

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA PRATIQUE SOCIALE DES GAMERS DANS LEUR EXPÉRIENCE DU QUOTIDIEN : EXPLORATION ET
IMPLICATIONS POUR LE TRAVAIL SOCIAL

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

PIERRE-LUC BESSETTE

MAI 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Lorsque je me suis lancé dans cette maîtrise en travail social, je n'avais pas encore pris conscience des obstacles à franchir afin de rédiger ce mémoire de recherche. Ce parcours a été une opportunité d'apprentissage unique dans lequel je n'étais pas seul.

Je tiens à remercier d'abord mes parents, qui m'ont supporté tout au long de ma maîtrise, qui m'ont encouragé et se sont assurés que je puisse rédiger ce long projet avec le moins de soucis possible. Je n'aurais pas pu entreprendre ce projet sans votre soutien.

Merci à ma famille de s'être intéressée à ce que j'écrivais, à l'avancée de mon projet, d'avoir pris le temps de prendre le thé afin d'avoir de mes nouvelles.

Merci à mes amis de m'avoir écouté parler de mes difficultés, de mes succès et de mes questionnements sur mon projet de recherche. Merci à Émile, Simon et Emma d'avoir été disponibles lorsque j'en avais besoin, et ce, malgré les longs moments sans nouvelles.

Merci à mes amis de gaming avec qui j'ai joué en ligne dans les dernières années, qui m'ont permis de décrocher, relaxer et d'avoir du plaisir malgré les longues heures passées devant un écran. *Thank you to Emma, Arv, Mike, Kenny, Alkaru Mikki, Gene, and every other guild members with whom I played games with late at night, and every other day.*

Merci à ma directrice de recherche, Sylvie Jochems, sans qui l'écriture de ce mémoire n'aurait pas donné ce résultat. Merci de ton accompagnement, ton écoute, tes connaissances et ta rigueur qui m'ont donné la chance de me dépasser, de voir plus grand et plus loin.

Merci à Guylaine et Daniel de votre aide et expertise en intervention sociale et auprès des gamers. Cette aide m'a guidé tout au long de ma rédaction.

Et puis merci aux gamers qui m'ont accordé leur temps, leur confiance et leur expérience avec les jeux vidéo, sans qui je n'aurais jamais pu rédiger ce mémoire

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
LISTE DES TABLEAUX	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	vii
RÉSUMÉ.....	viii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 Problématique.....	3
1.1 Problème social : utilisation problématique d’Internet et des jeux vidéo.....	3
1.1.1 Controverse autour du concept de la « cyberdépendance »	3
1.1.2 La « cyberdépendance » comme phénomène.....	4
1.1.3 La construction du trouble de l’usage excessif aux jeux vidéo.....	5
1.2 Autour des jeux vidéo	7
1.2.1 Les <i>Game Studies</i>	7
1.2.2 Jouer : une expérience porteuse de sens	7
1.2.3 Les jeux vidéo sont sociaux.....	8
1.3 Problème d’intervention : état des connaissances en intervention sociale	9
1.3.1 La demande d’aide.....	10
1.3.2 La prévention	10
1.3.3 L’intervention.....	11
1.3.3.1 La philosophie de l’intervention	11
1.3.3.2 Les modèles proposés.....	12
1.3.4 Les approches « alternatives ».....	12
1.4 Problème de recherche en travail social et sa pertinence.....	13
1.4.1 Question et objectifs de recherche	14
CHAPITRE 2 Cadre théorique.....	16
2.1 Les pratiques sociales des joueurs	18
2.1.1 Pratique sociale.....	18
2.1.2 Théoriser les objets technologiques dans les pratiques sociales	18
2.2 Les expériences sociales des joueurs	20
2.2.1 Sociologie du quotidien	21
2.2.2 L’interactionnisme symbolique.....	22
2.3 Problèmes sociaux et travail social	23
2.3.1 L’intervention sociale.....	24
CHAPITRE 3 Cadre méthodologique.....	27

