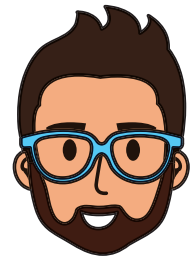


QUELS LIENS ENTRE JEUX VIDÉO ET SANTÉ MENTALE ?



Mathieu CERBAI

Psychologue spécialisé en
Neuropsychologie

Coordinateur de
formations pour le réseau
CURE Grand-Est

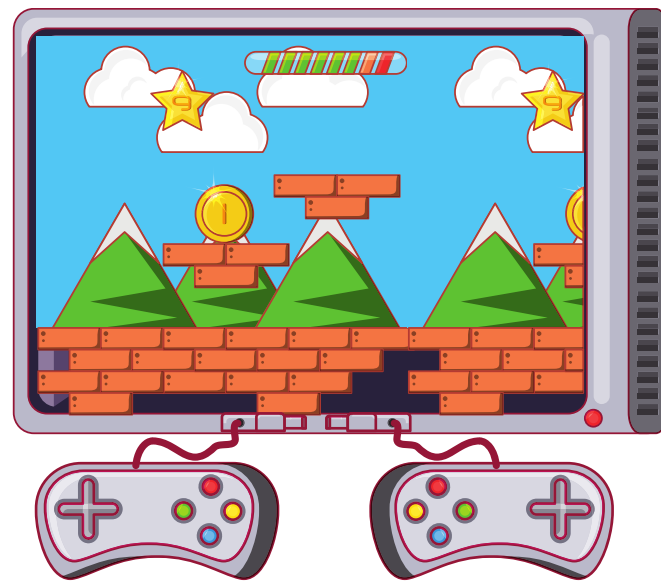
Créateur de contenus en
santé mentale

Auteur / Formateur

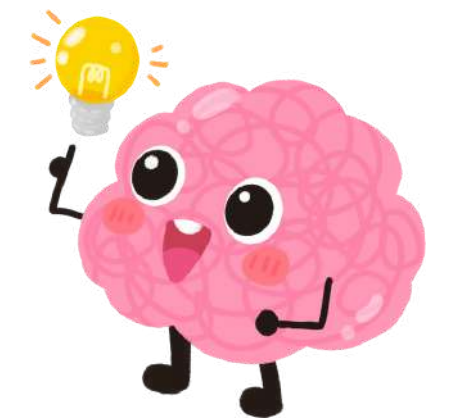


JEUDI 14 MARS 2024 - MATINÉES DE LA RÉHAB' - C2RPS 68 - ROUFFACH

Sommaire



1. Introduction aux jeux vidéo
2. Mythes et idées reçues
3. Santé mentale : mise au point générale
4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?
5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition
6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement
7. Points de vigilance
8. Recommandations aux parents
9. Panel de jeux
10. Conclusion et temps d'échanges

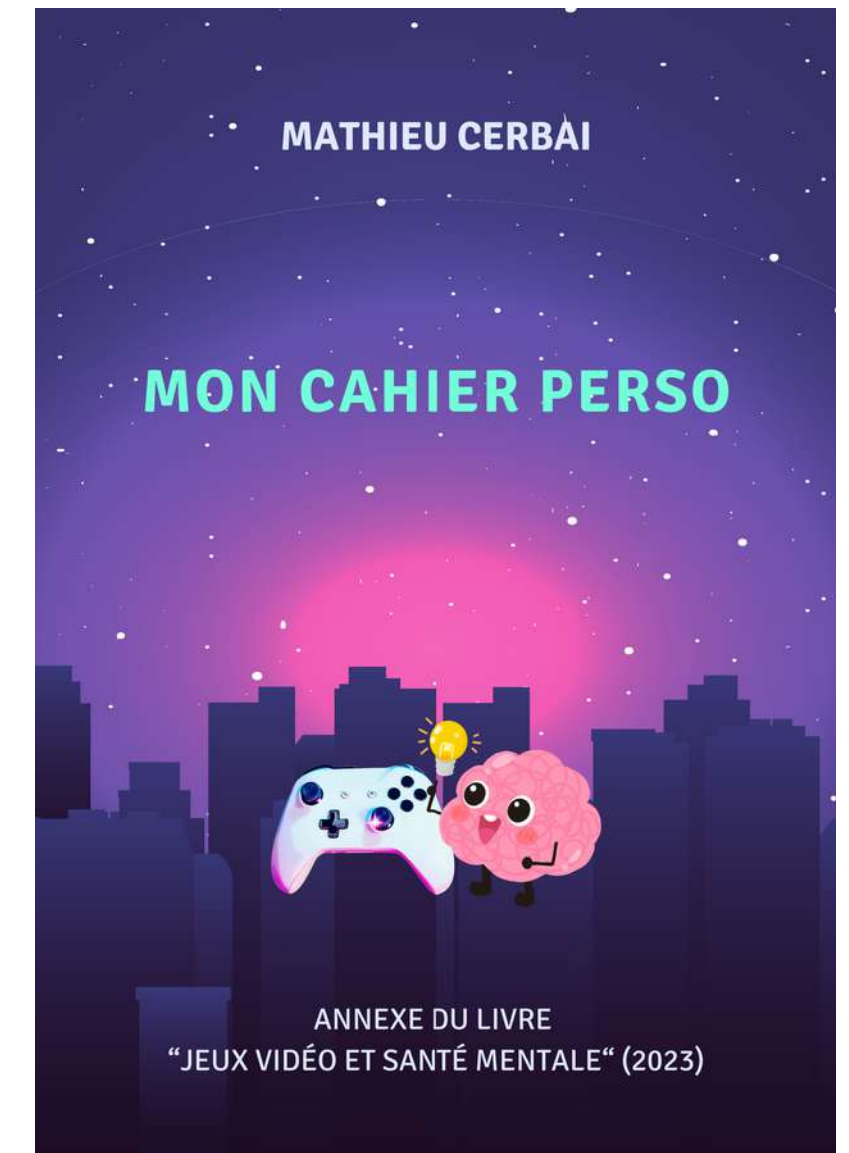


Un peu de lecture ?



Disponible !
En version papier

amazon ou **Exemplaires
dédiacés**



 jeuxvideoetsantementale@gmail.com

 www.mathieucerbai-neuropsychy.com

Disclaimer

- Éléments issus de la **littérature scientifique**
 - En perpétuelle évolution
 - Biais éventuels et limites
 - Nécessité de répliquer les études
 - Différences avec les expériences personnelles
- **Témoignages** de joueurs et joueuses
- De nombreuses questions en suspend
- Des perspectives pour les prochaines années !



1. Introduction aux jeux vidéo

Double regard : une immersion dans le monde des jeux vidéo avec la casquette de gamer et de psychologue spécialisé en neuropsychologie

Questions soulevées :

- Impacts des jeux vidéo sur la santé mentale
- Bénéfices sur le plan cognitif
- Intérêt en thérapie ?
- Points de vigilance ?
- Comment s'en saisir ?
- Peut-on en faire un usage positif et comment ?

