

Confinement et usage excessif des jeux vidéo chez les adolescent·e·s en Suisse : quels facteurs ont modulé l'addiction et comment adapter la prévention ?

Zoé Cortellini, Christine Dessaux, Daniel Nikolov, Sara Sardone

Introduction

La pandémie de COVID-19 a entraîné une hausse marquée du temps passé devant les écrans, notamment les jeux vidéo, chez les adolescent·e·s. Plusieurs travaux ont montré que cette pratique pouvait, dans certains contextes, évoluer vers un usage excessif ou problématique [1]. Si le jeu vidéo peut constituer une stratégie d'adaptation face au stress ou à l'ennui, il est également associé à des risques de décrochage scolaire, de détérioration des relations sociales et de troubles émotionnels, en particulier chez les jeunes vulnérables [2,3]. La prévalence exacte de l'addiction reste toutefois difficile à estimer, la littérature soulignant des définitions encore fluctuantes et des frontières poreuses entre usage intensif et pathologique. En Suisse comme ailleurs, le phénomène suscite des inquiétudes quant à ses répercussions psychosociales et au coût potentiel pour les systèmes éducatif et sanitaire. Les interventions existantes, principalement centrées sur la sensibilisation et le repérage précoce, apparaissent encore inégalement structurées et leur efficacité n'est pas toujours démontrée. Cependant, la littérature présente plusieurs zones d'ombre : les facteurs précis qui favorisent ou limitent le développement d'une addiction aux jeux vidéo en période d'isolement social restent peu documentés, et les études existantes se concentrent surtout sur des populations adultes [1,2]. De plus, les données concernant l'articulation entre contexte familial, environnement numérique et trajectoires individuelles sont parfois contradictoires ou lacunaires.

Méthode

Ce travail a pour objectif d'identifier les facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui influencent l'addiction aux jeux vidéo chez les adolescent·e·s en période d'isolement social, en prenant le confinement lié à la COVID-19 comme exemple. Il vise également à proposer des stratégies permettant de limiter l'augmentation de cette addiction dans la perspective d'autres contextes d'isolement social.

Afin d'explorer les dynamiques liées aux jeux vidéo en contexte d'isolement social, nous avons réalisé une revue de la littérature scientifique, à partir de PubMed et Google Scholar [1,2,3]. Nous avons également effectué 13 entretiens semi-structurés avec des professionnel·le·s issu·e·s de domaines différents : deux psychiatres (Pr S. Eliez), un médecin psychiatre du Centre du jeu excessif (CHUV, Dr O. Simon), un psychologue (M. G. Barone), une responsable des services ambulatoires en psychologie et en troubles comportementaux (Mme S. Palazzo, Ingrado), deux intervenant·e·s de Pro Juventute (M. I. Lodi), un chercheur, un historien de la médecine (Pr V. Barras), une sociologue (Mme I. Paghera), une conseillère nationale (Me J. Jaccoud), la directrice de l'Observatoire latin de l'enfance et de la jeunesse (OLEJ, Mme L. Galley) et un créateur de contenu (Alahert Reborn). Les entretiens ont été menés à l'aide d'un guide structuré autour de trois axes : les facteurs modulateurs de l'addiction, les conséquences et les moyens de prévention.

Ce travail repose sur une analyse qualitative croisée des entretiens et de la littérature, selon une approche thématique.

Résultats

Nos investigations ont permis de mieux comprendre les spécificités de l'addiction aux jeux vidéo. Il s'agit d'une addiction sans substance et parfaitement légale. La définition même de l'addiction aux jeux vidéo reste imprécise, aussi bien dans le monde scientifique (définition différente entre l'Organisation mondiale de la santé et l'Association américaine des psychiatres) qu'auprès d'un psychiatre rencontré. Par exemple, une personne qui joue sur téléphone sera souvent classée comme "addict au téléphone" plutôt qu'aux jeux vidéo. Quant aux entreprises de jeux vidéo, sur 8 contactés, elles ont toutes refusés nos sollicitations. Une mentionnant par téléphone que l'addiction aux jeux vidéo n'était pas un vrai problème. Ces jeux sont facilement accessibles, notamment aux mineur·e·s, et échappent à toute régulation sur les microtransactions, bien qu'ils en intègrent parfois. Leurs effets positifs (socialisation, développement de compétences) sont souvent mis en avant, parfois pour minimiser les conséquences négatives : décrochage scolaire, isolement social, troubles émotionnels. Un point marquant est la persistance de l'argument de la liberté individuelle : "chacun·e est libre de jouer". Cet argument est moins présent pour d'autres addictions, où les mécanismes neurobiologiques sont reconnus comme altérant le libre arbitre. L'addiction aux jeux vidéo a été médicalisée à partir des années 2010, mais le Prof. Barras et Mme Galley estiment qu'elle est avant tout le symptôme d'un mal-être adolescent, plus qu'une pathologie à part entière.

