classification Internationale du Fonctionnement, du handicap et de la santé (créée en 2001). La participation est définie par la CIF comme telle : « Engagement dans des situations de vie sociales, communautaires, familiales. ».

¹¹ Organisation Mondiale de la Santé - « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (1946).

comportementales, ne présente pas de symptomatologie somatique. De plus l'idée de *sentiment de contrôle sur la vie* est extrêmement pertinente car c'est ce dit contrôle qui est remis en question lors d'addiction y compris celle aux jeux vidéo en ligne.

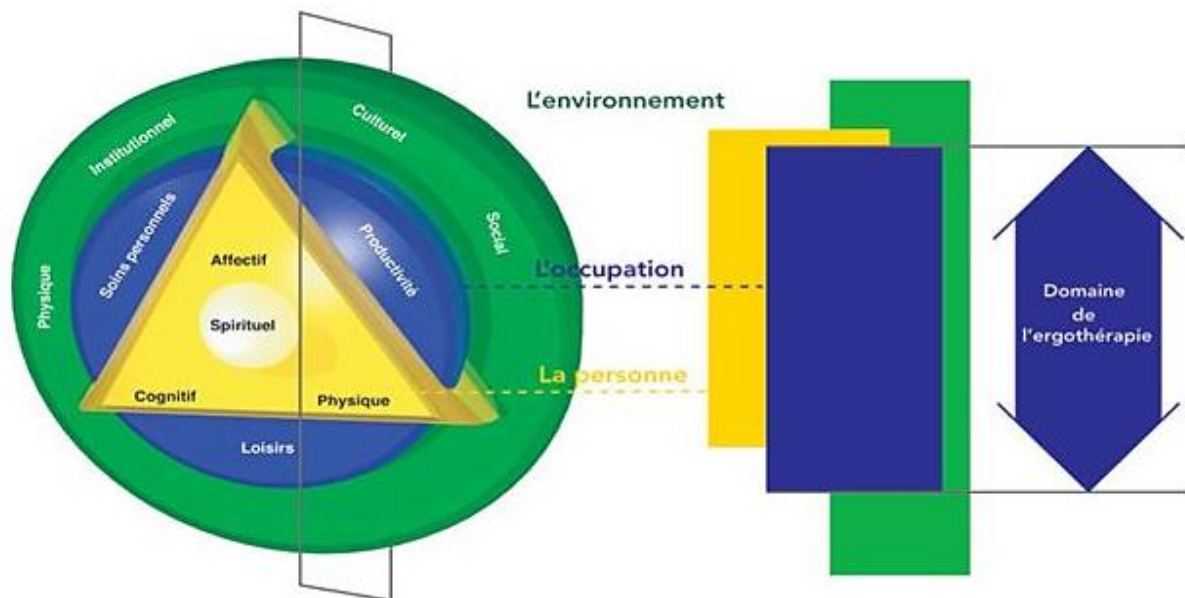
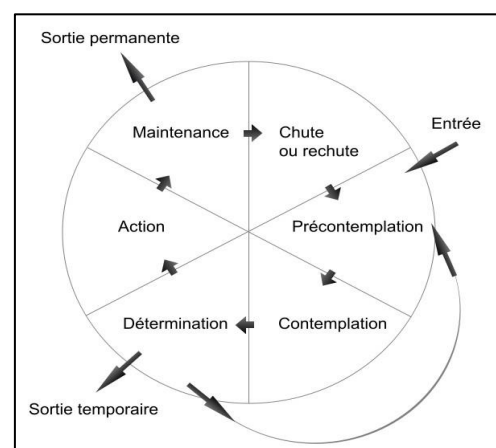


Figure 1 – Schéma d'illustration du MCRO-P

Bien entendu ce modèle est axé sur une approche client-centré et humaniste dont les objectifs thérapeutiques émergent de ce même client (MOREL-BRACK, 2009). Ceci permet de prendre « *en compte la subjectivité, les désirs et les besoins propres (de la personne)* » (MOREL-BRACK, 2009, p.80). Le véritable but de ce modèle est la collaboration avec la personne. D'ailleurs cette dernière est perçue à travers quatre dimensions : affective, cognitive, physique et spirituelle.

De même les liens entre l'individu, son environnement, ses activités, sa santé et son bien-être sont réaffirmés. En effet « *la personne se situe dans un environnement particulier physique, institutionnel, culturel et social.* » (MOREL-BRACK, 2009, p.80), à l'intérieur de ceux-ci l'individu va vivre et ainsi les investir.

Enfin le MCRO-P se base sur l'hypothèse que « *chacun a un potentiel de changement* » (MOREL-BRACK, 2009, p.79) ce même potentiel qui peut être en jeu lors d'une résolution d'addiction



comme l'illustre le cercle de PROCHASKA et DI CLEMENTE (1983).

Figure 2 – Cercle de PROCHASKA et de DI CLEMENTE

II – Concepts

J'ai choisi de développer deux grands concepts qui sont l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel puisqu'ils sont le cœur de mon questionnement. Pour cela j'ai pris le parti de commencer par étayer chacun d'eux par le ou les concepts qu'ils renferment puis de les définir eux-mêmes.

1 – Addiction aux jeux vidéo en ligne

L'addiction aux jeux vidéo en ligne est avant tout une addiction, classée comme comportementale, où le comportement est ici le jeu vidéo en ligne. Ainsi sera exposé dans cet ordre les items pour terminer avec l'addiction aux jeux vidéo en ligne.

1.1 – Addiction

Il faut commencer par clarifier la notion d'*addiction* de celle de *dépendance*. La dépendance est inhérente à tout être humain or l'addiction se traduit par un surinvestissement dans un objet au dépend du reste (VALLEUR, 2016). TAQUET (2014, p.6) ajoute « *Le terme « addiction » serait lui plus large, englobant également la notion de comportement, de rapport d'un individu à un objet et ne serait donc plus forcément réduit au seul aspect physiologique.* ». Il est donc retenu ici la notion d'*addiction* car l'objet même de ce mémoire est le résultat d'interactions avec l'individu en plus de l'individu lui-même.

L'addiction est un processus complexe subdivisé. VENISSE (2016) la décrit comme un glissement psychopathologique, un mécanisme d'anesthésie ou de stimulation ou de compensation dans une période sensible pour la personne avec une prédominance de l'espace personnel. La place du vécu est prépondérante et ce phénomène addictif est souvent issu d'une rupture de trajectoire où l'objet de l'addiction est une béquille. « *Le comportement addictif sévère est au départ une solution.* » (DECAN, 2016). Toujours selon VENISSE (2016) la genèse de l'addiction chez une personne peut s'illustrer par une histoire de vie mais aussi par un dérèglement métabolique encéphalique. En effet le système de récompense est sujet à des sécrétions dopaminergiques anormales qu'il associe, bien malgré lui, à des comportements

addictifs et à la recherche du plaisir illusoire. Ce processus est éminemment marqué par l'impossibilité de s'abstenir, nommée *craving*, aboutissant à des conduites répétitives. La notion de souffrance est extrêmement présente : celle de l'individu, qui souvent la dénie, ainsi que celle de l'entourage. Le sentiment subjectif d'aliénation à l'objet est dominant dans l'addiction, le plaisir devient une souffrance avec des dommages. L'addiction quel qu'en soit l'objet est une lutte antidépressive.

L'addiction, malgré son apparition résumée précédemment, est multifactorielle. Pour commencer l'individu est une unité complexe faite de sous-unités toutes aussi complexes telles que l'histoire de vie, les mécanismes cognitifs, les mécanismes psychiques, le milieu social, etc.. Puis l'objet de l'addiction avec ses caractéristiques plus ou moins addictogènes est un facteur à part entière. Ensuite le comportement, qui dépend à la fois de la personne et de l'objet. Enfin l'environnement qui est déterminant et impactant au moins l'individu. Trois cliniciens, spécialisés à différents niveaux dans l'addictologie, ont chacun su retranscrire l'ambivalence présente dans ce phénomène à travers une citation qui leur est propre : « *Les addicts ont déjà eu le comportement mais ceux ayant déjà eu le comportement ne sont pas addicts.* » (ACIER, 2016) ; « *L'addiction est un excès mais l'excès n'est pas une addiction.* » (VENISSE, 2016) ; « *La drogue ne fait pas le toxicomane mais le toxicomane fait sa drogue.* » (DECAN, 2016).

L'addiction a toujours été un large panel faisant « *l'objet de régulations, de contrôles, d'interdits et de prescriptions* » (VALLEUR, 2012). VENISSE (2016) ajoute même qu'elle se situe toujours à la limite de ce qui est acceptable/inacceptable et présente le comportement addictif comme un paradoxe fascinant dans la cohabitation entre la revendication d'autonomie et l'asservissement à un objet.

1.2 – Addiction comportementale

« *L'acceptation actuelle du terme "addiction" viendra certainement modifier le paysage de l'addictologie qui est déjà fortement en train de changer.* » (TAQUET, 2014, p.6). En effet lorsqu'on parle d'addiction une dichotomie persiste entre addiction aux substances psychoactives (tabac, alcool, cocaïne, benzodiazépine, etc.) et addiction sans substance aussi appelée addiction comportementale. Cette dernière encore controversée par certains est une avancée puisqu'elle considère l'addiction indépendamment du toxique, l'accent est alors mis sur la conduite et non plus sur l'objet. En effet OLIVENSTEIN propose l'addiction comme un processus

triangulaire où se créent des interactions entre individu/comportement/objet dans un environnement comme l'illustre la figure suivante où le comportement liant l'individu et l'objet serait plus en cause que l'objet lui-même.

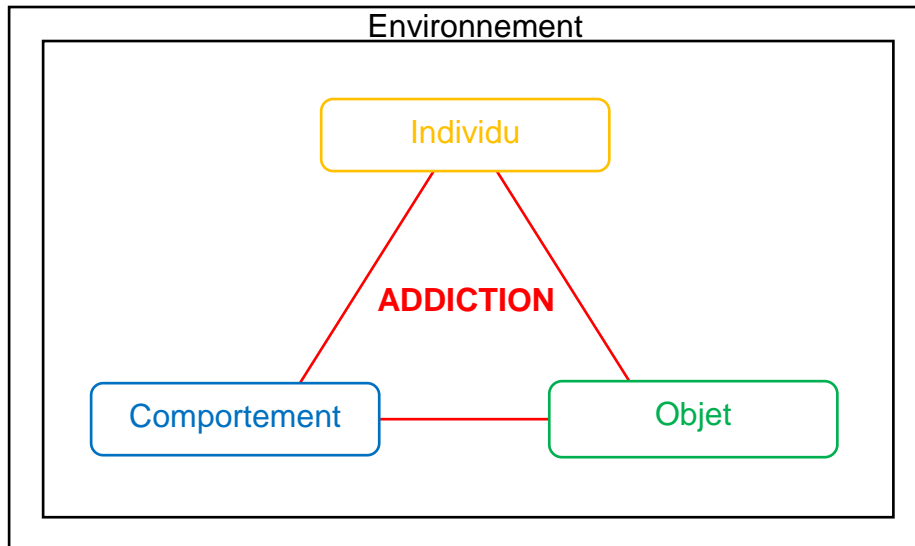


Figure 3 – Processus triangulaire selon OLIVENSTEIN

Pierre TAQUET s'est penché sur l'addiction sans substance et en particulier sur les travaux de PEELE et BRODSKY qui avancent aussi l'idée d'addiction comportementale. Ces derniers expliquent que « *les personnes développent une addiction aux expériences. Même s'il en existe des bases physiologiques, l'addiction prend sa source dans un construit culturel et individuel de l'expérience. Selon PEELE (...) cette expérience fait partie de l'environnement de la personne qui n'arrive pas à y renoncer. Cela est sous-tendu par l'apprentissage social et une sensation de récompense par la satisfaction de besoins impérieux, alors même que cette expérience produit, sur la durée, des conséquences négatives (par exemple, la diminution des capacités à faire face).* » (TAQUET, 2014, p.8). De surcroît Pierre TAQUET, explique un peu plus loin le fonctionnement décrit par PEELE : « *L'addiction décrite par PEELE implique différents aspects du fonctionnement individuel : les récompenses interprétées par la personne et le besoin de ces récompenses. L'interaction de variables sociales, situationnelles et de personnalité amène à continuer le comportement « addictif » plutôt qu'un autre. Il peut y avoir une modification de l'ensemble de ces fonctionnements selon le vécu (environnement, nouveaux mécanismes pour faire face, changement du système de pensée et de la vision de soi, etc.).* » (TAQUET, 2014, p.9). Dans notre cas le comportement est

l'activité de jeu vidéo en ligne, il nous faut donc comprendre le fonctionnement de ce dernier pour aborder l'addiction qui en est issue.

1.3 – Jeux vidéo en ligne

Le jeu vidéo est défini par le LAROUSSE comme un « *logiciel ludique, interactif, utilisable sur console ou sur ordinateur, faisant appel à des accessoires comme une souris, un joystick, un volant, un clavier, etc. pour interagir avec l'environnement du jeu.* » (2016). Il se caractérise par des types de jeu, une classification et des formes de jeu :

- Les types de jeu : il existe les jeux d'action, les jeux d'aventure, les jeux de rôle et les jeux de simulation (ROMO, *et al.*, 2012, p.4-7).
- La classification : les jeux vidéo sont classés de sorte à attribuer un public et à avertir sur le fond du jeu. La plus connue est baptisée Pan European Games Information (PEGI) (ROMO, *et al.*, 2012, p.7) qui recommande l'âge minimum requis pour utiliser le support et qui informe sur le contenu pouvant heurter ou influencer l'esprit du joueur.
- La forme du jeu : les jeux vidéo prennent de multiples formes, c'est-à-dire que le jeu se présente d'une telle manière qu'il induit le jeu de l'individu. Par exemple la forme MOBA qui donne comme vision de jeu un lieu de combat en ligne où le joueur voit son personnage interagir (exemple : *League of Legends*).

L'univers du jeu vidéo est une véritable communauté, très active sur Internet. Les joueurs créent donc des sites officiels comme non officiels, des *chats*, des chaînes YouTube, etc. ce qui multiplie la communication et l'étendu des personnes touchées. Le jeu vidéo est donc un domaine spécifique, qui a son propre langage et ses codes, qui s'élargit chaque année certes mais sur un public averti.

Malgré cela le jeu vidéo fait avant tout partie de l'univers du jeu qui, lui, est difficilement définissable : « *Le jeu est une chose dont chacun parle, que tous considèrent comme évidente et que personne ne parvient à définir.* » (HENRIOT, 1989 cité par ENGELS, 2015, p.72). On peut cependant se pencher sur les définitions du LAROUSSE :

« *Activité d'ordre physique ou mental, non imposée, ne visant à aucune fin utilitaire, et à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirer un plaisir ;*

Activité de loisir soumise à des règles conventionnelles, comportant gagnant(s) et perdant(s) et où interviennent, de façon variable, les qualités physiques ou intellectuelles, l'adresse, l'habileté et le hasard » (2016).

Le concept de jeu soulève des notions pertinentes dans le cadre de cet écrit : *activité mentale non imposée, aucune fin utilitaire, divertir, plaisir, gagnant(s) et perdant(s), qualités intellectuelles*. Le jeu est donc un médiateur soit pour interagir avec l'autre comme partenaire de jeu, soit pour développer ses propres compétences, soit pour s'exprimer d'une manière métaphorique.

Comme il a été vu dans la phase exploratoire, le jeu vidéo peut faire office de refuge dans lequel l'adolescent s'enfonce, coupé du monde extérieur réel qui lui pose problème. Le lien par Internet maintient une distance physique avec les autres et la société. De plus le jeu vidéo est un moyen de s'identifier autrement que par son identité humaine et laisse recours au véritable choix du joueur. Soit dit en passant, le personnage créé ou choisit dans le cas d'une addiction aux jeux vidéo en ligne est souvent un reflet inconscient de l'état psychique du joueur (STORA, 2016).

1.4 – Addiction aux jeux vidéo en ligne

L'addiction aux jeux vidéo en ligne est donc un cas d'addiction comportementale où, selon le modèle de l'addiction avancé par OLIVENSTEIN (Figure 3), le comportement serait l'activité de jeu développée autour du jeu vidéo en ligne, ce dernier étant l'objet, et où l'individu serait le joueur. L'INSERM (2011) considère qu'il y a addiction aux jeux vidéo en ligne lorsque le temps de jeu atteint 37h ou plus par semaine contre 28h pour du jeu excessif.

Michael STORA date l'apparition de l'addiction aux jeux vidéo en ligne aux débuts des années 2000. Certaines mères commençaient à lancer des appels au secours voyant leur enfant collé sur leur chaise, cloîtré dans leur chambre, dont l'activité essentielle était leur jeu vidéo en ligne laissant progressivement place à la déscolarisation.

Le fait que la population *addict* soit essentiellement masculine peut s'expliquer par la dimension temporelle du jeu. Les femmes représentent 51% des joueurs français (SNJV, 2016) mais leur façon de jouer s'oriente vers la rapidité et la ponctualité : des jeux dits de « salle d'attente » qui passent le temps sur de courtes durées, ne demandant pas de suivi. A contrario le public masculin n'hésite pas à s'investir dans le jeu au niveau temporel.

La dynamique familiale a une place importante dans l'installation de la pathologie. Il y a régulièrement une perte de repère, une peur de la culpabilité de la part des parents qui entraîne une absence de règles et de limites imposées au joueur. STORA explique qu'à cela s'ajoute parfois des comorbidités parentales (alcoolismes, dépression, etc.) qui viennent tisser une problématique très complexe autour de l'enfant. L'addiction se caractérise par un dommage causé à l'individu. Ici, c'est la déscolarisation ou l'échec scolaire qui engendre une implosion narcissique se transformant en dépression. En effet beaucoup d'entre eux subissent un environnement oppressant parental et/ou scolaire où on leur apprend à penser en binaire – 0/1, échec/réussite, défaite/victoire – ainsi que la pensée mathématique et la rigueur du développement (codage informatique). Pour STORA, tout ceci avec un manque évident d'enseignement sur l'éthique où le fait que le virtuel dépasse l'humain paraisse normal.

En plus de cette dimension, dans l'addiction aux jeux vidéo en ligne, le Game l'emporte sur le Play si l'on se rapporte à WINICOTT. C'est-à-dire que l'enjeu – qui est ici de monter en grade en augmentant son expérience et ainsi d'obtenir la reconnaissance des pairs ou le phénomène d'échappatoire – l'emporte sur le plaisir même de jouer. Le temps de jeu devient un moyen d'atteindre des objectifs fixés soit par le jeu, soit par le joueur, soit par son groupe d'appartenance. Lorsque la personne échoue dans la réalité elle fuit vers le jeu vidéo en ligne cependant le problème s'auto-entretient car la culture du jeu prône aussi la victoire.

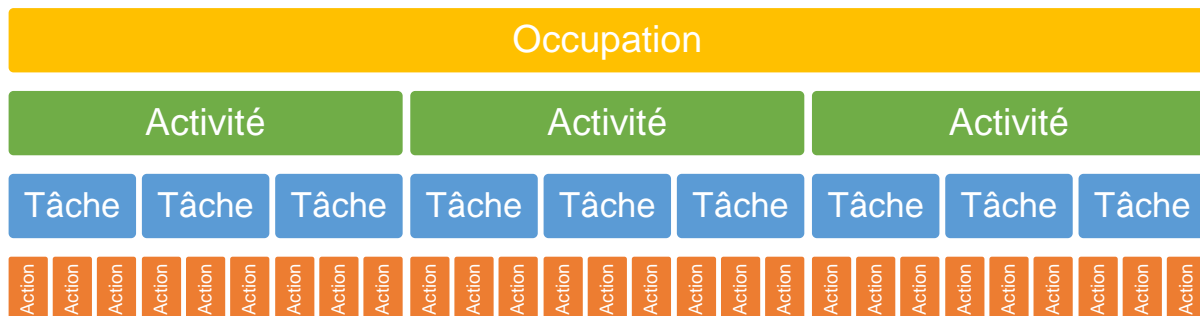
Michael STORA appuie sur le fait de l'inexistence de thérapies spécifiques et avoue que celles mises en œuvre ne résolvent en rien le problème. Les jeunes adultes présentant une addiction aux jeux vidéo en ligne dénie leur souffrance en rejetant la faute sur leurs parents. Ce qui nous ramène à la conclusion que toute la thérapie gravitant autour de l'addiction aux jeux vidéo en ligne est à réfléchir. Pour pouvoir amener cette évolution il faut d'abord se pencher sur le fonctionnement de la pathologie. Comme par exemple la mouvance de l'équilibre occupationnel de la personne dans cette situation.

2 – Équilibre occupationnel

L'équilibre occupationnel existe d'abord et avant tout par le concept d'occupation. C'est pourquoi je le définirai en premier pour m'attarder ensuite sur l'équilibre occupationnel.