Ressources : articles scientifiques et témoignages



1. Introduction aux jeux vidéo

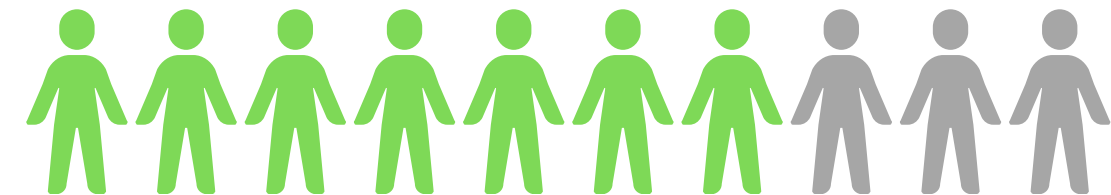
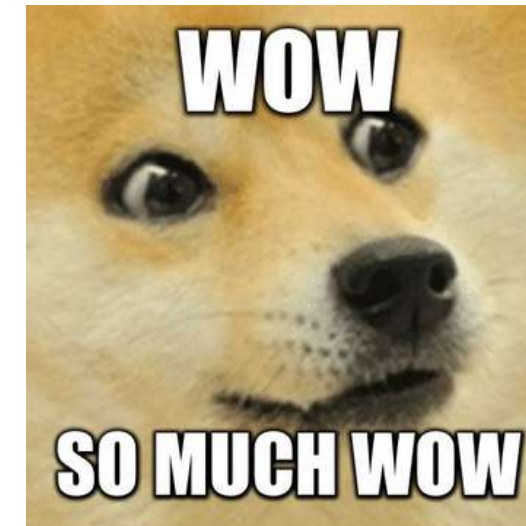
Bref historique des jeux vidéo :

- Plus de 50 ans (Pong, 1972)
- 9ème génération de console !

Quelques chiffres :

- 32.8 millions d'adultes
- 4.6 millions d'enfants (10-17 ans)
- Parité presque parfaite
- Âge moyen : 39 ans

Genres : gestion et simulation, action-aventure, plateformes, MOBA, MMORPG, Battle Royale, Stratégie, Bac à sable...



1. Introduction aux jeux vidéo

La question des jeux sérieux :

- La p'tite madeleine : Rayman, Adibou, Il était une fois la vie...
- Aspect ludique et motivationnel, vecteur d'engagement
- Supports d'apprentissage
- Leviers thérapeutiques
- *Le cas des exergames*



Quelques exemples :

- Jeux commerciaux : boost de la créativité et mise en place de stratégies avec Minecraft et Civilization (Dhiman, 2023)
- Jeux sérieux : That Dragon Cancer, Depression Quest, Glucozor
- Endeavor (Akili Interactive) pour le TDAH (2020)



1. Introduction aux jeux vidéo

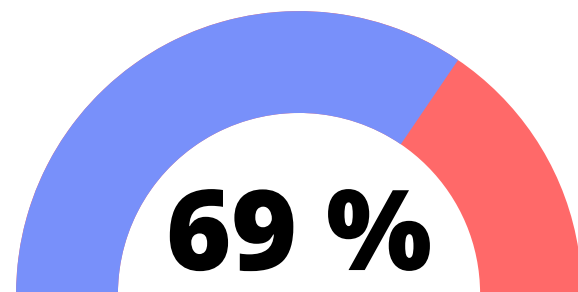
La notion de “gameplay” :

- Le gameplay regroupe les caractéristiques d'un jeu vidéo que sont l'intrigue et la façon dont on y joue, par opposition aux effets visuels et sonores.
- Pratiquer un jeu vidéo, dépendamment de la façon dont il est construit, va nous demander de recruter des fonctions cognitives, pour mettre en place les stratégies efficaces ou simplement réussir à être performant.
- ... On y reviendra plus tard ! :)

2. Mythes et idées reçues

FAUX!

C'est un truc d'ados !



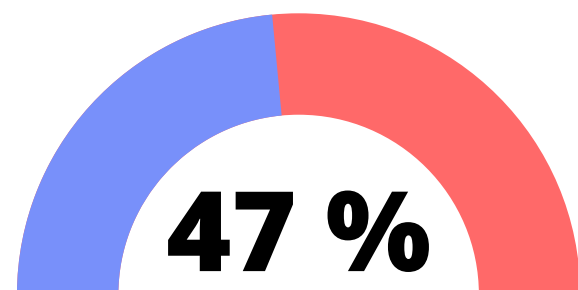
des **adultes** jouent aux jeux vidéo...

- dont 61% des 50-64 ans
- dont 47% des 65 ans et plus



FAUX!

C'est un truc de mecs !



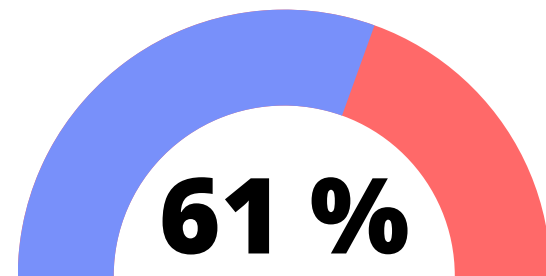
des **joueurs réguliers** sont des **femmes**...



2. Mythes et idées reçues

FAUX!

Ça crée de l'isolement social !



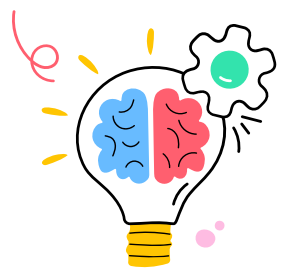
des joueurs **jouent à plusieurs...**

- dont 81% des 10-17 ans
- 48% des enfants ont alors le sentiment d'appartenir à une communauté



FAUX!

Ça rend bête !



Les études ont tendance à montrer des bénéfices du jeu vidéo sur le plan cognitif (visuospatial, attention, mémoire, fonctions exécutives...).

2. Mythes et idées reçues

FAUX!

Les jeux vidéo rendent violents !

- Il n'a **jamais** été démontré un lien clair entre jeux vidéo et violence.
- 2 hypothèses : désensibilisation, catharsis ?
- De multiples facteurs (personnalité, capacités d'auto-régulation...)
- Une augmentation de l'agressivité... à court terme et sans réplication !
- Coopération VS Compétition

3. Santé mentale : mise au point générale

Définition :

- « Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté. » (OMS)
- **Déterminants de santé** : ils sont liés à l'environnement dans lequel on grandit et évolue (milieu social, revenus, éducation, culture, habitudes de santé, accès aux soins...)



3. Santé mentale : mise au point générale

Une intrication de facteurs (génétiques, néonataux, environnementaux, familiaux...) peut venir perturber la bonne santé mentale et entraîner le développement de :