Les facteurs de risque sont multiples comme nous l'explique un médecin spécialiste des addictions. Certains sont individuels : vulnérabilité émotionnelle, génétique. D'autres sont liés à l'environnement social de l'adolescent-e : perte de sens scolaire, isolement, précarité ou exposition régulière au jeu. Le contexte familial joue un rôle : manque de présence parentale, usage des écrans comme "baby-sitter", absence de cadre. Le type de jeu a aussi son importance : les jeux multijoueur avec microtransactions sont perçus comme plus addictogènes. En miroir, des facteurs protecteurs sont identifiés : bonne intégration scolaire, pratiques sportives, relations sociales réelles et soutenantes. Le confinement agit comme un amplificateur. Il a brisé les facteurs protecteurs (fermeture des écoles, arrêt du sport) et renforcé les facteurs de risque (isolement, ennui). L'addiction et l'isolement peuvent alors s'alimenter mutuellement dans un cercle vicieux, selon un chercheur en addiction.

Ces spécificités posent des défis pour la prévention. Me Jaccoud, Mme Liliane Galley, ainsi que les associations et centres de prévention du jeu excessif soulignent plusieurs axes d'action. D'abord, un renforcement du cadre légal, avec un contrôle accru de la publicité, des microtransactions et de la collecte de données. Aujourd'hui, le produit lui-même — le jeu — reste peu régulé, hormis des recommandations sur l'âge ou le contenu. Ensuite, il faut agir tôt. Le problème étant souvent contextuel, une détection précoce est jugée essentielle, notamment en milieu scolaire. Les approches éducatives sont privilégiées aux sanctions. Enfin, le confinement tel qu'il a été appliqué a été jugé délétère pour la santé mentale des adolescent-e-s. À un âge où les jeunes doivent affirmer leur appartenance sociale, les mesures d'isolement ont aggravé leur vulnérabilité. En cas de nouvelle pandémie, il faudra penser des stratégies qui maintiennent les liens sociaux et soutiennent le développement psychosocial des adolescent-e-s.

Discussion et conclusion

Les facteurs de risque mis en évidence par la littérature – tels que l'isolement social [3], la perte des routines quotidiennes [3], l'usage des jeux vidéo comme stratégie de coping dysfonctionnelle [1] ou les conflits familiaux [1] – ont été globalement confirmés par les entretiens. Ces derniers ont toutefois permis d'enrichir l'analyse avec des éléments plus contextuels, comme le faible investissement parental en termes de temps consacré aux enfants, l'absence d'un cadre législatif suffisant, le manque d'activités alternatives et la désorientation scolaire.

Dans un contexte suisse caractérisé jusqu'ici par un réseau de prévention encore fragile en matière d'addiction aux jeux vidéo, l'année 2025 a marqué l'émergence de nouvelles stratégies, avec l'entrée en vigueur de la Loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo (LPMFJ), et avec des changements aussi dans la Stratégie nationale Addictions 2025-2028, dans laquelle figure désormais explicitement l'addiction aux jeux vidéo.

Malgré ces progrès, il reste nécessaire d'intensifier les efforts pour identifier les moyens d'intervention les plus efficaces. Selon les personnes interrogées, les stratégies préventives prioritaires seraient : le renforcement des opportunités de socialisation entre jeunes, y compris en période de confinement ; un investissement accru dans la formation des parents et des enseignants ; l'augmentation des financements destinés aux organismes de la prévention ; l'intégration explicite de la thématique des jeux vidéo dans les cours d'éducation numérique déjà présents dans le programme scolaire obligatoire ; ainsi que l'élaboration d'un cadre juridique plus adapté à la prévention de la dépendance aux jeux vidéo, car les lois en vigueur à ce jour ne prévoient pas d'obligations relatives à la dépendance aux jeux vidéo.

En conclusion, seule une action coordonnée entre les écoles, les familles, les institutions et appuyée par un cadre législatif cohérent peut jeter les fondements d'un avenir où le jeu numérique constitue un levier de développement plutôt qu'un refuge face au mal-être.

