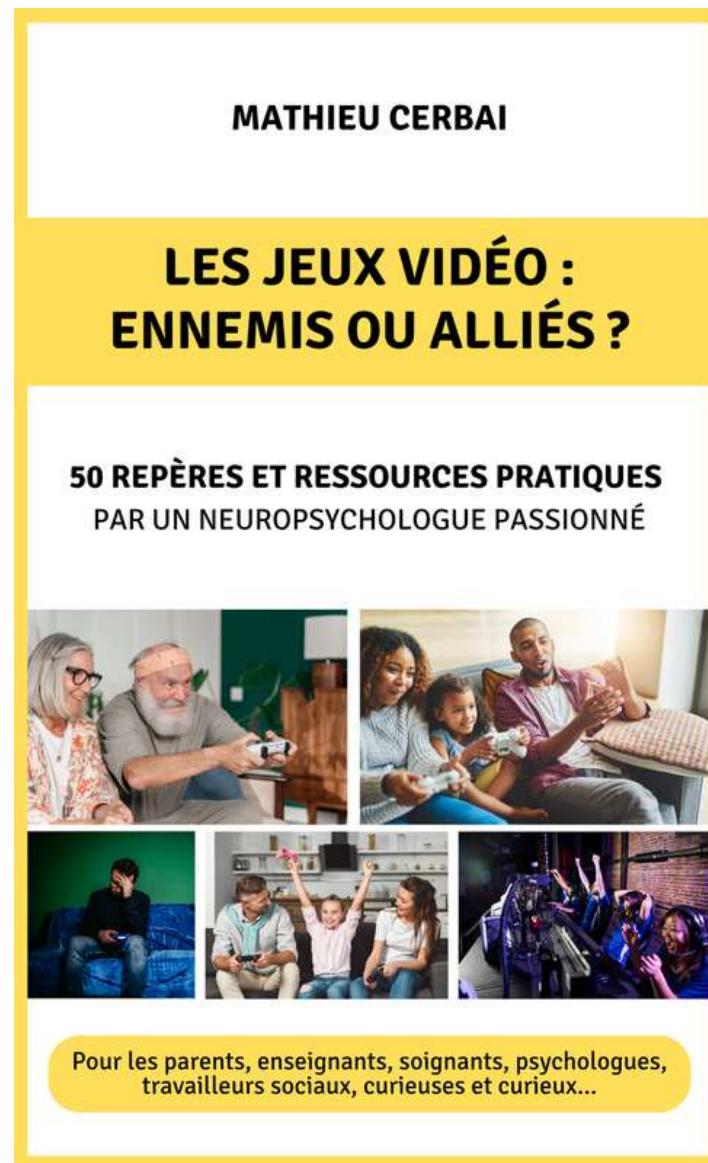


LES JEUX VIDÉO POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET POUR APPRENDRE

Synapsez-vous !
16 avril 2026



Mathieu CERBAI - Neuropsychologue - Formateur et Créateur de Contenus

Sommaire

- 1** Les jeux vidéo : kezako ?
- 2** Qui joue et pourquoi ?
- 3** Prendre soin de soi
- 4** Réduire le stress
- 5** Gérer ses émotions
- 6** Développer sa résilience
- 7** Les jeux vidéo pour apprendre
- 8** Empathie, coopération, lien social
- 9** Limites et bonnes pratiques
- 10** Conclusion



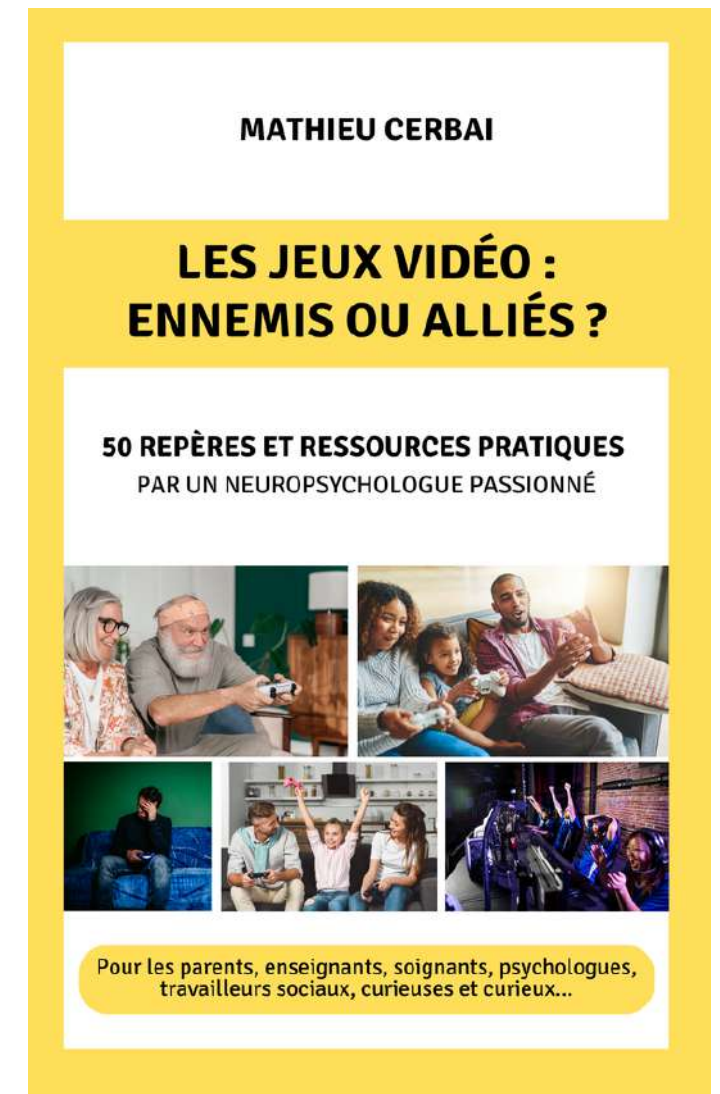
Un peu de lecture ?



Parution : décembre 2023

Disponible !
En version papier

amazon ou **Exemplaires
dédiés**



Parution : septembre 2025



jeuxvideoetsantementale@gmail.com



www.mathieucerbai-neuropsychy.com

1

Les jeux vidéo : kezako ?

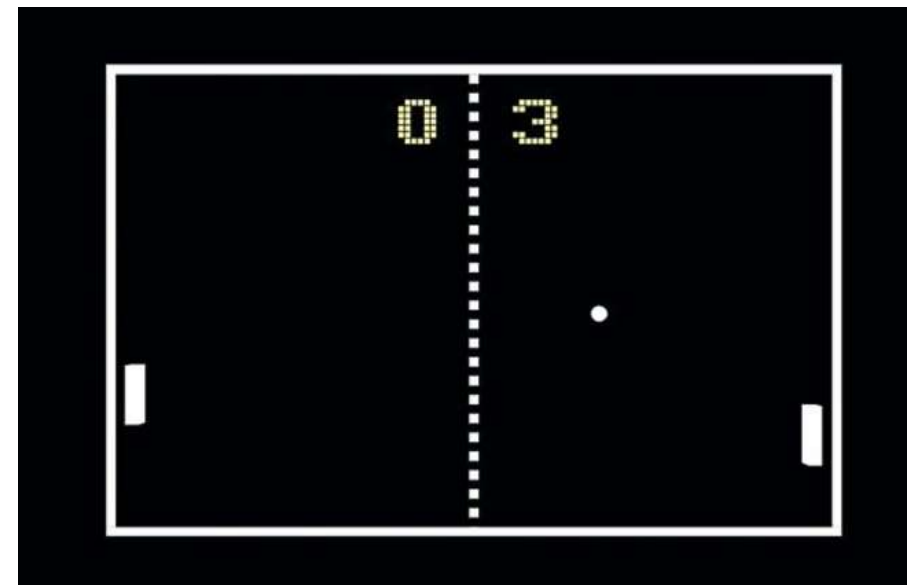
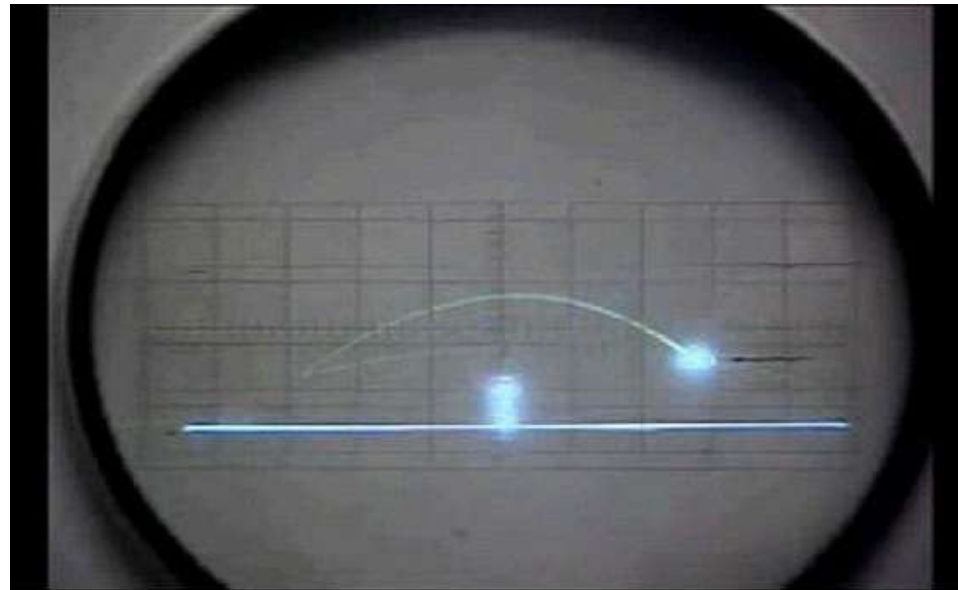
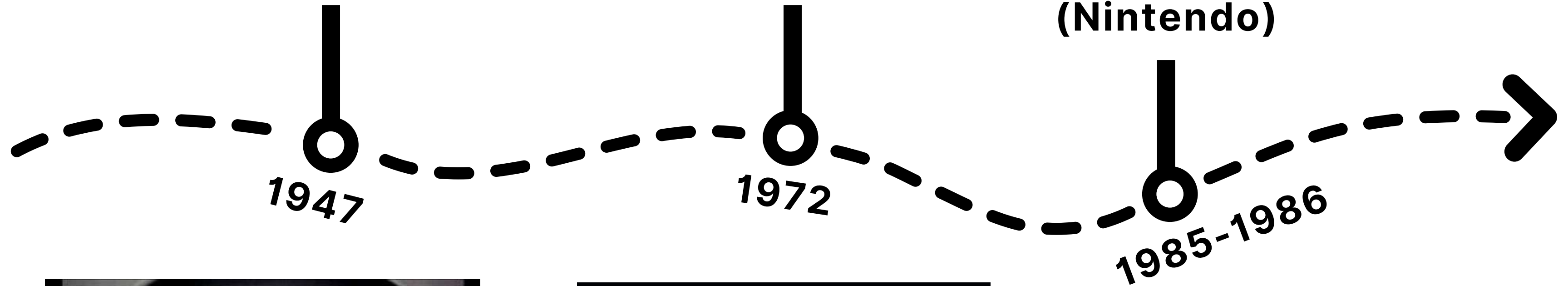