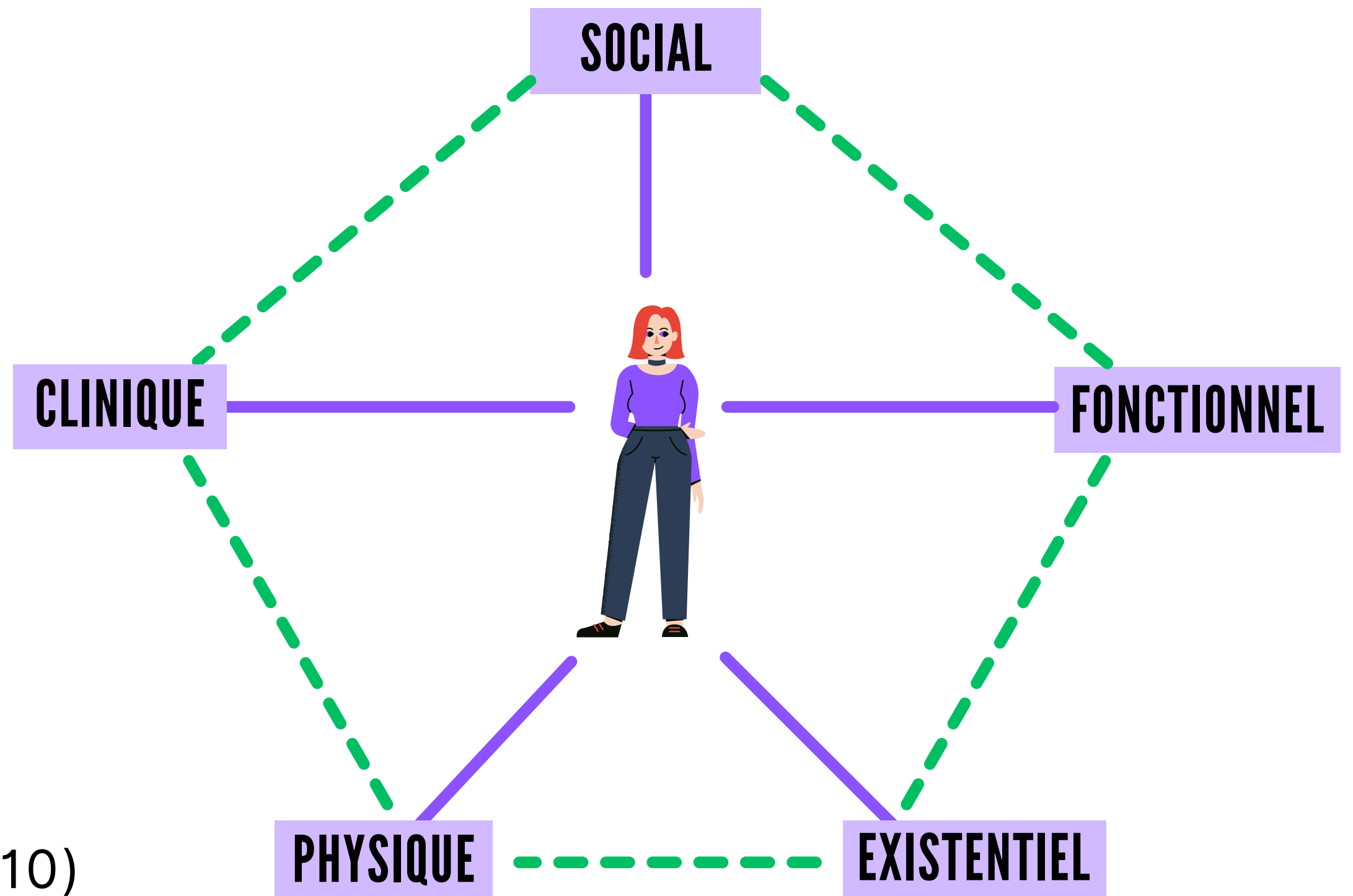
- **troubles psychiques** (schizophrénie, troubles de l'humeur, troubles anxieux, etc.)
- **troubles du neurodéveloppement** (TDAH, TSA, troubles dys-...)

Il est alors possible d'apprendre à vivre avec son trouble et de l'appivoiser, pour parvenir à surmonter les difficultés de la vie quotidienne, se redéfinir et se redécouvrir, poursuivre son parcours de vie avec ses souhaits, ses attentes, ses besoins, ses envies... c'est le **rétablissement**.

4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?



D'après Whitley & Drake (2010)



4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

La sphère sociale :

- Moindres difficultés avec les pairs (Kovess-Masfety et al., 2016)
- Comportements prosociaux (Dorman, 1997 ; Gentile et al., 2009) transférés au quotidien (Granic et al., 2014 ; Shoshani & Krauskopf, 2021)
- Renforcer les liens familiaux et amicaux
- Coopération VS compétition
- Sentiment d'appartenance (e.g. communauté, guildes, Twitch)
- Se mettre à la place de l'autre (empathie)



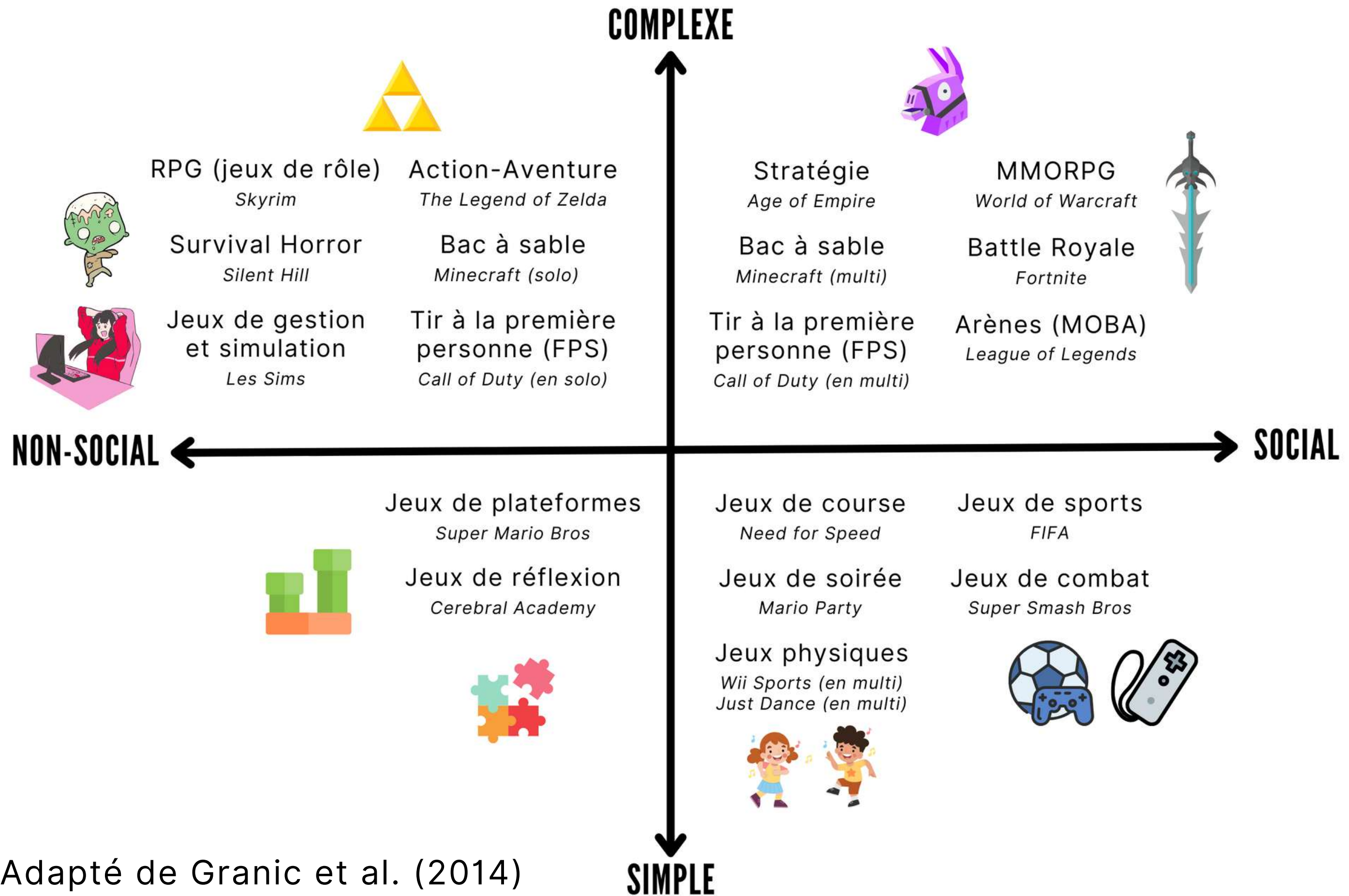
4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

« ... de rompre l'isolement, d'exercer les relations sociales au travers de Discord, de développer la coopération et la gestion de conflits entre membres. »

Jeune adolescent de 14 ans,
avec trouble du spectre de l'autisme et trouble anxieux

