INFO OU INTOX ? Une étude montre que les jeux vidéo n'ont pas d'impact sur la santé mentale.

C'est l'information relayée cet été par de nombreux sites et plateformes (notamment de jeux vidéos).

Ils faisaient en fait référence à une étude publiée récemment par la Royal Society of Open science par une équipe d'Oxford au titre pourtant plus nuancé : « Le temps passé à jouer aux jeux vidéo est peu susceptible d'impacter le bien-être ».

En lisant attentivement l'étude originale ici (en anglais), rien ne permet de conclure de la sorte…

Quel était la population étudiée ?

Des adultes (âge moyen 3**4 ans !) jouant régulièrement aux jeux vidéos depuis 23 ans en moyenne…**

Plus de 38 000 joueurs ont été ainsi recrutés par les éditeurs de jeux vidéos et interrogés en ligne.

Il n'est donc absolument pas question d'une population représentative mais bien d'un échantillon qu'on appelle habituellement dans les études « de complaisance «. **Il n'y a pas de groupe contrôle et chacun des joueurs est donc son propre témoin**. On se demande simplement si pendant une période le joueur joue plus (ou au contraire moins) que la période précédente cela change quelquechose.

Alors comment était mesuré la santé mentale ?

Aucune mesure réelle de la santé mentale n'a été faite à aucun moment !

On demandait en fait aux joueurs de remplir un score de « bien-être » qui ressemble plus à un score de bonne ou de mauvaise humeur avec des questions comme « as-tu expérimenté dans les deux dernières semaines des sensations positives ? », ou « as-tu expérimenté dans les deux dernières semaines des choses agréables ? » ou « t'es-tu senti joyeux dans les deux dernières semaines? ». Six questions de sentiments positifs et six questions de sentiments négatifs regroupées dans un score composite appelé SPANE (voir ci-joint). A noter que malgré que cette étude ait été revue par des « experts » avant publication personne n'a remarqué que chaque question du score de SPANE utilisée par l'auteur était noté sur 7 points alors que le véritable score de SPANE validé posait des questions sur 5 points…Bizarre

Ce score habituellement considéré comme un simple score de bien-être n'a jamais été corrélé dans la littérature à une quelconque mesure de santé… On demandait aussi sur une échelle de 0 à 10 « comment tu trouves ta vie ? » Là encore une évaluation subjective plutôt de sentiment de bonheur. On posait ces questions en ligne et après deux et quatre semaines.

L'originalité relative de l'étude réside dans l'évaluation du temps de jeu : alors qu'habituellement elle simplement mesurée par l'intermédiaire d'un questionnaire en ligne (« combien d'heures as-tu joué par jour pendant la semaine ? »), dans cette étude ce sont les plateformes elles-mêmes qui l'on mesurée directement sur leur serveur. La qualité de cette donnée est donc moins sujette à controverse.

Résultats

Bon alors scoop : si le temps de jeux varie dans une sens ou dans un autre sur les quatre semaines, l'humeur du joueur moyen de 34 ans (77% de garçons quand même et qui jouent depuis 23 ans…) ou son sentiment de bonheur varient tellement peu que cela n'est pas significatif.

Ouf on a eu un peu peur…On va pouvoir rassurer leur maman.

Toute l'ambiguïté du travail de l'auteur réside dans les différents éléments cachés : tout fait croire qu'il s'agit d'une étude sur les enfants ou tout du moins sur les adolescents car c'est bien pour eux que les parents s'inquiètent. Aucun article de la presse française n'a noté cette différence majeure et l'illustration de l'article en question sur les différents sites est explicite : c'est un adolescent qui joue (sur le site doctissimo) et tout va bien…



L'autre ambiguïté que l'auteur cultive de façon répétée dans ses précédents articles déjà publiés concerne la notion floue de » bien-être » et de ses scores. En effet si la notion à la mode de bien être est aujourd'hui considérée comme un élément important de la santé en général, il n'est pas un marqueur de santé mentale comme la dépression ou même l'anxiété. L'OMS s'accorde à dire que pour être en bonne santé il est essentiel de prendre en compte en plus des marqueurs habituels (mortalité ou maladies) des marqueurs de bien-être. En revanche il n'a jamais été dit qu'avoir un score de bien être élevé suffit à dire que l'on est en bonne santé.

Dans une étude espagnole récente le score de bien être (spécifiquement scolaire dans cette étude) était mesuré dans un échantillon randomisé d'adolescent et comparé selon l'usage ou non de drogues. Dans le groupe d'utilisateurs de drogue (comme dans notre groupe de joueurs de jeu video) le bien être ne variait pas selon la variation de la consommation de drogue (R. Santibáñez, J. Solabarrieta, et M. Ruiz-Narezo, « School Well-Being and Drug Use in Adolescence », Frontiers in Psychology, vol. 11, 2020 : « The level of consumption is not correlated with interpersonal well-being at school ».)

Dans une étude longitudinale anglaise récente l'usage quotidien multiple des réseaux sociaux augmente l'anxiété des adolescents mais ne modifie pas le bien etre des garçons (R. M. Viner *et al.*, « Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data », *The Lancet Child & Adolescent Health*, vol. 3, n° 10, p. 685-696, octobre 2019).

Enfin il faut avoir à l'esprit que l'absence d'effet sur l'humeur de la variation du temps de jeu vidéo constatée par les auteurs dans cette étude est le démenti d'une étude précédente des mêmes auteurs mais de plus petite ampleur qui concluait : les jeux vidéos rendent heureux…(le site futura science par exemple en faisait echo en mettant deux jeunes enfants en illustration)

En conclusion

Si on peut se réjouir que **la variation du temps de jeu vidéo n'impacte pas l'humeur des adultes qui y jouent**, on ne peut pas pour l'instant laisser penser que les adolescents ou plus encore les enfants qui passent de plus en plus de temps à jouer en ligne le font sans mettre leur santé en danger.

Dans une étude récente, non reprise pour l'instant dans la presse spécialisée les performances scolaires de 19 436

adolescents de 38 pays étaient étudiées selon leur temps d’écran : les garçons qui jouaient plus de 4 heures par jour aux jeux vidéo avaient 38% de chances en moins de faire partie des bons élèves, comparé aux garçons qui jouaient moins d’une heure par jour. Pour les filles la différence est encore plus importante : 45%…