L'histoire des jeux vidéo

**The Cathode Ray Tube
Amusement Device**

**Pong
(Atari)**

**Super Mario Bros
The Legend of Zelda
(Nintendo)**



L'histoire des jeux vidéo

Premiers tournois professionnels



L'histoire des jeux vidéo

**PlayStation 2
(le record)**

**Wii (la console famille
et activité physique)**

**VR, streaming,
métavers, MT...**

2000

2006

... à nos jours



155 millions



L'histoire des jeux vidéo



Philosophie des jeux vidéo, de l'Antiquité à nos jours

Jeudi 8 février 2024 (première diffusion le dimanche 2 avril 2023)



Jean Zeid

Animateur radio

Auteur / Scénariste

Enseignant / Formateur

Les genres de jeux vidéo



**Simulation /
Gestion**



Action-Aventure



**Plateformes /
Course / Rythme**



**Battle Royale
FPS / Combat**



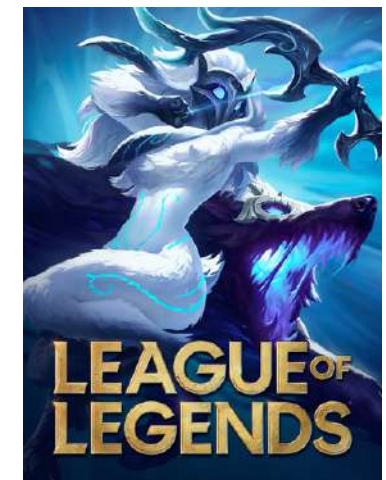
(MMO)RPG



Bac à sable



**Stratégie / Puzzle
Réflexion**



MOBA

Serious games : les “jeux sérieux”

Définition :

- Au-delà du divertissement : un objectif **éducatif, thérapeutique**, de **formation** ou encore de **sensibilisation** à un sujet spécifique
- Exemples
 - Troubles psychiques (e.g. Depression Quest)
 - Difficultés de santé comme le diabète (e.g. Glucozor)
 - Apprendre une langue (e.g. Duolingo)
 - Apprendre des matières fondamentales (e.g. Osmo)



Et donc ?

- La p'tite madeleine : Rayman, Adibou, Il était une fois la vie...
- Aspect **ludique** et **motivationnel**
- Vecteur d'**engagement** (apprentissage, thérapie, social)



2

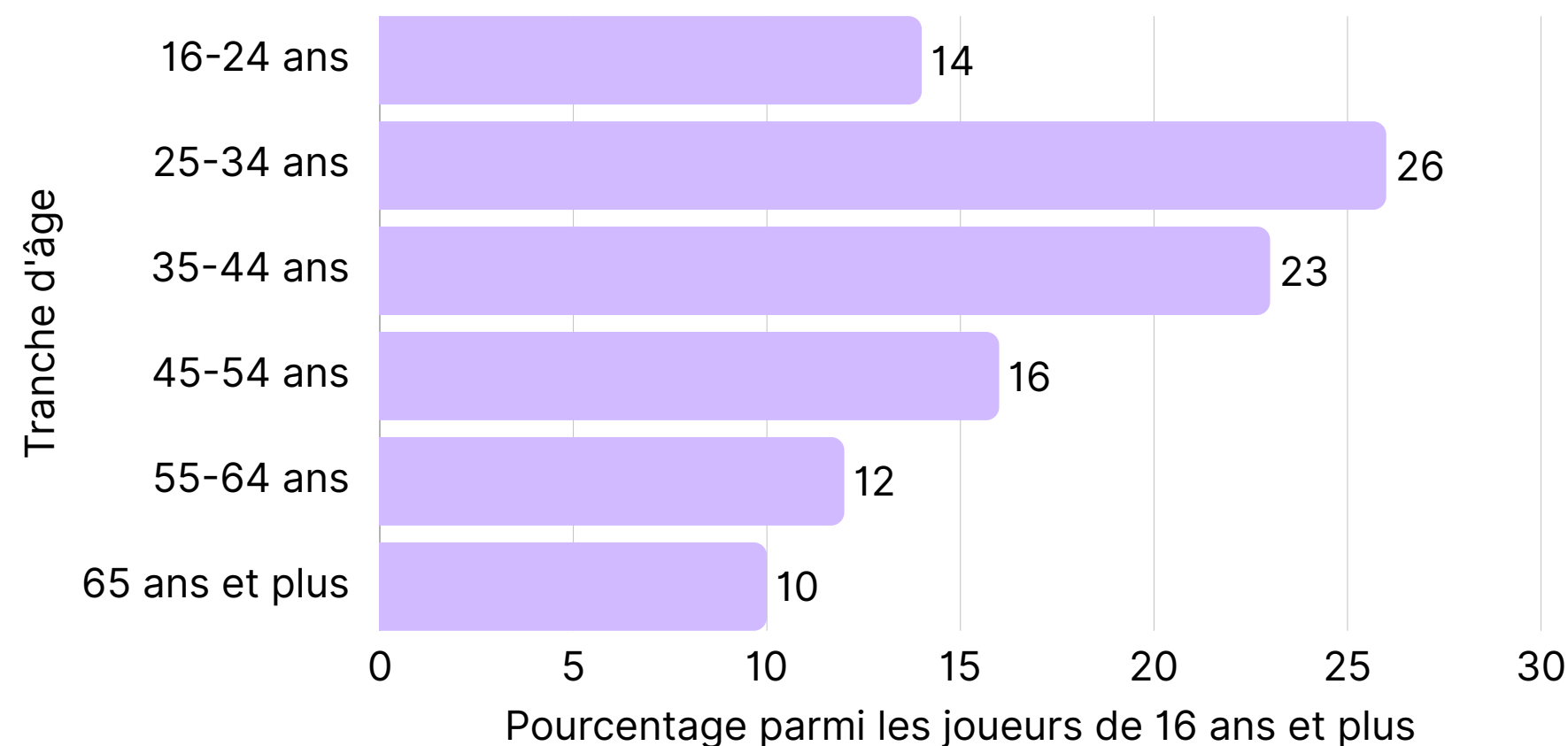
Qui joue et pourquoi ?



Qui sont les joueurs / joueuses ?

Perspective mondiale :

- **≈ 25 000** répondant(e)s dans le monde (16 ans et +)
- **21 pays**
- Âge moyen des joueurs : **41 ans**



AFRIQUE :
3 PAYS (N=3392)



AMÉRIQUE :
4 PAYS (N=5497)



ASIE :
6 PAYS (N=7150)