2.1 – Occupation

L'occupation est la plus grande étiquette dans la taxonomie de l'activité humaine



comme elle est représentée ci-dessous :

Figure 4 – Taxonomie de l'activité humaine

L'occupation est définie ainsi :

« Groupe d'activités, culturellement dénommé, qui a une valeur personnelle et socioculturelle et qui est le support de la participation à la société. Les occupations peuvent être classées en soins personnels, productivité et loisirs. » (MEYER, 2013, p.16).

Cette définition est le résultat d'un consensus établi par ENOTHE, un groupe de travail constitué d'ergothérapeutes élaborant les bases de la SAH. On retrouve aussi d'autres définitions d'ergothérapeutes qui se sont illustrés dans les recherches en SAH :

« Morceaux d'activités à l'intérieur du flux continu des comportements humains qui sont nommés par un lexique culturel » (YERXA, 1989, p.5 citée par TAYLOR, 2011, p.8).

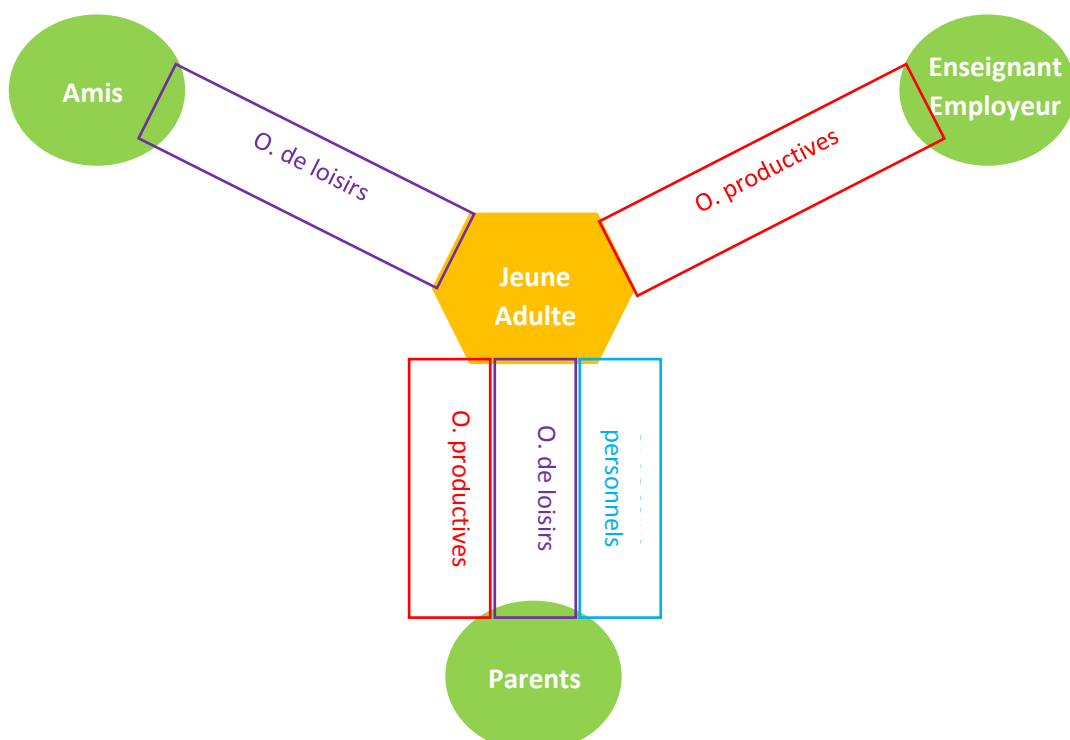
« Une activité ou un groupe d'activité qui engage la personne dans la vie quotidienne, avec un sens personnel et structurant le temps. Les occupations sont vues par les individus comme une partie de leur identité et peut être catégorisé comme les soins personnels, la productivité et/ou les loisirs. » (CREEK, 2006, p205 cité par TAYLOR, 2011, p.8).

« *Faire, être, devenir, appartenir.* » (WILCOCK, 2006 citée par TAYLOR, 2011, p.8 et QUEVILLON, 2015, p.324)

TAYLOR (2011) synthétise en énumérant ces caractéristiques de l'occupation [traduction libre] :

- Elles ont du sens et ont pour objectif la performance individuelle pendant leur réalisation ;
- Elles ont du sens au niveau socioculturel ;
- Elles remplissent et structurent le temps ;
- Elles tendent à être groupées pour atteindre les objectifs de : loisirs, productivité, soins-personnels ;
- Elles sont le support des rôles et de la participation sociale ;
- Elles contribuent à la construction de l'identité personnelle.

L'occupation est donc un ensemble d'activités ayant une valeur et étant le support de la participation sociale d'un individu ce qui implique que l'occupation est propre à chaque être humain mais qu'elle est reconnue par les autres. Il est ajouté qu'elle peut être de trois types différents (soins personnels, productivité et loisir) ce qui a pour conséquence que les occupations de chaque personne peuvent toutes se classer selon ces catégories. En soit l'individu interagit avec les personnes qui l'entourent grâce et au travers de ses trois types d'occupations qu'il modulera en fonction de son récepteur. Cependant, les occupations sont aussi autocentrées, à ce moment, le lien qu'il y a avec l'extérieur passe par la valeur attribuée par les spectateurs de l'occupation. On peut l'imaginer ainsi pour un jeune adulte :



2.2 – Équilibre occupationnel

« Les ergothérapeutes se concentrent sur les occupations car elles ont du sens, mais aussi car elles sont l'objectif de la thérapie. L'équilibre occupationnel est un élément important du lien entre – d'après la vision ergothérapique – l'occupation et la santé. » [traduction libre] (BACKMAN, 2004, JONSSON et PERSSON, 2006 cités par DÜR, et al., 2015, p.2). « L'équilibre occupationnel est un concept central de la science de l'activité humaine, c'est une racine historique dans les prémices de la fondation de l'ergothérapie comme une profession. » [traduction libre] (WAGMAN, 2015, p160).

L'équilibre occupationnel étant une notion étudiée avec profondeur depuis peu, il n'y a pas de définition qui fasse consensus. Cependant il y a bel et bien un ensemble de caractéristiques congruentes dans les écrits s'y intéressant. Une étude de DÜR, et al. (2015) recoupe différentes définitions de l'équilibre occupationnel et fait ressortir ces dites caractéristiques, celles qui suivent (elles apparaissent ici en traduction libre) se retrouvent dans 50% des définitions d'équilibre occupationnel :

- Variété équilibrée des modèles et des domaines occupationnels
- Déterminant de bonne santé
- État dynamique et processus continu
- Équilibre et congruence entre les occupations
- Équilibre entre des activités automatisées et des activités de défis
- Équilibre entre les activités ayant plus ou moins de sens pour la personne et le contexte socio-culturel
- Équilibre entre les occupations d'accomplissement personnel, de performance, des différents rôles de la personne et liées aux responsabilités
- Équilibre entre les occupations génératrices d'anxiété et celles reposantes
- Équilibre entre le temps dépensé, le temps utilisé, la pression temporelle et le rythme

La première caractéristique citée ici est présente dans 94% des définitions et est entre autres développée par WAGMAN (2012) qui approfondit réellement cette idée de diversité des catégories occupationnelles. WAGMAN (2012) définit l'équilibre occupationnel comme une quantité et une variété entre les activités de différentes

catégories¹² et de différentes caractéristiques avec une adaptation du temps accordé à celles-ci. Elle avance aussi l'idée d'une réponse aux besoins de la personne où l'équilibre occupationnel serait une « *combinaison entre ce que la personne fait vraiment et ce qu'elle aimerait faire* » (WAGMAN, 2012 cité par MARTINS, 2015, p.46). L'équilibre occupationnel est un équilibre complexe propre à chacun puisque les besoins sont différents ainsi que les expériences. En effet l'expérimentation de la personne détermine « *la bonne quantité et variété entre les activités de différentes catégories et différentes caractéristiques, et le temps passé dans ces activités.* » (WAGMAN, 2012 cité par MARTINS, 2015, p.45).

WAGMAN a donc considéré ceci : l'équilibre occupationnel implique, autour des trois catégories d'occupation, quatre perspectives :

- La quantité de participation à travers les occupations ;
- Le lien entre les occupations, les valeurs personnelles et les objectifs orientés ;
- L'accomplissement des demandes liées aux rôles et aux occupations ;
- La compatibilité dans l'arrangement des occupations.

Ce concept amène l'idée de mesure. En effet, pour démontrer s'il y a équilibre ou non il faut le considérer selon des critères établis. On peut supposer que l'appréciation de l'équilibre occupationnel permet d'établir un diagnostic ergothérapeutique et donc un plan d'intervention plus efficace et plus proche de la réalité. Ainsi certains auteurs ont créé des questionnaires relatifs à la définition de l'équilibre occupationnel qui leur semblait la plus intéressante et proche de leur vision. Ces outils d'évaluation permettent aux personnes suivies par un ergothérapeute de qualifier leur équilibre occupationnel et de mettre en évidence les points à améliorer selon elles. Nadine LARIVIÈRE et Mélanie LEVASSEUR, deux ergothérapeutes canadiennes, ont comparé lors d'une étude en 2016 cinq outils d'évaluation de l'équilibre occupationnel. Ressort de cette étude trois outils d'évaluation pertinents présenté ci-après :

¹² Il est considéré ici que les catégories sont celles avancées précédemment lors de la définition du concept d'occupation c'est-à-dire : les soins personnels, les loisirs et les occupations de productivité.

Outil d'évaluation	Auteur(s) et année	Concepts de base (cité du l'étude de LARIVIÈRE et LEVASSEUR)	Validation	Commentaires
Occupational Balance Questionnaire (OBQ)	WAGMAN et HÅKANSSON (2014)	« Fondé sur l'analyse de concept de WAGMAN, HÅKANSSON et BJORKLUND (2012) »	En cours	Difficilement trouvable
Occupational Balance Questionnaire (OB-Quest)	DÜR, et al. (2014)	« Pas de définition claire a priori de l'équilibre occupationnel ni de cadre conceptuel	Non	Présent dans un article du même auteur
Life Balance Inventory (LBI)	MATUSKA (2012a, 2012b)	« Fondé sur le Life Balance Model (MATUSKA et CHRISTIANSEN, 2008), modèle validé et appliqué dans quelques études »	Oui	Traduction française validée dans cette version depuis 2016 par LARIVIÈRE et LEVASSEUR ; Déjà utilisé par WAGAMAN

Tableau 1 – Présentation des trois outils d'évaluation de l'équilibre occupationnel

On note que le LBI a été utilisé par WAGAMAN, il montre donc un intérêt à être utilisé dans la phase investigatrice. Cet outil d'évaluation permettrait d'observer l'équilibre occupationnel dans le cas d'un public présentant une addiction aux jeux vidéo en ligne.

III – Problématique

Grâce à la phase exploratoire exposée précédemment ainsi qu'au cadre théorique qui vient d'être établi j'ai pu affiner l'orientation de ma recherche en intelligibilité puisqu'axée sur l'étude d'un phénomène. Cette recherche d'explication et de compréhension se base sur la mise en relation du domaine de l'addictologie et de celui de la science de l'activité humaine. Effectivement je cherche à comprendre le phénomène d'influence de l'addiction aux jeux vidéo en ligne sur l'équilibre occupationnel, de quelle manière ce type d'addiction agit sur les caractéristiques des activités de la personne. Cet écrit ne vise pas l'amélioration de la pratique ergothérapeutique, en tout cas pas directement. Il est vrai que suite aux résultats de ce

travail de recherche il est possible d'envisager le développement de directives dans le domaine ergothérapeutique cependant ce n'est pas son but premier.

Comment l'addiction aux jeux vidéo en ligne affecte-elle les activités et donc les caractéristiques de l'équilibre occupationnel chez un jeune adulte qui en est atteint ?

Voici en conséquence la formulation de ma problématique :

Il a été mis en avant que l'équilibre occupationnel est un ensemble complexe et propre à chacun incluant la dimension temporelle mais aussi la variété et la répartition des activités. Il me semble donc pertinent de considérer l'équilibre occupationnel dans son ensemble au travers des activités, d'autant plus qu'aucun outil d'évaluation de l'équilibre occupationnel ne différencie ses caractéristiques. A travers cette problématique je cherche à comprendre le réel qui se précise ici par les liens qui unissent l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel.

MODÈLE D'ANALYSE

I – Choix des concepts

J'ai choisi de bâtir ma réflexion sur les concepts d'addiction aux jeux vidéo en ligne et d'équilibre occupationnel.

Je me suis simplement orientée sur l'addiction aux jeux vidéo en ligne puisque c'est le fondement même de ma recherche et donc de cet écrit. En effet la situation que crée l'addiction aux jeux vidéo en ligne pour une personne est complexe et encore non reconnue, il devient alors pertinent de l'utiliser comme sujet de recherche. De plus ce type d'addiction met en exergue un pan particulier de cette pathologie puisqu'elle se base sur un modèle émergent qu'est l'addiction comportementale. De surcroît le jeu vidéo en ligne, qui est le comportement-origine, est d'autant plus récent et non exploré.

Pour ce qui est de l'équilibre occupationnel, c'est un concept qui m'est venu au fur et à mesure de mes lectures, de mes apprentissages théoriques ainsi que de mes expériences personnelles. Il commençait à devenir de plus en plus criant que les activités, aussi diversifiées soient-elles, soient impactées par l'addiction aux jeux vidéo en ligne. Néanmoins rien n'est acté comme tel. Il me semble donc pertinent de pouvoir faire le lien entre cette pathologie qu'est l'addiction aux jeux vidéo en ligne et cette entité mesurable et qualifiable qu'est l'équilibre occupationnel. A travers son approche de l'agencement des activités, ce dernier pourrait avancer concrètement le processus qu'engendre ce type d'addiction au niveau occupationnel.

Mon choix d'utiliser le MCRO-P comme support se justifie par son approche des idées de satisfaction et de rendement. Il est vrai qu'il me semble intéressant de pouvoir rapprocher l'équilibre occupationnel et ces notions. En effet elles sont inhérentes les unes aux autres. Les idées de satisfaction et de rendement sont des composantes de l'équilibre occupationnel. Au-delà de cela, elles sont plus largement connues du public professionnel ergothérapeutique ce qui peut amener un appui aux résultats, ainsi qu'une vision du fonctionnement humain au niveau occupationnel déjà abordée par une majorité. Cela permettra d'apporter des données occupationnelles de terrain qui pourront rentrer dans l'explicitation de l'équilibre occupationnel.

II – Hypothèse

L'addiction aux jeux vidéo en ligne se traduit par des temps de jeu excessivement démesurés à un jeu vidéo en ligne. Comme cela a été exposé précédemment ce type de comportement relevant de l'addiction induit des perturbations sur les autres activités : une déscolarisation, un isolement social, des absences de périodes de sommeil, une dérégulation de l'alimentation, une dégradation des relations familiales, etc.. Ce qui provoque aussi une atteinte des rôles puisque les responsabilités qui y sont liées sont altérées voir non assumées. Or cela est du ressort de l'équilibre occupationnel puisque l'on découvre des dérèglements d'ordre de la variation et de la réalisation des activités, et plus globalement des occupations, ainsi qu'un envahissement temporel d'une activité qui est ici « jouer à un jeu vidéo en ligne » sur les autres. Cela est une réflexion théorique basée sur des faits avancés dans différents textes n'ayant aucun lien entre eux à première vue. Ma recherche étant orientée sur la compréhension d'un phénomène, elle se module et progresse selon le terrain. Ainsi la construction de mon objet de recherche est en constante mutation suivant le mode inductif. Ce procédé d'élaboration tente d'étayer l'hypothèse

Le jeune adulte atteint d'addiction aux jeux vidéo en ligne sélectionne les activités qu'il effectue et modifie ainsi les caractéristiques de son équilibre occupationnel.

suivante :

III – Modèle d'analyse

Cette hypothèse s'inscrit dans le modèle d'analyse schématisé ci-après construit suite au contexte théorique exposé précédemment. Ce modèle d'analyse vise à expliquer le processus (ici matérialisé par la flèche pointillée rouge) induit par l'addiction aux jeux vidéo en ligne au niveau de l'équilibre occupationnel. Le MCRO-P s'inscrit ici comme un cadre de réflexion générateur de données.

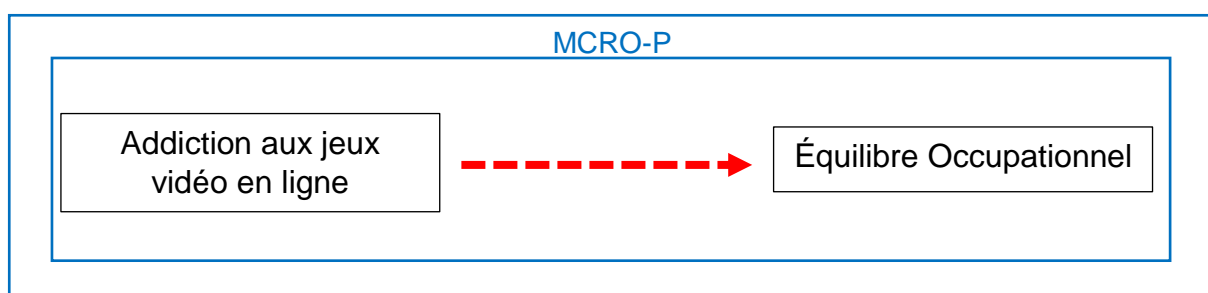


Figure 6 – Modèle d'analyse

MODÈLE D'INVESTIGATION

L'investigation est une partie de mise en danger où l'élaboration théorique se confronte au terrain. Il est donc primordial de déterminer ce qui est recherché, comment et où. Cette partie va s'efforcer de décrire ces points.

I – Objet de l'investigation

L'hypothèse proposée ci-avant, à laquelle est reliée le modèle d'analyse, avance l'idée d'un processus de cause à effet de la part de l'addiction aux jeux vidéo en ligne sur l'équilibre occupationnel d'un adulte qui en est atteint. L'objet de cette partie investigatrice est donc l'observation de l'impact de ce type d'addiction sur l'agencement des activités. La recherche de données se centre sur les choix de la personne en terme occupationnel, c'est-à-dire comment choisit-elle les activités qu'elle effectue et comment réalise-t-elle ces activités. En effet il est exposé depuis le début de cet écrit que l'équilibre occupationnel d'un jeune homme adulte présentant une addiction aux jeux vidéo en ligne soit influencé par cette dernière, ce qui est de nouveau remis en question à travers cette investigation. Seulement, ici, l'attention sera posée particulièrement sur les activités de la personne et leur évolution. L'équilibre occupationnel est littéralement un équilibre entre les activités. Si l'on perçoit que l'équilibre est atteint alors on peut supposer que les activités le sont aussi. De même pour la réciproque : on peut supposer que si les activités sont modifiées alors l'équilibre occupationnel en pâtit. Ce questionnement est sous-tendu dans cette partie investigatrice. En soit devront être recherché l'évolution des activités de la personne pendant la phase d'installation de l'addiction aux jeux vidéo en ligne et la manière dont s'est faite cette évolution.

II – Outil d'investigation

Pour obtenir les indicateurs exposés ci-avant se rapportant globalement à l'organisation des activités, il me faut une description de leur agencement chez des adultes atteints d'addiction aux jeux vidéo en ligne. La méthode qui me semble la plus appropriée pour accéder et obtenir les détails des activités de ce public est d'utiliser un moyen qualitatif puisqu'elle s'exprime le plus souvent à travers un nombre limité de discours riches et élaborés. En effet il peut sembler intéressant de récolter ces données de manière quantitative par un questionnaire au près d'un grand nombre de personnes seulement le public lui-même est un obstacle par son

petit nombre au niveau national induit par la méconnaissance de la pathologie. De plus l'outil questionnaire me semble moins pertinent dans le sens où je cherche à obtenir une vision globale du processus avec le pan subjectif qu'il suggère ce qui me semble difficile à obtenir avec ce type d'approche. J'ai choisi de mettre en pratique mon orientation qualitative par l'outil d'investigation qu'est l'entretien : « *Nous définissons empiriquement l'entretien de recherche comme un entretien entre deux personnes, un interviewer et un interviewé, conduit et enregistré par l'interviewer ; ce dernier ayant pour objectif de favoriser la production d'un discours linéaire de l'interviewé sur un thème défini dans le cadre d'une recherche.* » (BLANCHET, 2005, p.84-85).