« J'ai pu rencontrer des ami(e)s avec qui je suis toujours en contact, ou que j'ai même pu rencontrer IRL. Cela va faire presque 8 ans que je leur parle. C'était aussi un moment de détente, de lien social mais également de compétition pour certains types de jeu. De plus, c'est faire partie d'une communauté. On rigole et on discute bien. »

Jeune femme de 20 ans avec dépression



Adapté de Granic et al. (2014)

4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

La sphère existentielle :

- Utiliser un avatar pour donner un sens à sa vie (Fraser et al., 2023)
- S'accomplir et se dépasser : **sentiment d'efficacité personnelle**
- Donner un sens à sa vie : **autonomie** et appartenance (Bauer et al., 2019)
- S'évader via les jeux vidéo : autonomie et **compétence** (Lee & Chen, 2023)
- S'identifier aux avatars : besoin d'autonomie (Birk et al., 2016)
- La place des RPG (du sauveur à l'empereur craint)
- La question des **valeurs**

4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

« une opportunité de relever des défis, de chercher à me dépasser, à m'améliorer. Cela peut apparaître face à un boss difficile dans les jeux d'aventure, comme face à un niveau difficile dans un jeu de plateformes, ou bien encore dans les jeux de courses, quand on cherche à battre un record de temps. »

Jeune homme de 25 ans

« ... de développer ma confiance en moi et de me revaloriser dans certaines périodes difficiles. »

Lisa, avec schizophrénie et trouble anxieux

4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

La sphère clinique :

- Aborder les phobies : acrophobie (CHU de Nantes), claustrophobie (Rahani et al., 2018), phobie des cafards (Botella et al., 2011)
- Question de l'effet sur le bien-être (Vuorre et al., 2022)
- Prise de conscience des troubles
- Psychoéducation



4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

« Les jeux vidéo m'ont permis de canaliser mon stress et mes angoisses. Ils me donnent cette sensation de contrôle sur ma vie qui me permet de m'apaiser. »

Jeune homme de 29 ans avec difficultés psychiques

« Ça m'a permis de développer un esprit critique en analysant ce à quoi je jouais [...] tout en apprenant ce que je pouvais avoir comme pathologie (dépression etc..) en jouant à certains jeux parlant de ces sujets et où je me suis dite "hey mais ça me parle vachement en fait." »

Jeune femme de 18 ans avec dépression

4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

La sphère physique :

- La sédentarité : lien avec l'IMC (Pelletier et al., 2020)
- Les exergames :
 - Wii Sport, Nintendo Switch Sport, Just Dance...
 - Favoriser la baisse de poids (Valeriani et al., 2021)
 - Proposer une activité physique aux plus âgés d'entre nous (Hai et al., 2022 ; Ismail et al., 2022)
- Le jeu avec modération : limiter les comportements néfastes (posture, alimentation, respect des rythmes de sommeil)



4. Les jeux vidéo pour favoriser la santé mentale ?

« J'ai remarqué que cela m'avait impacté négativement, principalement au niveau des rythmes de sommeil qui ont tendance à se décaler. »

Jeune homme de 21 ans

« Le fait de trop jouer aux jeux vidéos nous expose à des écrans et donc à de la lumière bleue qui elle a un impact négatif sur notre santé et sur la qualité de notre sommeil (lorsque l'on joue avant d'aller se coucher tout comme lorsque l'on regarde des séries). »

Paragon

5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition

La sphère fonctionnelle :

Au niveau attentionnel :

- Amélioration au niveau visuospatial (Bavelier & Green, 2019)
- Réduction des distractions (Torner et al., 2019)
- Meilleure capacité d'alerte (Mayas et al., 2014)
- Une meilleure attention après... Tetris ? (Nouchi et al., 2013)
- Une amélioration dans 19 études sur 26 (Shahmoradi et al., 2022)



Au niveau exécutif :

- Amélioration de la flexibilité (Ryu et al., 2021)
- Meilleure prise de décision et résolution de problèmes (Reynaldo et al., 2021)
- Impacts positifs chez les personnes âgées (Jiang et al., 2022)

5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition

Au niveau mnésique :

- Améliorations en mémoire épisodique (sujets âgés) (Toril et al., 2016)
- Meilleures performances en mémoire de travail chez les joueurs réguliers (Boot et al., 2011)

... Donc une place dans la sphère fonctionnelle :

- 34,4 % des répondants évoque comme raison le fait que les jeux vidéo « font réfléchir », tandis que 29,8 % des personnes ont rapporté chercher dans les jeux vidéo des bénéfices cognitifs ; 22,6 % jouent également pour favoriser les apprentissages
- Se saisir de ses capacités
- Développer des compétences (attention au transfert)



5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition

Effet(s) positif(s) des gameplays ?

- **Rester concentré le plus longtemps possible (capacités d'attention)**
 - Runners (Temple run, subway surfers ...)
 - Jeux de courses (F1, Forza, V-Rally ...)
 - Shoot'em up, FPS (Space invaders, Fortnite ...)
- **Travailler la mémoire**
 - Court terme (e.g. plateformes, mémoriser les obstacles, Guitar Hero)
 - Long terme avec les MMO ou RPG (WoW, Zelda ...)
- **Travailler ses fonctions exécutives**
 - Planification (e.g. jeux de craft ou de simulation (Minecraft, AoE...))

5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition

Vers des profils de gameplay ?

- **Certains profils montrent des usages spécifiques de gameplay**
 - Les personnes avec des **profils TDAH** vont préférer les gameplays avec une répétition et un gameplay rapide (dans les actions et sa temporalité)
 - **Les profils "dys"** selon leur(s) atypie(s) vont également préférer les gameplays avec moins de lecture, moins de manipulation de touches
 - **Les profils TSA** iront moins vers les jeux MMO (ou prendront les parties solo)

5. L'impact des jeux vidéo sur la cognition

“Dis moi qui tu es, je te dirai à quoi tu joues.”

Sébastien SERLET, Neuropsychologue

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

“Les troubles du neuro-développement se caractérisent par une **perturbation du développement cognitif ou affectif** de l’enfant qui entraîne un **retentissement** important sur le fonctionnement adaptatif **scolaire, social et familial.**” (AP-HP)



6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Critères (AMELI) :

- Présence d'un déficit du développement (langage, motricité, habiletés sociales...);
- Retentissement fonctionnel dans différents contextes (familial, social puis scolaire);
- Début précoce des troubles dans l'enfance mais difficultés durables dans le temps;
- Spécificité : pas mieux expliqué par un autre trouble notamment neurologique (épilepsie par exemple) ou un déficit sensoriel (surdité par exemple) ou un environnement peu stimulant.

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TDAH :

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) se caractérise par de nombreux éléments : difficultés cognitives (attention, planification, mémoire de travail, gestion du temps...), dysrégulation émotionnelle, stress, irritabilité... avec des impacts au niveau scolaire, social, professionnel, etc. De nombreux outils peuvent être utilisés pour accompagner les personnes avec TDAH : qu'en est-il des jeux vidéo ?

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TDAH : quels bénéfices potentiels ?