Références

1. Salerno L, Pepi A, Graffeo MT, Albano G, Giordano C, Lo Coco G, Di Blasi M. Understanding Problematic Gaming During the Covid-19 Pandemic in Adolescents and Adults : A Systematic Review of the Literature. Clin Neuropsychiatry 2023 Aug 20 (4) : 370-387. doi: 10.36131/cnfioritieditore20230418
2. Imperato C, Giardina A, Manari T, Albano A. Problematic Gaming during COVID-19 Pandemic : A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. Healthcare (Basel). 2023 Déc 15 ; 11 (24) : 3176. doi: 10.3390/healthcare11243176
3. Li Z. Factors that predispose teens to video game addiction during COVID-19. Int Conf Interdiscip Humanit Commun Stud. 2023;6:698–703. doi:10.54254/2753-7048/6/20220647.

Mots clés

Addiction comportementale ; Jeux vidéo ; Adolescents ; Confinement COVID-19 ; Prévention ; Suisse

Comprendre et prévenir l'usage excessif des jeux vidéo chez les adolescents provoqué par le confinement



Introduction

Addiction aux jeux vidéo : comprendre pour prévenir

Pendant et après la pandémie de COVID-19, une augmentation significative du temps consacré aux jeux vidéo a été observée, en particulier chez les adolescents et les jeunes adultes (1). Ce phénomène a eu des effets ambivalents : s'il a représenté une stratégie d'adaptation pour certains, il a aussi exposé les individus vulnérables à un risque accru de comportements problématiques ou addictifs (2). Les recherches mettent en évidence une hausse de la demande de soins dans les services spécialisés, souvent incapables d'y répondre de manière adéquate (3). Par ailleurs, un nouveau tableau clinique, défini comme « usage non pathologique problématique » (GNPA), remet en question les frontières entre usage intensif et dépendance (4). Malgré l'intérêt croissant pour ce sujet, le phénomène reste en partie sous-estimé et nécessite des recherches interdisciplinaires approfondies (5).



Méthode

Revue de littérature scientifique (PubMed, Google Scholar)

Analyse de littérature grise

13 entretiens semi-structurés réalisés avec des professionnel-le-s issus de divers domaines :

- Médecin psychiatre / Centre du jeu excessif, CHUV : Dr Olivier Simon
- Psychiatre : Pr Stephan Eliez
- Psychiatre / Service de médecine des addictions : Pr Yasser Khazaal
- Psychologue : Gabriele Barone
- Deux membres de Pro Juventute : Ilario Lodi & une personne ayant souhaité rester anonyme
- Chercheur : anonymisé
- Responsable des services ambulatoires en psychologie et en troubles comportementaux GAT-P à Ingrado : Sara Palazzo
- Historien de la médecine : Pr Vincent Barras
- Sociologue : Isabel Paghera
- Conseillère nationale : Jessica Jaccoud
- Directrice de l'Observatoire latin de l'enfance et de la jeunesse (OLEJ) : Liliane Galley
- Youtubeur : Alahert Reborn

Analyse qualitative des entretiens



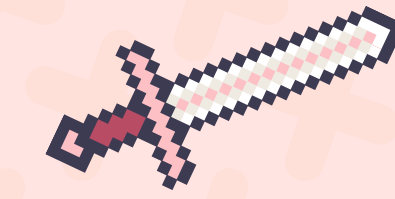
Discussion et conclusion

Les facteurs de risque liés à l'addiction aux jeux vidéo, identifiés à travers la littérature et les entretiens, incluent des éléments modifiables à différents niveaux. Parmi ceux directement modifiables, on retrouve **l'absence de routine quotidienne** et **l'utilisation des jeux vidéo comme comportement compensatoire**, notamment pour réguler le stress, fuir l'ennui ou pallier un mal-être émotionnel. D'autres facteurs relèvent davantage de l'environnement social, comme **l'isolement** ou **le recours aux jeux vidéo comme principal moyen de socialisation**, souvent en lien avec un **manque d'alternatives** accessibles dans la vie réelle. S'ils sont plus complexes à modifier à l'échelle individuelle, ils restent essentiels à prendre en compte dans la compréhension du phénomène.

Les entretiens ont également révélé des aspects peu présents dans la littérature, tels que **l'usage des jeux vidéo comme « baby-sitters numériques »** dans certaines familles, ou encore **le sentiment de ne pas faire partie d'un groupe**, qui pousse les jeunes à rechercher dans les univers virtuels un refuge, ainsi que des formes de reconnaissance et d'appartenance.

Ces constats soulignent la nécessité d'une **approche préventive coordonnée** : mise en place d'une **éducation numérique à l'école**, **accompagnement des parents**, **adaptation du cadre législatif aux réalités actuelles du jeu vidéo**, et **développement d'activités ou d'espaces favorisant la socialisation hors du numérique**.