« *L'entretien de recherche vise à travers la construction du discours la connaissance objectivante d'un problème, fût-il subjectif : c'est une des opérations de l'élaboration d'un savoir socialement communicable et disputable.* » (BLANCHET, 2005, p.84). Bien entendu c'est une méthode qui présente des biais méthodologiques scientifiquement parlant (ROETHLISBERGER et DICKSON, 1943 ; BOURDIEU, CHAMBOREDON et PASSERON, 1967 ; PAGES, 1970 ; BLANCHET, 1982. FRIEDMANN, 1946 cité par BLANCHET, 2005, p.85) cependant il faut apprécier « *la richesse heuristique des productions discursives obtenues par entretien, qui surpasse largement celle de l'archaïque questionnaire.* » (BLANCHET, 2005, p.88).

Les données que je cherche à obtenir constituent la base dont j'ai besoin pour observer l'évolution des activités selon l'installation de l'addiction à un jeu vidéo en ligne. J'ai donc choisi le récit de vie, aussi nommé entretien biographique, décrit par BERTAUX (1997). Certes l'entretien explicatif de KAUFMANN (2001) est intéressant dans la recherche du vécu seulement il s'axe trop sur le ressenti et les émotions de la personne dans la situation explorée. De plus, comme il vient d'être dit, il est axé sur un moment ou un évènement bien précis. Le récit de vie est lui aussi dans la recherche du vécu mais de façon plus large dans le sens où il va chercher à balayer plus qu'une seule situation, qu'un seul moment. La dimension émotionnelle est aussi moins présente. BERTAUX développe trois fonctions du récit de vie : exploratoire, analytique et expressive. Par rapport à la taille de cet exercice et à l'étape où j'en suis rendu, la fonction des récits de vie que je recherche est analytique. En effet je cherche à travers cette investigation des éléments étayant l'idée de processus à travers des caractéristiques concrètes. « *Dans cette phase analytique [...]. Nourri de*

l'écoute et de l'analyse des premiers entretiens et des informations recueillies à d'autres sources, le chercheur dispose déjà d'une représentation mentale – certes encore imparfaite – des mécanismes de fonctionnements de son objet d'étude. Il travaille à le perfectionner en multipliant les récits de vie, en suivant par la réflexion les pistes que lui ouvrent les témoignages, en développant les indices qui lui sont fournis au détour d'une phrase. » (BERTAUX, 1997, p.48).

L'entretien, et spécifiquement le récit de vie, est un outil qui permet la production d'un nombre important et diversifié de données. De plus il donne la possibilité d'explorer plusieurs facettes d'un sujet de manière précise ou non selon l'envie de l'interviewé mais aussi selon le besoin de l'interviewer. Effectivement, une autre des caractéristiques du récit de vie est le fait qu'il se déroule de manière semi-directif ce qui rend possible à l'interviewer de revenir sur le discours de l'interviewé et ainsi d'explorer de manière plus importante un point particulier tout en conservant la vision globale de départ.

III – Construction de la trame d'entretien

« Les discours [...] sont à l'évidence un construit de la situation d'entretien, réponse à une interrogation diffuse dans une situation duelle ; chacun par sa présence co-construit à chaque instant le discours. » (BLANCHET, 2005, p.88).

Le but de cette investigation est de comprendre un processus, ici, grâce au récit de vie. BERTAUX développe pleinement cet outil dans le livre *Les récits de vie – Perspective ethnosociologique* (1997). Il apporte entre autres des conseils au lecteur dans la manière de mettre en place ce moyen de collecte de données. Il amène donc l'idée du guide d'entretien comme d'*« une liste de questions que vous vous posez sur votre sujet d'étude »* (BERTAUX, 1997, p.58). Puis expose la conduite d'entretien ainsi : *« [...] vous inciterez le sujet à se raconter. [...] Vous saurez néanmoins saisir au passage l'occasion de demander au sujet de développer tel ou tel point qui fait partie de votre guide d'entretien. [...] Notez de l'interroger à ce sujet [sur le type de connaissance que (la personne) aurait pu acquérir de par sa situation et sa trajectoire] au cours de l'entretien. »* (BERTAUX, 1997, p.58). Daniel BERTAUX sous-entend ainsi le style semi directif du récit de vie : une dominante narrative de l'interviewé avec des relances de l'interviewer.

J'ai donc construis la trame de mes entretiens (Annexe I) de manière à lister les questionnements auxquels je dois m'efforcer de répondre à travers mon investigation. Je cherche ainsi à aborder :

- globalement les différentes activités effectuées
- la répartition en fonction des trois types d'activité (soins personnels, loisirs et productivité (MOREL-BRACK, 2009)).
- les caractéristiques de ces activités
- le contexte de réalisation de ces activités
- l'évolution de ces activités à travers l'évolution de leurs caractéristiques
- la notion de rendement et de satisfaction¹³ de la situation lorsqu'il y a déséquilibre.
- la cotation de l'équilibre occupationnel

L'entretien est construit selon une progression en partant de la situation actuelle pour aller vers les évolutions qui se sont déroulées. Pour cela les questions cardinales sont ouvertes pour induire au maximum chez la personne un développement de ses idées et donc solliciter la construction du récit de vie. Néanmoins cette trame est dominée par une question de lancement. Elle est formulée ainsi : *Pouvez-vous me raconter votre parcours ? Pouvez-vous me raconter comment s'est installée votre addiction aux jeux vidéo en ligne ?*

La cotation de l'équilibre occupationnel se fera ici grâce à l'outil d'évaluation qu'est le Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b). Comme il a pu être développé avant c'est un outil fiable. Les mesures que j'obtiendrai seront des données statuant sur l'état occupationnel de la personne dans la période de l'entretien permettant d'étoffer l'analyse et donc la compréhension du phénomène d'évolution des activités.

IV – Terrain d'investigation

La passation des entretiens de type récit de vie se fait auprès de jeunes adultes présentant une addiction aux jeux vidéo en ligne puisqu'ils sont les plus à même d'exposer leur vécu. Au niveau des critères d'inclusion et d'exclusion, ils sont peu nombreux. Dans la partie exploratoire, il est avancé l'idée d'un profil type qui se

¹³ La cotation du rendement et de la satisfaction se fait normalement sur une échelle de 0 à 10 selon l'outil d'évaluation de la MCRO. Dans le cas de cet entretien seul les questions seront posées sans demander la cotation car il se refera à un ensemble d'activité et non à une activité en particulier.

défini par les caractéristiques masculine et jeune (18/30 ans) qui seront donc des critères d'inclusions. En effet le public étant restreint et caractérisé par les indicateurs que je viens de citer il me semble important, pour étudier au mieux le phénomène de se centrer sur les individus représentatifs de la population. En ce qui concerne l'idée des comorbidités psychiatriques associées elles ne seront ni un critère d'exclusion ni un critère d'inclusion. Effectivement leur présence fait fréquemment partie du tableau pathologique, seulement on ne peut exclure un potentiel interviewé s'il ne présente pas de symptômes psychiatriques autres.

Est aussi considéré comme critère d'exclusion les difficultés d'expression verbale et l'incompréhension orale de la langue française, puisque la qualité de la passation de l'entretien ainsi que celle de l'analyse des données en découleront.

Il peut être pertinent de s'intéresser à l'entourage de ces adultes car il n'est pas rare d'observer du déni de la part de la personne atteinte dans ce type de pathologie. En effet j'ai tenu à privilégier un public direct ayant vécu par soi-même le phénomène. Seulement il était possible que peu d'individus répondent à ma requête auquel cas j'aurais pu me rabattre sur un public indirect qu'est l'entourage.

ANALYSE DES DONNÉES

Suite à ma phase d'investigation j'ai obtenu un ensemble de matériaux empiriques bruts. Cette partie vise à les traiter, de leur présentation à leur analyse. Elle se terminera par une discussion autour de ces résultats.

I – Conduite du dispositif d'investigation

Le dispositif d'investigation étant maintenant construit, cette partie va s'efforcer de présenter sa mise en place de la recherche de personnes acceptant de répondre à mes questions jusqu'à la présentation des différents entretiens.

1 – Recherche des interviewés

Comme dit précédemment le type d'addiction étudié ici n'est pas légitime scientifiquement et corrobore avec un public très spécifique. Ma recherche d'interviewés s'est donc axée sur plusieurs entités :

- Les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de Cholet et Angers
- Le pôle universitaire d'addictologie et psychiatrie de Nantes (Espace Barbara)
- Le groupe Facebook "Le AA des jeux vidéo – L'addiction aux jeux vidéo est réelle"
- Les associations : SOS Addiction, Game-Addict, Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC – Nantes)
- Le site Internet de formation professionnelle dans le domaine de l'informatique : OpenClassrooms

J'ai privilégié dans un premier temps le moyen de contact par mail avec les instances citées ci-avant de manière à balayer au plus large cependant les réponses étaient tardives, voire inexistantes, et n'aboutissaient à rien de concret. Certes j'ai pu prendre contact avec des personnes à travers certains réseaux sociaux mais rien de fructueux n'en a émané. J'ai alors décidé de me rendre sur le terrain et d'aller à la rencontre des professionnels. Je me suis dirigée vers le lieu qui m'inspire depuis le début de ce mémoire : l'Espace Barbara, l'illustration de l'addictologie nantaise. Je savais cette entité connue et reconnue par ses pairs pour ses prises en charge ainsi que pour ses innovations dans le domaine des addictions comportementales dont

celle aux jeux vidéo en ligne. Je suis parvenue à prendre contact avec le Docteur Bruno ROCHER qui m'a proposé de le rencontrer.

Le Dr ROCHER a été complètement à l'écoute de ma recherche et a accepté de faire l'intermédiaire entre ses patients et moi-même. Dans un premier temps je lui ai transmis un appel à témoin qu'il a distribué à sa clientèle la plus susceptible d'adhérer à ma démarche. Il avait été convenu que la prise de contact se fasse par moi ou le patient mais en aucun cas par le Dr ROCHER afin de le détacher du processus et d'inhiber sa responsabilité. En effet, s'il avait été inclus pour la suite il en répondait de la responsabilité du CHU de Nantes ce qui aurait complexifié la tâche pour tous les participants : lui, sa clientèle et moi-même.

2 – Présentation des entretiens et des questionnaire LBI réalisés

La phase la plus longue a été la prise de contact avec les interviewés, en effet le temps de présentation de la démarche aux personnes puis le temps qu'elles prennent contact avec moi a représenté un délai d'environ six semaines ce qui est long à l'échelle de cette démarche de recherche.

Au final j'ai fait passer trois entretiens, condensés sur une semaine. Les trois sujets étaient des hommes entre 18 et 30 ans vivant sur Nantes ou en périphérie, tous actuellement en thérapie avec le Dr ROCHER. Voici les caractéristiques des entretiens :

	Entretien n°1	Entretien n°2	Entretien n°3
Interviewé¹⁴	Victor	Medhi	Samuel
Age	29 ans	18 ans	21 ans
Mode de passation	Face à face	Echange par Skype	Face à face
Durée	20 min	15 min	45 min
Date	07/04/17	11/04/17	14/04/11
Temps de jeu en ligne	10 à 15h/jour	2h/jour en semaine 6 à 8h/jour le week-end ou pendant les vacances	10 à 12h/jour
Situation professionnelle	Demandeur d'emploi	Lycéen	En recherche d'une entreprise pour un début d'alternance en septembre

Tableau 2 – Tableau récapitulatif des entretiens et des caractéristiques des interviewés

¹⁴ Les prénoms des interviewés ont été changés par souci d'anonymat.

Je suis consciente qu'ils peuvent paraître courts, notamment les deux premiers cependant Victor, Mehdi et Samuel ont tous su exposer leur expérience produisant de nombreuses données exploitables.

Le premier entretien avec Victor m'a confronté à la réalité des écrits que j'ai pu lire dans les premières phases de mon mémoire. En effet l'expérience de vie de Victor est très complète, il a aujourd'hui une trentaine d'années et joue depuis ses dix ans environ. Il a développé son addiction lors de ses études supérieures. La suite de son cursus scolaire a été compliqué mais il a réussi à obtenir un diplôme en informatique, cependant l'addiction l'a poursuivi jusqu'aujourd'hui impactant sa vie professionnelle.

Mehdi lui est un lycéen qui joue depuis le début du collège. Le jeu vidéo en ligne a influencé ses résultats scolaires et a déclenché en réponse une demande de thérapie à l'Espace Barbara de la part de ses parents. A la fin de ce deuxième entretien j'ai réalisé la présence d'un biais très important dans la sélection des sujets : le niveau de l'addiction. Comme je pourrai le développer ultérieurement Mehdi ne présente pas les mêmes manifestations de son addiction que Victor et Samuel. De plus j'ai pu relever un autre biais de sélection qu'est le niveau d'étude. Certes Mehdi a 18 ans mais il est encore au lycée ce qui inclut un encadrement scolaire qui limite l'impact du jeu vidéo.

Samuel est un jeune homme qui a lui aussi développé son addiction aux jeux vidéo en ligne lors de ses études supérieures bien qu'il ait commencé à jouer avant. Il a su me raconter avec détails son parcours sur les quatre dernières années, dont sa thérapie sous la direction du Dr ROCHER. J'ai pu aborder avec lui l'ensemble de ma trame mais le plus intéressant a été son évolution lors de l'entretien car il a su compléter au fur et à mesure son discours c'est pourquoi j'ai choisi de le retranscrire en Annexe II.

J'ai décidé de m'arrêter à trois entretiens car cela me semblait suffisant dans un souci d'analyse complète des matériaux. Avec un peu plus de temps pour réaliser mon mémoire j'aurais pu, je suppose, faire passer plus d'entretiens afin d'approfondir mon analyse. Par la suite je leur ai envoyé par mail le Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b) afin qu'ils y répondent de manière détachée de l'entretien et d'éviter toute interférence de ma part. Ainsi j'ai pu compléter mon analyse avec des données différentes.

II – Traitement des entretiens et des questionnaires LBI

BLANCHET (2005) expose à propos de l'entretien de recherche qu'« *actuellement, l'outil est considéré comme une technique de recueil de données, l'essentiel de l'aspect méthodologique étant déplacé vers le traitement de ces données, c'est-à-dire vers des moyens d'analyse de plus en plus précis et rigoureux.* » (BLANCHET, 2005, p.87). C'est pourquoi il m'est indispensable dans cette partie d'appliquer une technique construite et réfléchie pour donner de la crédibilité à mes résultats. Je me suis donc rapprochée de ma trame ainsi que de mon hypothèse pour établir les thèmes recherchés dans les discours de Victor, Mehdi et Simon.

A travers cela j'ai mis en parallèle les trois récits de vie que j'ai obtenu car « *c'est principalement par la comparaison entre récits de vie que se consolide le modèle* » (BERTAUX, 1997, p.65) cependant « *il ne s'agit pas d'extraire d'un récit de vie toutes les significations qu'il contient, mais seulement celles qui sont pertinentes pour l'objet de la recherche et qui y prennent le statut d'indices* » (BERTAUX, 1997, p.65). J'ai donc choisi de traiter les retranscriptions des entretiens de manière thématique dans le sens où je vais rechercher des verbatim appuyant l'indicateur (BLANCHET et GOUMIN, 1992 cité par BERTAUX, 1997, p.91). Voici les trois thèmes que j'ai établi :

- *Evolution de l'activité* : je recherche ici des indices se rapportant à l'évolution des caractéristiques de l'activité jusqu'aux extrêmes (suppression/ajout d'une activité). Certaines activités retrouvées dans les entretiens ne seront peut-être pas représentées dans le traitement s'il n'y a pas eu d'évolution exprimée par l'interviewé.
- *Raison de cette évolution* : je répertorierai ici des indices expliquant si l'évolution est en lien direct avec la personne (choix de la personne) ou en lien indirect avec la personne (contexte, environnement)
- *Contrôle de cette évolution* : j'évoquerai ici des indices de phénomène conscient/inconscient, de volonté, d'intérêt, d'envie, en soit si l'évolution est voulue ou subie
- *Satisfaction et Capacité de réalisation des activités* : je mettrai en avant ici l'appréciation par l'interviewé de sa satisfaction et de sa capacité à réaliser l'ensemble de ses activités en période d'addiction aux jeux vidéo en ligne.

Les trois premiers thèmes seront divisés en trois sous-thème reflétant les trois types d'activités : soins personnels, productivité et loisir (MOREL-BRACK, 2009). Ceci afin de balayer l'ensemble des activités abordées par les interviewés. Le dernier thème *Satisfaction et Capacité de réalisation des activités* est lui divisé en deux pour séparer les deux notions. On retrouve donc en Annexe III la grille de traitement des trois entretiens selon les indicateurs cités précédemment.

Les questionnaires du LBI ont été dépouillés et cotés selon le protocole. Les résultats sont retranscrits dans le tableau apparaissant en Annexe IV afin de les comparer et de les interpréter.

III – Analyse des matériaux

Les verbatim répondant aux thèmes choisis ci-avant ont été classés lors de la phase de traitement des entretiens. Cette partie va donc s'efforcer de leur donner du sens. Dans un premier temps je me pencherai sur les discours de Victor et Samuel puis dans un second temps sur celui de Medhi car les manifestations de l'addiction ne sont pas les mêmes. Ensuite j'aurai l'occasion l'occasion de m'intéresser aux réponses des interviewés au LBI et je terminerai par faire un retour sur l'hypothèse posée précédemment.

1 – Entretiens de Victor et Samuel

Victor et Samuel expriment lors de leur entretien respectif une manifestation de l'addiction très présente avec pour chacun d'eux un temps de jeu très conséquent puisque pouvant varier entre 10 à 15h de jeu par jour. Ce qui suit est l'étude de l'évolution de leurs activités selon ce qu'ils ont rapporté de leur expérience. Cette évolution va d'abord être décrite puis j'aborderai les raisons de cette évolution puis le contrôle de cette évolution. Enfin je m'intéresserai aux notions de satisfaction et de capacité de réalisation de l'activité lors de ces périodes addictives.

1.1 – Processus d'évolution de l'activité

1.1.1 – Evolution de l'activité

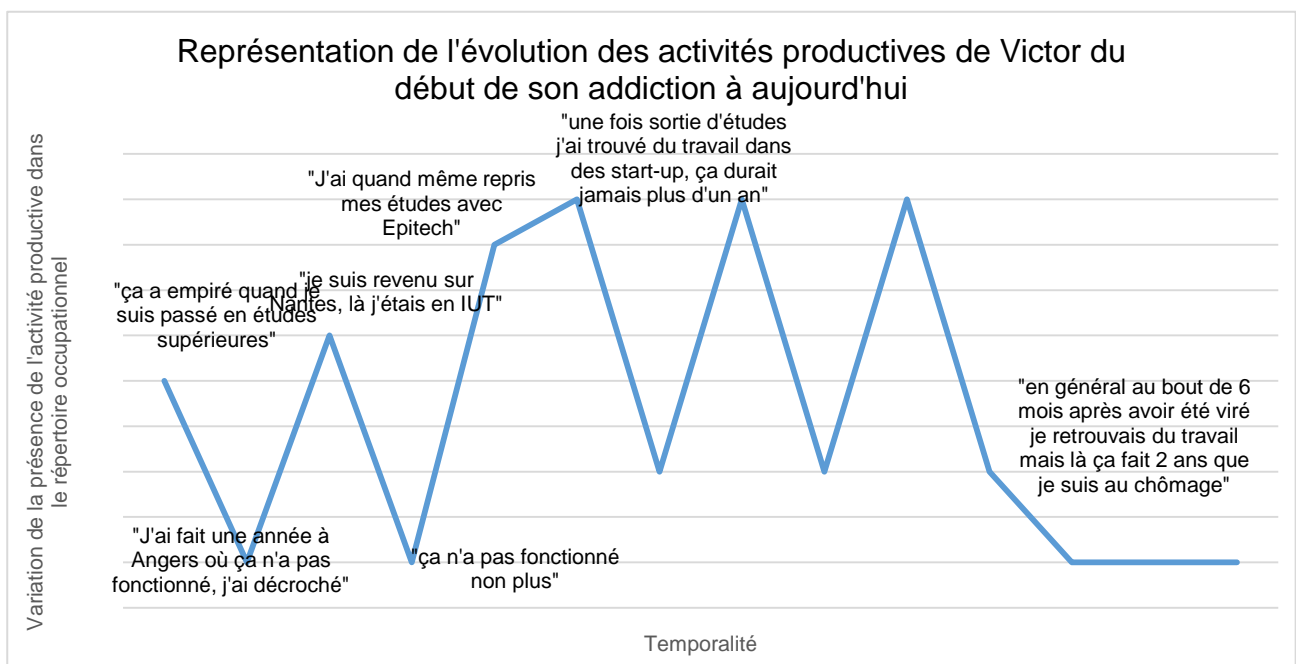
1.1.1.1. Les activités de soins personnels

Au niveau des activités de soins personnels je remarque une diminution du temps accordé aux activités mais aussi une diminution de fréquence [*« quitte à pas manger »* (Samuel)]. Elles sont majoritairement conservées cependant leur qualité de réalisation semble nettement impactée, en effet dans le but d'optimiser le temps de

jeu, la temporalité qui leur est accordée est nettement diminuée. Je peux faire référence ici au temps attribué au sommeil qui est restreint pour ne conserver que le minimum vital estimé par la personne [« *Au point de compter le nombre d'heure qu'il me restait à dormir en me disant « C'est bon 5h c'est raisonnable ! » »* (Victor)]. La fréquence de réalisation est aussi bouleversée toujours dans un but d'optimisation du temps avec l'exemple de la prise de douche dont le délai varie [« *des fois je prends pas de douche pendant 1, 2 ou 3 jours maximum* » (Victor)]. On peut aussi s'intéresser à la qualité de la réalisation de l'activité ainsi qu'à sa perception comme avec les repas qui, devant être préparés rapidement, sont de mauvaise qualité [« *je me lève vite fait pour préparer un truc et je me remets devant mon pc* » (Victor)]. Enfin, lorsque les activités d'apparence ne sont plus prise en compte par la personne [« *J'ai enlevé toutes les activités d'apparence et j'ai gardé que ce qui m'est utile* » (Victor)], on peut conclure que les activités de soins personnels ne sont plus significatives pour la personne. Certes elles restent présentes en toile de fond comme structure basique mais n'apportent plus aucune valeur ajoutée au répertoire occupationnel.