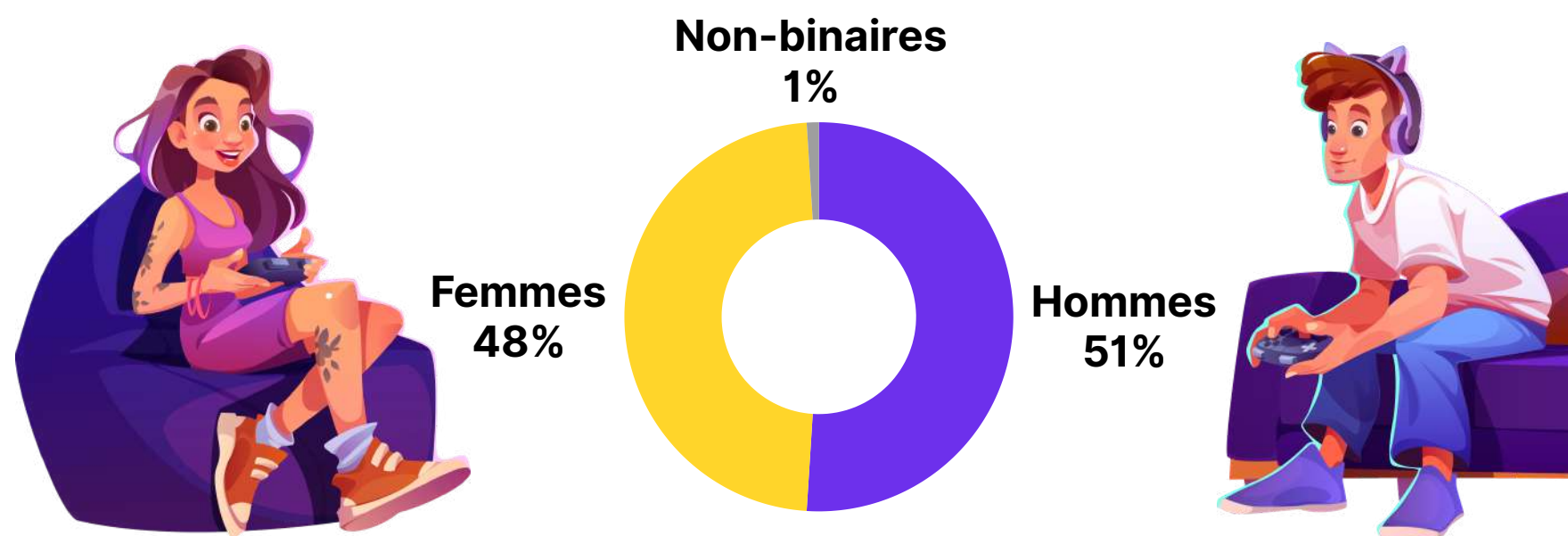
EUROPE :
7 PAYS (N=7176)
France : 1047



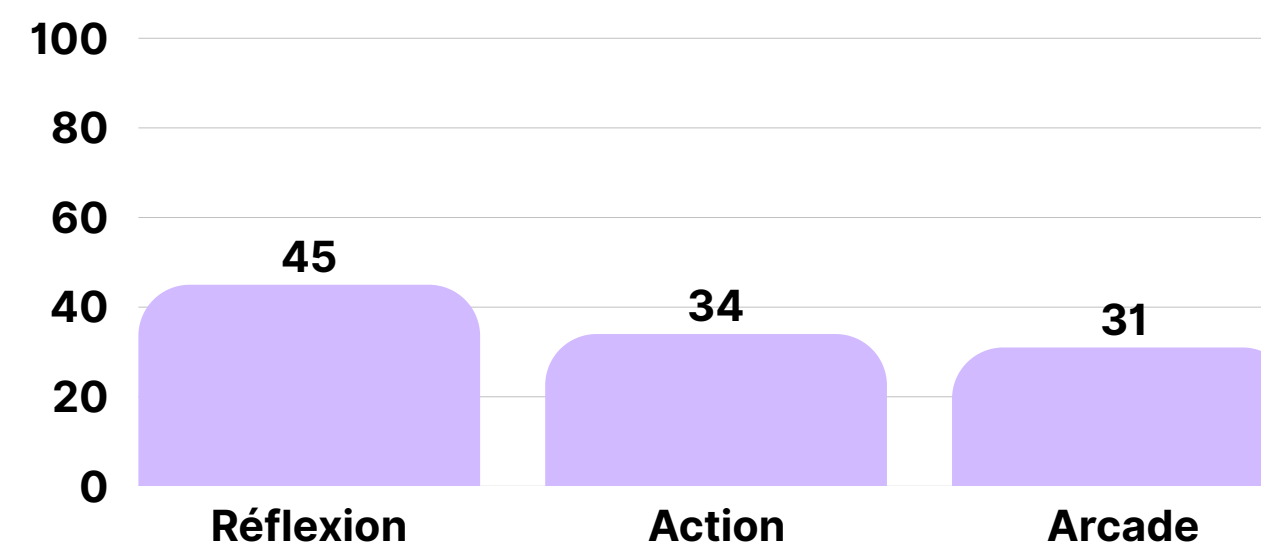
AUSTRALIE
(N = 1002)

Qui joue, comment et pourquoi ?

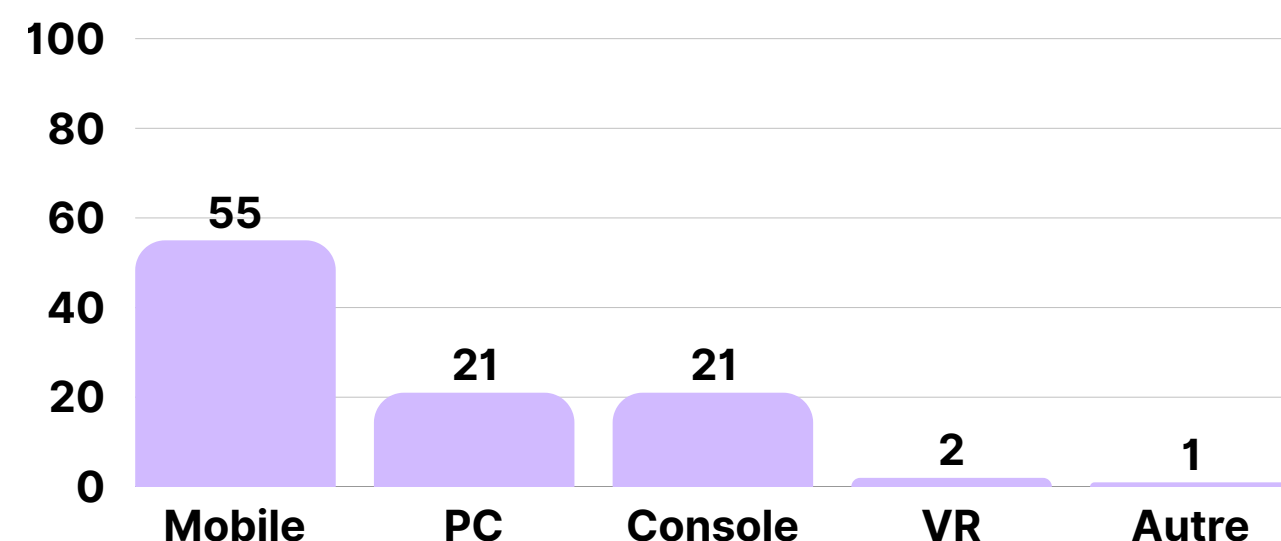
Une presque-parité



Des genres favoris



Quel support favori ?



Trois principales raisons de jouer



S'amuser



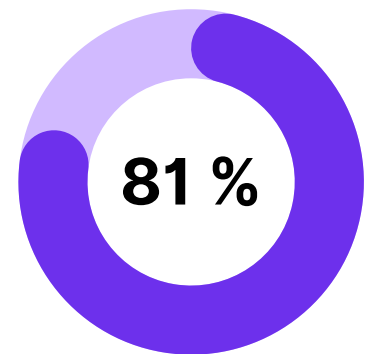
Soulagement du stress / relaxation



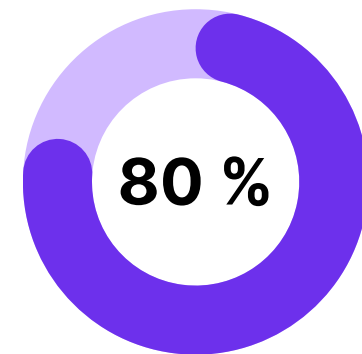
Garder l'esprit aiguisé / entraîner son cerveau

Les avantages du jeu

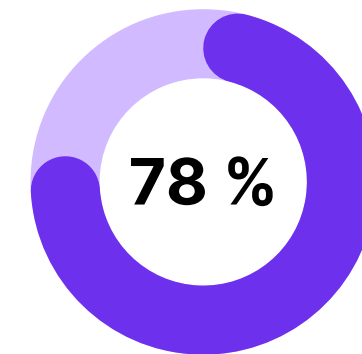
Partout dans le monde, les joueurs et joueuses s'entendent pour dire que les jeux vidéo...



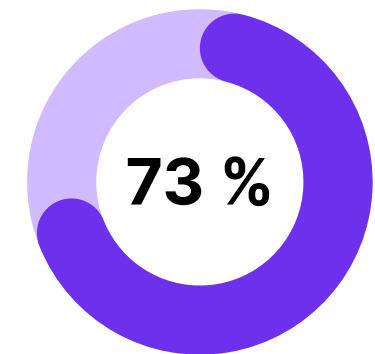
Fournissent une stimulation mentale



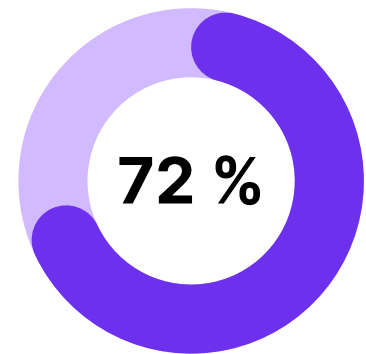
Atténuent le stress



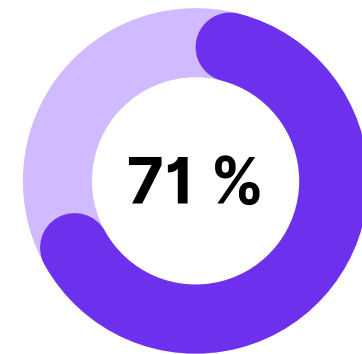
Créent des expériences accessibles pour les personnes ayant des capacités différentes



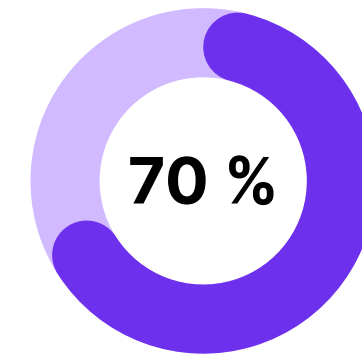
M'aident à me sentir plus heureux



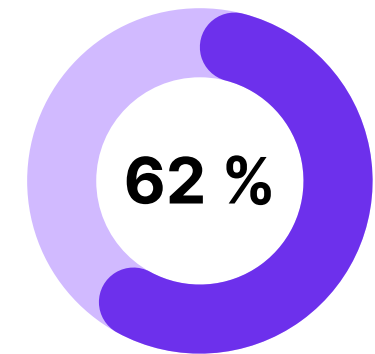
Me fournissent un exutoire des défis quotidiens



Mènent à de nouvelles amitiés et relations



M'aident à me sentir moins anxieux



M'ont aidé à traverser des moments difficiles de ma vie

3

Prendre soin de soi



Parlons d'abord santé mentale...

C'est quoi la santé mentale ?

« 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)

Par quoi est-elle modulée ?

Les déterminants de santé : ils sont liés à chaque individu et à l'environnement dans lequel on grandit et évolue (facteurs génétiques, petite enfance, milieu social, revenus, éducation, culture, habitudes de santé, accès aux soins...)



Parlons d'abord santé mentale...

Les composantes

- **Émotionnelle** : résilience, gestion et communication des émotions, etc.
- **Cognitive** : mémoire, attention, résolution de problèmes, etc.
- **Psychologique** : estime de soi, confiance en soi, identité, etc.
- **Sociale** : établir des relations, communiquer, interagir, etc.
- **Comportementale** : faire face aux situations, réguler ses actions, etc.
- **Physiologique** : équilibre (NT, hormones), hygiène de vie, etc.

