



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



**FEVRIER 2026 - Jeux vidéo : le jeu de rôle sur table
comme levier pour mieux réguler les usages excessifs**

**3 questions à Joël Billieux, professeur de psychologie
clinique à l'Université de Lausanne, en Suisse, et
chercheur au Centre du jeu excessif du CHUV (Centre**

hospitalier universitaire vaudois).

Depuis plusieurs années, il s'intéresse aux liens entre les usages excessifs de jeux vidéo, notamment les MMORPG (jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs comme « World of Warcraft » par exemple), et certains symptômes comme l'anxiété sociale.

1. Pouvez-vous nous expliquer ce qui vous a conduit à vous intéresser à ce sujet ?

Plusieurs choses m'ont amené à m'intéresser au sujet du jeu de rôle sur table comme outil thérapeutique pour accompagner des joueurs et joueuses de jeux vidéo ayant une pratique excessive.

Tout d'abord, en 2019, le « trouble du jeu vidéo » a été reconnu comme un trouble mental par l'Organisation mondiale de la santé et intégré à la 11^e édition de la Classification internationale des maladies (CIM-11). Cette reconnaissance a marqué l'entrée dans une nouvelle phase de recherche, visant notamment à mieux comprendre le trouble et à valider des approches thérapeutiques adaptées. Une revue de la littérature* réalisée en 2022 a notamment permis de mettre en évidence l'utilité des approches psychologiques médiatisées par le jeu de rôle sur table pour différents types de problèmes psychologiques. Depuis, le nombre de travaux scientifiques sur ce sujet a fortement augmenté.

Par ailleurs, les études consacrées à l'usage excessif des jeux vidéo mettent en évidence une corrélation claire entre cet usage et l'anxiété sociale. Les personnes

présentant ce type d'anxiété ont davantage tendance à s'engager de manière excessive dans les univers en ligne, tandis qu'une pratique intensive du jeu peut, en retour, renforcer cette anxiété, créant ainsi un cercle vicieux. On observe ainsi, depuis plusieurs années, une augmentation des profils caractérisés par un investissement massif dans le jeu, associé à un retrait de la vie hors ligne et à une anxiété sociale élevée. Cet engagement excessif peut s'expliquer par le fait que le jeu en ligne constitue une stratégie de maintien des interactions sociales, perçues comme plus sécurisantes et moins menaçantes que celles de la vie réelle.

Dans ce contexte clinique, se pose la question du « treatment gap » chez les personnes souffrant d'un engagement excessif dans les jeux vidéo : très peu d'entre elles sollicitent ou acceptent une prise en charge, malgré des difficultés avérées. La question centrale devient alors celle de l'accès au soin : comment atteindre ces personnes ? Une piste consiste à s'appuyer sur le jeu lui-même afin de susciter la motivation de ces personnes à s'engager dans un processus thérapeutique. Enfin, mon intérêt pour cette approche s'inscrit également dans un parcours personnel. Je connais et pratique les jeux de rôle sur table depuis plus de 30 ans. A une certaine époque, cette pratique m'a notamment permis de ressentir un fort sentiment d'appartenance à un groupe, et je la pratique encore de manière quasi hebdomadaire. Dans les années 1990, aux États-Unis, les jeux vidéo et les jeux de rôle ont fait l'objet d'une véritable panique morale et étaient largement stigmatisés. Toutefois, les psychologues se sont rapidement intéressés au potentiel du jeu de rôle comme outil de médiation thérapeutique, ouvrant la voie à ses usages actuels en psychothérapie.

* <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10468781211073720>

2. En quoi consiste précisément l'expérience que vous avez menée ?

Pendant dix semaines, vingt participants issus de la population générale et présentant une tendance à l'anxiété sociale et un engagement parfois excessif dans les jeux vidéo, ont pris part à des séances de jeu de rôle sur table en groupe. Des techniques issues des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ont été intégrées au déroulement des séances, la littérature scientifique ayant largement montré leur efficacité dans l'entraînement des habiletés sociales, le développement de l'affirmation de soi, l'amélioration de l'estime de soi et la réduction des symptômes d'anxiété sociale.

