

Les jeux vidéo et les jeux d'argent créent une dépendance similaire

Écrit par L'actualité

Vendredi, 27 Décembre 2013 03:45 -

TORONTO – Cela commence innocemment, comme passe-temps dans l'autobus ou pour apaiser le stress après une dure journée au bureau.

Mais alors que les pierres étincelantes de Bejeweled Blitz ou les bonbons aux couleurs voyantes de Candy Crush éclatent dans une cascade réjouissante, certains pourront se rendre compte que leur plaisir de jouer prend une note plus compulsive.

Quelques minutes se transforment en heures, et vous n'avez pas encore vidé le lave-vaisselle, repris le livre que vous avez commencé ou discuté avec votre conjoint ou vos enfants.

Le fait est que certains de ces jeux peuvent vraiment créer une dépendance chez les usagers, disent des experts.

Et tandis qu'il peut y avoir des avantages nets au jeu pour plusieurs personnes, il faut garder un oeil sur le temps accordé à l'activité, mais aussi à ce qu'il en coûte pour jouer.

Le docteur Bruce Ballon a mis en place une clinique sur les paris, le jeu et l'usage de l'Internet au Centre de toxicomanie et de santé mentale à Toronto, car il percevait les similitudes entre l'Internet et les jeux vidéo et les jeux d'argent.

«Il y a des parallèles énormes», a-t-il fait valoir, laissant entendre que les accroches visuelles et auditives de même que les frais cachés intrinsèques à certains jeux s'apparentent fortement aux paris en ligne.

«Il y a du renforcement inhérent (à ces jeux), a indiqué Susan Whitbourne, une psychologue qui étudie certains aspects des jeux vidéo. Ils savent très bien ce qu'ils font en créant ces jeux. Ils sont conçus pour être prenants, et excitants et beaux.»

Les jeux vidéo et les jeux d'argent créent une dépendance similaire

Écrit par L'actualité

Vendredi, 27 Décembre 2013 03:45 -

Tant Mme Whitbourne que M. Ballon tiennent à dire que ces jeux présentent des avantages, comme réducteur de stress ou potentiellement comme outils d'entraînement cognitifs pour les adultes plus âgés.

Mme Whitbourne, aussi enseignante universitaire au Massachusetts, ne s'attardait pas à la dépendance lorsqu'elle a amorcé ses recherches par un coup de sonde en ligne, mais davantage aux aspects cognitifs du jeu Bejeweled Blitz.

Mais dans une section ouverte aux commentaires additionnels sur ce jeu, un nombre étonnant de participants ont soulevé la question. En fait, 14,7 pour cent des 10 308 répondants ont dit trouver certaines caractéristiques créant la dépendance.

Les deux spécialistes ont quelques suggestions pour les gens qui veulent réduire leur temps de jeu, bien qu'ils préviennent qu'il n'y a pas de remède unique simple.

«Ce n'est pas si facile», a affirmé M. Ballon, établissant la comparaison avec une diète ou un programme de remise en forme.

Il suggère de réfléchir aux motifs qui nous poussent à jouer. «Pourquoi je fais cela? Vous devez développer des aptitudes d'autoréflexion pour tenter de combattre (le problème)», a-t-il évoqué.

Il est bon d'établir des limites de temps et d'être strict dans le respect de ces balises, a avancé Mme Whitbourne. Il faut éviter de tomber dans le piège d'«une partie de plus» et j'arrête. Elle suggère de se récompenser pour le respect du temps de jeu.

Si votre problème est de vous convaincre d'arrêter lorsque vous décidez de jouer un peu avant d'aller au lit, n'ouvrez même pas l'écran, poursuit M. Ballon.

Cet article [Les jeux vidéo et les jeux d'argent créent une dépendance similaire](#) est apparu en premier sur

Les jeux vidéo et les jeux d'argent créent une dépendance similaire

Écrit par L'actualité

Vendredi, 27 Décembre 2013 03:45 -

[L'actualité](#)

Consultez la source sur Lactualite.com: [Les jeux vidéo et les jeux d'argent créent une dépendance similaire](#)