Jeux vidéo et santé mentale



Aborder les phobies

↪ *Acrophobie, claustrophobie, animaux...*



Bien-être : des effets
neutres... ou positifs ?



Prise de conscience des troubles



Psychoéducation

... un outil inattendu ?

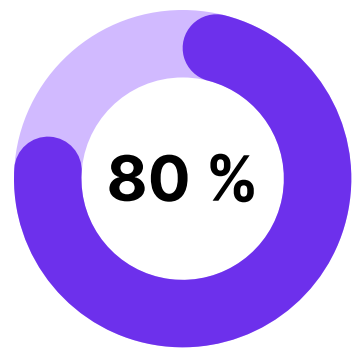
Et si jouer, c'était aussi s'occuper de sa santé ?

- On associe souvent le jeu vidéo à la distraction ou à la procrastination. Pourtant, une pratique réfléchie peut en faire un véritable **levier de bien-être** !

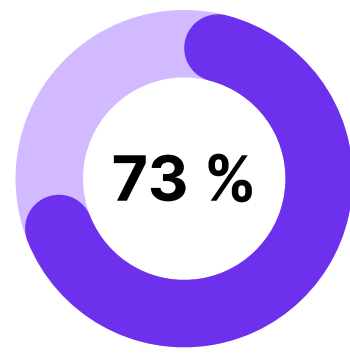


... un outil inattendu ?

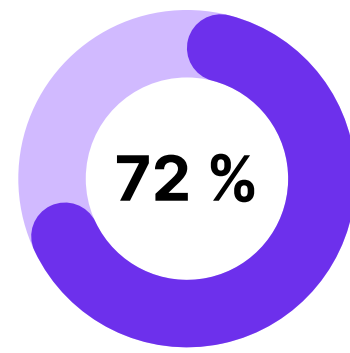
Pour rappel...



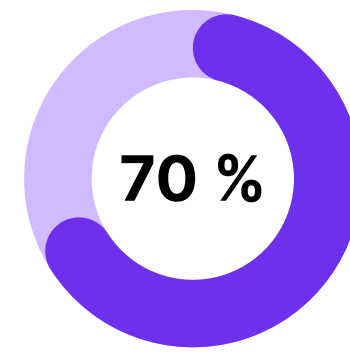
Atténuent
le stress



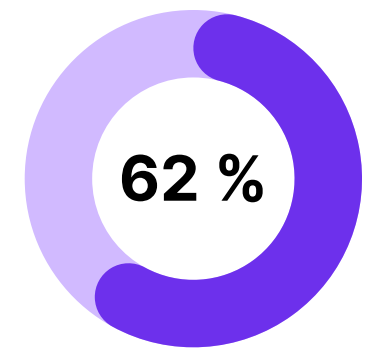
M'aident à me sentir
plus heureux



Me fournissent un exutoire
des défis quotidiens



M'aident à me sentir
moins anxieux



M'ont aidé à traverser
des moments
difficiles de ma vie



Si on interroge directement les joueurs et les joueuses, on constate immédiatement l'utilité du jeu vidéo et sa place dans :

- le bien-être
- l'auto-régulation
- la gestion du stress
- la résilience...

4

Réduire le stress



Répondre à nos besoins

Le jeu vidéo peut **répondre à des besoins variés** : détente, évasion mentale, stimulation cognitive, lien social, créativité, défi...

Gameplay

Caractéristiques du jeu vidéo, incluant son ergonomie, l'ensemble de ses règles, son caractère intuitif dans la prise en main et les compétences qu'il sollicite (**fonctions cognitives**)

Aliésthésie

Phénomène psycho-physiologique qui désigne le fait qu'une même stimulation sensorielle peut être perçue comme agréable ou désagréable en fonction de l'état interne de l'organisme (**émotions**)

Médiateur

Objet ou activité qui permet de soutenir l'alliance thérapeutique, de faciliter l'expression et d'engager dans une démarche de soin (**thérapeutique**)

Eudémonie

Expérience d'épanouissement personnel, où l'individu ressent que sa vie a du sens et qu'il accomplit pleinement son potentiel (**quête de sens**)

Répondre à nos besoins

→ 3 questions à se poser :

- Quel est mon **objectif** ?
 - Détente
 - Défi
 - Socialisation
 - Créativité...
- Quel est mon **état émotionnel** actuel ?
 - Stressé
 - Triste
 - Ennuyé...
- Combien de **temps** puis-je y consacrer ? (session courte ou longue)



Alliésthésie



Besoin de détente après
une journée stressante



Besoin de stimulation
après une période
d'ennui



Besoin de réconfort émotionnel
pour répondre à un moment de
tristesse ou de solitude



Besoin de canaliser
une frustration ou
une colère



Besoin de
recentrage et
de sens

Eudémonie



Sentiment de sens
ou de gratitude



Connexion émotionnelle
avec d'autres

Nostalgie



Expérience de flow



Changement de perspective



Accomplissement personnel et
actualisation de soi

A Space for the Unbound



Genre(s) :

- Action-Aventure
- Réflexion

CONTEXTE

“A Space For The Unbound est un jeu d'aventure au pixel art impressionnant se déroulant dans l'Indonésie rurale de la fin des années 90. Il relate une histoire sur la lutte contre l'anxiété, sur la dépression et sur la relation entre un garçon et une fille aux pouvoirs surnaturels.” (Nintendo E-Shop)

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

- Exploration
- Pouvoirs spéciaux
- Choix de dialogues
- Immersion
- Résolution d'énigmes
- QTE

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Interactions sociales
- Santé mentale
- Anxiété
- Émotions
- Quête de soi
- Empathie

Témoignages



« 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





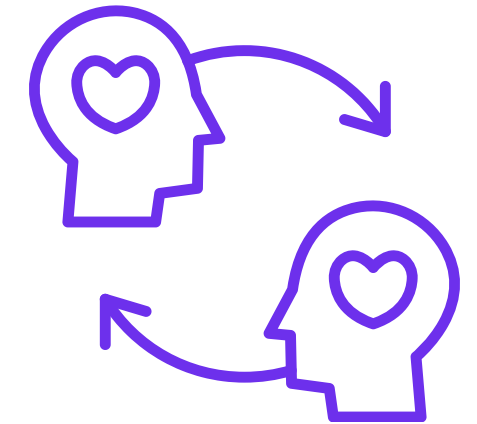
Gérer ses émotions



Comment le jeu crée l'immersion ?

L'objectif de l'immersion (Utomo, 2025) :

- Ressenti d'émotions plus intenses
- Développement de l'empathie envers les personnages/joueurs
- Donner le sentiment de vivre une expérience plus personnelle



Comment est-elle favorisée dans un jeu vidéo ? (Utomo, 2025)

- Investissement de temps et d'efforts
- Concentration intense
- Interactivité
- Engagement affectif
- Sentiment de présence
- Narration, bande son, visuels...



Comment le jeu crée l'immersion ?

Immersion, émotions... (Dien, 2025) :

- Les mécanismes des jeux vidéo peuvent créer un engagement émotionnel profond ;
- Ils sollicitent nos valeurs et notre capacité à faire des choix moraux ;
- Ils encouragent à se mettre à la place



... et empathie (Dien, 2025) :

- Les jeux peuvent créer des interactions plus profondes entre les joueurs, les NPC et l'environnement ;
- On intègre ses états émotionnels et ses intentions (ToM)
- L'immersion devient ainsi catalyseur d'empathie



Comment solliciter les émotions ?

Dépendamment du jeu que l'on choisit d'utiliser, un panel d'émotions très diverses peuvent être sollicitées, avec différents objectifs :

- **Apprentissage** : pour faire comprendre et travailler une émotion
- **Identification** : pour y retrouver son émotion
- **Régulation** : pour modifier un état émotionnel
- **Exprimer** : pour partager son ressenti



Accomplissement
Tristesse



Colère
Frustration



Tristesse
Acceptation



Colère
Sérénité



Peur
Peur

Jeux vidéo, identité et émotions



S'accomplir et se dépasser



S'identifier



Autonomie



S'évader



Valeurs



*(Re)donner un sens
Prendre du recul, faire un pas de côté
Savoir qui l'on est et ce que l'on veut
Se sentir compétent
Prendre confiance en soi...*

Jeux vidéo, identité et émotions



« 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



Exemple concret



Genre(s) :

- Aventure
- Simulation
- Bac à sable

CONTEXTE

Ce jeu doux et émouvant vous invite à incarner Stella, une passeuse d'âmes, prenant la relève de Charon. Sa mission est d'aider des esprits à trouver la paix avant de traverser vers l'au-delà. À bord de son bateau, elle accueille des personnages attachants, tisse des liens profonds avec eux, et répond à leurs besoins tout en les aidant à accepter leur départ.

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

- Exploration
- Construction
- Personnalisation
- Plateformes

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Relations
- Émotions
- Deuil
- Acceptation
- Empathie
- Plaisirs simples



Acceptation



La quête



L'amour
éternel



La famille





Développer sa résilience



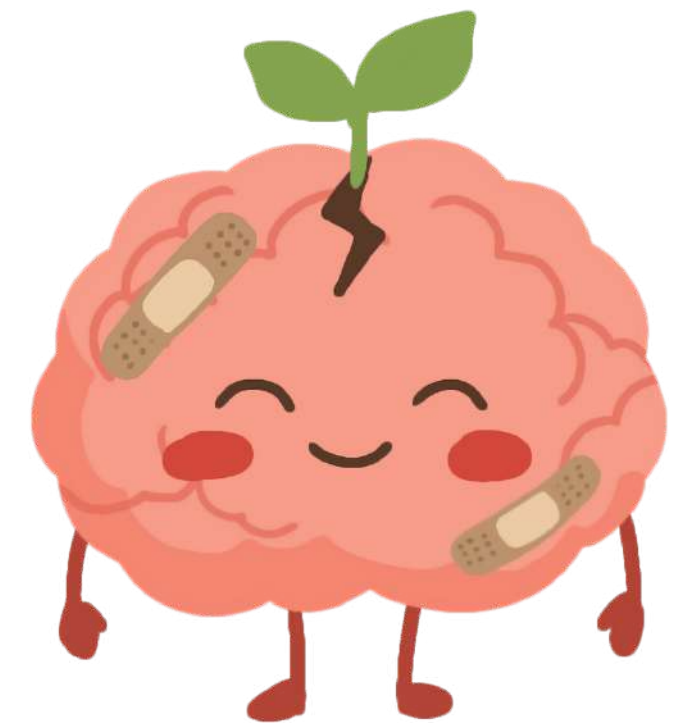
Développer sa résilience

De quoi parle-t-on ?