1.1.1.2. Les activités productives

Au niveau des activités productives je peux modéliser leur évolution comme suit



grâce au récit de vie de chacun :

Figure 7 – Représentation de l'évolution des activités productives de Victor du début de son addiction à aujourd'hui

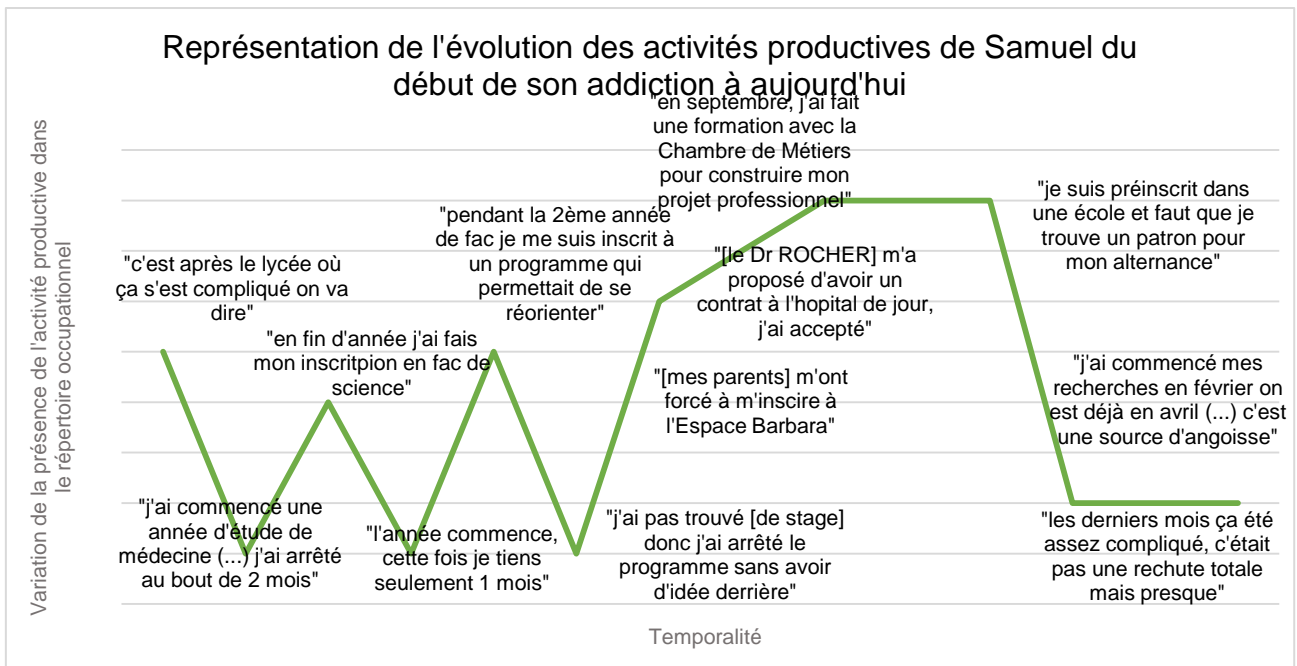
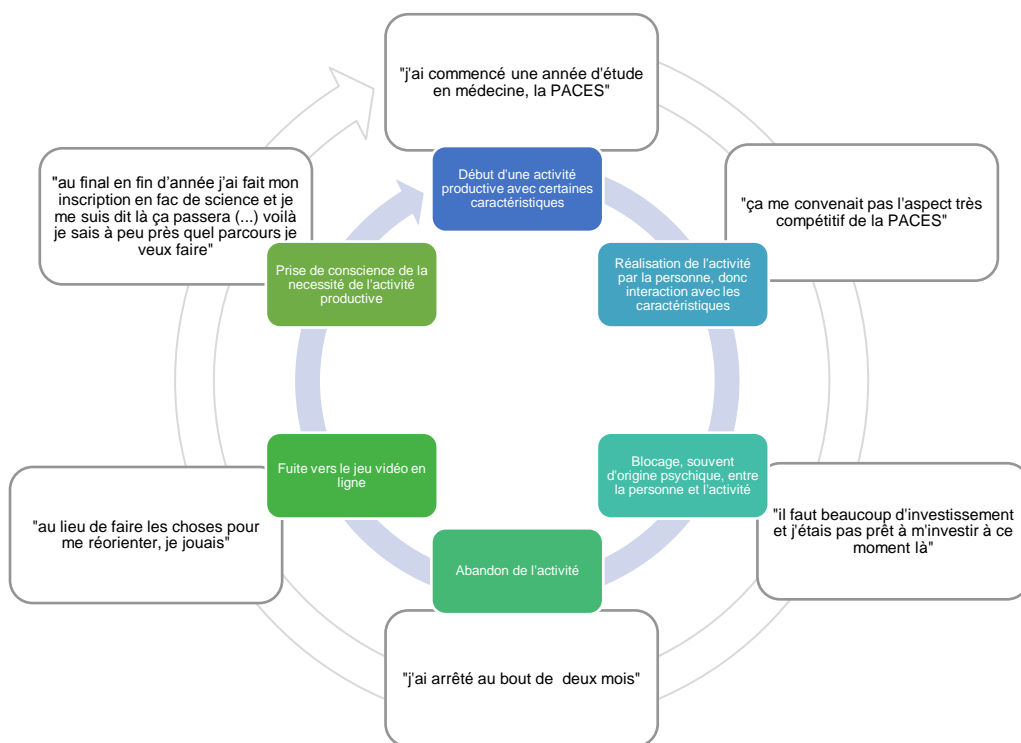


Figure 8 – Représentation de l'évolution des activités productives de Samuel du début de son addiction à aujourd'hui

J'observe que l'évolution est en dent de scie avec des activités productives qui commencent mais ne durent jamais très longtemps, de 1 mois à 1 an. Cela plonge les personnes dans une période inactive qui elle s'allonge de 2-3 mois à plusieurs années. Néanmoins pendant ces périodes, où l'activité de jeu prédomine nettement comme je l'exposerai après, l'individu se remet en question et admet la nécessité d'une nouvelle activité productive. Je retrouve donc un cycle comme suit appuyé par



les verbatim de Samuel :

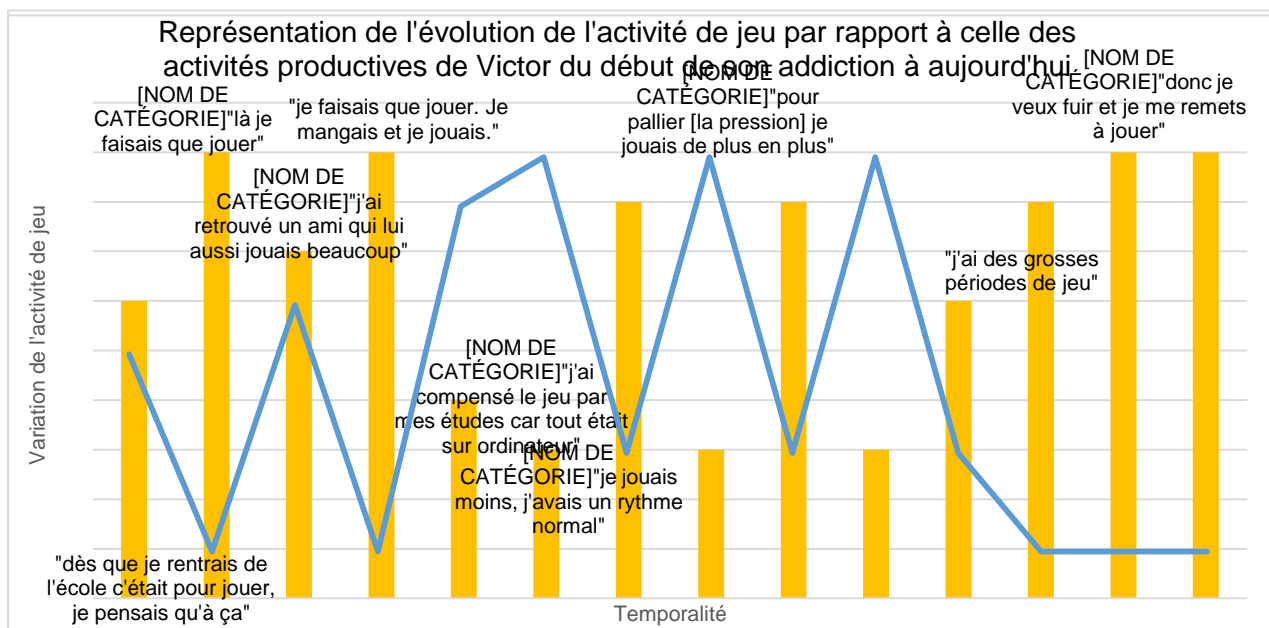
Figure 9 – Cycle des activités productives lors d'une addiction aux jeux vidéo en ligne

J'observe donc une nécessité de l'activité productive dans le répertoire occupationnel de la personne cependant la réalisation est souvent compromise. Le début d'une activité productive est souvent porteur, néanmoins la réalisation sur le long terme est souvent synonyme d'échec du fait des caractéristiques de cette activité comme la pression hiérarchique avancée par Victor « *je disais pas quelque chose qui avait posé problème ou alors le patron avait un petit souci avec ce que j'avais fait...la pression s'accumulait et pour pallier je jouais de plus en plus.* » ou plus simplement l'autonomie exigée comme exprimé par Samuel « *en plus y a pas besoin d'être présent en cours donc je sèche* ».

1.1.1.3. Les activités de loisir

Au niveau des activités de loisir je retrouve un monopole de l'activité de jeu vidéo en ligne sur l'ordinateur avec la mise en place d'une optimisation du temps comme je l'ai abordé avec les activités de soins personnels. En effet il y a un net effacement des autres activités de loisir au profit du jeu. Le principal loisir avancé par Victor et Samuel, est « les sorties entre amis » cependant en voulant augmenter leur temps de jeu, ils effacent progressivement cette activité de leur répertoire occupationnel induisant une perte de contact partielle puis totale [« *au moment où j'ai arrêté la médecine je voyais plus personne, je parlais plus à personne* », « *quand on me demandait de sortir, parce qu'on me l'a demandé, je pouvais pas. Je disais « pourquoi pas, je réfléchis » et le jour même je me disais bah là non j'ai la flemme de sortir, je préfère rester chez moi* » (Samuel)]. De même avec les membres de leur famille, ne partageant pas beaucoup de centres d'intérêt avec eux et n'ayant pas l'envie d'en développer de nouveaux au risque d'y investir du temps, les relations familiales se détériorent [« *avec ma sœur c'est compliqué (...) je pense que ça a un peu empiré les choses parce que du coup j'étais pas très facile à vivre dans cette période-là.* », « *Ça a grandement nuit à nos relations* » (Samuel)].

De plus comme je viens de le montrer, l'évolution des activités productives fluctuent et lorsqu'il y a échec ce n'est pas directement causé par l'activité de jeu cependant le mécanisme de défense de Victor et Samuel les amène à l'augmenter. Comme j'ai déjà pu l'aborder dans cet écrit, le jeu est une échappatoire, un refuge afin de fuir la réalité qui leur pose problème. C'est pourquoi, si je modélise l'évolution de l'activité

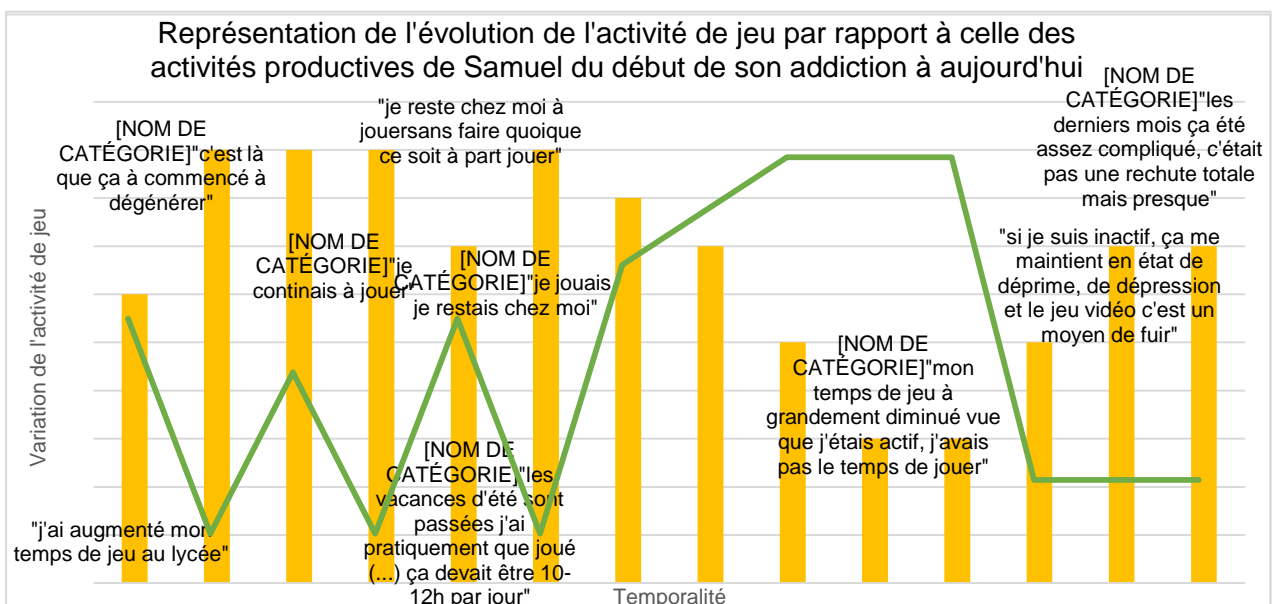


de jeu et que la superpose sur l'évolution des activités productives j'obtiens ceci :

Figure 10 – Représentation de l'évolution de l'activité de jeu de Victor par rapport celle des activités productives du début de son addiction à aujourd'hui

Figure 11 – Représentation de l'évolution de l'activité de jeu de Samuel par rapport celle des activités productives du début de son addiction à aujourd'hui

Il y a donc une réelle évolution de l'activité de jeu qui partage le répertoire occupationnel avec l'activité productive en question. Lorsqu'il n'y a plus d'activité productive, l'activité de jeu s'approprie l'ensemble du temps disponible avec un



contrôle minime de l'individu, il subit l'addiction du fait de son état psychique [*« si je suis inactif, ça me maintient en état de déprime, de dépression et le jeu vidéo c'est un moyen de fuir »* (Samuel)].

1.1.1.4. La thérapie

Il est possible d'observer chez Samuel l'effet de la thérapie sur l'évolution de ses activités. Je retrouve une reprise d'activité productive scolaire à visée professionnelle sur du long terme [*« j'ai fait une formation avec la chambre de métier pour construire mon projet professionnel »*], ainsi qu'une reprise d'activités de loisir sous la forme d'activités physiques [*« je me suis inscrit (...) en salle de sport pour faire une activité physique »*]. Je peux supposer que les activités de soins personnels se sont aussi améliorées du fait des activités productives et de loisirs qui incitent l'ouverture sociale et donc un regard de l'autre bien plus présent. Cette évolution montre l'intérêt de la thérapie. Il a été développé lors de la phase exploratoire qu'il n'existe pas de thérapie spécifique pour ce type d'addiction et le discours de Samuel en est la preuve puisqu'il affirme *« y avait des patients comme moi pour les jeux vidéo mais sinon c'est principalement pour des troubles alimentaires »*. Néanmoins, de manière subjective, les résultats sont positifs avec un retour à certaines activités et une augmentation de la diversité.

1.1.2 – Raisons de cette évolution de l'activité

L'ensemble des activités a évolué et cela peut se justifier par différentes explications.

- par l'environnement social. Qu'il soit absent [*« avec mes parents c'est compliqué »* (Samuel)] ou au contraire s'il appuie la démarche de jeu cela entretient l'activité et entraîne progressivement vers l'addiction [*« j'ai retrouvé un ami qui lui aussi jouait beaucoup »* (Victor)].
- par l'environnement matériel, ainsi le jeu a plus de possibilité de prendre le monopole des activités si la personne est seule dans un endroit sans obligations extérieures directes de moduler ses activités [*« Dès que je me suis retrouvé seul dans mon studio ça a empiré »*. (Victor)].
- par l'état psychique de la personne. En effet nous retrouvons un fort désintérêt pour les autres activités que l'on pourrait qualifier d'apathie [*« Je voyais pas l'intérêt surtout. C'était pas une question de capacité mais non j'ai pas envie de les faire »* (Samuel)], ou encore nous pouvons noter des signes de sous-estimation, de dévalorisation, de démotivation et même de dépression qui

induisent des difficultés à faire face aux épreuves quotidiennes [*« si je suis inactif, ça me maintient en état de déprime, de dépression et le jeu vidéo c'est un moyen de fuir »* (Samuel)].

- par la situation socio-économique. En ayant pour seule activité le jeu les personnes s'excluent progressivement du fonctionnement dit commun ce qui accentue le phénomène vicieux. De plus le manque d'activité productive induit une chute du niveau financier et restreint d'autant plus la participation aux activités [*« parce qu'il sait que je pourrais plus me payer les sorties »* (Victor)].
- la perpétuelle recherche du gain de temps au profit du jeu. Les personnes favorisent grandement l'activité de jeu au détriment de la réalisation des autres activités comme nous avons pu le voir dans le point précédent, dans le but de pouvoir passer un maximum de temps à jouer [*« je me lève vite fait pour préparer un truc et je me remets devant mon pc »* (Victor)].

1.1.3 – Contrôle de cette évolution de l'activité

A travers le traitement de ces deux entretiens je me suis aperçue que la personne addict a un contrôle sur l'évolution de ses activités pour certaines raisons citées dans le point ci-avant, car elle semble choisir la manière dont évoluent ses activités. Si je creuse plus profondément je m'aperçois que la pathologie et l'état psychique dictent ces évolutions par le besoin de fuite et la transformation du jeu en échappatoire [*« je jouais pour y échapper », « le jeu vidéo c'est un moyen de fuir »* (Samuel)].

Il semble qu'il y a un besoin important de l'entourage dans la démarche de résolution de la pathologie. En effet la personne addict elle-même ne prend pas conscience du mal être dans lequel elle est. Elle a besoin d'être éclairée par de tierces personnes pour lui exposer les dysfonctionnements [*« Il a fallu que mes parents s'inquiètent et viennent me parler pour que je vois qu'il y ait un problème »* (Samuel)]. Cela peut être identifié comme du déni car la personne se complait dans sa situation étant donné qu'elle passe ses journées à réaliser une activité qu'elle priorise et dans laquelle elle semble s'épanouir sans saisir les troubles que cela engendre [*« Je ressentais pas le problème, je joue, je suis content, j'ai rien à faire. »* (Samuel)]. De plus, même si l'entourage a fait le travail de révélation, la sortie de la pathologie n'est pas acquise pour autant : la personne tente de mettre en place des schémas résolveurs cependant, seule, elle retombe facilement dans ses travers [*« Après la formation je me suis dit faut pas que je rechute, les derniers mois ça été assez »* (Samuel)].

compliqué, c'était pas une rechute totale mais presque » (Samuel)]. Ce public a un réel besoin d'accompagnement thérapeutique pour la reprise des activités.

Au final les personnes souffrant d'addiction aux jeux vidéo en ligne n'ont pas le contrôle sur cette évolution bien qu'elles induisent cette dernière. Les personnes sont en perte de contrôle de leurs activités et c'est la reprise de ce dernier qui est l'objectif principal de la thérapie.