3.1	Stratégie générale de recherche.....	27
3.1.1	Méthode de collecte de données	28
3.1.2	Journal de bord	28
3.1.3	Entretien individuel.....	29
3.1.4	Critères de sélection des participants.....	30
3.2	Déroulements du terrain.....	30
3.3	Analyse des données.....	32
3.3.1	L'analyse des récits de vie.....	33
3.4	Limites de l'étude.....	33
3.5	Considérations éthiques	34
	CHAPITRE 4 Présentation des résultats.....	36
4.1	Récits.....	39
4.1.1	Récit de Josie.....	39
4.1.2	Récit de Mike	42
4.1.3	Récit d'Alexi	46
4.1.4	Récit de Jenn	48
4.1.5	Récit de Nathan.....	53
4.1.6	Récit de Kenny	57
	CHAPITRE 5 Discussion théorique	62
5.1	Les expériences sociales des gamers	66
5.1.1	Que font les joueurs ? Leurs interactions sociales.....	66
5.1.1.1	Amitiés et relations sociales	67
5.1.1.2	Vie amoureuse	69
5.1.2	Qu'en disent-ils ?	69
5.1.2.1	Passion pour le jeu, parcours en tant que joueur.....	71
5.1.2.2	Les bienfaits des jeux.....	73
5.1.2.3	Les préjugés liés aux jeux vidéo	75
5.2	Que veulent-ils ? Des besoins notamment en intervention sociale	75
5.2.1	Difficultés personnelles.....	77
5.2.2	Difficultés avec le jeu vidéo	78
5.2.3	Demande d'aide.....	81
5.2.4	Facteurs de changement	82
	CONCLUSION	86
	ANNEXE A Guide d'entretien semi-dirigé.....	96
	ANNEXE B Journal de bord	99
	ANNEXE C Affiche de recrutement.....	100
	ANNEXE D Formulaire de consentement UQAM	101

ANNEXE E Formulaire de consentement CISSS	105
ANNEXE F Neuf profils de joueurs par Kallio, Mäyrä et Kaipainen (2011)	110
BIBLIOGRAPHIE.....	111

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 2.1. Sommaire du cadre théorique.....	17
Tableau 4.1. Présentation des participants.....	37
Tableau 5.1. Synthèse de l'analyse de la question de recherche et des deux premiers objectifs.....	64
Tableau 5.2. Synthèse de l'objectif – discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les joueurs	77
Tableau 5.3. Pistes d'intervention.....	91

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

ANT : *Actor-network theory*

CASA : Centre de prévention et traitement des dépendances

CIM-11 : Classification internationale des maladies

CISSS : Centre intégré de santé et de services sociaux

CIUSSS : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux

CJE : Carrefour jeunesse-emploi

CRD : Centre en réadaptation des dépendances

MMORPG : *Massively multiplayer online role-playing game*

MSSS : Ministère de la Santé et des Services sociaux

OMS : Organisation mondiale de la Santé

Ps4 : PlayStation 4

RPG : *Role Playing Game*

TAR : Théorie de l'acteur-réseau

TCC : Thérapie cognitive comportementale

TIC : Technologies de l'information et de la communication

TN : Technologies numériques

UQAM : Université du Québec à Montréal

RÉSUMÉ

Ce mémoire de recherche explore les pratiques sociales (en ligne et hors ligne) des gamers et de ceux qui ont une utilisation problématique des jeux vidéo. Pour ce faire, il documente l'expérience sociale des joueurs pour mieux comprendre le sens de leurs pratiques et les effets sur leur vie. En ce sens, ce mémoire ne tient pas pour acquis que toutes les utilisations des jeux vidéo soient problématiques. Mais il porte une attention particulière aux besoins en intervention sociale qu'auraient exprimés ces joueurs. Bref, il est nécessaire pour les travailleurs sociaux de s'intéresser à cette problématique sociale émergente qu'est l'utilisation problématique des jeux vidéo, afin de mieux accompagner cette population et d'intervenir auprès d'elle.

Six récits de vie de gamers, âgés entre 18 et 35, ont été réalisés à partir d'un devis qualitatif, de journaux de bord et d'entretiens semi-dirigés. Trois d'entre eux ont fait une démarche d'aide auprès d'un Centre en réadaptation des dépendances. De ces six récits émergent neuf thèmes sur leurs pratiques sociales des jeux vidéo : l'amitié et les relations sociales, la vie amoureuse, le parcours en tant que joueurs, les bienfaits des jeux vidéo, les préjugés, les difficultés personnelles, les difficultés en lien avec le jeu vidéo, la demande d'aide et les facteurs de changement. Les résultats de cette recherche permettent d'apprécier la pluralité des expériences et des usages des joueurs. Ils décrivent les différentes formes que prennent les usages (sociaux) des jeux vidéo dans le quotidien des joueurs et leurs effets sur leurs relations sociales. Toutefois, il arrive qu'à certains moments, ces pratiques dépassent les dimensions récréatives et engendrent des usages problématiques au détriment des autres sphères de vie.