- Capacité à rebondir après un échec, à s'adapter aux difficultés et à tirer des leçons des obstacles pour grandir.

Quelle place pour les jeux vidéo ?

- Laboratoires d'échecs sécurisés, sans conséquences
- Boucle d'apprentissage et "*die and retry*"
- Choix moraux
- Thématiques : reconstruction, perte, trauma...
- Persévérance
- ...



Développer sa résilience



Persévérance



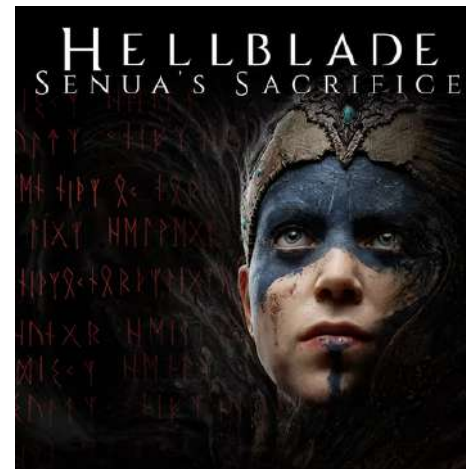
Adaptation



Acceptation de
l'échec et mise en
place de stratégies



Se reconstruire



Comprendre



Prise de décision
et conséquences
émotionnelles

Exemple concret



Genre(s) :

- Plateformes
- Aventure

CONTEXTE

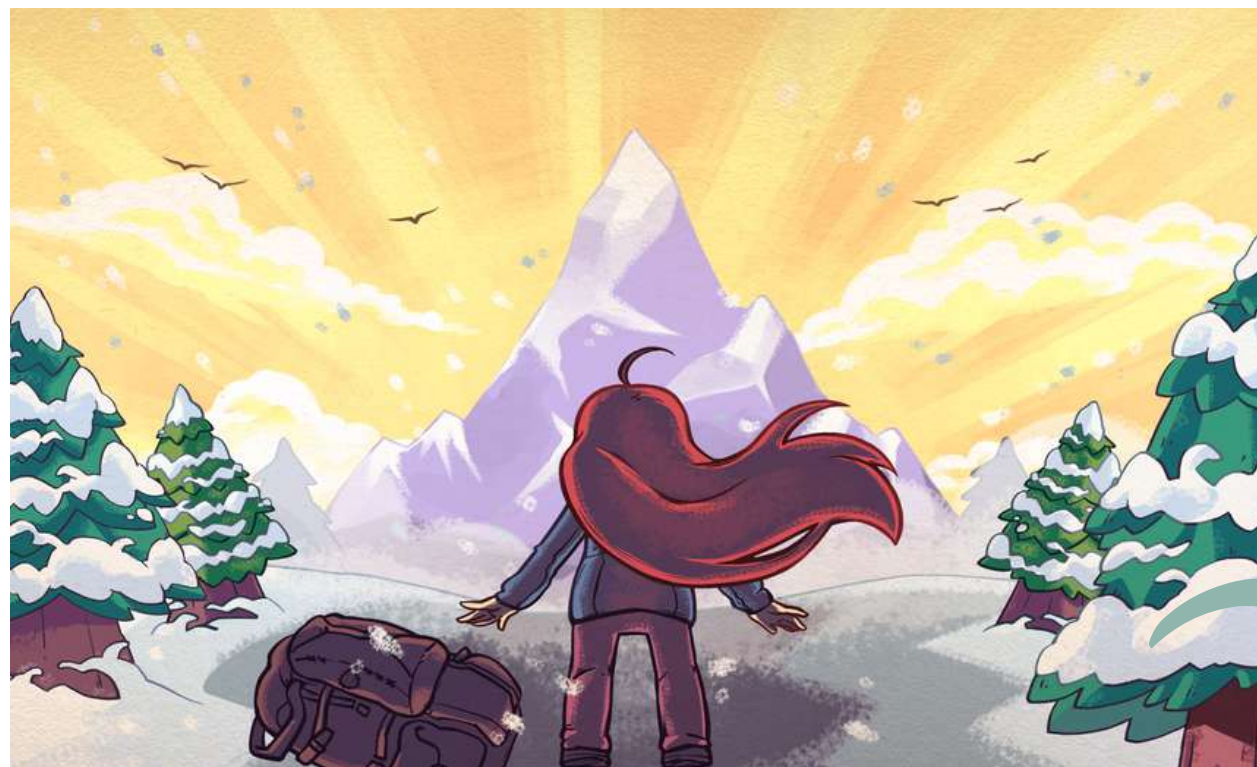
“Celeste est un jeu de plateforme où le joueur incarne une jeune femme nommée Madeline qui entreprend de gravir une montagne, tout en évitant les nombreux obstacles mortels disséminés sur sa route, tels des pics ou des fossés” ([Wikipedia](#))

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

- Découverte
- Challenge
- Énigmes / Puzzles
- Passages secrets
- Collecte d'items
- Grande difficulté

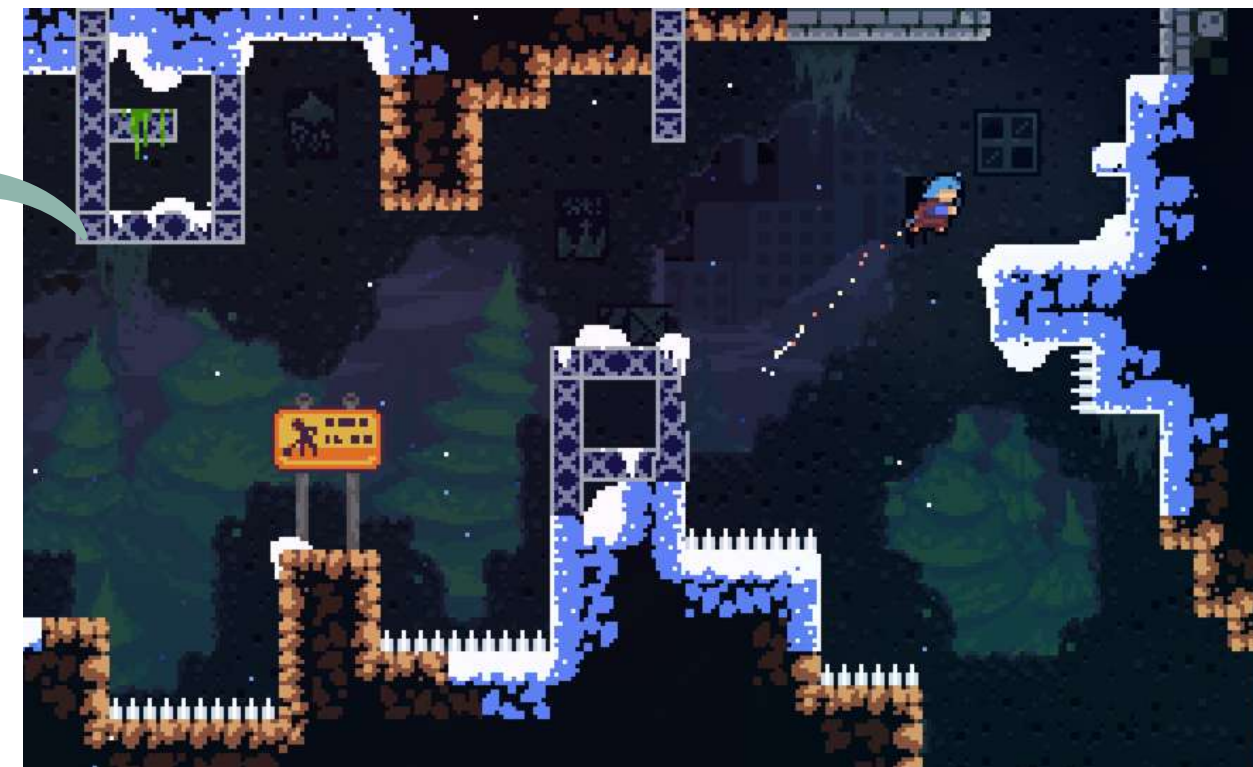
THÉMATIQUES ABORDÉES

- Troubles psychiques
- Émotions
- Persévérance
- Peur de l'échec
- Identité



*Plateformes
difficiles*

Madeline



*Madeline &
Badeline*



Respiration

7

Les jeux vidéo pour apprendre



Jeux vidéo et apprentissages



Efficacité dans la plupart des disciplines académiques



À tous niveaux, surtout en sciences et en langues étrangères (Martinez et al., 2022)



Confrontation à l'anglais, langue internationale



Parties en multijoueurs, camarades de tous pays et continents...

MMORPG, MOBA, Battle Royale, FPS...