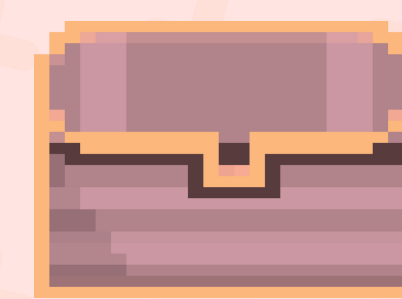
START GAME



Objectifs

Identifier les **facteurs individuels, sociaux et environnementaux** qui influencent l'addiction aux jeux vidéo en période d'isolement social, en prenant le confinement COVID-19 comme exemple.

Proposer des **stratégies** visant à limiter l'augmentation des addictions aux jeux vidéos en période d'isolement social.



Résultats

Le confinement a supprimé des **routines protectrices** (école, sport, relations réelles) et a **renforcé l'exposition aux jeux**.

L'isolement constitue un **facteur déclencheur** : les jeunes se tournent vers les jeux pour **fuir un mal-être latent**. Mais une fois installée, l'addiction renforce à son tour l'isolement en **réduisant** les interactions sociales réelles. **L'addiction devient ainsi à la fois une conséquence et un amplificateur de l'isolement, créant un cercle vicieux difficile à rompre**

L'addiction aux jeux vidéo ✕

Une définition floue mais partagée d'un phénomène réel

L'addiction aux jeux vidéo est perçue comme une addiction **comportementale, progressive** et **multifactorielle**. Elle combine plaisir, fuite et perte de contrôle. C'est une addiction **sans substance**, parfaitement légale. Plusieurs intervenants critiquent une **médicalisation trop rapide**, tandis que d'autres la jugent **insuffisamment reconnue** sur le plan légal. Le confinement a été un **accélérateur** d'usages problématiques, mais non un déclencheur unique

“Il faut plus de prévention structurelle, autrement dit des radars, pas juste des panneaux”
Dr Olivier Simon, médecine des addictions

Le type de jeu : Les jeux multijoueur avec microtransactions sont les plus addictogènes

Facteurs individuels
Dépression, genre masculin, facteur génétique, exposition régulière

Facteurs sociaux :
isolement, précarité, surstimulation sociale, perte de sens scolaire

Facteurs familiaux :
conflits, absence parentale, mauvaise communication, usage des écrans comme baby-sitter

“L'addiction est un symptôme de mal-être plus profond. En se concentrant sur l'outil dont on est dépendant, on fait fausse route : il faut se concentrer sur le problème sous-jacent qui y conduit”
Liliane Galley, directrice de l'OLEJ

“Il n'existe pas de véritable dépendance aux jeux vidéo”
Entreprise de jeux vidéo

Prévention: Que faudrait il faire en cas de nouvelle pandémie?



Nécessité d'une **régulation plus stricte**: sur la publicité, les microtransactions, la collecte de données. Les jeux vidéo, y compris ceux avec microtransaction, échappent aujourd'hui à tout cadre légal et passent sous les radars



En cas de futur confinement: la fermeture des écoles est à éviter afin de favoriser les liens sociaux et répondre aux besoins des jeunes (appartenance, soutien)



Préférer des approches positives et éducatives à l'interdiction : conférences pour parents, repérage précoce, guidance, dialogue

Remerciements et références

Un grand merci à tous les intervenants qui ont donné de leur temps pour participer aux entretiens, ainsi qu'à notre tutrice la Dre Nathalie Rosenblatt-Velin, qui nous aura aidé à réaliser ce projet

Références:

1. King DL, Achar S, Higuchi S, Bowden-Jones H, Müller KW, Billieux J, et al. Gaming disorder and the COVID-19 pandemic: Treatment demand and service delivery challenges. J Behav Addict. 12 avr 2022;11(2):243-8.
2. Piccinino D, Perrotta G. Video Game Addiction in Young People (8–18 Years Old) after the COVID-19 Pandemic: The Grey Area of Addiction and the Phenomenon of “Gaming Non-Pathological Abuse (GNPA)”. Epidemiologia. sept 2024;5(3):511-24.
3. De Rostolan T, Bonnaire C. Impact de la pandémie liée au COVID-19 sur la pratique des jeux vidéo selon la personnalité et le type de passion dans une population adulte. Psychol Fr. déc 2022;67(4):471-88.
4. Imperato C, Giardina A, Manari T, Albano A, Franceschini C, Schimmenti A, et al. Problematic Gaming during COVID-19 Pandemic: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. Healthcare. janv 2023;11(24):3176.
5. Salerno L, Pepi A, Graffeo MT, Albano G, Giordano C, Lo Coco G, et al. Understanding Problematic Gaming During the Covid-19 Pandemic in Adolescents and Adults: A Systematic Review of the Literature. Clin Neuropsychiatry. 20(4):370-87.