Mots clés : Utilisation problématique d'Internet, Travail social, Cyberdépendance, Hyperconnectivité, Usages des technologies, Jeux vidéo, Gamers, Gaming, Intervention sociale

INTRODUCTION

Les technologies de l'information et de la communication (TIC), ou technologies numériques (TN), dont font partie les jeux vidéo et Internet, prennent une place importante au Canada. En 2021, environ 90 % de la population québécoise ont utilisé quotidiennement Internet (NETendances, 2022) en vue de s'informer, de communiquer, de se divertir et pour acheter divers produits. Certains l'utilisent afin d'étudier ou de suivre de la formation, de travailler ou d'obtenir des consultations médicales. Aujourd'hui, plusieurs jeux passent par des plateformes directement reliées à Internet, telles que *Steam*, *PlayStation Network*, *Google Play*, *Apple Store*, etc. En 2018, environ 61 % de la population canadienne se considéraient comme adeptes de jeux vidéo et 64 % des Canadiens avaient joué à un jeu vidéo dans les quatre dernières semaines. Ce qui représente 23 millions de joueurs au Canada (ACLD, 2018). L'âge moyen des joueurs varierait entre 33 et 39 ans (ACLD, 2018 ; Suissa, 2017). Au Québec, en 2017, c'est environ 40 % des adultes qui jouaient en ligne (NETendances, 2017). Par ailleurs pour la tranche des 18 à 24 ans, c'est environ 61 % d'entre eux qui jouaient en ligne.

Certains services de *streaming* (rediffusion en direct sur Internet) de jeux vidéo sont relativement populaires chez les joueurs. Par exemple, la plateforme *Twitch.TV* compte plus de 100 millions d'utilisateurs mensuellement (Lamy, 2017, 28 février) dont des spectateurs de joueurs amateurs ou professionnels qui diffusent leur prestation de jeu en ligne. En 2016, les championnats mondiaux du jeu en ligne *League of Legends* obtenaient plus de 43 millions de vues, atteignant jusqu'à 14,7 millions d'observateurs en même temps (Kinslechner, 2017, 22 septembre). Au Québec, on dénombre des événements concernant l'industrie du jeu vidéo et de l'*eSport* comme le *DreamHack*, qui a connu sa 4^e édition en septembre 2019 (RDS, 2019, 8 mai). Cet événement rassemble des joueurs pendant deux jours dans un lieu, les amenant à participer à plusieurs activités organisées, mais également à regarder les compétitions et tournois populaires (*eSports*).

Avec la popularité des jeux vidéo, et leur utilisation en hausse, plusieurs se questionnent sur leurs répercussions négatives et sur ce qui est familièrement appelé la « cyberdépendance ». Radio-Canada, en 2017, a d'ailleurs présenté un documentaire intitulé *BYE* à ce sujet, alors que l'émission d'affaires publiques *J.E.* a présenté *Dans l'enfer de la cyberdépendance* sur les ondes de TVA Nouvelles en 2018.

Dans le cadre de ce mémoire, les éléments entourant le débat autour de la « cyberdépendance » seront mis de l'avant. C'est en essayant de définir la pratique sociale des jeux vidéo que la problématique de recherche a été bâtie. Toutefois, le terme de « cyberdépendance » ne reflète pas notre vision de la problématique. Dans ce texte, les termes « utilisation problématique d'Internet » (UPI) et « utilisation problématique des jeux vidéo » seront privilégiés, plutôt que celui de « cyberdépendance », et ce, afin de ne pas « pathologiser » le concept et de ne pas stigmatiser les personnes qui peuvent en souffrir. Ce projet de recherche se questionne sur la pratique des jeux vidéo (en ligne et hors ligne) chez les gamers, ainsi que chez les gamers ayant demandé de l'aide concernant leur utilisation. Le terme gamer réfère aux joueurs de jeux vidéo et est utilisé afin de se rapprocher du vocabulaire des joueurs eux-mêmes. Nous utiliserons ici indifféremment gamers et joueurs.

Puisque cette recherche s'inscrit en travail social, l'objectif général consiste à identifier différents besoins en intervention sociale exprimés par les répondants. Pour y arriver, il s'agira d'explorer la pratique des jeux vidéo des gamers dans leur quotidien et dans leur socialisation.