Favoriser le travail en équipe et la mise en place de stratégies

Jeux vidéo et apprentissages

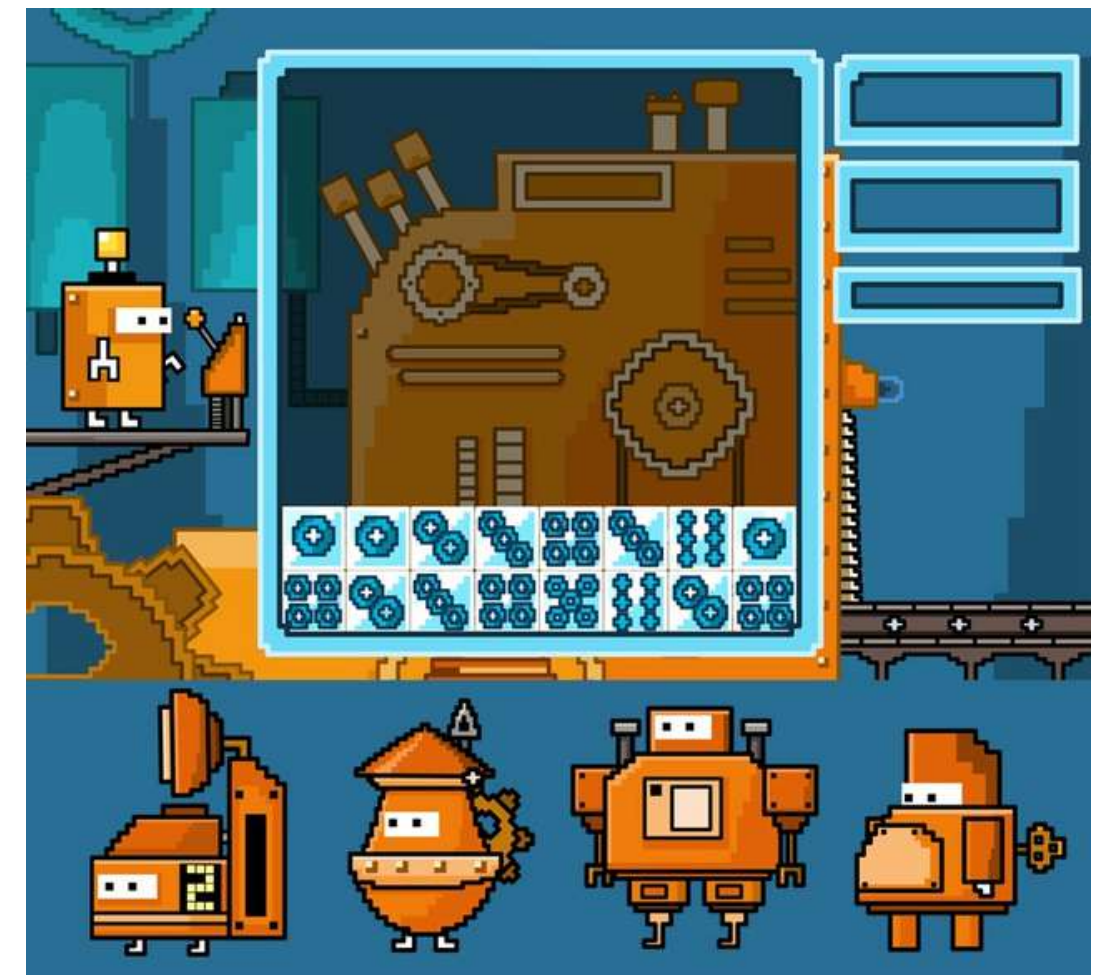


Tables de multiplication, géométrie,
algèbre... la part belle aux mathématiques



*Développement de la pensée critique,
de la résolution de problèmes
arithmétiques, des fractions...*

*Exemples : Pufflescape,
Bits and Bots*



Jeux vidéo et compétences cognitives



Capacités d'attention

- Amélioration du visuospatial
- Réduction des distractions
- Meilleure capacité d'alerte
- Amélioration dans 19 études sur 26



Fonctions exécutives

- Amélioration de la flexibilité
- Meilleure prise de décision
- Meilleure résolution de problèmes
- Impacts + chez les personnes âgées



Mémoire

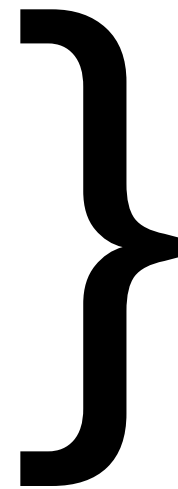
- Meilleure mémoire épisodique (chez les personnes âgées)
- Améliorations en mémoire de travail chez les joueurs réguliers

Comment solliciter les compétences ?

L'expérience du joueur manette en main !

Caractéristiques d'un jeu vidéo

- Ergonomie
- Façon dont on y joue
- Ensemble des règles
- Caractère intuitif
- Compétences sollicitées



GAMEPLAY



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.

Comment solliciter les compétences ?

Mécanique	Exemples	Mécanique	Exemples
Mouvements et actions	Se déplacer, sauter, nager, voler, s'accroupir, tirer, rouler, se cacher, frapper...	Temps	Temps réel, tour par tour, chronomètre...
Gestion des ressources	Points de vie, endurance, mana, temps, monnaie, nourriture et consommables...	Spatial et environnement	Monde ouvert, parcours de gauche à droite, obstacles, cachettes, niveaux secrets...
Progression	XP, niveaux, succès et trophées...	Aspects sociaux	Coopération, compétition, communication, coordination, négociation, commerce...
Choix et prise de décision	Choix moraux, réflexions stratégiques, embranchements narratifs...	Narration	Histoire à démêler, dialogues interactifs et choix, quêtes, personnages à découvrir...
Information et feedback	Indicateurs visuels et aides, jauges, cartes, récompenses et punitions	Hasard et incertitude	Loot aléatoire, événements imprévus, cartes tirées de manière aléatoire...

Comment solliciter les compétences ?

Type de gameplay	Exemples de compétences sollicitées
Gameplay d'action	Attention soutenue, inhibition, coordination oeil-main...
Gameplay de puzzle / réflexion	Raisonnement logique, flexibilité cognitive, planification...
Gameplay stratégique	Fonctions exécutives, prise de décision, mémoire de travail...
Gameplay narratif	Cognition sociale, empathie, réflexion morale...
Gameplay exploratoire / contemplatif	Attention soutenue, régulation émotionnelle...
Gameplay de simulation	Planification, compréhension, mémoire procédurale...
Gameplay social / coopératif	Théorie de l'esprit, communication, régulation émotionnelle...
Gameplay émergent	Créativité, flexibilité cognitive, résolution de problèmes...

Jeux vidéo et compétences cognitives



Genre(s) :

- Aventure
- Casse-tête

CONTEXTE

Dans une succession de tableaux, trouvez les petits chats qui se cachent dans les villes et les paysages, ainsi que de nombreux autres objets qui vous sont listés. Ce jeu contient aussi des “jeux des différences” et des puzzles, et d’autres opus existent (avec des chiots, des oiseaux, des hamsters...).

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

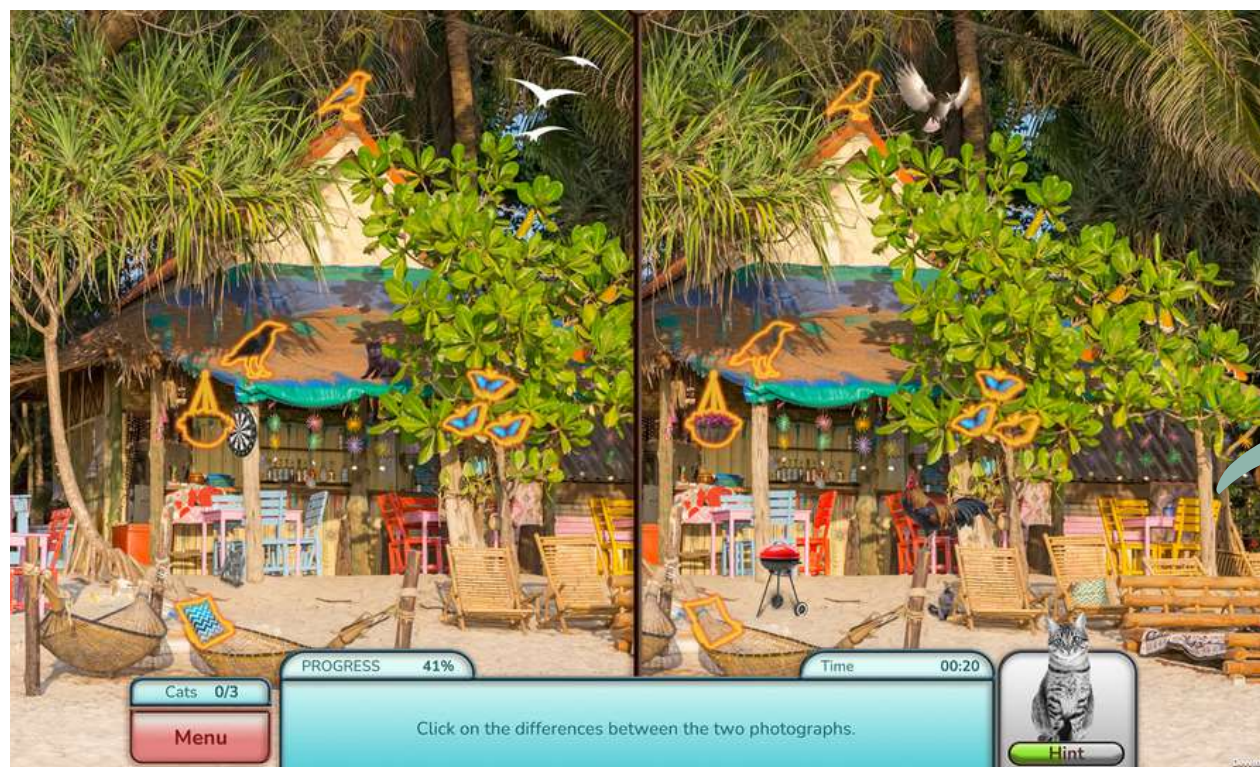
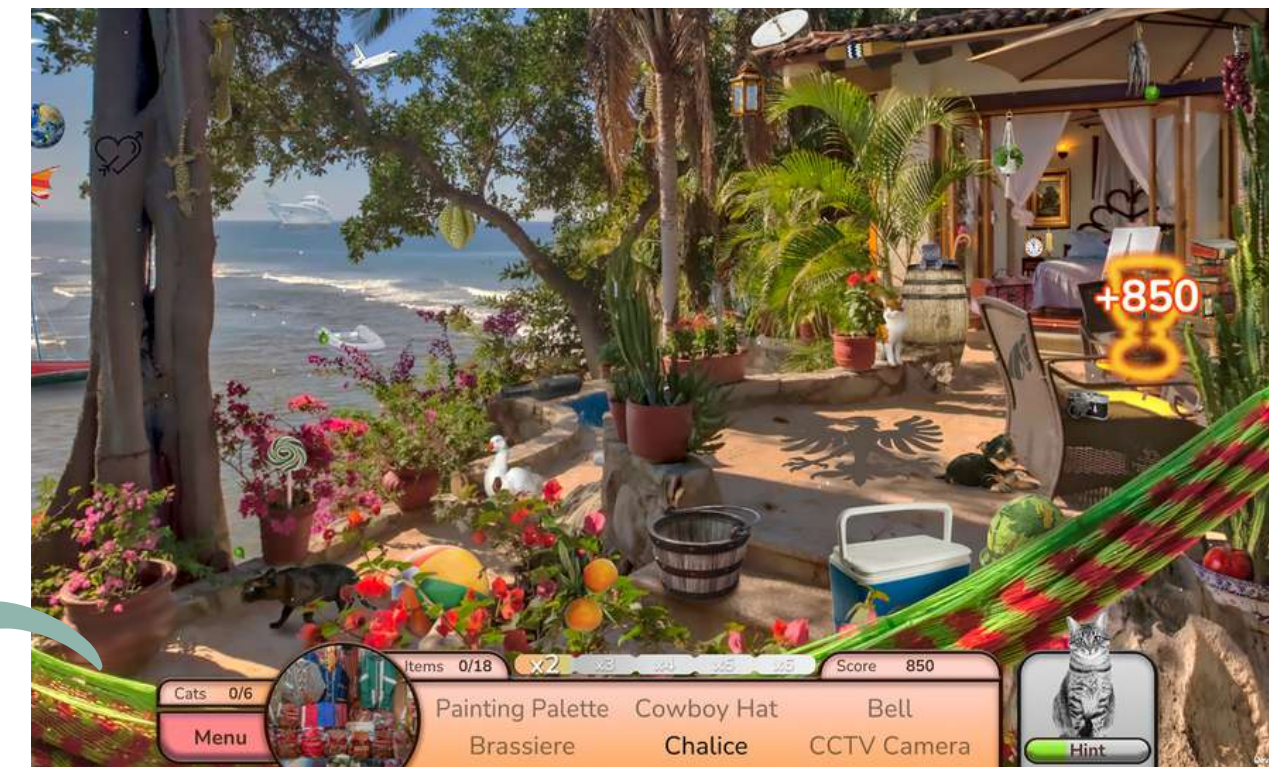
- Exploration
- Relaxant
- Concentration
- Bonus de temps

