



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE DE MAI 2024 - TDAH/TSA : les liens entre ces différents troubles et l'addiction aux jeux vidéo

L'addiction au jeu vidéo, également connue sous le nom de trouble du jeu vidéo, est un trouble psychologique caractérisé par un besoin compulsif et obsessionnel de jouer à des jeux vidéo, malgré les conséquences négatives que cela peut entraîner dans la vie quotidienne de la personne concernée. Les personnes souffrant de cette addiction peuvent avoir du mal à contrôler leur temps de jeu, négliger leurs responsabilités professionnelles, scolaires ou familiales, et même mettre en péril leur santé physique et mentale. Il semblerait que les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou ayant un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) soient particulièrement concernés par cette addiction aux jeux vidéo. Comment l'expliquer ? Et comment aider ces personnes si vous êtes un proche ?

Définitions et chiffres

L'autisme est un trouble neuro-développemental complexe qui a des origines génétiques et environnementales. L'autisme présente des signes d'appel dès les premières années de vie et est caractérisé par : des différences dans le développement de la communication, des difficultés dans les interactions sociales, des intérêts restreints et des comportements répétitifs. Quant à lui, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neuro-développemental qui a des causes multifactorielles (génétiques, environnementales et neurobiologiques) et qui peut être caractérisé par de l'hyperactivité et de l'impulsivité, ainsi que d'un défaut de modulation de l'attention. Les jeux vidéo ne sont pas considérés comme une cause directe du TDAH, même s'ils peuvent parfois en aggraver les symptômes chez certaines personnes. Certains chercheurs pensent que l'exposition excessive aux écrans peut contribuer à des problèmes d'attention et de comportement chez les enfants, mais il n'y a pas de consensus clair sur ce sujet dans la communauté scientifique.

De nombreuses études ont examiné ces dix dernières années les liens entre les

troubles tels que le TDAH et le TSA et l'addiction aux jeux vidéo et ont conclu que les individus porteurs de ces troubles passaient davantage de temps à jouer aux jeux vidéo et étaient ainsi davantage à risque de développer une dépendance aux jeux vidéo.

Facteurs de risque et explications

Plusieurs mécanismes peuvent expliquer pourquoi les personnes ayant un TSA/TDAH sont plus susceptibles de développer une addiction aux jeux vidéo. Ces derniers constituent parfois une tentative de solution en réponse à des difficultés liées à leurs troubles:

- Recherche de stimulation : les individus ayant un TSA/TDAH ont souvent des besoins accrus en stimulation sensorielle et cognitive. Les jeux vidéo, avec leurs éléments visuels, auditifs etc. peuvent fournir cette stimulation de manière intense et immédiate, ce qui peut conduire à un comportement d'utilisation excessive pour combler ce besoin. Sur un même registre, les jeux vidéo peuvent offrir la possibilité d'une stimulation sensorielle contrôlée, ce qui peut être bénéfique pour les personnes ayant un TSA et qui peuvent être sensibles à certains stimuli (possibilité de régler le volume etc).
- Hyperfocus : les personnes ayant un TDAH peuvent présenter des épisodes d'hyperfocus, où ils sont totalement absorbés par une activité particulière. Les jeux vidéo, avec leur nature immersive et leurs récompenses instantanées, peuvent facilement captiver l'attention de ces individus, les poussant à prolonger leur temps de jeu au-delà des limites raisonnables.
- Intérêts restreints : les personnes ayant un TSA ont souvent des intérêts restreints et spécifiques, sur lesquels elles peuvent être particulièrement enclines à y consacrer un temps excessif.
- Difficultés sociales : les individus ayant un TSA peuvent rencontrer des défis dans les interactions sociales et la communication. Les jeux vidéo peuvent représenter un refuge où ils peuvent interagir avec d'autres joueurs de manière virtuelle (à travers notamment un avatar par exemple), sans les complexités et les défis de la communication en face à face qui peuvent être plus intimidants, et les aident ainsi dans le développement de leurs compétences sociales.
- Routines et prévisibilité : les personnes ayant un TSA peuvent trouver du réconfort dans les routines et la prévisibilité offertes par les jeux vidéo. La structure claire et les objectifs définis de ces jeux peuvent être apaisants pour ceux qui ont du mal avec l'incertitude et le changement. De même, pour les personnes ayant un TDAH, la structure des jeux vidéo peut aider à maintenir leur attention et leur concentration.
- Décompression et gestion du stress : les jeux vidéo peuvent servir de moyen de détente et de distraction, aidant ainsi les personnes ayant un TSA/TDAH à gérer le stress et l'anxiété. En leur permettant de se plonger dans un monde virtuel, les jeux peuvent fournir une échappatoire temporaire aux pressions de la vie quotidienne.

Bien que les jeux vidéo puissent offrir ces avantages, il est important de souligner l'importance d'une utilisation équilibrée et modérée. Trop de temps passé devant un écran peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique, et il est essentiel que les personnes ayant un TSA/TDAH maintiennent un équilibre sain entre les jeux vidéo et d'autres activités.

Intérêts restreints ou réelle addiction ? Pour quelle prise en charge ?

Il est crucial de différencier les intérêts restreints, fréquents chez les personnes ayant un TSA, d'une véritable addiction. Les intérêts restreints sont des centres d'intérêt intenses mais non néfastes, tandis que l'addiction se caractérise par un comportement compulsif et problématique, qui peut avoir des conséquences négatives très importantes dans la vie d'une personne. Cependant, le recouvrement des symptômes entre ces deux notions pourrait complexifier la prise en charge de ces patients qui viendraient consulter pour une potentielle addiction. Il faut être conscient du fait que le TDAH ou le TSA peuvent amener à un usage intensif des jeux vidéo, mais ce sont des éléments associés comme une perte de contrôle, la priorité donnée au jeu par rapport aux loisirs, à la vie familiale ou sociale, les sensations de manque etc. qui pourront orienter vers la pose de diagnostic d'une conduite addictive. L'éducation thérapeutique du patient est essentielle dans ce cadre-là car mieux connaître son trouble et ses caractéristiques permet non seulement de pouvoir discerner quand il s'agit d'une addiction et quand il s'agit d'une caractéristique de son trouble.

La prise en charge en psychothérapie, qu'elle soit individuelle, familiale ou en groupe, est essentielle pour aider les adultes comme les enfants à développer des habitudes saines d'utilisation des jeux vidéo et à faire face aux défis associés à leurs troubles. Seul un professionnel de santé pourra poser le diagnostic d'une addiction et saura proposer des stratégies afin de pouvoir limiter une utilisation excessive des jeux vidéo. La liste des centres de soin pouvant proposer cette aide est disponible ici : <https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/annuaire-des-centres-de-soins-1> .

En conclusion, les jeux vidéo offrent un environnement attractif et structuré qui répond à certains besoins spécifiques des personnes ayant un TSA/TDAH. Cependant, lorsque cette utilisation devient excessive et nuit au fonctionnement quotidien, elle peut conduire à une véritable addiction, exacerbant les défis déjà présents chez ces individus et ainsi avoir encore plus d'impact sur la santé mentale de ces individus.