

Revue d'article

Effets des jeux vidéo utilisés pour promouvoir la santé mentale chez les jeunes

Vié et al. (2024) - Université de Bordeaux



Synthèse de 10 méta-analyses et revues systématiques parues entre 2018 et 2022, incluant 218 études au total

Âges des participant.e.s : < 30 ans



Notions abordées :

- Adolescence et jeunes adultes
- Gamification en santé
- Adhésion et motivation
- Effets des jeux sur la santé mentale
- Comment construire des jeux efficaces ?

Mathieu CERBAI

Neuropsychologue et Créateur de contenus en santé mentale - 2024

L'adolescence et l'âge de jeune adulte sont des périodes cruciales dans le développement de la plupart des troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, addictifs...).

75 % apparaissent avant l'âge de 24 ans (Kessler et al., 2005). La nécessité d'intervenir précocement est admise.



Parmi les possibilités d'intervention, il existe un processus nommé **gamification**, qui permet de transposer des éléments issus du jeu vidéo (niveaux, récompenses, défis, trophées...) à d'autres domaines, comme celui de la **santé**.

Celle-ci permet l'**acquisition de nouvelles compétences** à travers l'accomplissement, l'immersion, la sociabilisation et l'exploration (Sardi et al., 2017).



Objectifs :

- Promouvoir une hygiène de vie
- Faire adopter des comportements plus sains
- Proposer de la prévention
- Mettre en oeuvre de la psychoéducation
- Engager dans un processus thérapeutique

Utiliser le jeu vidéo en santé a de nombreux avantages : **efficacité, accessibilité, attractivité...** et moindre coût !



Aussi, il peut permettre une plus forte **adhésion aux soins**, et faire naître une **motivation** plus importante.



La majorité des jeux explorés dans ces études se focalisaient sur les **symptômes dépressifs** et **anxieux**, qui sont parmi les plus présents chez les plus jeunes.



Quant aux effets sur la santé mentale, les différents types de médias explorés (serious games (jeux sérieux), applications, réalité virtuelle...) ont montré des **impacts positifs** :

- Diminution des symptômes
- Moindre stigmatisation
- Meilleures connaissances sur la santé mentale
- Promotion du bien-être



A savoir que les **jeux vidéo** proposant une **activité physique** (exergames) chez les enfants et adolescents ont montré d'autres bénéfices :

- Amélioration de l'estime de soi
- Plus fort sentiment d'efficacité
- Augmentation de l'empowerment et de la motivation
- Meilleure identification des difficultés de santé mentale
- Etc.



Dans certaines études (mais pas toutes !), les effets sur ces variables étaient similaires voire plus élevés que dans le cas des accompagnements classiquement proposés, possiblement via un plus fort **sentiment d'autonomie** et une optimisation du **flow cognitif** (concentration et engagement).

Les jeux vidéo et la gamification en santé ont été liés à une **rémission des symptômes dépressifs** chez les adolescents, lorsqu'ils incluent certains éléments (i.e. psychoéducation, relaxation, tâches de planification, résolution de problèmes).

Ces effets positifs sont accrus si le jeu est **accompagné par un professionnel de santé** (e.g. débrief) ou un **parent**.



Parmi les perspectives d'avenir, des équipes se penchent sur les moyens de maximiser l'impact positif des e-thérapies et des serious games sur l'expérience du joueur et sa santé mentale (Fleming, 2016). Ainsi, l'article conclut par quelques préconisations pour la création de jeux ayant cet objectif :

- **Inclure des joueurs** dans le développement
- Proposer des **formats hybrides** (jeu et accompagnement)
- Favoriser le **multijoueur** (coopération et interactions)
- Aller vers les jeux d'**action**, d'**aventure**, d'**exploration** et de **puzzles**, avec personnalisation des personnages (RPG)
- Veiller à la protection des données
- Favoriser les jeux avec des **situations proches de la vie réelle**, pour encourager le transfert au quotidien

Ces différents résultats sont **prometteurs** mais nécessitent d'être plus approfondis dans les prochaines recherches pour pouvoir apporter des **conclusions plus solides**.



Source : Vié, C., Govindin-Ramassamy, K., Thellier, D., Labrosse, D., & Montagni, I. (2024). Effectiveness of digital games promoting young people's mental health: A review of reviews. Digital Health, 10.

Pour aller plus loin sur des contenus liés aux jeux vidéo

Livre (*Amazon ou me contacter*)
Jeux vidéo et santé mentale



Podcast
Des fois jeux vidéo



Réseaux sociaux

 Mathieu Cerbai - Neuropsychologue

 Mathieu Cerbai

 mathieucerbai_neuropsychy