THÉMATIQUES ABORDÉES

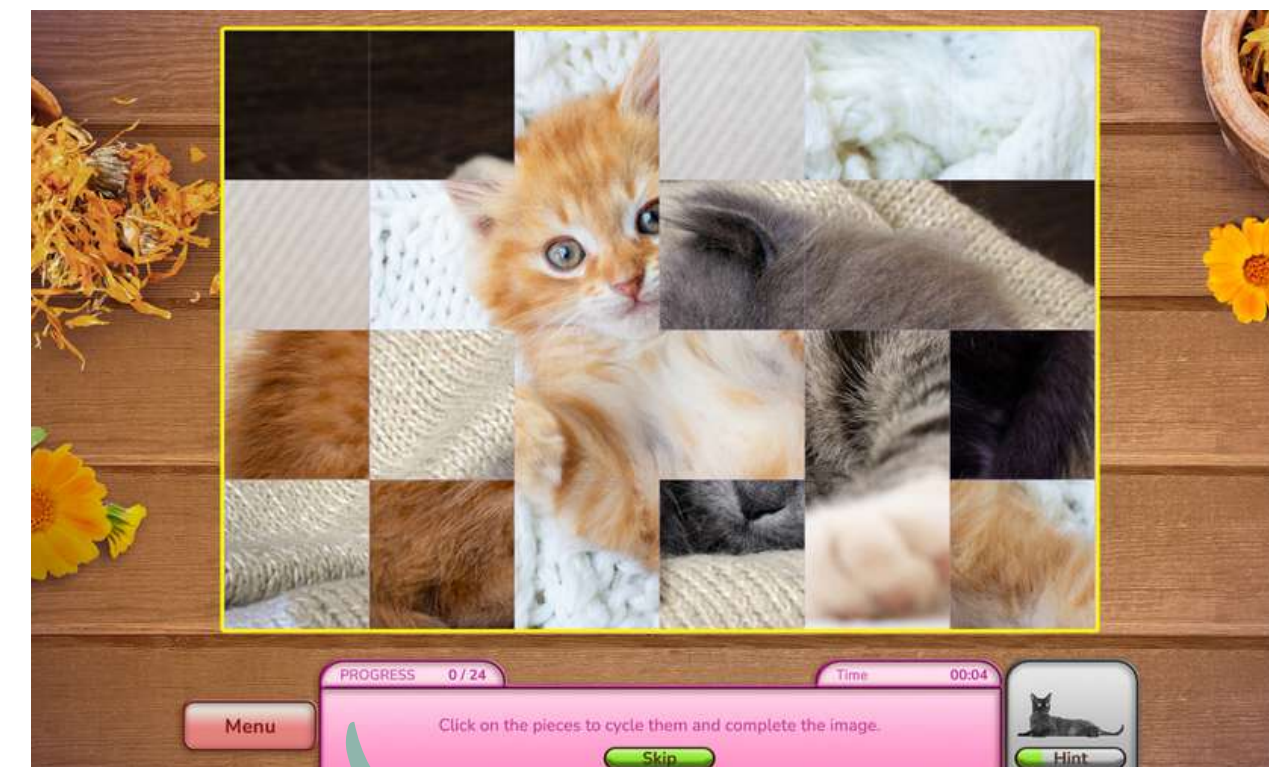
- Découverte du monde
- Résolution de problèmes
- Animaux



Tableaux de
recherche
de cibles



Jeux des 7
différences



Puzzles

Jeux vidéo et compétences cognitives



Genre(s) :

- Action-Aventure
- Bac à sable

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

Jeux vidéo et compétences cognitives

- **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





Empathie, coopération, lien social



Jouer ensemble

Développer l'empathie

- Life is Strange
- That Dragon, Cancer
- Sea of Solitude
- Firewatch

Réduire l'isolement social

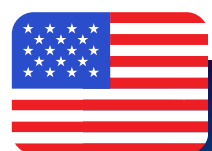
- Jeux multi-joueurs
- Appartenance à la communauté
- Twitch..

Communiquer et coopérer

- Overcooked !
- Keep Talking and Nobody Explodes
- It takes two



Exemples concrets



Genre(s) :

- Simulation
- RPG (jeu de rôle)

CONTEXTE

Vous héritez de la ferme de votre grand-père et fuyez la vie d'employé.e de bureau pour devenir agriculteur.ice. A vous de cultiver vos fruits et légumes, d'agrandir votre ferme, d'élever des animaux, de rencontrer et nouer des liens avec les habitants du village, de participer aux festivités... en résolvant quelques mystères qui parsèment le village !

MÉCANIQUES DE GAMEPLAY

- Relaxant
- Indépendance
- Élevage
- Vie sociale
- Au fil des saisons
- Gestion de cultures

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Agriculture
- Capitalisme
- Faire connaissance
- Liens affectifs
- Confiance en soi
- Affirmation



*Rencontres,
dialogues et
choix...*

*Gestion de
sa ferme*



*Événements
avec les
villageois.es*



Éléments fantastiques

Répondre à nos besoins



« ... 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 TSA 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





« 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



Limites et bonnes pratiques



Points de vigilance : santé physique



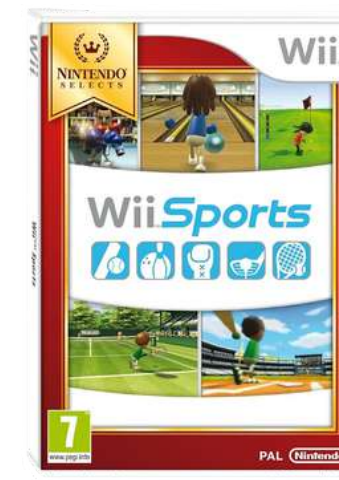
Sédentarité

IMC, posture, alimentation...



Rythmes de sommeil

Exergames (baisse de poids, activité physique pour personnes âgées...)



Points de vigilance : santé physique



« 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



Points de vigilance : temps d'écran

Les recommandations internationales



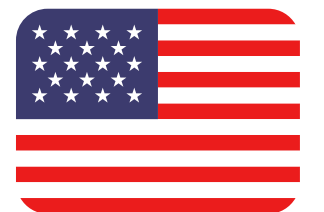
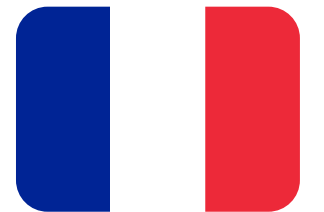
Pas d'écran avant l'âge de 2 ans



Pas plus d'une heure par jour entre 2 et 5 ans

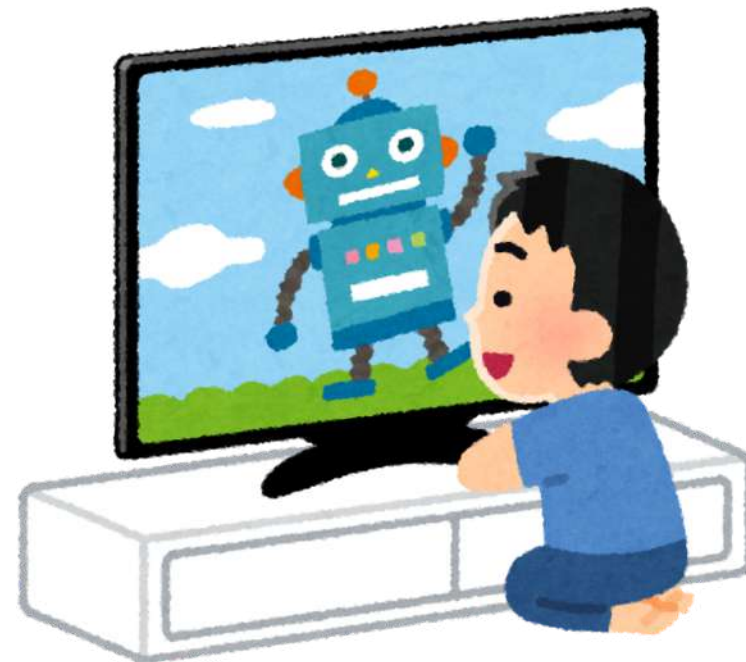


Pas plus de deux heures par jour au-delà de 6 ans



Points de vigilance : temps d'écran

"Ainsi, ce sont plus les **comportements** et l'**environnement** associés à l'usage des écrans (l'alimentation, la sédentarité, le sommeil, les distractions) en fonction de l'âge et du type d'écrans, qui sont les éléments identifiés comme causes potentielles des effets délétères associés aux écrans, plus que l'exposition aux écrans" (HCSP, 2020).