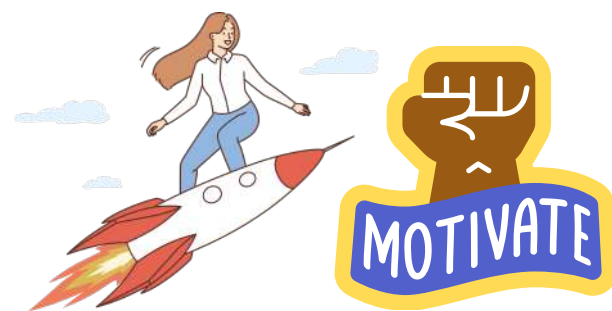
Améliorations des capacités d'attention (Sonne et al., 2016 ; Chen et al., 2017)



Meilleures capacités à réguler ses émotions (Rodrigo-Yanguas et al., 2023 ; Strahler Rivero et al., 2016)



Plus forte adhésion aux soins (Rodrigo-Yanguas et al., 2022)



Renforcement de la motivation et du sentiment d'agentivité (i.e. se voir comme étant acteur/actrice des événements qui surviennent) (Granic et al., 2014)



Moindre coût et outils complémentaires à l'offre de soins (Rodrigo-Yanguas et al., 2022)

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TDAH, quelles perspectives ?

Il est nécessaire de poursuivre les études, avec des lignes directrices proposées pour construire des jeux sérieux adaptés aux personnes avec TDAH et à leur quotidien (Sújar et al., 2022).

Utiliser les jeux vidéo en contexte thérapeutique est prometteur, tout en gardant en tête des points de vigilance. En effet, dans le TDAH, le processus de dépendance peut être favorisé (moins de contrôle, impulsivité, besoin de récompense immédiate...) (Makris et al., 2009 ; Yen et al., 2017 ; Rodrigo-Yanguas et al., 2022).

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TDAH, quelles perspectives ?

Exemple d'une étude italienne, parue en cette année 2024 avec l'équipe de Valerio De Luca (projet BRAVO) : plateforme qui développe des jeux sérieux pour les enfants avec TDAH.

L'étude a montré des améliorations chez les enfants concernés par un TDAH sur la question du contrôle de soi et de l'inhibition motrice, de l'attention sélective et soutenue (donc la concentration)...

De Luca, V., Schena, A., Covino, A., Di Bitonto, P., Potenza, A., Barba, M. C., ... & De Paolis, L. T. (2024). Serious Games for the Treatment of Children with ADHD: The BRAVO Project. *Information Systems Frontiers*, 1-23.

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TSA :

Les Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) se caractérisent, chez les personnes concernées, par une panoplie d'éléments : difficultés dans les relations sociales, intérêts spécifiques, comportements répétitifs, particularités au niveau cognitif et dans le traitement de l'information sensorielle, etc. De nombreux outils peuvent alors être utilisés pour accompagner les personnes avec TSA : qu'en est-il des jeux vidéo ?

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TSA : quels bénéfices potentiels ?



Développement des habiletés sociales (Silva et al., 2021 ; Almurashi et al., 2022)



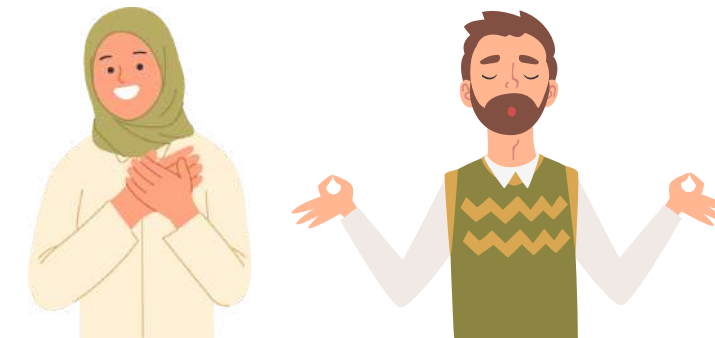
Diminution des comportements répétitifs (Anderson-Hanley et al., 2011)



Amélioration de la communication (Mihova et al., 2022)



Entraînement des capacités exécutives (Anderson-Hanley et al., 2011)



Réduction du stress et de l'anxiété (Carlier et al., 2019 ; Jaramillo-Alcázar et al., 2022)

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TSA, quelles perspectives ?

Entre les techniques de réalité augmentée (Almurashi et al., 2022) et les travaux sur les robots intégrant des jeux sérieux (Panceri et al., 2022), les décennies à venir sont prometteuses.

Le spectre étant large, il sera nécessaire de réfléchir à l'adaptation des jeux vidéo à tous types de TSA (Grossard et al., 2017)... Cela peut passer par une étroite collaboration entre développeurs et cliniciens, pour être au plus près des compétences requises dans le quotidien.

6. Jeux vidéo et troubles du neurodéveloppement

Jeux vidéo et TSA, quelles perspectives ?

Exemple d'une thèse de l'Université de Berlin, qui présente une étude avec un jeu sérieux, intitulé "Zirkus Empathico 2.0" ("cirque empathique"). Ce jeu a été développé pour entraîner les compétences socio-émotionnelles des enfants avec TSA, et une personne concernée était impliquée dans la création.

En multijoueur, impliqués dans le jeu, les enfants ont progressé, apprenant des comportements sociaux qu'ils ont su remettre en place à l'école comme en famille, reconnaissant plus efficacement les émotions des autres, réduisant leur crainte d'affronter des situations sociales...



« Personnellement, le jeu vidéo m'a aidée à gérer le stress quand j'étais étudiante. Je faisais un petit break jeu pendant mes révisions ce qui me permettait de souffler et de repartir du bon pied. On fait aussi de belles rencontres, on discute avec des personnes de tous horizons et cela peut faire un bien fou.

J'ai quelques difficultés à me concentrer, je passe du coq à l'âne, il est difficile pour moi de faire une seule chose à la fois... Par contre en jeu c'est différent. [...] J'ai petit à petit réussi à me concentrer, à m'organiser et à me coordonner avec mes coéquipiers. Finalement cela fait du bien de voir qu'on est capable de rester focus sur une seule chose, de pouvoir répondre à un objectif (notamment en mode coopération). »

Laurie, jeune femme avec TDAH

7. Points de vigilance

La question du temps d'écran :

- **Recommandations chez plus jeunes** (Tamana et al., 2019 ; HCSP, 2020 ; McArthur et al., 2022) :
 - Pas d'écran avant l'âge de 2 ans
 - Pas plus d'une heure par jour entre 2 et 5 ans
 - Pas plus de deux heures par jour au-delà de 6 ans
- **Rôle des parents** : PEGI, cadre, objectifs éducatifs, moments de partage... on y revient plus tard !
- **Chez les adultes** : usage problématique du smartphone, digital detox...



7. Points de vigilance

Usage problématique et dépendance :

- **Usage excessif normal** (Griffiths & Pontes, 2020)
- **Vers la dépendance (éléments encore débattus) :**
 - Trouble de l'usage des jeux vidéo (CIM 11)
 - Usage pathologique des jeux sur Internet (DSM-5)
- **Facteurs de risque :**
 - Personnalité et motivation à jouer... **pas la durée !**
 - Environnement social, scolaire, parental, amical...
 - Microtransactions, loot boxes et le "jeu d'argent pathologique"
 - Le cas du TDAH



7. Points de vigilance



TDAH et risque d'addiction aux jeux vidéo

« Un autre désavantage est lié justement à cette passion ("hyperfixation") et mon TDAH ; j'oublie parfois de m'alimenter ou de m'occuper de moi car je suis trop absorbé par le jeu, mais n'importe quelle passion a cet effet sur moi, pas uniquement les jeux-vidéos. »

William, avec troubles psychiques et du neurodéveloppement



8. Recommandations aux parents

Le parent comme un miroir :

- La tendance des enfants à l'imitation (McDaniel & Radesky, 2018)
- Surveiller sa propre consommation

Quels leviers ?

- Limitation et planification
- Accommodation de l'environnement (TV, repas...)



8. Recommandations aux parents

Le parent comme médiateur :

- Des objectifs pédagogiques et éducatifs
- Education aux risques vers une utilisation saine
- Renforcer les liens par la coopération (64 % des parents jouent au moins occasionnellement avec leurs enfants (SELL, 2022))
- Echanger sur les contenus
- PEGI : proposer des jeux adaptés à l'âge (peur, violence, grossièretés...)