1.2 – Satisfaction et Capacité de réalisation des activités

Lorsque j'ai interrogé Victor et Samuel, ils ont chacun exprimé à leur manière leur insatisfaction de leur situation [*« Au final c'était pas satisfaisant »* (Samuel)]. Il ressort l'idée d'une grande culpabilité sur l'impossibilité du contrôle de l'activité qui entache leur quotidien [*« La culpabilité est proportionnelle à ce que je devais faire »* (Victor)]. Certes il y a un certain contentement dans le fait de pratiquer sur l'ensemble d'une journée une activité qu'il apprécie [*« Je ressentais pas de problème, je joue, je suis content »* (Samuel)] cependant les répercussions sont un revers de la médaille très lourd. Victor l'a donc plus appuyé dans son entretien car il a plus de recul. Le sentiment d'impuissance qui émane de ces situations de jeu sur plusieurs heures affecte grandement l'état psychique de la personne et entretient le cercle vicieux de l'addiction [*« j'aimerais ne pas être addict mais c'est un cercle vicieux constant », « Quand je joue je m'évade dans un autre monde et quand je me rends compte que j'ai abusé de mon temps sur mon ordinateur je culpabilise beaucoup »* (Victor)]

En ce qui concerne le rendement, les interviewés s'accordent pour dire qu'après réflexion ils ne se sentent pas capable d'effectuer toutes les activités que l'on pourrait leur proposer. En effet au premier abord cela leur semble possible mais en se penchant sur un exemple qu'ils ont déjà rencontré, ils affirment que cela est difficile et que souvent cela se solde par un échec [*« On va dire que oui mais ça dépend des moments parce que des fois on m'invite et comme je sais que je me suis pas douché...je peux pas sortir si je suis pas douché... et bah je dis que je peux pas (...) Alors je dirais que je suis pas capable de tout faire...je me bloque par mes habitudes »* (Victor) en réponse à *« Est-ce que vous vous sentiez capable de faire toutes vos activités ? »*]. Ils sont emprisonnés dans leur fonctionnement du gain de temps et de la mise en avant du jeu vidéo en ligne mais aussi de par leurs retranchements qu'ils ont construit les éloignant toujours un peu plus de la réalité et de la société. C'est une sorte de sécurité pour eux que de rester devant leur

ordinateur à jouer [*« Au final je me sentais pas capable de faire différentes activités »* (Samuel)].

2 – Entretien de Mehdi

Je différencie l'expérience de Medhi de celle de Victor et Samuel. Lorsque j'ai interrogé Medhi j'avais déjà l'expérience de Victor en tête ainsi que l'ensemble de mon mémoire. Je me suis aperçue durant l'entretien que ce qu'il me décrivait n'avait pas les mêmes caractéristiques que celles auxquelles je m'attendais. Finalement avec du recul j'ai pu identifier ce qui posait problème.

En effet lorsque j'ai demandé à Medhi de décrire ses activités, ses journées de cours comportaient deux heures de jeu, ses journées en week-end comptabilisaient environ sept à huit heures de jeu tout comme ses journées de vacances. Je me suis aperçue que le nombre d'heure de jeu n'est pas si important que cela par rapport à une addiction aux jeux vidéo en ligne. Bien entendu Medhi dit jouer toute la journée pendant ses vacances cependant il tempore en ajoutant qu'il alterne entre sorties avec les amis et temps sur l'ordinateur. Nous ne retrouvons donc pas la même manifestation de l'addiction que chez Victor et Simon. Nous pouvons supposer que Medhi est plus dans une phase de jeu excessif que d'addiction à proprement parler.

Nous pouvons aussi nous pencher sur le niveau scolaire. A la différence de Victor et Samuel, Medhi, lui, est encore au lycée et donc en cycle primaire or les deux autres interviewés sont soit en cycle secondaire soit l'ont terminé pour avoir actuellement un statut professionnel. Ce qui induit un encadrement totalement différent. Certes Medhi est majeur cependant le lycée est une structure impliquant un suivi individuel, dans la plupart du temps un établissement fermé tout du moins restreint en taille, ainsi qu'un fonctionnement à taille humaine. Ces éléments produisent un contexte de contrôle sur la progression de la personne autant par les différentes demandes de travaux scolaires que par la présence d'emplois du temps précis. De même par l'accompagnement personnalisé des élèves par les professeurs référents qui régulent l'avancement de la personne. Ainsi le contexte de productivité est différent, Victor et Samuel en parlent eux-mêmes lorsqu'ils développent l'évolution de leur pathologie. Ils affirment que l'addiction s'est révélée lors de leur entrée en études secondaires qui induit une augmentation de la demande d'indépendance et d'autonomie au niveau scolaire. Il faut noter qu'ils n'avaient pas commencé de thérapie avant ce changement de niveau scolaire à la différence de Medhi.

En soit le niveau d'addiction ainsi que le niveau scolaire sont des biais de sélection : il y a eu un manque de mise en valeur de mes critères d'inclusion/exclusion lors de mon appel à témoin ainsi qu'un manque d'anticipation de ma part sur les différentes formes que peut prendre cette pathologie. Cependant cet entretien amène des données intéressantes qui, misent en parallèle avec celles de Victor et Samuel, appuient finalement mon analyse.

Lorsque Medhi a abordé le sous-thème des loisirs il dit faire deux sports différents qu'il n'a jamais arrêté de pratiquer, sachant qu'il a commencé avant de connaître les jeux vidéo, et il dit dessiner depuis cette année ce qui comptabilise au total trois loisirs différents en plus du jeu vidéo. Certes il explique qu'il a pu augmenter son temps de jeu en réduisant ses relations sociales avec sa famille et ses amis cependant il fait référence à une reprise actuelle de ses sorties avec son entourage familial. Cela sous-entend à travers cette diversité des loisirs, que je n'ai pas retrouvé chez Victor et Samuel, mais aussi par le maintien de sa scolarité, que les activités de Medhi n'ont été que peu impactées par l'activité de jeu aux jeux vidéo en ligne. En résumé Medhi a une manifestation modérée de son addiction qui se traduit par un nombre d'heure de jeu relativement faible au quotidien. En parallèle il a une activité productive en accord avec son âge, il a plusieurs loisirs, il entretient des relations familiales et amicales et a un rythme de vie dans la norme. Si je fais un rapprochement entre ces deux axes je peux supposer une relation entre le fait de jouer aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel dans le sens où l'addiction aux jeux vidéo en ligne induit un déséquilibre occupationnel.

3 – Résultats aux questionnaires Life Balance Inventory (LBI) (MATUSKA, 2012a, 2012b)

Suite aux entretiens j'ai demandé à Victor, Medhi et Samuel de remplir le questionnaire du LBI afin d'avoir un score de référence sur leur équilibre occupationnel sur la période où je les ai interrogés. Cet exercice, en plus de remplir l'objectif qui avait été fixé, a amené de nouveaux éléments sur ma perception des activités de chacun. Voici une représentation des résultats selon les quatre items ainsi que le score final, le détail se trouvant en Annexe IV :

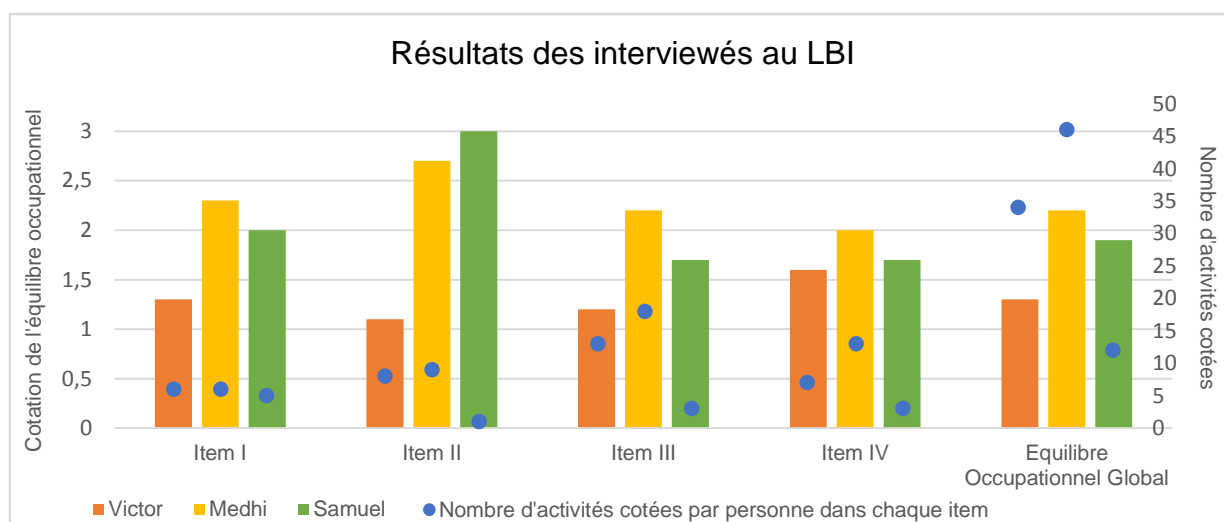


Figure 12 – Représentation graphique des résultats des interviewés au Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b)

L'axe de l'abscisse primaire gradue les différents scores obtenus (bandes oranges, jaunes et vertes), l'axe de l'abscisse secondaire fait référence au nombre de sous items sélectionnés (points bleus) et donc au nombre d'activités présentes dans le répertoire occupationnel. Enfin l'axe des ordonnées classe les réponses selon l'item

	Victor	Medhi	Samuel
Item I – Satisfaire ses besoins de base pour sa santé et sa sécurité (/3)	1,3	2,3	2
Nombre d'activités cotées pour cet item (/6)	6	6	5
Item II – Avoir des relations satisfaisantes (/3)	1,1	2,7	3
Nombre d'activités cotées pour cet item (/10)	8	9	1
Item III – Se sentir engagé, mis au défi et compétent (/3)	1,2	2,2	1,7
Nombre d'activités cotées pour cet item (/20)	13	18	3
Item IV – Donner un sens et une identité personnelle positive (/3)	1,6	2	1,7
Nombre d'activités cotées pour cet item (/15)	7	13	3
Score final de l'Équilibre Occupationnel Global (/3)	1,3	2,2	1,91
Nombre d'activités cotées pour l'ensemble du questionnaire (/51)	34	46	21

et la personne interviewée.

Tableau 3 – Récapitulatif chiffré des résultats au LBI des interviewés

Il est pertinent de se pencher sur le détail des items. Certes Victor, d'après le score global, est très déséquilibré néanmoins ses activités restent diversifiées avec un total de 34 sur 51 contrairement à Samuel qui, lui, a très peu d'activités avec un total de 12 sur 51 mais qui en semble plus satisfait. Il y a plusieurs raisons possibles à cela :

Victor est totalement indépendant de ses parents et est donc responsabilisé en conséquence, il est aussi plus âgé avec un temps de vécu de l'addiction supérieur ainsi qu'un entourage social en lien avec sa situation qui lui revoient une vision plus pessimiste et donc une insatisfaction plus élevée. J'ai supposé à partir de ce graphique d'une part que l'addiction aux jeux vidéo en ligne affecte le répertoire occupationnel de la personne en limitant le nombre des activités et donc leur diversité. D'autre part que ce type de pathologie altère de manière très élevée la réalisation des activités ainsi que leur perception ce qui peut s'extrapoler à une mauvaise qualité de vie.

4 – Retour sur l'Hypothèse

L'analyse des données a apportée de nombreux éléments qui m'amènent à penser que l'addiction aux jeux vidéo en ligne est un vrai déstabilisateur occupationnel. D'après ce que je viens d'observer chez Victor, Medhi et Samuel à travers les entretiens, mais aussi avec le LBI (MATUSKA, 2012a, 2012b), il y a un manque de diversité des activités nettement marqué tout comme l'insatisfaction dans la réalisation des activités restantes de par le manque de contrôle. Victor et Samuel sont en perpétuelle recherche d'activité productive qui est synonyme pour eux de sortie de l'addiction, cette démarche étant constamment suppléé par la présence du jeu vidéo en ligne. Il est donc possible à ce stade d'affirmer l'hypothèse énoncée lors du *MODÈLE D'ANALYSE*. En effet le jeune adulte qui est atteint d'addiction aux jeux vidéo en ligne subit, de par son manque de contrôle de la situation, un répertoire occupationnel appauvrit et un équilibre occupationnel complètement insatisfaisant où les activités sont conservées par utilité et donc réalisées comme telle. De plus l'encadrement par le MCRO-P de cette notion de cause à effet est appuyé par plusieurs points de l'analyse. D'une part dans la confirmation des notions d'insatisfaction et d'incapacité à la réalisation des activités, d'autre part dans l'altération du contrôle de la personne sur sa situation. Ce qui vient d'être développé est illustré par la Figure 13 ci-après.

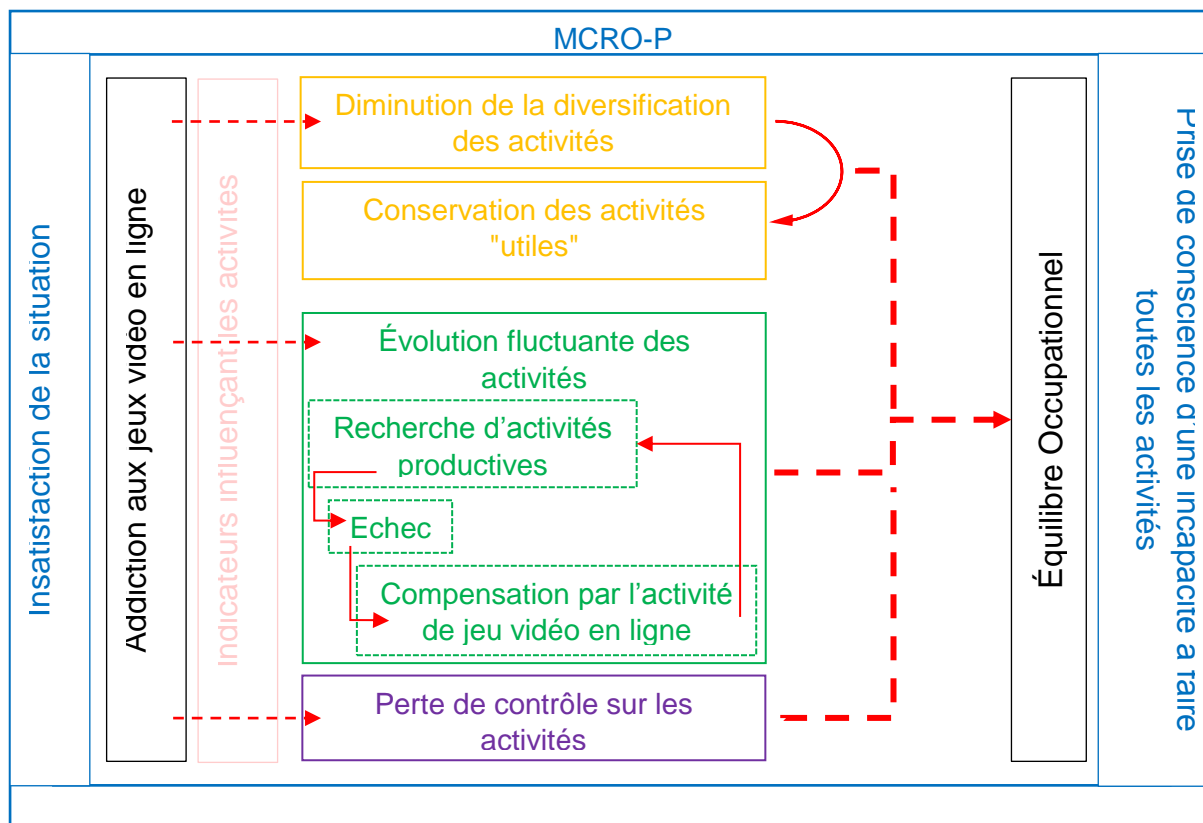


Figure 13 – Analyse des données par le modèle d'analyse

IV – Discussion

Ce qui vient d'être développé a fait émerger de véritables éléments liés à la problématique occupationnelle lors d'une addiction aux jeux vidéo en ligne. Ainsi, bien que l'investigation n'ait pu être menée que sur trois personnes, et que seulement deux d'entre elles aient pu faire référence dans le traitement des données, le mal être occupationnel est mis en évidence sans équivoque. En outre il a pu être mis en avant certains processus à l'intérieur même de l'évolution des activités selon le type de ces dernières.

Néanmoins les résultats ne sont pas scientifiquement généralisables. L'utilité et l'utilisation de ces résultats peuvent donc se discuter. Bien entendu la démarche a été construite, menée et analysée avec rigueur. Malgré cela l'échantillon de personnes interrogées ne permet pas d'étendre avec assurance le phénomène de bouleversement occupationnel que nous venons d'aborder. S'ajoute à cela la présence de biais de sélection causée par un manque de clarté dans les critères d'exclusion/inclusion sur le niveau d'addiction et sur le niveau scolaire. De plus nous pouvons remettre en cause le type d'addiction mise en avant dans cet écrit. Les interviewés avouent que ce n'est pas uniquement le jeu vidéo en ligne mais plutôt la présence sur leur ordinateur, toutes activités confondues : jeu vidéo en ligne bien sûr

mais aussi visionnage de vidéos, de séries, activités sur les réseaux sociaux, etc.. En soit apparaît ici les traits de la cyberaddiction, ce qui demanderait alors de repenser certains abords théoriques dans cette recherche.

Au-delà des troubles occupationnels qui ont été appuyés ici et qui ont tenté d'être étudié, il y a leur résolution. En effet comme il a été exposé lors de la présentation des entretiens, les trois sujets suivent une thérapie puisque c'est par ce moyen qu'ils ont pu être recrutés. Il est alors légitime de se poser la question du fait que cela soit un biais de sélection. Cependant dans le cas de cette recherche cela fut la seule source viable dans le recrutement des sujets et donc la sélection s'est faite outre. Suite aux résultats nous sommes en droit de nous questionner : l'ergothérapie par son expertise pourrait-elle apporter une lecture différente de ces problématiques occupationnelles ? J'aimerais répondre par la positive. Certes cet écrit n'est qu'un début de piste cependant il met véritablement en avant la problématique occupationnelle de ce public. Je note au passage que l'existence de l'addiction aux jeux vidéo en ligne est encore controversée : cela n'abroge en rien le bénéfice engendré par les activités. Que l'on vise les symptômes psychiques ou la rééquilibration des activités, dans les deux cas nous prônons la réalisation d'activités diversifiées signifiantes et significatives à travers une vision holistique de la personne. Ainsi notre regard ergothérapique sur ces individus permettrait d'identifier les besoins et les dysfonctionnements occupationnels afin d'établir un diagnostic précis et un plan d'intervention en conséquence. On peut supposer que cette méthodologie d'accompagnement vers l'amélioration occupationnelle, que nous visons par nature en tant qu'ergothérapeute, pourrait optimiser les bénéfices de la thérapie et ainsi développer une démarche plus efficiente vers la résolution de la pathologie. Il est admissible que la thérapie apporte des résultats bien qu'elle soit menée sans aucun apport ergothérapique. Néanmoins nous avons pu observer avec Samuel que la diminution de l'encadrement thérapeutique a immédiatement fait redescendre les bénéfices. Or en tant qu'ergothérapeute nous sommes plus que sensibilisés à la notion de répertoire occupationnel et d'équilibre occupationnel qui, nous le savons, sont fragiles dans ce genre de pathologie où les mécanismes vicieux de fuite sont ancrés. Cela demande donc une consolidation avec un encadrement thérapeutique spécifique et renforcé que pourrait dispenser de manière appuyée l'ergothérapeute.

CONCLUSION

Je suis partie d'une pathologie sectorisée, peu reconnue et stéréotypée qu'est l'addiction aux jeux vidéo en ligne pour la confronter à un domaine, qui lui aussi est encore mal perçu en France, l'ergothérapie.

Mon cheminement débutant sur la pratique ergothérapique s'est stoppée nette face à l'absence de cette dernière et s'est réorienté vers la Science de l'Activité Humaine sous la forme de l'équilibre occupationnel. Après un passage par la théorie, a émergé cette problématique de l'agencement des activités chez les personnes atteintes de ce type d'addiction et plus particulièrement du rôle de la pathologie sur l'équilibre occupationnel. J'ai donc posé l'hypothèse que l'individu addict choisit de manière inconsciente les activités qu'il modifie. Afin de la vérifier j'ai élaboré et mis en place un dispositif d'investigation basé sur la passation d'entretiens ainsi que de l'utilisation de l'outil Life Balance Inventory cotant l'équilibre occupationnel.