Ce mémoire est divisé en cinq chapitres. Le premier chapitre, la problématique de recherche, comprend la recension des écrits sur l'utilisation problématique d'Internet, sur les *Games Studies* et sur les connaissances disponibles concernant l'intervention sociale. Le deuxième chapitre couvre le cadre théorique. On y présentera les concepts clés ainsi que l'interactionnisme symbolique et la théorie de l'acteur-réseau. Le troisième chapitre décrit la méthodologie utilisée pour la collecte de données, la méthode d'analyse et les obstacles à ce projet de recherche. Le quatrième chapitre explore les résultats des six entretiens sous forme de récits, qui permettent un partage de l'expérience des participants. Le cinquième chapitre permet de répondre aux questionnements de recherche à l'aide de l'analyse des récits. Le cadre théorique sera un guide afin de décrire l'usage des jeux vidéo, comprendre l'expérience sociale et explorer les enjeux pour le travail social. La conclusion fait un retour sur l'ensemble de la recherche. On y discutera des limites de la recherche et des pistes de réflexion pour le travail social concernant l'utilisation problématique des jeux vidéo et des technologies numériques.

CHAPITRE 1

Problématique

1.1 Problème social : utilisation problématique d'Internet et des jeux vidéo

1.1.1 Controverse autour du concept de la « cyberdépendance »

Le psychiatre Ivan K. Goldberg, lors d'un forum de discussion en psychiatrie portant sur le *Net* en 1994, fit une blague sur une « dépendance à Internet ». Il utilisa les critères diagnostiques de la toxicomanie afin de définir le mauvais usage d'Internet qui conduirait à une détresse cliniquement significative (Juneau, 2017). Plusieurs internautes se reconnurent dans cette description qui marque la naissance du concept de « cyberdépendance » (Suissa, 2017).

Le concept même de « cyberdépendance » est sujet à controverse, même si une majorité d'experts en reconnaît la problématique. Certains iront jusqu'à la définir et lui apposer des critères diagnostiques. Plusieurs discours et points de vue émergent alors. Une minorité d'acteurs s'oppose à ce que cette problématique émergente soit reconnue comme une psychopathologie (Juneau, 2017).

La dépendance s'articule autour de plusieurs discours (Juneau, 2017), par exemple biomédicaux (physiologiste, généticien, pharmacien), psychiatriques, psychologiques ou sociologiques. Plusieurs voient la dépendance seulement par l'induction physique de substance (Juneau, 2017). D'autres parleront de dépendance psychosociale, c'est-à-dire qu'elle pourrait être présente même en l'absence d'une substance dite psychotrope. La dépendance n'est donc pas permanente et elle se situe plutôt sur un continuum d'apprentissage comportemental et individuel (Juneau, 2017).

La conceptualisation de la dépendance est la première controverse au cœur de ce débat. Certains l'associent au vice et au péché ou à une déviance sociale (conception morale) ; tandis que d'autres auteurs parleront d'une maladie ou d'une pathologie (conception médicale). Finalement, dans le discours psychosocial, la dépendance représente plutôt une manière de faire face au monde, à soi-même ou à un « style de vie » (Juneau, 2017).

La deuxième controverse « [...] tient au fait qu'Internet puisse être, ou non, considéré comme un produit destiné initialement à créer une dépendance » (Juneau, 2017, p. 15). D'une part, Internet ne pourrait pas mener à une dépendance puisqu'il ne serait pas dangereux pour l'organisme, à la différence de produits comme l'alcool, la drogue ou les médicaments. D'autre part, l'utilisation d'Internet, même lorsqu'elle est

excessive, serait un comportement socialement acceptable et même encouragé. Enfin, d'autres auteurs affirment plutôt qu'Internet n'est pas une activité en soi, mais plutôt un réseau de communication.

La troisième controverse entourant la construction sociale de la « cyberdépendance » est la difficulté même à définir ce qu'est la « cyberdépendance ». Au fil des années, les différents experts ne sont pas arrivés à un consensus sur l'appellation de la problématique, ni à la caractériser et à la définir unanimement (Juneau, 2017). De façon similaire, Suissa (2017) n'hésite pas à souligner les multiples appellations de la problématique. Selon Bueno (2014, cité dans Suissa, 2017), la présence d'un si grand nombre de termes démontre qu'il y a bien ce manque de consensus.