8. Recommandations aux parents

Le système PEGI :



9. Panel de jeux

I love finding more Cats (Tiny Little Lion)



Âge minimum : 3 ans

Dans cette suite de tableaux, puzzles et jeux des différences, allez de ville en ville pour repérer les petits chats et autres objets !

Attention sélective

Minecraft (Mojang Studios)



Âge minimum : 7 ans

Construisez à foison, explorez, remodelez le monde à votre goût, créez vos monuments... et osez affronter les créatures de la nuit ?

Visuospatial / Planification

Overcooked (Team 17)



Âge minimum : 3 ans

Sur des scènes improbables, gérez les cuisines de votre resto pour satisfaire les clients le plus vite possible !

Attention soutenue / Flexibilité

Stardew Valley (Chucklefish Games)



Âge minimum : 12 ans

Dans un univers chill et (plutôt) relaxant, progressez dans votre village (social, récoltes, quêtes...) et voyez la vie en pause !

Cognition sociale

9. Panel de jeux

Anxiété sociale : *Adventures with anxiety !*

Burn out : *The Impact Agency - Burn out*

Dépression : *Céleste*

PTSD : *Silent Hill 2*

Phobie : *Neurodeck*

Schizophrénie : *Hellblade : Senua's Sacrifice*

Addictions : *Le secret de Laurence*

Borderline : *Milky Way Prince : The Vampire Star*

TDAH : *EndeavorRX*

Troubles Bipolaires : *Biphase*

TCA : *VERTEXA*

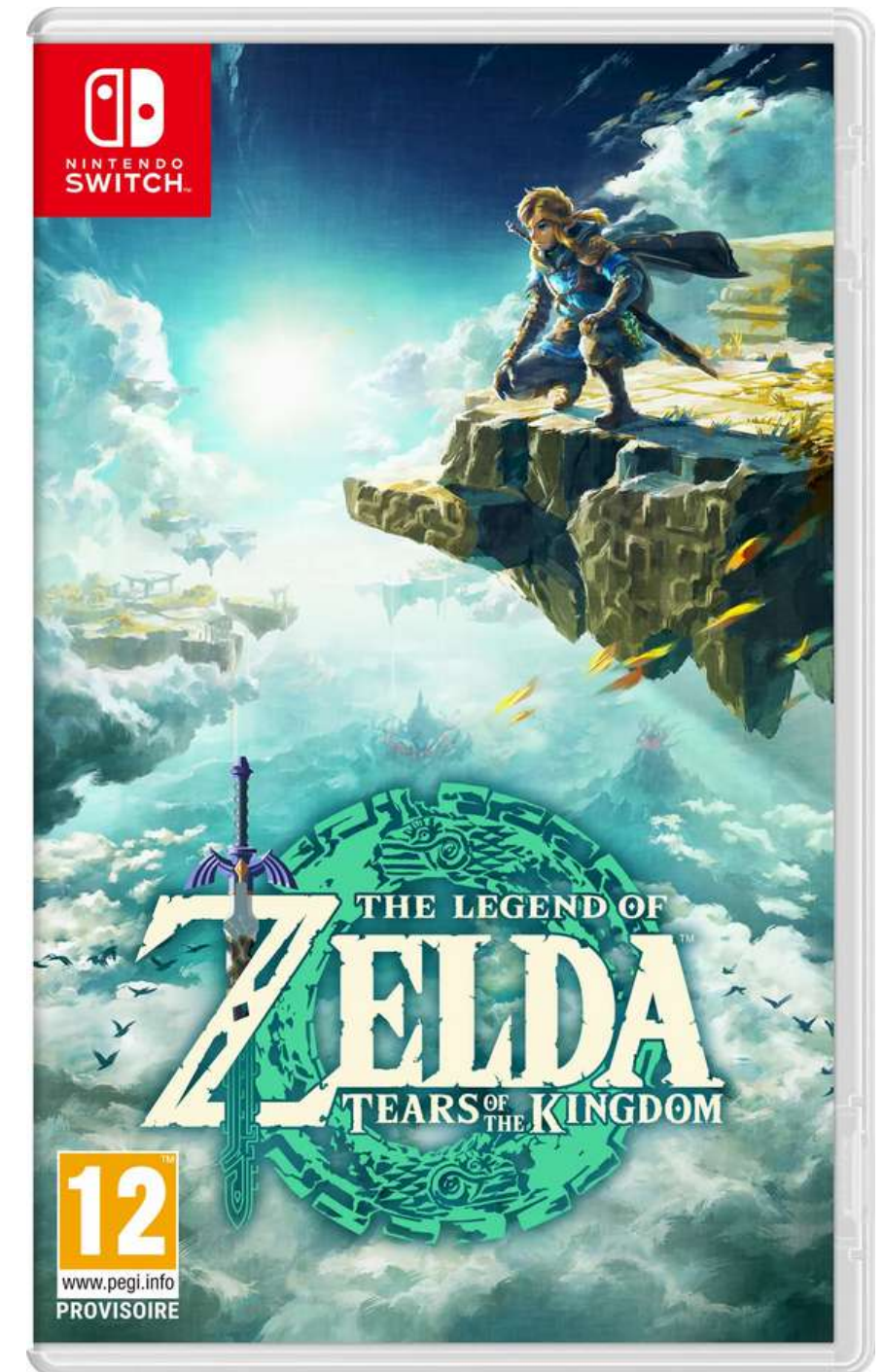


Source : <https://www.jeuxvideo.com/news/1805920/sante-mentale-11-troubles-mentaux-traites-dans-les-jeux-video.htm>

Rédigé par : meakaya - Journaliste jeuxvideo.com

9. Panel de jeux

- **Visuospatial** : moments de fouilles, énigmes nécessitant de la rotation mentale...
- **Attention sélective** : trouver les objets que l'on cherche, repérer les camps ennemis...
- **Mémoire** : retenir l'histoire, les lieux traversés, les objectifs des quêtes...
- **Fonctions exécutives** (e.g. planification, prise de décision) : au cœur de nos voyages et de tous moments nécessitant la mise en place de stratégies...



9. Panel de jeux

- **Planification** : chercher du matériel (e.g. soins), minimiser les trajets, ne pas passer deux fois au même endroit...
- **Alerte phasique** : vous entendez du bruit et vous préparez à réagir
- **Attention partagée** : stimuli auditifs et visuels
- **Théorie de l'esprit** : se mettre à la place de son adversaire pour maximiser ses chances de survie



“Fiches Jeux”

MATHIEU CERBAI
Neuropsychologue

FICHES JEUX

Édition 2024

Fiches pratiques pour choisir les jeux vidéo
les plus adaptés selon l'âge et les thématiques



ANNEXE DU LIVRE
“JEUX VIDÉO ET SANTÉ MENTALE” (2023)

Fiche jeu ANIMAL CROSSING : NEW HORIZONS



3 Editeur : Nintendo
Âge recommandé : 3 ans et +

Genre(s) :
• Simulation



Nombre de joueurs : + coopération (en local / en ligne)

CONTEXTE

Vous débarquez sur une île (presque) déserte pour refaire votre vie. Accueilli par Tom Nook, le maire de l'île, vous allez pouvoir construire votre habitation, découvrir la faune et la flore locale, planter vos arbres fruitiers, amener de nouveaux personnages sur l'île, visiter l'île de vos ami.e.s ou encore aider Thibou, le conservateur du musée, en trouvant des fossiles... la liste est longue !