Les participants étaient guidés par un maître du jeu disposant de trente années d'expérience, à travers des scénarios de type médiéval-fantastique les amenant à collaborer, à prendre des initiatives et à s'exercer à l'affirmation de soi. L'évolution de leur anxiété sociale et de leurs capacités interactionnelles a été évaluée tout au long du programme, à l'aide de questionnaires d'auto-évaluation hebdomadaires portant sur l'estime de soi et le jeu excessif, analysés par un psychologue clinicien, ainsi que par les observations du maître du jeu (par ailleurs médecin mais qui ne connaissait

pas les résultats des évaluations psychologiques réalisées). Les données issues des évaluations cliniques ont permis d'évaluer les effets du programme, tandis que celles du maître du jeu ont permis d'évaluer la faisabilité de ce dernier.

Les résultats sont sans équivoque : on observe une diminution de l'évitement des situations sociales et de l'anxiété sociale, ainsi qu'une réduction des symptômes de jeu excessif incontrôlé (maintien du temps de jeu mais accompagné d'un sentiment de contrôle), et cela chez une majorité des participants.**

** <https://royalsocietypublishing.org/rsos/article/12/4/250273/235815/Can-playing-Dungeons-and-Dragons-be-good-for-you-A>

3. Certains pourraient trouver surprenant d'aider des joueurs en les... faisant jouer. Quels résultats attendez-vous de cette méthode ?

Nous avons souhaité expérimenter une approche originale en utilisant le jeu de rôle sur table comme outil thérapeutique. De nombreux jeunes adultes concernés se montrent réticents à l'idée de consulter un psychologue, alors qu'ils sont en revanche fortement motivés par des activités ludiques et immersives. Le jeu de rôle sur table, tel que Donjons et Dragons, peut être considéré comme l'ancêtre des jeux vidéo en ligne et constitue ainsi un point d'entrée particulièrement pertinent pour ce public. On y retrouve en effet des mécanismes familiers — coopération, quêtes, construction de personnage et dynamique de groupe — mais inscrits dans un cadre réel, sécurisé et bienveillant. Si cette approche peut sembler contre-intuitive de prime abord, c'est précisément en s'appuyant sur l'attrait du jeu que l'intervention thérapeutique peut s'opérer de manière engageante.

Il s'agit ici d'un dispositif en présentiel, fondé sur des interactions en face à face, mais qui permet une exposition sociale progressive : les participants apprennent à prendre la parole, à collaborer et à résoudre des problèmes en groupe, tout en bénéficiant de la protection symbolique offerte par leur personnage. Cette médiation ludique constitue ainsi une modalité de travail sur la communication et la confiance en soi. L'approche consiste volontairement à prendre le problème « à l'envers » : en agissant sur l'anxiété sociale, souvent à l'origine du jeu excessif, on réduit indirectement les risques de comportements problématiques liés au jeu vidéo. Un cercle vertueux peut alors s'installer. Par ailleurs, il s'agit d'une intervention brève, dont les effets peuvent être observés rapidement, avec l'idée que les bénéfices puissent rapidement être transférés dans la vie quotidienne des personnes. L'objectif n'est en aucun cas de substituer un comportement de jeu excessif par un autre plus régulé, mais de mobiliser le jeu comme un levier thérapeutique structuré et limité dans le temps.

Enfin, cette recherche s'inscrit dans le cadre d'une étude pilote, visant avant tout à évaluer la faisabilité de ce type de prise en charge. Les premiers retours sont encourageants : les participants prennent plaisir à participer aux séances, se sentent valorisés et rapportent une plus grande aisance dans leurs interactions sociales. Il ne

s'agit pas d'une solution miracle, mais d'un outil complémentaire prometteur, situé à la frontière entre thérapie et loisir.

Nous analysons actuellement les résultats d'une seconde étude menée auprès de joueurs répondant aux critères du trouble du jeu vidéo. Par ailleurs, nous prévoyons d'élargir prochainement ce programme à des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA), voire de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), des comorbidités fréquemment associées au jeu vidéo excessif.