Après traitement, l'analyse a révélé plusieurs points. L'équilibre occupationnel est effectivement mis à mal lors d'une addiction aux jeux vidéo en ligne et cela se manifeste par un manque de diversité des activités mais aussi par une forte insatisfaction dans la réalisation de celles restantes. S'ajoute à cela une évolution des activités que l'on peut même caractériser en cycle dans le cas des activités productives. Sans oublier l'activité de jeu, qui a l'apanage des activités de loisir, le plus souvent utilisée comme refuge et qui donc fluctue selon les cycles évoqués ci-avant. Le phénomène est multifactoriel avec des raisons congruentes ou non et liées au parcours de la personne. Ce qui a permis d'appuyer d'autant plus l'hypothèse fut la notion de contrôle dans cette évolution des activités. Effectivement le jeune homme addict n'a pas la vision de ses troubles dans un premier temps. Lorsqu'il en devient conscient il tente de mettre en place des démarches salvatrices qui sont le plus souvent contrecarrées par son tableau psychique qui lui prescrit l'utilisation de son mécanisme de défense de prédilection : la fuite par le jeu vidéo en ligne. Néanmoins émerge d'un des entretiens les bénéfices de la thérapie sur la re-diversification des activités et la satisfaction qui en émane.

Ma recherche en intelligibilité induit la compréhension d'un phénomène. C'est donc dans cet axe que j'ai choisi de mettre en relation les concepts que je manipulais depuis le commencement de cet exercice en créant cette relation de cause à effet.

L'exploitation de mes résultats les intègre au modèle d'analyse soutenu par le fait que l'analyse étoffe plus largement le lien entre l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'équilibre occupationnel. Ce qui a permis d'appuyer la problématique occupationnelle dans ce type de pathologie puis les possibilités qu'offre la thérapie et donc l'intégration de l'ergothérapie à cette offre de soin. En réalité en réaffirmant le déséquilibre occupationnel chez ce public puis en faisant émerger des pistes explicatives du phénomène d'évolution de l'activité et enfin en relevant les bénéfices occupationnels de l'accompagnement thérapeutique cet écrit peut présenter une certaine utilité et conduire à son utilisation comme amorce de la compréhension du phénomène. Bien entendu il mérite un élargissement certain au niveau du dispositif d'investigation pour vérifier et affiner la compréhension ainsi que l'explication du processus occupationnel. De même comme il a pu être abordé dans la discussion, la compréhension doit s'étendre à la cyberaddiction et non pas se restreindre à l'addiction aux jeux vidéo en ligne comme il a été fait ici. Cependant il apporte des indices exploitables dont certains vers l'appui de l'intégration de l'ergothérapie pour une meilleure efficacité de la thérapie proposée où l'on peut envisager l'élaboration d'une pratique spécialisée.

Cet exercice a été un réel épanouissement et même à certains moments une expérimentation du flow, tant chéri en ergothérapie. La recherche est une démarche particulière, explicite par sa volonté de saisir du terrain et implicite par l'introspection qu'elle demande au chercheur. Elle s'accapare ce dernier dans son entièreté, jouant sur sa vision de son environnement et de lui-même suscitant continuellement le doute et la remise en question. J'ai vraiment apprécié ce travail sur la continuité, un travail d'évolution, d'étapes à franchir avec un résultat unique. J'ai tenté de m'approprier cette démarche et de l'investir afin de donner le meilleur de moi-même.

BIBLIOGRAPHIE

- Acier, D. (2016, novembre). *Les addictions sans drogue : des addictions comme les autres ?*. Communication présentée lors de *Question(s) d'éthique* de l'association EthicA, Lieu Unique, Nantes, France.
- Bertaux, D et Singly, F. (1997). *Les Récits de vie: perspective ethnosociologique*. Paris: Nathan.
- Bioulac, S. et Michel, G. (2012). Addiction : Définition et psychopathologie. Dans L. Bioulac, S. Kern, G. Michel et L. Romo (dir.), *La dépendance aux jeux vidéo et à Internet* (p.15-29). Paris: Dunod.
- Blanchet, A. (2005). Interviewer. Dans R. Ghiglione, J. Massonnat, A. Trognon et A. Blanchet, *Les Techniques d'enquête en sciences sociales: observer, interviewer, questionner* (p.81-126). Paris: Dunod.
- Blizzard Entertainment. (2016). Jeux Classiques. Repérés à <http://eu.blizzard.com/fr-fr/games/legacy/>
- Chih-Hung, K., Ju-Yu, Y., Cheng-Chung, C., Sue-Huei C., et Cheng-Fang, Y. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277. doi :10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57
- Decan, P. (2016, novembre). *Les addictions sans drogue : des addictions comme les autres ?*. Communication présentée lors de *Question(s) d'éthique* de l'association EthicA, Lieu Unique, Nantes, France.
- Dür, M., Steiner, G., Filaka-Moser, V., Kautzky-Willer, A., Dejaco, C., Prodingler, B, Stoffer, M. A., Binder, A., Smolen, J. et Stamm, T. A. (2014). Development of a new occupational balance-questionnaire ; incorporating the perspectives of patients and

healthy people in the design of a self-reported occupational balance outcome instrument. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(45), 1-11. doi : 10.1186/1477-7525-12-45

Engels, C. (2015). L'activité ludique dans le développement des compétences non académiques. Dans M.-C. Morel-Bracq, et E. Trouvé, *L'activité humaine: un potentiel pour la santé ?* (p.72). Paris: De Boeck-Solal.

Gaon, T., et Stora, M. (2008). Soigner des jeux vidéo / soigner par les jeux vidéo. *Quaderni. Communication, technologies, pouvoir*, (67), 33-42.

Griffiths, M. (2005). Video games and health. *British Medical Journal*, 331, 122-123.

Inserm. (s. d.-b). (2011). Jeux de rôle en ligne, une addiction à risque. Repéré à <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-societe/jeux-de-role-en-ligne-une-addiction-a-risque>

Institut Fédératif des Addictions Comportementales. (s. d.). (2016). Accro aux jeux vidéo ?. Repéré à <http://www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html>

Jeu (s. d.) Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/jeu/44887>

Jeu vidéo. (s. d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/jeu/44887>

Kern, L. (2012). Effets des jeux vidéo sur les individus. Dans L. Bioulac, S. Kern, G. Michel et L. Romo (dir.), *La dépendance aux jeux vidéo et à Internet* (p.31-67). Paris: Dunod.

L'Equipe Explore (s. d.). (2016). Génération esport. Repéré à <http://www.lequipe.fr/explore/generation-esport/>

- Larivière, N. et Levasseur, M. (2016). Traduction et validation du questionnaire ergothérapeutique l'Inventaire de l'équilibre de vie. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 103-114. doi : 10.1177/0008417416632260
- Martins, S. (2015) Agissez..pour votre santé ! L'équilibre occupationnel un concept clé en ergothérapie Dans M.-C. Morel-Bracq, et E. Trouvé, *L'activité humaine: un potentiel pour la santé ?* (p.43-51). Paris: De Boeck-Solal.
- Meyer, S. (2013, p.16). *De l'activité à la participation*. Paris: De Boeck : Solal.
- Michel, G. (2012). Les jeux vidéo et les technologies de l'information et de la communication. Dans L. Romo (dir.), *La dépendance aux jeux vidéo et à Internet* (p.3-13). Paris : Dunod.
- Morel-Bracq, M.-C. (2009). Le modèle canadien du rendement occupationnel et de la participation. Dans M.-C. Morel-Bracq (dir.), *Modèles conceptuels en ergothérapie: introduction aux concepts fondamentaux* (p.79-88). Marseille: Solal.
- Morel-Bracq, M.-C. (2016). La science de l'occupation pour les ergothérapeutes. Dans Iazard, M.-H., Nespoulous, R., Adant, G., Aubry, D., & Rosset Barondiot, C. *Expériences en ergothérapie: vingt-neuvième série* (p.99-107). Montpellier: Sauramps médical.
- Obradovic, I., Spilka, S., Phan, O et Bonnaire, C. (2014). Ecrans et jeux vidéo à l'adolescence. *Lettre Tendances* de l'OFDT (n°97).
- Phan, O. et Coulomb, D. (2015). Des échecs à LOL, ou l'histoire contemporaine des joueurs de jeux vidéo. *Psychotropes*, 21, p.109-121. doi : 10.3917/psyt.212.0109
- Pierce, D. (2015). What makes occupation therapeutic ?. Dans M.-C. Morel-Bracq, et E. Trouvé, *L'activité humaine: un potentiel pour la santé ?* (p.309-313). Paris: De Boeck-Solal.

- Pontalis, J. B. (2002). Préface. Dans D. W. Winnicott (dir.), *Jeu et réalité: l'espace potentiel* (p.8). Paris: Gallimard.
- Prochaska, J. O. et DiClemente, C. (1992). *Le cercle de Prochaska et Di Clemente*. Repéré à <http://intervenir-addictions.fr/intervenir/faire-face-usage-problematique-cannabis/>
- Quevillon, E. (2015). Construire la science de l'activité en France. Dans M.-C. Morel-Bracq, et E. Trouvé, *L'activité humaine: un potentiel pour la santé ?* (p.323-329). Paris: De Boeck-Solal.
- Romo, L., Bioulac, S., Kern, L., & Michel, G. (2012, p.1). *La dépendance aux jeux vidéo et à Internet*. Paris: Dunod.
- Santé (s. d.). Dans l'OMS. Repéré à <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>
- Schmit, S., Chauchard, E., Chabrol, H., Sejourne, N. (2010). Evaluation des caractéristiques sociales, des stratégies de coping, de l'estime de soi et de la symptomatologie dépressive en relation avec la dépendance aux jeux vidéo en ligne chez les adolescents et les jeunes adultes. *L'Encéphale*, 37, 217-223. doi : 10.1016/j.encep.2010.06.006
- Stora, M. (2016, novembre). *L'addiction aux jeux vidéo existe-t-elle ?*. Communication présentée lors de *Question(s) d'éthique* de l'association EthicA, Lieu Unique, Nantes, France.
- Syndicat National du Jeu Vidéo. (2014). Sociologie du jeu vidéo. Repéré à <http://www.snjv.org/sociologie/>
- Taquet, P. (2014). *Addiction au jeu vidéo processus cognitifs, émotionnels, et comportementaux impliqués dans son émergence, son maintien et sa prise en charge* (Thèse de doctorat en psychologie, Université de Lille 3). Repéré à l'adresse <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01145205/document>

- Taylor, J. (2011). *Occupation health and wellbeing - Health & Medicine* [Présentation PowerPoint]. Repéré à <http://www.slideshare.net/jackietaylor19/occupation-health-and-wellbeing>
- Trouvé, E. (2014). *L'ergothérapie, 2^{ème} partie, UE 3.1 S1*. [Présentation Power Point]. IFE de Tours, IRFSS Centre – Val de Loire
- Valleur, M. (2016, novembre). *Les addictions sans drogue : des addictions comme les autres ?*. Communication présentée lors de *Question(s) d'éthique* de l'association EthicA, Lieu Unique, Nantes, France.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Van De Mheen, D. (2010). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205-212. Doi : 10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x
- Venisse, J.-L. (2016, novembre). *Comment penser l'addiction ?*. Communication présentée lors de *Question(s) d'éthique* de l'association EthicA, Lieu Unique, Nantes, France.
- Wagman, P., Håkansson, C. et Jonsson, H. (2015). Occupational balance : a scoping review of current research and identified knowledge gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2),160-169. doi : 10.1080/144227591.2014.986512

LISTE DES FIGURES

Figure 1 – Schéma d'illustration du MCRO-P	15
Figure 2 – Cercle de PROCHASKA et de DI CLEMENTE.....	16
Figure 3 – Processus triangulaire selon OLIVENSTEIN.....	18
Figure 4 – Taxonomie de l'activité humaine	22
Figure 5 – Illustration des interactions établies grâce aux différents types d'occupation dans le cas d'un jeune adulte en étude	24
Figure 6 – Modèle d'analyse.....	29
Figure 7 – Représentation de l'évolution des activités productives de Victor du début de son addiction à aujourd'hui	40
Figure 8 – Représentation de l'évolution des activités productives de Samuel du début de son addiction à aujourd'hui	41
Figure 9 – Cycle des activités productives lors d'une addiction aux jeux vidéo en ligne	42
Figure 10 – Représentation de l'évolution de l'activité de jeu de Victor par rapport celle des activités productives du début de son addiction à aujourd'hui.....	43
Figure 11 – Représentation de l'évolution de l'activité de jeu de Samuel par rapport celle des activités productives du début de son addiction à aujourd'hui.....	43
Figure 12 – Représentation graphique des résultats des interviewés au Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b)	49
Figure 13 – Analyse des données par le modèle d'analyse.....	51

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 – Présentation des trois outils d'évaluation de l'équilibre occupationnel ...	26
Tableau 2 – Tableau récapitulatif des entretiens et des caractéristiques des interviewés.....	36
Tableau 3 – Récapitulatif chiffré des résultats au LBI des interviewés.....	49

LISTE DES ABRÉVIATIONS

ACE : *Association Canadiennes des Ergothérapeutes*

CIF : *Classification Internationale du Fonctionnement du handicap et de la santé*

CRJE : *Centre de Référence du Jeu Excessif*

DSM : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*

ENOTHE : *European Network of Occupational Therapy in Higher Education*

FPS : *First Person Shooter*

IFAC : *Institut Fédératif des Addictions Comportementales*

INSERM : *Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale*

LBI : *Life Balance Inventory*

MCRO-P : *Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation*

MCRO : *Mesure Canadienne du Rendement Occupationnel*

MMO : *Massively Multiplayer Online*

MMORPG : *Massively Multiplayer Online Role Playing Games*

MOBA : *Multiplayer Online Battle Arena*

OBQ : *Occupational Balance Questionnaire de WAGMAN [38]*

OB-Quest : *Occupational Balance Questionnaire de DÜR [38]*

OMS : *Organisation Mondiale de la Santé*

PEGI : *Pan European Games Information*

SAH : *Science de l'Activité Humaine*

SNJV : *Syndicat National des Jeux Vidéo*

ANNEXES

Annexe I : Trame de l'entretien	IX
Annexe II : Retranscription de l'entretien de Samuel.....	XI
Annexe III : Traitement thématique des entretiens	XI
Annexe IV : Détail des résultats des interviewés au Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b)	XXXII

Annexe I : Trame de l'entretien

Bonjour, je me représente, je suis Solène, je suis en dernière année d'école d'ergothérapie. Grâce à mes études je suis amenée à réaliser un mémoire de recherche. J'ai décidé de me pencher sur l'addiction aux jeux vidéo en ligne et l'univers des activités qui l'entoure. Je vous remercie d'avoir accepté de me rencontrer et sachez que notre rencontre sera retranscrite de manière anonyme dans mon écrit. M'autorisez-vous à enregistrer nos échanges pour que je puisse les retravailler par la suite ? Avec vous des questions ?

Bien, est ce que vous pourriez me dire qui vous êtes (âge, situation familiale, période d'addiction, etc.) et puis **j'aimerais que vous me racontiez votre parcours ? En soit comment s'est installée votre addiction aux jeux vidéo en ligne ?**

Thème	Détails	Question	Exemples de question de relance
Répertoire occupationnel de la personne	Activités de loisirs Activités productives Activités de soins personnels	De manière précise, que faites-vous de vos journées ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Y a-t-il des activités que vous faites en plus le week-end ? ▪ Est-ce que vous avez des activités irrégulières comme le cinéma ou le théâtre ? ▪ En ce qui concerne l'hygiène, y a-t-il des choses spécifiques que vous aimeriez aborder ? ▪ Comment cela se passe au niveau scolaire ?
Caractéristiques des activités présentes dans le répertoire occupationnel	Signifiant (pour la personne, notion de performance) Significatif (pour les autres, sens socioculturel) Support de rôle et d'interactions sociales ?	Si je vous demandais une fiche descriptive de vos activités qu'est-ce que vous y écririez ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vous faites cette activité en famille ? ▪ Qui vous a initié à cette activité ? ▪ Pourquoi faites-vous cette activité ainsi ? ▪ Où faites-vous cette activité ? ▪ Faites-vous cette activité depuis longtemps ?

	Contribution à la construction de l'identité personnelle Environnement matériel		
Evolution des caractéristiques des activités pendant l'installation de l'addiction	Evolutions, modifications de caractéristiques Choix des caractéristiques modifiés	Y a-t-il des activités qui ont changées entre le moment où vous avez connu le jeu et celui où vous en êtes devenu addict ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Est-ce que ça été immédiat ou plutôt progressif ? ▪ Est-ce que vous vous en êtes rendu compte ? ▪ Savez-vous pourquoi vous avez (...) plutôt que de (...) ?
Notion de satisfaction et de capacité à réalisation des activités	Cotation sur une échelle de 0 à 10 de la satisfaction durant cette période. Cotation sur une échelle de 0 à 10 du rendement durant cette période.	Etiez-vous satisfait de vos activités à ce moment-là ? Trouviez-vous que vous étiez capable de réaliser toutes vos activités à ce moment-là ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pourriez-vous me dire sur une échelle de 0 à 10 quelle note de satisfaction vous auriez mis à l'ensemble de vos activités lors de votre situation d'addiction ? (sachant que 0 étant la note la plus basse et 10 la plus haute) ▪ Pourriez-vous me dire sur une échelle de 0 à 10 si dans cette situation d'addiction comment vous vous sentiez capable de réaliser toutes vos activités ? (sachant que 0 étant la note la plus basse et 10 la plus haute)

Annexe II : Retranscription de l'entretien de Samuel

Moi : Bonjour Samuel avant toute chose m'autorisez-vous à enregistrer notre entretien ? Je pourrais ainsi le retravailler par la suite ?

Samuel : Oui pas de problème.

Moi : Merci. Donc pour resituer notre rencontre, je fais un mémoire de recherche sur l'addiction aux jeux vidéo en ligne et je m'intéresse à l'activité autour de cette addiction-là. Ma question aujourd'hui est : est-ce que vous pourriez me raconter votre parcours ?

Samuel : Donc j'ai 21 ans. J'ai commencé à jouer aux jeux vidéo, normalement on va dire, à l'âge de je sais pas je dirais 10 ans quelque chose comme ça. Pendant la période collège je jouais beaucoup mais ça nuisait pas trop trop sur le reste tout ce qui était école tout ça. Lycée c'était pareil, j'ai augmenté mon temps de jeu au lycée mais ça va, ça a pas nuit, j'ai eu mon bac sans trop de soucis. C'est après le lycée où ça s'est compliqué on va dire. Une fois que j'ai eu mon bac en 2014, j'ai commencé une année d'étude en médecine, la PACES, sauf que ça me convenait pas l'aspect très compétitif de la PACES voilà, il faut beaucoup d'investissement et j'étais pas prêt à m'investir à ce moment-là. Donc j'ai arrêté au bout de deux mois et c'est là que ça a commencé à dégénérer. J'étais sensé me réorienter dès le premier semestre en chimie, en licence de chimie, sauf que j'ai fait traîner les choses. Au lieu de faire les choses pour me réorienter, je jouais, je restais chez moi donc ça s'est pas fait. Ensuite j'étais sensée le faire au deuxième semestre ça s'est toujours pas fait je continuais à jouer et au final en fin d'année j'ai fait mon inscription en fac de science et je me suis dit là ça passera, c'est une matière que j'aime bien, voilà je sais à peu près quel parcours je veux faire, je voulais faire de la recherche en chimie quelque chose comme ça. Les vacances d'été sont passées j'ai pratiquement que joué, de janvier de cette année-là à août j'ai vraiment fait que jouer. Je jouais au moins...on en avait parlé avec le Dr ROCHER...ça devait être 10h-12h par jour. Donc voilà l'année commence, cette fois je tiens seulement un mois. Parce que là c'est...je peux pas...la fac j'y arrive pas...j'arrive pas à m'intéresser, la matière me plaît plus...en plus y a pas besoin d'être présent en cours donc je sèche, le classique. Sauf que là je suis un peu coincé parce que je sais pas ce que je veux faire, j'ai épuisé un peu tout ce que j'avais comme idée. Y a beaucoup de choses

que j'avais envisagé avant qui me paraissent inaccessibles parce que je sais que j'ai pas la motivation. Donc je reste chez moi à jouer sans faire quoique ce soit à par jouer et là mes parents commencent à s'inquiéter, à dire ça va pas être possible tu vas pas pouvoir que ça, va bien falloir que tu trouves quelque chose. Et du coup je pense que je me suis renfermé énormément à ce moment-là. J'ai un souvenir précis je pense qui a fait que mes parents ont eu un déclic. Y avait des invités, mes parents sont divorcés donc j'étais chez mon père, donc c'est mon père qui m'a poussé à aller chercher de l'aide. Ce qui a fait le déclic c'est qu'il avait des invités et j'avais envie de parler à personne à ce moment-là du coup je suis resté dans ma chambre à jouer, j'ai parlé à personne alors qu'il m'avait demandé au moins de venir dire bonjour, et voilà quitte à pas manger en fait puisque c'était le repas et du coup je suis resté dans ma chambre. Je suis pas allé manger, je suis sorti après quand tout le monde était partis. Du coup ça leur a pas plu et là ils ont dit bon là il va falloir faire quelque chose et ils m'ont forcé à m'inscrire à l'Espace Barbara. Donc je me suis inscrit en janvier 2016, j'ai fait plusieurs rendez-vous avec le Dr ROCHER, tout seul et avec mes parents. A partir de mai il m'a proposé d'avoir un contrat à l'hôpital de jour, j'ai accepté, donc j'ai fait un contrat de juin jusqu'à septembre. En septembre j'ai fait une formation avec la Chambre des Métiers pour construire mon projet professionnel. Donc de septembre jusqu'à mi-janvier j'étais en formation donc j'avais arrêté l'hôpital de jour avec l'accord du Dr ROCHER donc je faisais... on va dire qu'il y avait des cours sur se connaître soit même, retravailler son CV, sa lettre de motivation, apprendre à se connaître...plus des stages dans le domaine qui nous intéresse. Pendant cette période-là mon temps de jeu a grandement diminué vue que j'étais actif, j'avais pas le temps de jouer. Donc ça se passait bien. Aux vacances de Noel, j'avais une pause et c'était du temps famille et c'est un peu compliqué avec ma famille donc j'ai un peu rechuté. Je suis reparti en formation, ça allait. Après la formation je me suis dit faut pas que je rechute, les derniers mois ça été assez compliqué, c'était pas une rechute totale mais presque. On a durcit un peu le contrat, on a rajouté des activités. Avec la formation j'ai trouvé le domaine dans lequel je voulais faire mes études, donc la comptabilité, et de préférence en alternance parce que j'ai fait des stages, ça m'a plu et le fait d'être dans l'entreprise j'ai trouvé ça formateur donc c'est ce qui me faut. Donc je suis préinscrit dans une école et faut que je trouve un patron pour mon alternance, je suis en pleine recherche. Je me suis inscrit cette semaine en salle de sport pour faire une activité physique parce que ça

fait des années que j'ai pas eu d'activités physique. Donc il faut que je mette tout ça en place pour que ça soit régulier. Oui donc là j'essaie de retrouver des activités, c'est quelque chose dont a beaucoup discuté à l'hôpital, si je suis inactif ça me maintient en état de déprime, de dépression et le jeu vidéo c'est un moyen de fuir. Donc c'est un cercle vicieux, je continue à jouer, je fais rien, je continue à déprimer. Le truc c'est de trouver un truc en dehors de la maison, en dehors de l'ordinateur et des jeux vidéo. Voilà je sais plus trop quoi dire...