Toutefois, Suissa (2017) nous rappelle que « [...] ce débat est loin d'être un débat d'ordre sémantique ; le concept de "cyberdépendance" est un enjeu psychosocial fondamental dans la mesure où la conception et la définition d'une condition ont un impact direct sur la compréhension de ce phénomène ainsi que sur les types de services et de traitements à privilégier » (p. 29).

1.1.2 La « cyberdépendance » comme phénomène

Depuis 2003, les Centres de réadaptation en dépendances (CRD) au Québec reçoivent des demandes d'aide relative à des problèmes et à des souffrances psychiques reliés à une utilisation d'Internet (Juneau, 2017 ; Nadeau *et al.*, 2011). En 2018, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a octroyé aux CRD la mission d'offrir des services aux personnes vivant une problématique en lien avec leur utilisation d'Internet et de mettre en place des mesures de prévention, de réduction et de traitement des conséquences associées à l'utilisation d'Internet (MSSS, 2018). Dès le début des années 2000, aux États-Unis, environ 73 % (n=2170) des intervenants en santé mentale auraient déjà travaillé, dans les cinq dernières années, auprès de clients présentant une expérience problématique de leur utilisation d'Internet (Wells, Mitchell, Finkelhor et Blease, 2006).

Quant à la prévalence de la « cyberdépendance », elle varie d'une étude et d'un contexte à l'autre. Ainsi, Suissa (2017) fait ressortir des études qui la font varier entre 1 % et 6 % (Amérique et Europe), mais lorsqu'il est question de l'Asie, il s'agirait plutôt de 8,1 % à 10,7 %. Beaulieu (2012) recense plusieurs études dans lesquelles la proportion des utilisateurs d'Internet touchés varie entre 3,5 % et 15 %. Au Québec, pour les jeunes adolescents en milieu scolaire, Dufour *et al.* (2016) mentionnent que 1,3 % de ceux-ci aurait des problèmes avec leur utilisation d'Internet. Il décrirait aussi que 18 % des adolescents seraient à risque de développer une utilisation problématique.

Nadeau *et al.* (2011) expliquent que, pour l'utilisation problématique d'Internet, ce sont les jeux vidéo d'action et d'aventure ainsi que les relations dites « virtuelles », par le biais du clavardage ou des sites de rencontre, qui constituent principalement le problème. Cela n'exclut pas les difficultés pouvant être vécues par d'autres catégories d'utilisateurs telles que le cybersexe, les jeux d'argent et la recherche d'informations (CJE, 2018).

Cela dit, cette recherche s'intéresse plus précisément au trouble de l'usage excessif des jeux vidéo, comme le décrit l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2018) :

Le trouble du jeu vidéo est défini dans le projet de 11^e révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prend le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

Pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois.

Plusieurs recherches montrent que l'utilisation problématique des jeux vidéo est souvent associée en concomitance à un autre trouble, tel que le trouble d'attention avec hyperactivité, la dépression, l'anxiété sociale et l'utilisation de substances psychoactives (Ferguson, Coulson et Barnett, 2011 ; Beaulieu, 2012 ; Lecardeur, 2013 ; Nadeau *et al.*, 2011 ; Dufour *et al.*, 2019).

Juneau (2017) répertorie des répercussions sur la santé physique (douleurs dorsales et cervicales, problèmes aux mains, fatigue oculaire, maux de tête et migraines chroniques et impacts physiques associés à la sédentarité), des répercussions psychologiques (détresse ou la souffrance psychologique, symptômes de sevrage, sentiment de solitude, de désespoir ou de futilité, idéations suicidaires, dépression et anxiété de déconnexion) et des répercussions scolaires (faibles performances scolaires ou échec scolaire) ou professionnelles (source de distraction au travail) chez les gens souffrant du trouble de l'usage problématique d'Internet.

1.1.3 La construction du trouble de l'usage excessif aux jeux vidéo

Dans son article de 2008, Rueff explore le concept des dépendances aux jeux vidéo en reprenant un article de Nick Yee de 2002. Celui-ci explore deux facteurs pouvant mener à cette problématique : les facteurs

attractifs propres au monde numérique et les motivations subjectives conduisant à un comportement addictif. Les facteurs attractifs au monde numérique s'expliqueraient par trois dispositifs ludiques : le cycle infini des récompenses, les réseaux sociaux et la nature immersive des univers synthétiques (Rueff, 2008, p. 155). Les motivations subjectives sont liées à un rapport négatif à soi (faible estime de soi, image dépréciée de son corps, sentiment de perte de contrôle sur sa vie, etc.). C'est la combinaison de ces deux facteurs qui amènerait donc à une pratique « ludique obsessionnelle ».