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

- Découvertes
- Rythme des saisons
- Exploration
- Personnalisation
- Sociabilisation
- Construction

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Autonomie
- Faire des choix
- Connaître l'autre
- Emprunt / Bourse
- Vivre ensemble
- Relaxation

Fiches Jeux - Jeux Vidéo et Santé Mentale (Mathieu CERBAI)

Fiche jeu MINECRAFT



7 Editeur : Mojang Studios
Âge recommandé : 7 ans et +

Genre(s) :
• Action-Aventure
• Bac à sable



Nombre de joueurs : + coopération (en local / en ligne)

CONTEXTE

“Minecraft vous réserve de grandes aventures à vivre bloc par bloc. Explorez des mondes générés aléatoirement et construisez tout ce qui vous passe par la tête, d'un abri de fortune au plus fabuleux des châteaux. Jouez en mode Créatif avec des ressources illimitées, ou creusez jusqu'au centre de la Terre pour fabriquer armes et armures afin de vaincre les dangereux monstres du mode Survie.”
(nintendo.fr)

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

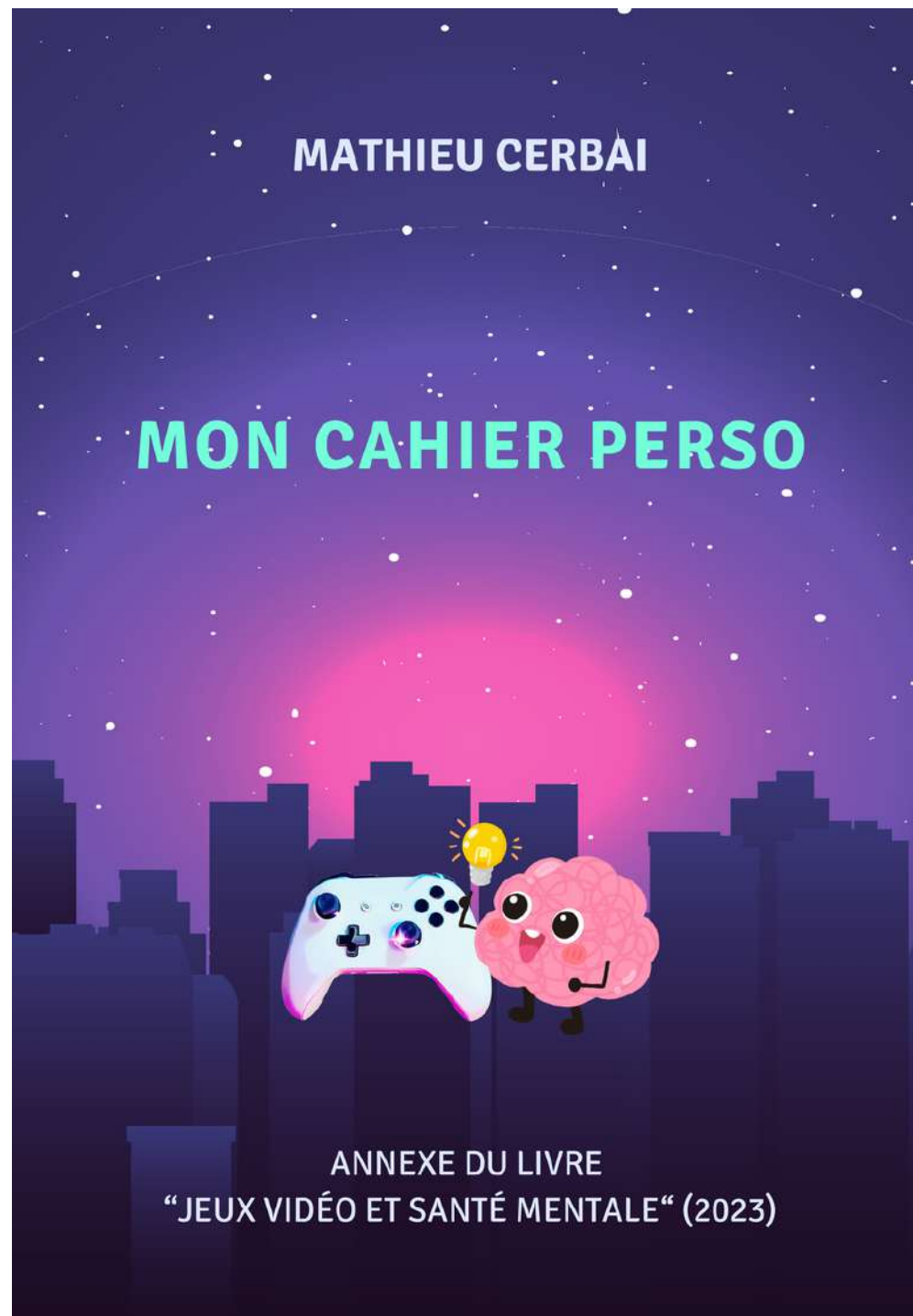
- Exploration
- Monde ouvert
- Bac à sable
- Combats
- Construction
- Divers modes

THÉMATIQUES ABORDÉES


- Créativité
- Planification
- Biomes
- Liberté
- Travail d'équipe
- Découverte

Fiches Jeux - Jeux Vidéo et Santé Mentale (Mathieu CERBAI)

“Mon Cahier Perso”



FICHE ACCOMPAGNANT.E (EXEMPLE)

TITRE DU JEU : ... I LOVE FINDING CATS ... 

DANS QUELS DOMAINES CE JEU A-T-IL UN INTÉRÊT ?

SOCIAL	<input checked="" type="checkbox"/>	L'objectif est de trouver différentes cibles dans des images. Il y a aussi des puzzles et des tableaux type "7 différences". L'attention et les capacités visuospatiales sont très sollicitées.
PHYSIQUE	<input checked="" type="checkbox"/>	
CLINIQUE	<input type="checkbox"/>	
EXISTENTIEL	<input type="checkbox"/>	Se mettre devant le jeu à plusieurs peut créer du lien et entraîner des stratégies collaboratives.
FONCTIONNEL	<input checked="" type="checkbox"/>	

✓ QUELS BÉNÉFICES ?
Ludique et proposé avec une musique apaisante, ce jeu (décliné avec d'autres animaux) est un challenge cognitif intéressant.
Proposer de l'explorer en séance offre le moyen d'une riche collaboration.

✗ QUELS IMPACTS NÉGATIFS ?
Il vaut mieux éviter d'y jouer trop longtemps, car il peut y avoir de la fatigue visuelle face à l'écran fixe.

🕒 MON CADRE (Durée, points de vigilance, précautions...)
Je cadre les temps de jeu, en veillant à la distance avec l'écran et à la posture du corps. Je propose une prévention sur l'utilisation d'écrans et de la psychoéducation sur la cognition.

Mon Cahier Perso - Jeux Vidéo et Santé Mentale (Mathieu CERBAI)

OBJECTIFS ÉDUCATIFS 

DATE : / /

NOM : **PRENOM :**

JEU(X) VIDÉO PROPOSÉ(S) :

OBJECTIF(S) : (fixé(s) par et avec la personne concernée)

1

2

3

POINTS CLÉS : 

Les jeux vidéo peuvent favoriser les apprentissages, voire être conçus pour faire apprendre (e.g. jeux sérieux / serious games). Il est ainsi possible de les voir comme des outils pédagogiques renforçant la motivation à apprendre par leur aspect ludique.