Moi : Quand vous étiez à la fac, vous étiez seul dans un studio ?

Samuel : Non avec mes parents.

Moi : Vous avez fini par parler de vos activités, c'est très intéressant. Avant votre addiction qu'elles étaient vos activités ?

Samuel : Je me levais à 12h-13h, je mangeais quand même. J'allais allumer mon ordi, je jouais en ligne, je trainais sur internet, je regardais des vidéos, je regardais des films, pleins de trucs sur l'ordi jusqu'à 19h environ. Là y avait ma mère qui rentrait, enfin elle était rentrée depuis un moment mais c'était le moment de préparer le repas donc j'allais l'aider de temps en temps et à partir de là je jouais de 21h jusqu'à 2h-3h du matin. Et pas d'autres activités. Pas d'activité physique, pas de lecture, pas de sortie, je pouvais aller au cinéma une fois avec mes parents mais c'était exceptionnel, sinon rien.

Moi : Et au niveau des amis ?

Samuel : J'ai des amis avec qui je joue en ligne, avec eux je parle tous les jours en vocal soit sur Skype, en discussion instantanée. Sinon les amis « réels » je les ai perdu de vue à ce moment-là, pendant la période de médecine j'en voyais encore quelques un et au moment où j'ai arrêté la médecine je voyais plus personne, je parlais plus à personne.

Moi : Vous expliqueriez cette perte de lien par le jeu ?

Samuel : Je sais pas...j'ai toujours été très anxieux, j'avais beaucoup de mal à sympathiser. J'ai toujours eu du mal à faire le premier pas mais une fois que quelqu'un à fait le premier pas ou que j'ai réussi y a pas de soucis je peux sympathiser. Par contre garder contact j'ai beaucoup de mal à faire ça. Par exemple y avait une tâche dans mon premier contrat qui était de reprendre contact avec un

ami que j'avais pas vu depuis longtemps et comme c'était une obligation c'était pas facile donc je jouais, au lieu de faire ça je jouais pour y échapper. Donc oui le jeu a eu une influence mais c'est pas l'influence principale.

Moi : Est-ce que vous ressentiez le manque de certaines activités ?

Samuel : Non j'étais totalement concentré sur ce que je faisais, sur le jeu. Je ressentais pas de problème, je joue, je suis content, j'ai rien à faire. Il a fallu que mes parents s'inquiètent et viennent me parler pour que je vois qu'il y avait un problème sur moi ou sur mon entourage. L'activité physique ça jamais été mon truc donc ça me manquait pas, la lecture...j'ai jamais été un gros lecteur donc c'est pareil.

Moi : Et vous n'aviez pas de passion à côté du jeu ?

Samuel : Non je faisais pas de théâtre, je faisais un peu de cuisine mais j'ai arrêté avant l'addiction...je suis pas un manuel...

Moi : Vous avez des frères et sœurs ?

Samuel : Une sœur.

Moi : Avec votre sœur, vous aviez des liens particuliers avant ?

Samuel : Non avec ma sœur c'est compliqué depuis bien avant, je pense que ça a un peu empiré les choses parce que du coup j'étais pas très facile à vivre dans cette période-là...déjà on s'entendait pas très bien avant, ça a fait qu'empirer les choses. Y a pas de liens. Par contre avec mes parents c'est compliqué aussi. Y a eu beaucoup d'incidents, au début quand j'étais en médecine j'ai pas tout de suite dit à mes parents que je lâchais la fac, je leur ai pas dit que je séchais les cours ou que j'y allais pas du coup je leur mentais du coup leur avais dit que je m'étais réinscrit dans une fac et j'ai fait semblant d'y aller pendant un moment. En fait je me levais le matin, je partais de la maison, j'attendais 1h - 30min, je rentrais et je jouais. A un moment je me suis fait griller, c'était pas possible que ça continue et là ça a un peu cassé la confiance avec mes parents. A partir de ce moment-là ils me faisaient plus confiance et ils me l'ont dit, ils comprenaient pas pourquoi je leur en avais pas parlé...ça a montré qu'il y avait plus de confiance ni de mon côté ni du leur. Ça a grandement nuit à nos relations. Aujourd'hui ça va mieux, je fais beaucoup d'efforts pour m'en sortir, j'ai accepté les soins, j'accepté de m'inscrire à la mission locale pour

recommencer à chercher une activité. C'est toujours un peu compliqué, c'est toujours un peu conflictuel mais ça va mieux.

Moi : Entre la période de la fac où vous avez eu votre pic d'addiction et maintenant avec les stages et la formation que vous avez eue est-ce qu'il y a des activités que vous avez reprises ou que vous avez ajoutées ? Vous m'avez parlé du sport, ça faisait partie d'un contrat ou c'était une envie... ?

Samuel : C'était quelque chose...j'avais dit...enfin avant de commencer les soins...il faudrait que je fasse ça pour au moins rester en forme et j'ai repoussé à plus tard à chaque fois et au bout d'un moment ça été dans le contrat de l'hôpital de jour. C'était un objectif d'avoir une activité physique régulière. Mais c'était mon idée parce que je commençais à sentir que niveau physique ça allait pas.

Moi : Et avec vos parents est ce que vous partagez plus de choses ?

Samuel : Non...on a pas trop les mêmes centres d'intérêts, moi j'ai pas d'autres centres d'intérêt autre que les jeux vidéo donc c'est dur de partager ça, c'est impossible de partager ça. On peut aller au ciné de temps en temps mais sinon...y a pas grand-chose.

Moi : Finalement, si j'ai bien compris, vous allez me dire, le temps de jeu que vous aviez avant vous l'avez transféré dans une recherche de projet professionnel ?

Samuel : Oui c'est ça, en partie.

Moi : Vous avez dit que pendant votre période de pic de jeux vidéo vous ne vous rendiez pas compte du problème donc en soit est ce que vous étiez satisfait de votre situation ?

Samuel : Bah par exemple, au pic de mon addiction je me disais que j'étais entre deux fac, je suis inscrit pour l'année prochaine, j'ai plus besoin de réfléchir donc à ce moment-là ma situation est bien : je peux jouer autant que je veux et une fois qu'il y aura la fac je recommencerai normalement. Mais ça s'est pas passé comme ça. Au final c'était pas satisfaisant mais c'était pas dérangeant non plus, je passais ma journée à jouer aux jeux vidéo et ça me va.

Moi : Est-ce que vous vous sentiez capable de faire n'importe quelle activité ? Par exemple si un ami vous appelle et vous dit demain on fait quelque chose.

Samuel : Non non...quand on me demandait de sortir, parce qu'on me l'a demandé, je pouvais pas. Je disais « pourquoi pas, je réfléchis » et le jour même je me disais bah là non j'ai la flemme de sortir, je préfère rester chez moi. Au final je me sentais pas capable de faire différentes activités. Je voyais pas l'intérêt surtout. C'était pas une question de capacité mais non j'ai pas envie de les faire. Par exemple mes parents voulaient partir en vacances, bah moi je préférais rester à la maison, je trouvais ça plus intéressant.

Moi : Oui d'accord je vois. Vous jouez à quels jeux ?

Samuel : La période de fac c'était League Of Legends, y a eu un peu de jeu de rôle en ligne comme le Seigneur des Anneaux en ligne et récemment Overwatch. Sinon, j'ai pas eu beaucoup de jeux, c'était pas très varié, c'était principalement League Of Legends.

Moi : Et aujourd'hui ?

Samuel : Je joue plus à League Of Legends, j'ai arrêté parce que ça me rappelait...déjà je m'amuse plus sur le jeu, j'ai tellement joué que ça m'amuse plus. Et donc je suis plus passé sur Overwatch. Aussi les gens avec qui je jouais ils ont arrêté, ils ont changé de jeu, ça a influencé un peu ça aussi.

Moi : Les amis avec qui vous jouez aujourd'hui c'est les même que ceux que vous aviez sur League Of Legends ?

Samuel : Oui c'est des amis du lycée en fait et je joue avec eux depuis cette période. Eux j'ai gardé contact puisqu'on joue régulièrement. Même si on joue pas aux mêmes jeux on reste en contact en permanence. Donc on joue à certains jeux ensemble, ça dépend des périodes on va dire.

Pour revenir sur la recherche d'activités, j'ai essayé plusieurs fois...enfin pendant la deuxième année de fac je me suis inscrit à un programme organisé par la fac qui permettait de se réorienter. Ça a duré un mois je crois, c'est un peu ce que j'ai fait mais en moins poussé. On avait encore des cours et ensuite on devait rechercher des stages dans le domaine qui nous plaisait mais j'ai pas trouvé donc j'ai arrêté le programme sans avoir d'idée derrière. Du coup ce que j'ai fait c'est qu'il y a eu un moment de battement où je faisais rien. Du coup j'ai commencé les soins. Là grâce aux soins ils m'ont poussé à m'inscrire à la mission locale où là on a été orienté vers

la formation. Et sinon, pendant l'année de médecine, pour que ma mère me laisse tranquille j'ai accepté de m'inscrire au permis, en me disant j'ai une activité, ils vont arrêter de me saouler et je pourrais jouer tranquillement sauf que ça fait deux ans et j'ai toujours pas mon code en fait. Parce que un je trouve ça hyper chiant et du coup j'arrive pas à me motiver, je repousse à chaque fois. A un moment j'étais proche, je tournais à cinq ou six fautes c'était pendant l'été avant que je reprenne la fac donc j'y allais régulièrement, je me débrouillais bien et la fac a repris, et c'était dur de lier la fac et le code. Une fois que j'ai arrêté la fac j'ai pas repris le code. Donc j'ai pas été super actif dans la recherche d'activités non plus mais une fois que j'ai commencé les soins ça été plus facile, j'ai vite compris qu'il fallait que je sois actif pour sortir de cette état.

Moi : Trouver d'autres activités qui pallient ce temps, qui laissent moins de place pour jouer.

Samuel : Oui voilà c'est ça.

Moi : Quelles étaient les activités que vous faisiez à l'hôpital de jour ?

Samuel : On fait des ateliers qui sont dans l'hôpital de jour. Dans un premier contrat j'en faisais deux. Un premier qui s'appelait Vie Sociale, c'était un groupe de parole, y avait des patients comme moi pour les jeux vidéo mais sinon c'est principalement pour des troubles alimentaires, anorexie et boulimie, et on discute pas vraiment de la maladie mais de l'impact de la maladie sur le vie sociale. Un deuxième qui s'appelait Jeux de Rôle, y a un patient qui apportent des situations qui sont compliquées pour lui comme aller acheter du pain le matin parce qu'il a peur de parler à la boulangère, le groupe joue la scène et on parle de notre ressenti sur la scène et sur la situation. Ça c'est un atelier que j'ai fait pendant trois mois, c'était assez utile et éprouvant. Moi j'ai apporté quelques situations, y a d'autres qui apportent des situations et on se rend compte que c'est des situations qui nous parlent à nous aussi, on les vit aussi, on peut comprendre et quand on comprend pas on peut apporter notre aide. Moi ça m'a beaucoup aidé, par exemple avant j'aurais dit non à cet entretien, j'aurais pas accepté de rencontrer une inconnu et d'aller lui parler, ça aurait pris sur mon temps de jeu vidéo, j'aurais été incapable de parler. Avant j'étais incapable de parler en groupe de prendre la parole comme ça devant tout le monde et là j'ai plus de soucis pour ça. Avant j'aurais été incapable d'aller à un entretien d'embauche et de parler de

moi, j'étais bloqué, j'aurai fui en fait. Là ça va j'ai plus de soucis à ce niveau-là, ça m'a beaucoup aidé. L'atelier Vie Sociale on fixe les objectifs de la semaine sur essayer de revenir dans la vie, d'avoir une vie sociale active donc téléphoner à quelqu'un, sortir enfin des choses comme ça. Et sinon ce qu'on a rajouté dans mon contrat dernièrement c'est tester un atelier boxe donc une heure de boxe le lundi après-midi qui permet de se défouler, voilà c'est une activité physique c'est vraiment pour se défouler. Moi ça un peu été un déclic parce que j'ai vu que j'avais des lacunes physiques énormes, j'étais très vite essoufflé donc je me suis inscrit à la salle de sport. Par exemple les filles qui sont là c'est vraiment un moyen de se lâcher, de se défouler physiquement. Y a d'autres de proposées mais je les connais pas. Par contre y a d'autres groupes de paroles plus centré sur la maladie du coup... et le plus important y a les repas. Moi j'ai pas de problèmes alimentaire mais les filles, parce que c'est essentiellement des filles qui sont anorexiques, qui sont boulimiques et manger en groupe c'est compliqué. Alors moi j'ai pas de problèmes mais je suis assez difficile sur la bouffe. Du coup c'est assez gênant parce que elles elles sont obligées de manger ce qu'il y a dans leur assiette et donc moi aussi et faut se forcer sur des plats qu'on déteste et c'est très difficile. Et du coup c'était assez bizarre pour moi...je pouvais pas dire « je vais pas manger ça » alors que elles à côté elles étaient obligées et c'est leur problème de santé...je me sentais assez bizarre. Du coup je sais pas si ça m'a aidé mais c'était une expérience enrichissante.

Moi : Et donc une fois à la Chambre des Métiers vous faisiez quoi précisément ? Les interventions étaient axé tout public ?

Samuel : Oui y avait pas du tout de soins, c'était vraiment professionnel. C'est une plateforme pour les jeunes de 18 à 25 ans avec ou sans le bac et qui sont en recherche de réorientation. Donc on était tous dans la même tranche d'âge, ils étaient tous très sympa, ça a beaucoup facilité les échanges. Donc on avait des cours sur comment améliorer notre CV et notre lettre de motivation, comment stimuler les entreprises, comment se présenter pour donner sa candidature et surtout comment chercher ce qui nous intéresse. On avait des intervenants, des visites d'entreprises, des marathons par groupe de trois dans la ville de Nantes on allait dans les entreprises et on leur posait des questions : quel est la taille de votre entreprise, quels métiers il y a, est-ce que vous prenez des stagiaires ou des

alternants...ça ça m'a aidé parce que j'ai été capable de mener le groupe pour poser les questions, pour rentrer en premier.

Moi : ça vous a revalorisé ?

Samuel : Oui c'est ça c'était un des thèmes. On a fait de la relaxation aussi, de la sophrologie et ça j'aime pas du tout ! Le fait de se relaxer avec des gens autour, je me suis senti mal à l'aise. J'ai rencontré à l'Espace Barbara des personnes qui parlent très très peu, c'est très impressionnant ça fait relativiser sur soi et dans l'état dans lequel j'étais aussi.

Moi : Quand je me suis penchée sur la littérature de l'addiction aux jeux vidéo en ligne j'ai trouvé deux groupes : un premier qui affirme qu'elle existe et un deuxième qui dit qu'elle n'est qu'un symptôme de problèmes psychologiques. Vous en pensez quoi ?

Samuel : Les deux parties devraient se rejoindre parce que je pense que l'addiction existe mais qu'il y a des troubles antérieurs qui nous ont poussés vers ça. Moi le jeu ça toujours été ma passion, ma principale passion, j'ai toujours beaucoup joué mais le fait de l'addiction c'est parce que j'étais en dépression. Alors j'ai pas encore trop travaillé sur ça, je sais pas ce qui m'a poussé par là mais je pense que c'est ma famille, enfin c'est pas leur faute mais c'est très conflictuel dans ma famille, c'est pas terrible, c'est pas fonctionnel et je pense que c'est ça qui a induit l'addiction. Je suis anxieux de nature et donc du coup comme je trouvais difficile de me confier à ma famille, j'avais personne à qui me confier. Ça a fait empirer les choses, par exemple ma peur de sortir hors de chez moi ça a empiré donc je continuais à jouer. Je saurais pas trop quel parti rendre parce que maintenant c'est addictif. Par exemple aujourd'hui je dois faire un truc dans la maison et ensuite je dois sortir dans la salle de sport, juste je vais allumer mon ordi pour voir mes mails ou mon compte Tweeter et je me retrouve à jouer cinq minutes plus tard en sachant que ce que je fais c'est pas bien mais je peux pas m'en empêcher. Vraiment je pense que l'addiction est présente mais on va pas développer ça sans problème psychologiques avant, c'est ce que je pense.

Moi : Et vous diriez que vous êtes addict à jouer ou à votre pc ?

Samuel : C'est le pc. Par exemple je jouais moins dans la période de formation mais j'avais remplacé ça par les réseaux sociaux. Il fallait que je vois mon compte Tweeter souvent, mes notifications, le nombre de followers, fallait que je l'augmente. On peut voir les statistiques et j'étais à, je me souviens plus trop, mais j'étais à une vingtaine de tweet par jour. J'ai créé mon compte en janvier 2015 et en un an j'au dû faire vingt mille tweet. C'est énorme. Là je me suis calmé et au total aujourd'hui je suis à vingt-trois mille tweet. Vraiment y a eu une différence entre ce que j'ai fait et maintenant, depuis que j'ai commencé les soins. Même mes potes me l'on dit « t'es tout le temps dessus c'est impressionnant ». Alors eux ils jouent beaucoup aussi, j'ai un pote qu'est inactif, je sais pas trop si il est addict, je me mêle pas trop de ses problèmes personnels, on en parle pas du tout. J'en ai un autre qu'est inactif mais c'est récent.

Moi : Qu'est-ce que vous entendez par inactif ?

Samuel : Pas de travail, pas dans l'éducation, pas de formation. Des neets¹⁵. Quand j'ai appris ce terme j'ai trouvé que ça m'allait bien. J'en ai deux qui jouent beaucoup mais qui ont leur travail à côté, ils arrivent à tenir donc pour eux ça va.