Le trouble de l'usage du jeu vidéo

A retenir :



Trouble de l'usage des jeux vidéo (CIM 11)
Entre 1 et 4 % des joueurs et joueuses (HAS, 2020)



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



Risque de pathologisation de comportements tout à fait normaux et de stigmatisation des joueurs et joueuses !

Le système PEGI



Recommandations aux parents



ACCOMPAGNER LES PARENTS À LA PRATIQUE DES JEUX VIDÉO

Comment dépasser le conflit stérile pour entrer dans une alliance éducative ?



Sortir de la panique morale



Leviers de médiation



Signaux d'alerte et moyens d'action

MATHIEU CERBAI
NEUROPSYCHOLOGUE, FORMATEUR ET CRÉATEUR DE CONTENUS
- Janvier 2026 -

SOMMAIRE	PLAY
SORTIR DE LA PANIQUE MORALE.....	3
LE JEU COMME ACTIVITÉ DÉVELOPPEMENTALE.....	4
UNE ACTIVITÉ LUDIQUE STRUCTURÉE UNE EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE UN APPRENTISSAGE INFORMEL UN OUTIL DE SOCIALISATION LA VISION DES PARENTS ET DES ENFANTS	
LE MODÈLE PARENTAL.....	5
LE MODÈLE AUTORITAIRE LE MODÈLE LAXISTE LE MODÈLE CONTENANT	
LES LEVIERS DE MÉDIATION.....	6
...PLUTÔT QUE CONTRÔLER LE SYSTÈME PEGI	
LE JEU COMME LANGAGE ÉMOTIONNEL.....	7
DE L'ÉCOUTE DES BESOINS... ... À LA RÉGULATION	
LES SIGNAUX D'ALERTE.....	8
QUAND S'INQUIÉTER ? INTERROGER LA CAUSE	
LES MOYENS D'ACTION.....	9
TÉMOIGNAGES DE PARENTS.....	10

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LES SIGNAUX D'ALERTE

QUAND S'INQUIÉTER ?

Malgré les bienfaits de plus en plus reconnus des jeux vidéo, accompagner les parents nous oblige aussi à ne pas nier les **risques**. Voici les signaux d'alerte que l'on peut observer, **sans diaboliser**, qui inquiètent s'ils se cumulent.



Perte massive de plaisir
L'enfant joue par habitude, sans joie apparente



Usage d'évitement
Le jeu ne sert qu'à fuir d'autres situations



Isolement social global
Il y a une rupture avec toutes les autres activités sociales



Chute des investissements
Il y a un décrochage scolaire et un abandon des loisirs



Détresse émotionnelle
On constate des crises fréquentes et une forte anxiété



Impossibilité totale de cadre
Aucune règle ne peut être posée ou tenue

INTERROGER LA CAUSE

Le jeu vidéo n'est pas la cause, il est souvent le symptôme d'un mal-être plus profond qui nécessite un accompagnement professionnel. Il est ainsi rare que le média lui-même soit à l'origine de ces signes inquiétants. De **nombreux facteurs** sont alors à explorer :



Quel vécu à l'école ? (populaire, entouré, invisible, seul, harcelé...)



Quelle réussite académique ?



Quelle place dans la famille ?



Comment va la **santé mentale** ?



Y a-t-il eu un **événement difficile** ? (divorce, rupture, agression...)

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

8

<http://www.mathieucerbai-neuropsych.com>

10

Conclusion



Conclusion

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 !

Pour aller plus loin



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

Des fois jeux vidéo

Tous les 5 du mois



Réseaux sociaux (*Facebook / LinkedIn / Instagram*)

Mathieu Cerbai - Neuropsychologue 

Mathieu Cerbai 

mathieucerbai_neuropsych 



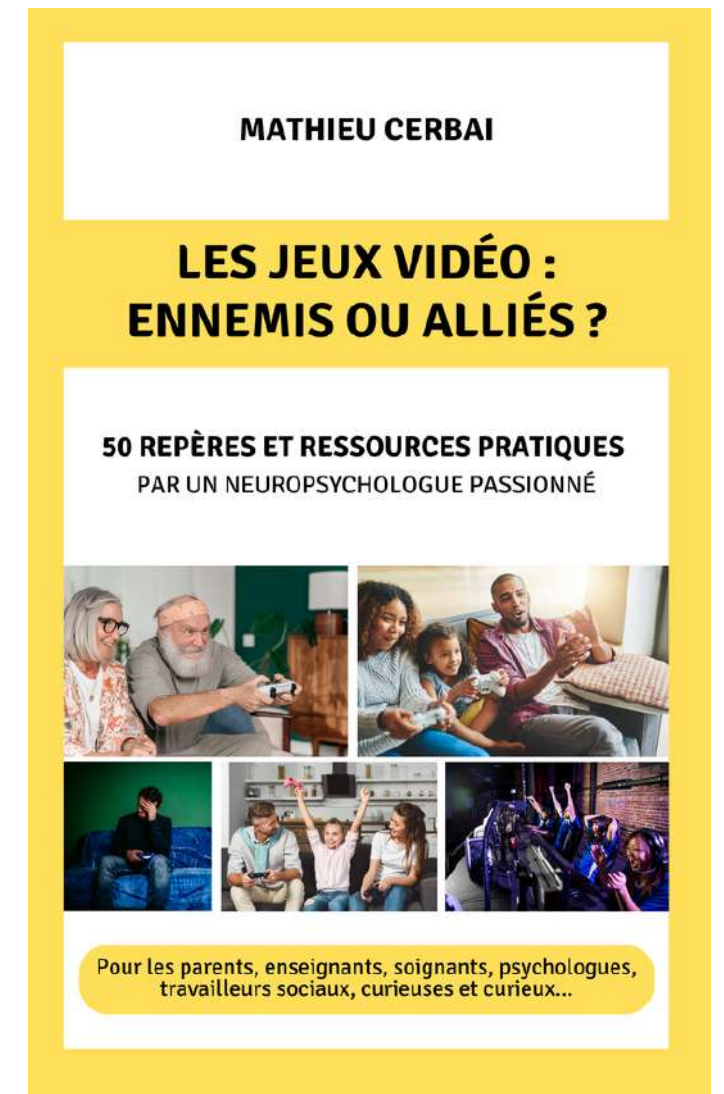
Un peu de lecture ?



Parution : décembre 2023

Disponible !
En version papier

amazon ou **Exemplaires
dédiés**



Parution : septembre 2025



jeuxvideoetsantementale@gmail.com



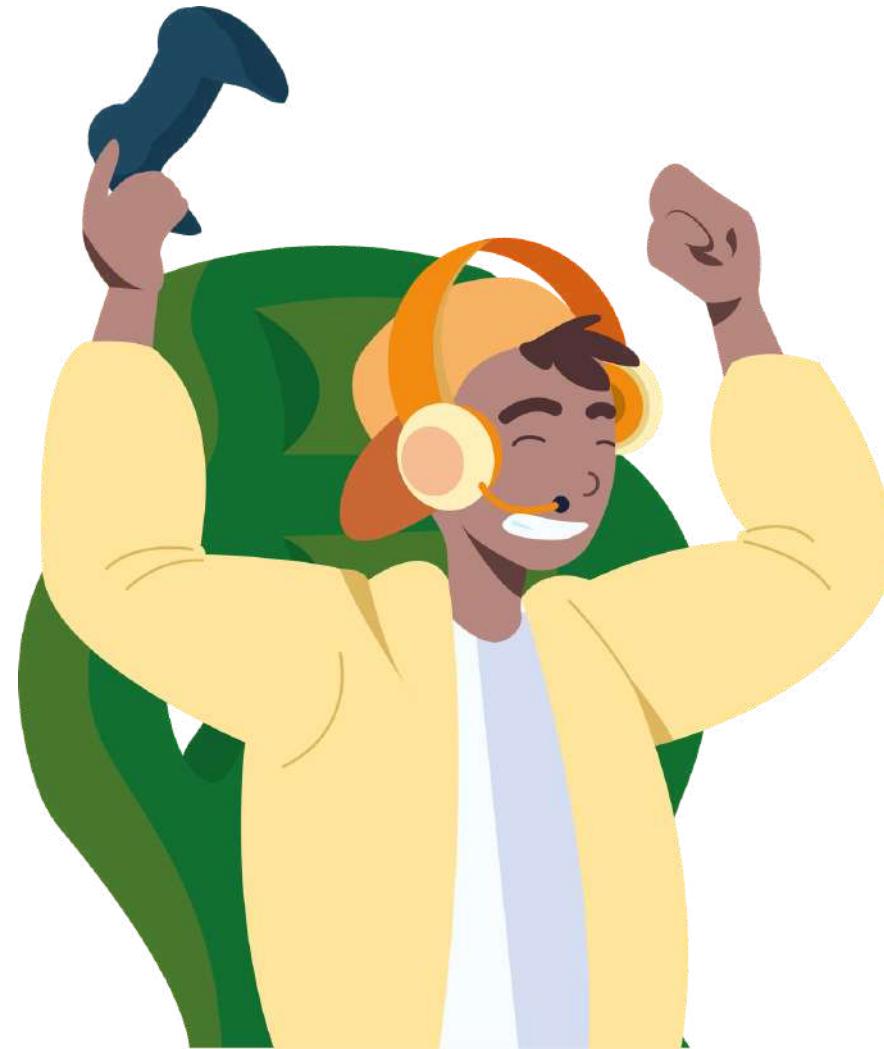
www.mathieucerbai-neuropsychy.com

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. »

Merci !



La parole est à vous, merci de votre attention !