

# Gaming



Les jeux  
vidéo nous  
font du bien



Les personnes qui, dans la « vraie vie », ne trouvent pas suffisamment de sources de bonheur, pourraient compenser ce mal-être avec le plaisir éprouvé au cours du jeu (ici : *Animal Crossing*).

Les adultes accros aux jeux vidéo se sentent mieux... que s'ils ne s'y adonnaient pas, montre une étude de l'université d'Oxford. Plutôt déculpabilisant, en cette période de crise sanitaire où l'isolement social pèse lourd.

Par Rosanne Mathot

**C**'est une étude doublement révolutionnaire. D'une part, elle va à contre-courant de la pensée générale selon laquelle trop de temps passé à s'adonner aux jeux vidéo serait néfaste pour la santé mentale. D'autre part, ce travail, réalisé par des chercheurs

d'Oxford sur des adultes, est totalement innovant dans sa méthode, puisqu'il est le premier en son genre à avoir comparé des autoévaluations, données fournies par les joueurs, et les vrais temps de jeu, communiqués par des éditeurs de jeux vidéo en ligne (ici, Electronic Arts et Nintendo). Une cohorte de 3 270 joueurs a ainsi été invitée à répondre à un questionnaire visant à mesurer bien-être, heures de jeu déclarées et expériences vécues comme « motivantes » au cours de deux jeux complètement différents, *Plants vs Zombies : Bataille de Neighborville* et *Animal Crossing : New Horizons*.

Bilan : le fait d'avoir du plaisir à maîtriser des compétences acquises durant le jeu et d'interagir, en ligne, avec d'autres joueurs, semble concourir à rendre le gamer plus heureux. Les chercheurs mettent aussi en lumière une légère corrélation entre temps de jeu et bien-être. Ainsi, les personnes ayant passé, en moyenne, plus de quatre heures par jour à jouer, se disent ...



**Les environnements virtuels des jeux vidéo (ici : *Plants vs Zombies*) forcent le gamer à utiliser simultanément presque toutes les fonctions cognitives.**

**Une étude qui va à contre-courant de l'idée selon laquelle trop de temps passé à s'adonner aux jeux vidéo serait néfaste pour la santé mentale.**

... plus heureuses. Mais ce serait surtout l'expérience subjective vécue par les gamers, concernant leur bien-être, qui pèserait le plus lourd dans la balance que les heures effectivement jouées. Et les chercheurs d'aller encore plus loin : selon eux, les joueurs qui ne trouvent pas, dans la « vraie vie », suffisamment de sources de bonheur, pourraient compenser ce mal-être avec le plaisir éprouvé au cours du jeu. Jusqu'à présent, les travaux sur le sujet se basaient uniquement sur des autoévaluations des personnes sondées, pas forcément fiables, donc.

### BOOSTER LE COGNITIF

Pour l'heure, il faut encore prendre le travail de l'université d'Oxford avec prudence, souligne Bruno Bonnechère, spécialisé en gaming, en réhabilitation cognitive et en neurosciences à Cambridge et à l'ULB. L'article d'Oxford, publié sur le site psyarxiv.com (géré par la société américaine d'amélioration du bien-être psychologique), n'est qu'un *preprint*, c'est-à-dire qu'il n'a pas encore réellement été publié et validé par des pairs.

Pour autant, lui-même auteur de plusieurs travaux dans le domaine des jeux vidéo, Bruno Bonnechère a copublié, en 2020, dans la revue *Nature*, une méta-analyse passionnante des effets des jeux cognitifs sur les personnes âgées de plus de 60 ans. Conclusion : la rapidité, la mémoire de travail, les fonctions de réalisation et la mémoire verbale sont améliorées. En 2018 déjà, l'étude canadienne « Jeux vidéo et santé mentale » établissait un ralentissement du déclin cognitif chez les plus âgés. En outre, selon elle, les environnements virtuels des jeux vidéo forcent le gamer à utiliser simultanément presque toutes les fonctions cognitives, ce qui mène à un accroissement des capacités de traitement d'informations chez les plus jeunes (entre 8 et 30 ans). **V**

### UN JEU VIDÉO POUR DÉTECTER ALZHEIMER

C'est un jeu vidéo amusant, dans lequel on se retrouve capitaine d'un bateau devant faire face à des défis de navigation et d'orientation de plus en plus difficiles. Mais *Sea Hero Quest* (photo), créé par des neuroscientifiques, est surtout un outil unique en matière de recherche sur la maladie d'Alzheimer. Grâce à ce jeu gratuit, disponible sur tablette ou smartphone, les chercheurs ont accès, avec l'accord des joueurs, à une base de données inédite par son ampleur et sa variété, pour mesurer les capacités d'orientation dans l'espace, dont l'altération peut annoncer une maladie d'Alzheimer : les gamers sont quatre millions et se répartissent sur la planète entière. Ils sont de tous âges, de toutes origines et des deux sexes. Une cohorte de volontaires a dû mémoriser une carte, naviguer dans un labyrinthe dans le jeu et, ensuite, s'orienter dans le monde réel.

Résultat : les gamers qui sous-performent, par rapport à la moyenne des individus de leur groupe démographique, présentent

davantage de prédispositions à la maladie d'Alzheimer, même lorsque les tests classiques n'ont rien détecté. Si *Sea Hero Quest* n'est pas à proprement parler un outil de dépistage, il constitue ainsi un référentiel précieux pour les médecins, en matière de diagnostic.



GLITCHERS