J'ai oublié de dire un truc aussi, c'est qu'avant de commencer les soins je suis allé voir un psy, en premier, par pour les jeux vidéo mais juste pour mon état. Ça s'est très mal passé, je suis désolé mais je change complètement de sujet mais avant que mes parents tire la sonnette d'alarme j'étais complètement fermé à l'idée de voir un psy pour moi c'était une escroquerie, c'était ridicule, ils pouvaient pas rentrer dans la tête. Donc j'en ai vu un pendant l'été avant la deuxième fac et en fait ça s'est très mal passé parce que j'ai fait une séance, j'étais, bon, je suis septique mais je vais donner une deuxième chance et il m'a fait une proposition qu'était « pour monter que vous êtes investi dans la thérapie il faudrait que vous me donniez de l'argent pour arrondir les honoraires ». Les honoraires c'était quelque chose comme soixante-deux euros virgule quelque chose et lui il voulait que j'arrondisse à un chiffre rond, c'était moi qui choisissait la somme mais il fallait que je donne une somme pour arrondir et donc moi avec mon idée que les psy ils font ça pour la thune ça a pas marché. Je suis pas allé au deuxième rendez-vous et je l'ai pas recontacté. Ça a pas arrangé les

¹⁵ « Depuis 2010, la Commission européenne a introduit un nouvel indicateur, les "NEET" (Neither in Employment or in Education or Training) pour identifier les jeunes (15-29 ans) qui ne sont ni en emploi, ni en études, ni en formation. » (INJEP, 2017) <http://www.injep.fr/article/les-jeunes-ni-en-emploi-ni-en-etudes-ni-en-formation-un-nouvel-indicateur-cible-des>

choses avec mes parents mais comme y avait la fac qui arrivait, ils ont dit bon je vais être actif, ça va le faire. Ça l'a pas fait. Du coup j'en ai parlé avec mes potes vite fait de cet épisode, ça nous a plutôt fait rire au final après coup mais je leur ai jamais parlé des soins maintenant. C'est un sujet un peu tabou pour moi en tout cas, on parle pas trop des problèmes psychologiques, on parle de trucs sérieux comme des problèmes dans nos vies de famille des fois mais on s'étend pas trop dessus.

Moi : Aujourd'hui vous vous projetez comment sur les mois à venir ?

Samuel : Donc je suis toujours en recherche d'emploi pour mon alternance. Je me dis que si je trouve un emploi, c'est un peu naïf, mais tout va aller bien. J'aurai mes études, je pourrai commencer à travailler, j'aurai un revenu. Là je sens que je vais pas les abandonner en cours de route parce que la matière me plait, donc j'aurai des études pour deux ans ou plus si je décide de continuer. J'aurai un revenu donc je pourrai potentiellement déménager, ça améliorera peut être les choses avec mes parents. J'essaie de pas trop penser à ce qui se passe si je trouve pas d'entreprise. Sinon les mois à venir c'est continuer la thérapie, maintenir l'activité physique et trouver un emploi le plus vite possible. J'ai commencé mes recherches en février et on est déjà en avril donc c'est pas facile et le temps passe vite, c'est une source d'angoisse. C'est vraiment si je trouve un emploi ça ira en fait. J'aurai toujours le contrat, j'aurai sans doute un emploi à mi-temps pour mettre un peu d'argent de côté et sinon bah je continuerai à jouer, pas en mode addiction mais juste par plaisir. L'objectif, c'est ce qu'on a dit avec le Dr ROCHER, ça jamais été d'arrêter de jouer mais de le faire normalement.

Moi : Oui c'est l'orientation de l'addictologie comportementale maintenant c'est de réguler plus que d'arrêter totalement. Eh bien merci beaucoup Samuel.

Samuel : De rien.

Annexe III : Traitement thématique des entretiens

Thème	Sous-thème	Verbatim – Indices		
		Victor	Medhi	Samuel
Evolution de l'activité	Soins personnels	<p>« je me lève vite fait pour préparer un truc et je me remets devant mon pc »</p> <p>« Au point de compter le nombre d'heure qu'il me restait à dormir en me disant « C'est bon 5h c'est raisonnable ! » »</p> <p>« des fois je prends pas de douche pendant 1, 2 ou 3 jours maximum. »</p> <p>« J'ai enlevé toutes les activités d'apparence et j'ai gardé que ce qui m'est utile »</p>		« quitte à pas manger »

	Productivité	<p>« ça n'a pas fonctionné, j'ai décroché » « Là j'étais à l'IUT » « ça n'a pas fonctionné non plus » « je suis allée à la fac, un jour, et j'ai commencé à jouer à World Of Warcraft parce que ça venait de sortir, j'y suis plus jamais retourné » « j'ai compensé le jeu par mes études car tout était sur ordinateur » « j'ai trouvé du travail dans des start-up, ça durait jamais plus d'un an » « En général au bout de 6 mois après avoir été viré je retrouvais du travail mais là ça fait 2 ans que je suis au chômage » « je continue à faire des petits projets pour entretenir mes compétences » « C'est vrai qu'avec mon coloc maintenant je fais un peu plus le ménage »</p>	<p>« Je sais pas trop...je dirai en partageant moins de temps avec ma famille et en sortant moins.Qu'est ce qu'il y avait d'autre...en lisant moins aussi...en travaillant moins surtout ! » en réponse à la question « Vous m'avez dit que votre temps de jeu a augmenté sur les dernières années, comment vous avez réussi à trouver plus de temps pour jouer ? »</p>	<p>« j'ai arrêté au bout de deux mois » « J'étais sensé me réorienter » « cette fois je tiens seulement un mois » « construire mon projet professionnel » « Oui c'est ça en partie. » en réponse à la reformulation « Finalement, si j'ai bien compris, vous allez me dire le temps de jeu que vous aviez avant vous l'avez transférer dans une recherche de projet professionnel ? » « je recommencerais normalement » « y a eu un moment de battement où je faisais rien. » « ça fait deux ans et j'ai toujours pas mon code en fait » « Une fois que j'ai arrêté la fac j'ai pas repris le code » « Avant j'aurais été incapable d'aller à un entretien d'embauche » « revenir dans la vie » « Vraiment y a eu une différence entre ce que j'ai fait et maintenant, depuis que j'ai commencé les soins » « Pas de travail, pas dans l'éducation, pas de formation. Des neets. Quand j'ai appris ce terme j'ai trouvé que ça m'allait bien » « je suis toujours en recherche d'emploi pour mon alternance » « J'aurais mes études, je pourrais commencer à travailler, j'aurais un revenu. » « J'aurais un revenu donc je pourrais potentiellement déménager »</p>
--	--------------	---	---	---

« dès que je rentrais de l'école c'était pour jouer, je pensais qu'à ça »
 « Ça a empiré quand je suis passé en études supérieures. »
 « Là je faisais que jouer »
 « je jouais moins »
 « je jouais de plus en plus »
 « des fois je me regarde en bloc les 8 saisons d'une même série. »
 « donc je veux fuir et je me remets à jouer »
 « il ne m'invite plus quand il sort en ville »
 « je sortais plus. »
 « on sort en dehors du travail »
 « je sors plus »
 « Tout tourne autour de mon ordinateur »
 « mes amis se sont éloignés de moi, vue que je réponds plus ou que je refuse leur invitation ils ne viennent plus vers moi...J'avoue y a beaucoup de fois où je vois mon téléphone sonner mais je réponds pas...»

« c'est des amis qui m'ont montré des jeux vers 13 ans et j'ai commencé à jouer »
 « Au début je jouais pas énormément, y a des semaines je jouais jamais. Et d'années en années ça s'amplifiait. De la 5^{ème} à la seconde ça a vraiment pris de plus en plus de temps dans ma vie et je pense que j'ai loupé beaucoup de chose »
 « Je joue encore à LOL » en réponse à la question « Est-ce que vous jouez encore à l'un de ces jeux ? »
 « je fais encore du sport et du dessin cette année mais c'est pas des passions »
 « Le dessin j'ai commencé cette année et le sport depuis longtemps »
 « Oui » en réponse à la question « Toujours au même rythme ? »
 « Je sais pas trop...je dirai en partageant moins de temps avec ma famille et en sortant moins. Qu'est ce qu'il y avait d'autre...en lisant moins aussi...en travaillant moins surtout ! » en réponse à la question « Vous m'avez dit que votre temps de jeu a augmenté sur les dernières années, comment vous avez réussi à trouver plus de temps pour jouer ? »
 « Aujourd'hui non mais je me rends compte que les années

« je reste chez moi à jouer sans faire quoique ce soit à par jouer »
 « j'avais envie de parler à personne à ce moment-là »
 « je suis sorti après quand tout le monde était partis »
 « Pendant cette période-là mon temps de jeu a grandement diminué vue que j'étais actif »
 « donc j'ai un peu rechuté »
 « c'était pas une rechute totale mais presque »
 « Je me suis inscrit cette semaine en salle de sport pour faire une activité physique parce que ça fait des années que j'ai pas eu d'activités physique. »
 « il faut que je mette tout ça en place pour que ça soit régulier »
 « là j'essaie de retrouver des activités »
 « je pouvais aller au cinéma une fois avec mes parents mais c'était exceptionnel »
 « je les ai perdu de vue à ce moment-là »
 « je parlais plus à personne. »
 « Non...on a pas trop les mêmes centres d'intérêts » en réponse à la question « avec vos parents est ce que vous partagez plus de choses ? »
 « Oui c'est ça en partie. » en réponse à la reformulation « Finalement, si j'ai bien compris, vous allez me dire le temps de jeu que vous aviez avant vous l'avez transféré dans une recherche de projet professionnel ? »
 « Donc on joue à certains jeux ensemble, ça dépend des périodes on va dire. »
 « avant j'aurai dit non à cet entretien »
 « qu'on a rajouté dans mon contrat dernièrement c'est tester un atelier boxe »

ce tte	Soins personn els	« j'ai gardé que ce qui m'est utile » « j'ai gardé que mes activités utiles »		
-----------	-------------------------	--	--	--

	Productivité	« mais seulement parce qu'il est là »	<p>« ça me convenait pas l'aspect très compétitif de la PACES »</p> <p>« Au lieu de faire les choses pour me réorienter, je jouais, je restais chez moi donc ça s'est pas fait »</p> <p>« la fac j'y arrive pas »</p> <p>« la matière me plait plus »</p> <p>« en plus y a pas besoin d'être présent en cours donc je sèche »</p> <p>« je suis un peu coincé »</p> <p>« j'ai pas la motivation »</p> <p>« je sais pas ce que je veux faire »</p> <p>« j'étais actif »</p> <p>« c'est quelque chose dont a beaucoup discuté à l'hôpital »</p> <p>« je fais beaucoup d'efforts pour m'en sortir »</p> <p>« au bout d'un moment ça été dans le contrat de l'hôpital de jour »</p> <p>« c'était dur de lier la fac et le code »</p> <p>« Je me dis que si je trouve un emploi, c'est un peu naïf, mais tout va aller bien »</p>
--	--------------	---------------------------------------	---

	Loisir	<p>« Dès que je me suis retrouvée seul dans mon studio ça a empiré »</p> <p>« j'ai retrouvé un ami qui lui aussi jouait beaucoup. Je pense qu'on s'entraînait l'un l'autre en quelque sorte »</p> <p>« Y avait une salle de jeux en réseau sur le chemin de l'IUT »</p> <p>« je disais pas quelque chose qui avait posé problème ou alors le patron avait un petit soucis avec ce que j'avais fait...la pression s'accumulait et pour pallier je jouais de plus en plus. »</p> <p>« finalement j'ai repoussé et repoussé et repoussé pour être sur mon pc »</p> <p>« parce qu'il sait que je pourrais plus me payer les sorties, vous savez c'est assez difficile de sortir et de pas pouvoir se payer ses propre bières »</p> <p>« Oui déjà y a l'argent »</p> <p>« je pouvais dépenser »</p> <p>« j'ai pas d'argent alors ça simplifie les choses »</p> <p>« la pression me donne envie de fuir alors je me réfugie dans le jeu »</p>	<p>« je déteste lire »</p> <p>« Je sais pas si c'est à cause de l'addiction mais en tout cas je lis pas du tout »</p> <p>« Je pense en fait que cette addiction bloque autre chose finalement, je m'intéresse pas à autre chose »</p> <p>« En fait je pouvais et je voulais surtout jouer le week-end et le week-end c'est là où y a le plus de sorties. Je pense que ça a remplacé tout ça. »</p> <p>« Faut juste que je prenne du temps, 1 ou 2h, sur l'ordinateur et j'ai ma dose. »</p>	<p>« je me suis renfermé énormément »</p> <p>« c'est un peu compliqué avec ma famille »</p> <p>« ça fait des années que j'ai pas eu d'activités physique »</p> <p>« si je suis inactif ça me maintient en état de déprime, de dépression et le jeu vidéo c'est un moyen de fuir »</p> <p>« c'est un cercle vicieux »</p> <p>« trouver un truc en dehors de la maison, en dehors de l'ordinateur et des jeux vidéo »</p> <p>« j'ai toujours été très anxieux »</p> <p>« je jouais pour y échapper »</p> <p>« j'étais pas très facile à vivre dans cette période-là »</p> <p>« je leur mentais »</p> <p>« les gens avec qui je jouais ils ont arrêté »</p> <p>« ça un peu été un déclic »</p> <p>« que j'ai vu que j'avais des lacunes physiques énormes, j'étais très vite essoufflé »</p>
--	--------	---	---	---

Contrôle sur cette évolution	Soins Personnels	« j'ai gardé que ce qui m'est utile » « j'ai gardé que mes activités utiles »		
	Productivité	« mes parents étaient là donc ça allait pas trop loin » « j'ai gardé que ce qui m'est utile » « j'ai gardé que mes activités utiles »	« C'est mes parents qui ont trouvé que je passais beaucoup trop de temps sur mon ordi et que mes notes ont beaucoup baissées depuis la 6 ^{ème} »	« et ils m'ont forcé à m'inscrire à l'Espace Barbara. » « il m'a proposé d'avoir un contrat à l'hôpital de jour, j'ai accepté » « avec l'accord du Dr ROCHER » « c'était une obligation » « Je ressentais pas de problème » « Il a fallu que mes parents s'inquiètent et viennent me parler » « ça me manquait pas » « j'ai accepté les soins » « c'était mon idée » « j'ai essayé plusieurs fois » « je me suis inscrit » « j'ai arrêté » « ils m'ont poussé » « j'ai accepté de m'inscrire » « j'arrive pas à me motiver » « j'ai vite compris qu'il fallait que je sois actif pour sortir de cette état »

	Loisir	<p>« Des fois je me mets une limite et puis je me dis « Allez encore 30 min... »</p> <p>« je n'y arrive pas »</p> <p>« j'ai gardé que ce qui m'est utile »</p> <p>« j'ai gardé que mes activités utiles »</p> <p>« j'ai envie qu'on me laisse tranquille. »</p>		<p>« Je voyais pas l'intérêt »</p> <p>« je trouvais ça plus intéressant. »</p> <p>« donc je me suis inscrit à la salle de sport »</p>
--	--------	---	--	---

Satisfaction et Capacité de réalisation des activités	Satisfaction	<p>« je m'en veux après »</p> <p>« Ce qui est compliqué c'est quand je me rends compte que je devais faire autre chose à la base »</p> <p>« La culpabilité est proportionnelle à ce que je devais faire »</p> <p>« Des fois quand c'était pour moi je m'en fous un peu mais par contre y a d'autre truc comme sortir avec les amis bah je culpabilise Eh bien voilà je trouve que mon addiction est tellement une habitude que j'arrive plus à m'en défaire »</p> <p>« Non non...pas du tout...j'aimerais ne pas être addict mais c'est un cercle vicieux constant » en réponse à la question « Est-ce que vous êtes satisfait de votre situation quand vous êtes en période d'addiction ? »</p> <p>« Quand je joue je m'évade dans un autre monde et quand je me rends compte que j'ai abusé de mon temps sur mon ordinateur je culpabilise beaucoup »</p>	<p>« Je sais pas en fait...avant je m'en fichais un peu j'y pensais même pas en fait mais aujourd'hui je trouve que c'était pour passer le temps...comment dire...pour supprimer les temps que je passais avec ma sœur. » en réponse à la question « Est-ce que vous pourriez me dire si vous étiez satisfait de votre situation avant de diminuer le jeu avec les activités que vous aviez ? »</p>	<p>« Au final c'était pas satisfaisant mais c'était pas dérangeant non plus, je passais ma journée à jouer aux jeux vidéo et ça me va. »</p>
---	--------------	---	---	--

	<p>Capacité de réalisation des activités</p>	<p>« On va dire que oui mais ça dépend des moments parce que des fois on m'invite et comme je sais que je me suis pas douché...je peux pas sortir si je suis pas douché... et bah je dis que je peux pas ou alors que je sais qu'il faut que je mange avant bah ça prend trop de temps ... ou des fois je me dis « c'est bon je suis large » en me disant qu'il me faudra 2 min pour prendre ma douche et finalement j'ai oublié qu'il me faut du temps pour m'habiller et tout...C'est vrai que des fois je me fais une grosse bouffe devant mon pc et je me pose tranquille. Je préfère...Alors je dirais que je suis pas capable de tout faire...je me bloque par mes habitudes » en réponse à la question « Est-ce que vous vous sentiez capable de faire toutes vos activités ? »</p>	<p>« Au final je me sentais pas capable de faire différentes activités »</p>
--	--	--	--

Annexe IV : Détail des résultats des interviewés au Life Balance Inventory (MATUSKA, 2012a, 2012b)

I – Satisfaire ses besoins de base pour sa santé et sa sécurité																	Résultat par item							
	1	3	4	5	6	7																		
Victor	2	2	1	1	1	1											8/6 = 1.3 (Très déséquilibré)							
Medhi	3	3	2	2	2	2											14/6 = 2.3 (Moyennement équilibré)							
Samuel	3	2	2	1	2												10/5 = 2 (Moyennement équilibré)							
II – Avoir des relations satisfaisantes																								
	11	12	13	14	15	16	17	20	35	51														
Victor	1		1	1	1	1	1	1		2											9/8 = 1.1 (Très déséquilibré)			
Medhi	2	3	3	2	3	3	2			3	3											24/9 = 2.7 (Très équilibré)		
Samuel			3																			3/1 = 3 (Très équilibré)		
III – Se sentir engagé, mis au défi et compétent																								
	8	18	27	28	29	30	31	36	38	39	40	41	42	43	44	48	49	50	52	53				
Victor	1	1	1		1			1	1	1	1	3		2	1		1		1		16/13 = 1.2 (Très déséquilibré)			
Medhi			2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	3	3	2	39/18 = 2.2 (Moyennement équilibré)			
Samuel		1			3										1						5/3 = 1.7 (Déséquilibré)			
IV – Donner un sens et une identité personnelle positive																								
	2	19	21	22	23	24	25	26	32	33	34	37	45	46	47									
Victor	1	2		1					3	1			2		1						11/7 = 1.6 (Déséquilibré)			
Medhi	3		1	3	2		1	2	2	1	2	2	2	3	2						26/13 = 2 (Moyennement déséquilibré)			
Samuel		1		1					3												5/3 = 1.7 (Déséquilibré)			
Résultat final Victor				44/34 = 1.3 → Très déséquilibré																				
Résultat final Medhi				103/46 = 2.2 → Moyennement équilibré																				
Résultat final Samuel				23/12 = 1.91 → Déséquilibré																				

Titre/Title

Addiction aux jeux vidéo en ligne et équilibre occupationnel : Quand une activité déstabilise les autres

Online gaming addiction and occupational balance: When an activity destabilizes the others.

Auteur/Author

Solène MASSON

Mots-clés

Addiction aux jeux vidéo en ligne,
Équilibre occupationnel, Ergothérapie

Key words

Online gaming addiction, Occupational
balance, Occupational therapy

Résumé

Contexte : L'addiction aux jeux vidéo en ligne est une pathologie méconnue et de ce fait peu étudiée. Objectif : Cet écrit se penche sur la manière dont ce type d'addiction affecte l'équilibre occupationnel de la personne qui en est atteinte. Méthode : Avec l'appui de la Science de l'Activité Humaine et du MCRO-P, la passation d'entretiens a été réalisée sous la forme du récit de vie à trois personnes addicts. Ils ont aussi été confrontés à l'auto-questionnaire qu'est le Life Balance Inventory. Résultats : Les résultats, en plus d'appuyer la notion de déséquilibre occupationnel chez ce public, éclairent le phénomène faisant apparaître des processus évolutifs sous-jacents en fonction du type d'activité relevant un réel problème de contrôle. Conclusion : Malgré la présence de biais de sélection, le bénéfice d'une thérapie a pu être observé ouvrant un questionnement sur l'intérêt de la place de l'ergothérapie dans cette démarche.

Abstract

Context: Addiction to online video games is an unrecognized and little-studied pathology. Objective: This paper focuses on how this type of addiction affects occupational balance of addicts. Method: Using the theories of occupational science and the MCRO-P, interviews were carried out in the form of life narrative to three addicts. They were also given the self-questionnaire Life Balance Inventory. Results: The results support the notion of occupational imbalance among this population. Then they clarify this phenomenon highlight evolutionary processes specific to each type of activity. For this population it is a problem of control. Conclusion: Despite the presence of selection bias, the benefit of a therapy could be observed, opening a questioning on the interest of the place of occupational therapy in this approach.