Dans son ouvrage, Suissa (2017) indique cinq éléments liés à l'usage des jeux vidéo : l'infinitude des jeux, surtout vraie pour les *massively multiplayer online role-playing game (MMORPG)*, qui se déroulent jour et nuit, même lorsque le joueur n'est pas connecté ; la certitude, soit la gratification que les jeux apportent par les actions et le temps investi ; le caractère immersif des univers bâtis dans des mondes magiques et visuellement plaisants ; l'importance de la communauté et de l'interdépendance entre les joueurs. L'auteur ajoute l'importance de l'anonymat dans ce réseau social « virtuel » ainsi que l'ubiquité, soit le fait de faire plusieurs choses à la fois, faisant ainsi référence aux personnalités multitâches.

Un des aspects davantage reliés au *MMORPG* est celui de l'avatar, ce personnage fictif bâti par le joueur qui a le potentiel d'être reconnu, apprécié ou admiré par d'autres joueurs dans le jeu et le réseau dans lequel il évolue. La progression de cet avatar reflète directement l'investissement du joueur (Nadeau *et al.*, 2011). Par ailleurs, dans ce type de jeux, des classements sont régulièrement mis à jour et disponibles afin de comparer les joueurs entre eux.

Lecardeur (2013), quant à lui, avance des facteurs motivationnels de la dépendance aux jeux vidéo. Les jeux vidéo comblent souvent, par le virtuel, une recherche de satisfaction que les joueurs n'arrivent pas à trouver dans le réel. Il explique que les jeux vidéo permettent un accès facile à une activité récréative qui regroupe plusieurs aspects (énigmes, engagement personnel, socialisation, etc.), et ce, tout en restant chez soi. Les facteurs motivationnels se classent en trois catégories : la réussite, l'aspect social et l'immersion. La réussite fait référence à un espace d'accomplissement personnel auquel chacun peut, quels que soient son statut, ses attributs, qu'il soit en santé ou non, avoir accès à une reconnaissance sociale des autres joueurs. Le « monde virtuel » sert aussi d'échappatoire afin de fuir le monde réel (aspect physique, socio-économique, scolaire, etc.). L'aspect social se définit par les relations sociales du joueur, réelles ou par le jeu. Les joueurs partagent l'avis que les relations en jeu ne se transposeront pas dans le réel. Toutefois, dans certains cas, il est possible que certaines relations aillent plus loin et dépassent ce cadre « virtuel » (Lecardeur, 2013). L'immersion de la personne dans son activité est expliquée par une

confusion entre le réel et le « virtuel » provoquée par les jeux, ce qui entraîne une perte de la notion du temps et une sensation de se sentir comme quelqu'un d'autre. C'est un investissement dans un « self virtuel », qui peut être vu comme une extension de soi, mais qui sert aussi à compenser et à satisfaire des besoins qui ne seraient peut-être pas comblés dans la réalité (Lecardeur, 2013).

1.2 Autour des jeux vidéo

1.2.1 Les *Game Studies*

Les jeux vidéo ont été étudiés de plusieurs façons dans le cadre de recherches pluridisciplinaires connues sous le nom de *Game Studies* (Rueff, 2008), le plus souvent en mettant de l'avant leurs dimensions culturelles. Alors que Mäyrä (2008) définit que la culture est comprise comme étant un « système de sens », ce champ de recherche des *Games Studies* s'intéresse aux actions, aux images et au sens que les jeux vidéo représentent. Les jeux ne sont pas interprétés comme un passe-temps solitaire, mais davantage comme un passe-temps social (Flew et Smith, 2014). Ils prennent une place grandissante dans le quotidien des gens à travers le monde, contribuant ainsi à leur pratique culturelle (Kallio, Kaipainen et Mäyrä, 2011). Flew et Smith (2014) expliquent d'ailleurs que les jeux prennent une place importante dans la culture populaire.