Mon Cahier Perso - Jeux Vidéo et Santé Mentale (Mathieu CERBAI)

Le mot de la fin



« Les jeux vidéo m'ont permis de m'évader dans des univers riches (surtout the Legend of Zelda), tout comme les livres, lors des moments de ma vie où cela était compliqué. Je pouvais mettre mes problèmes et mes ruminations sur pause le temps de jouer, et ensuite pouvais y faire face. C'est aussi un moment de partage avec ma famille et les gens que j'aime, ce qui crée des moments de convivialité. Pour résumer, les jeux vidéo (entre autres) m'ont permis de prendre une respiration avant de replonger dans l'océan de la vie. »

10. Conclusion et temps d'échanges

Messages clés : ce qu'il faut retenir

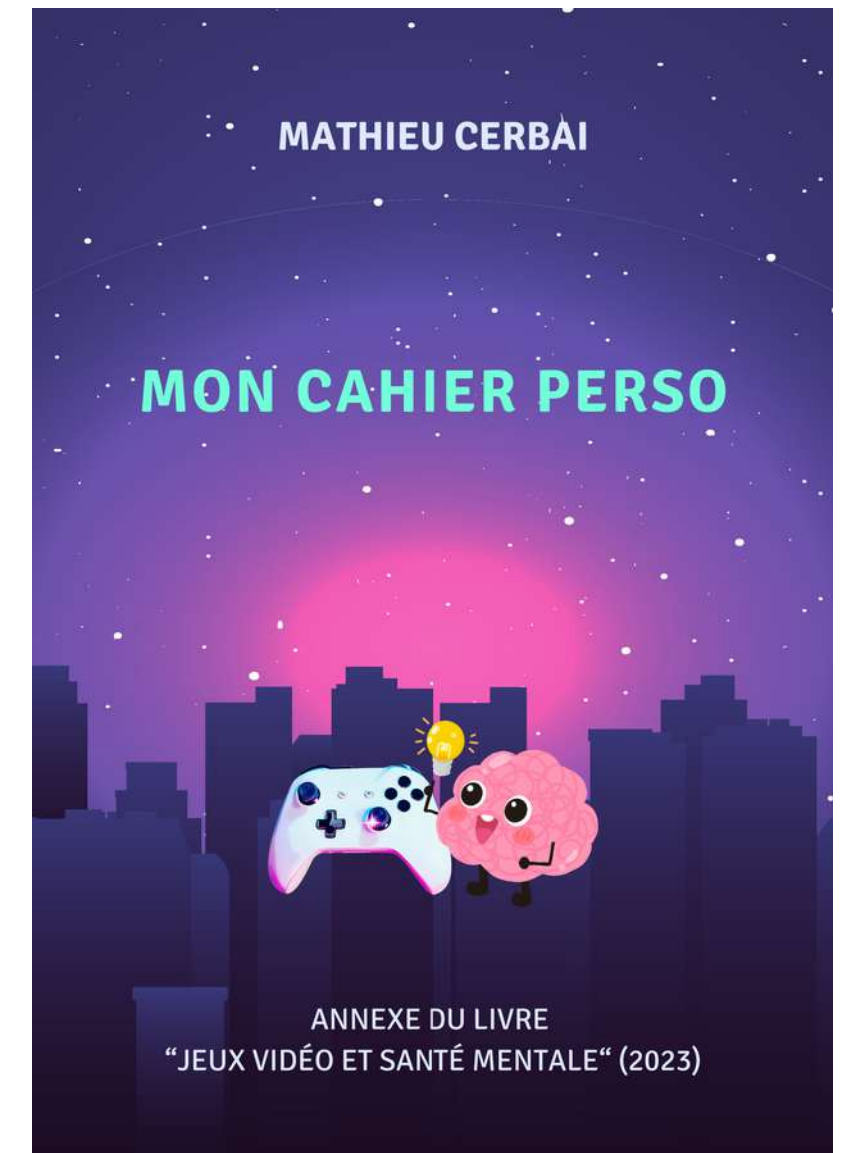
- Les jeux vidéo sont un outil : l'important est ce qu'on en fait.
- S'ils ne sont pas un remède miracle, les jeux vidéo ont des **effets positifs** que la recherche tend à démontrer.
- L'**utilité** des jeux vidéo rejoint différents champs d'action : **apprentissages**, développement des **liens sociaux**, **cognition**, gestion des **émotions**...
- Des **précautions** sont toutefois à prendre : temps d'écran, âge minimum... mais attention à ne pas pathologiser ni diaboliser !

Un peu de lecture ?



Disponible !
En version papier

amazon ou **Exemplaires
dédiacés**



 jeuxvideoetsantementale@gmail.com

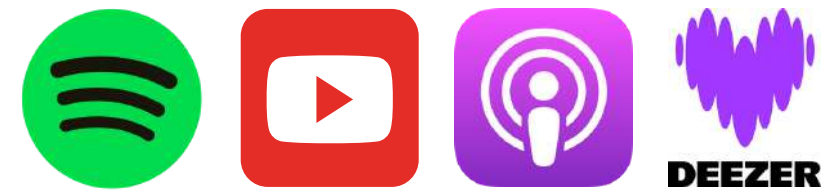
 www.mathieucerbai-neuropsychy.com

Pour aller plus loin



Podcast (*Spotify / YouTube / Apple / Deezer*)

Des fois jeux vidéo



Tous les 5 du mois

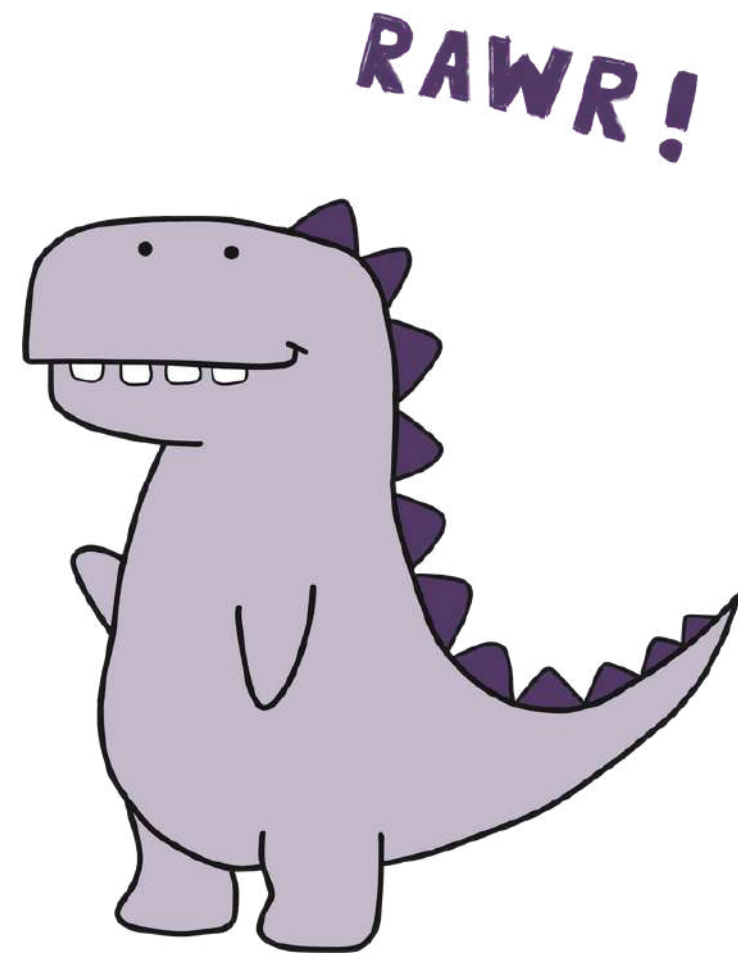
Réseaux sociaux (Facebook / LinkedIn)

Mathieu Cerbai - Neuropsychologue 

Mathieu Cerbai 



Merci !



La parole est à vous, merci de votre attention !