1.2.2 Jouer : une expérience porteuse de sens

L'expérience des jeux vidéo peut être riche et diversifiée pour les joueurs. Il arrive que ceux-ci soient absorbés durant de longues périodes. Même lorsqu'ils sont interviewés, il est difficile pour les gens d'exprimer le sens et la qualité de leurs sessions de jeu (Mäyrä, 2008). Le sens et l'expérience de ces pratiques vidéoludiques sont souvent difficiles à décrire de façon objective (Koster, 2013). Cette expérience, en ce sens produite, n'a que pour responsable le joueur lui-même (Bonenfant, 2010).

Jouer se situe dans des frontières bien au-delà du « virtuel ». L'expérience est souvent bien ancrée dans le quotidien des joueurs. Ainsi, ses répercussions ne se retrouvent pas que dans la séparation spatio-temporelle entre le numérique et le joueur (Bonenfant, 2011). Selon Bonenfant (2011, p. 61), « les joueurs ne font pas que jouer un rôle ou être médiatisés dans un univers fantaisiste, ils se parlent, se confrontent à d'autres cultures à travers le jeu, s'échangent des objets, partagent de l'information à l'intérieur et à l'extérieur de la plateforme du jeu, apprennent l'anglais, etc. » En réalité, le jeu s'imbibe dans la vie des joueurs et leur vie personnelle se retrouve dans le jeu (Bonenfant, 2011).

Les jeux vidéo offrent des expériences variées, notamment par leur graphisme, par la musique, par l'histoire, par le narratif ou le dialogue entre les personnages. Bien que les jeux vidéo soient une activité relativement répandue dans la population, les joueurs ne sont pas tous identiques et n'y retrouvent pas tous les mêmes intérêts (Mäyrä, 2008 ; Kallio, Kaipainen et Mäyrä, 2011). En effet, pour certains joueurs, l'intérêt se retrouve dans l'expérience active de jouer telle que la mise en pratique des techniques spécifiques aux jeux, la stratégie, etc. Pour d'autres, ce sera l'activité créative qui les attirera (Mäyrä, 2008). De plus, pour certains joueurs, les jeux vidéo peuvent avoir une place centrale dans leur vie (Mäyrä, 2008). Puisque les raisons de jouer peuvent être multiples, Kallio, Kaipainen et Mäyrä (2011) invitent à ne pas catégoriser excessivement les types de joueurs afin d'éviter de banaliser le sens relié au *gaming* chez ceux-ci, mais aussi chez les collectifs de joueurs.

1.2.3 Les jeux vidéo sont sociaux

Les jeux, bien qu'ils puissent parfois être joués en solo, sont de plus en plus sociaux (Flew et Smith, 2014) et multijoueurs (Stenros, Paavilainen et Mäyrä, 2013). On peut y jouer à plusieurs dans une même pièce ou bien à distance (Stenros, Paavilainen et Mäyrä, 2013). Pour Bonenfant, l'aspect social de la pratique vidéoludique en ligne ne devrait pas être réduit à sa virtualité :

Jouer en ligne devient désormais un moyen d'entrer en relation avec des individus partageant une passion commune pour le jeu. Des rapports sociaux sont créés et dépendent des dispositifs techniques, de l'investissement personnel, des enjeux entourant le jeu, des objectifs ludiques, etc. Ces facteurs ont tous un effet sur la réalité des joueurs et sur leur socialisation dans l'univers ludique, mais aussi à l'extérieur du jeu (Bonenfant, 2011, p. 60).

De plus, des jeux tels que les *MMORPG* favorisent le jeu en équipe en privilégiant les groupes par des mécaniques préétablies directement par la plateforme elle-même (Lecardeur, 2013). Par exemple, des groupes composés de plusieurs joueurs peuvent se retrouver dans un même monde pour se mesurer entre eux ou pour combattre un monstre puissant. Les interactions sociales dans les jeux en ligne sont alors souvent indispensables afin d'atteindre des objectifs élevés (Lecardeur, 2013). De plus, plusieurs jeux développent leurs propres sociétés fictives avec leurs normes et valeurs et que la communauté de joueurs peut parfois même changer et transformer (Suissa, 2017).

Même joués seuls, les jeux comportent des caractéristiques sociales non négligeables :

Secondly, single-player games are more social than they are commonly given credit for. Although they lack direct simultaneous communication with other players either through the game or right outside of it, they are not disconnected from other players and are indeed connected to gaming culture in general (Stenros, Paavilainen et Mayra, 2013, p. 14).

Les jeux en solo ne sont pas complètement séparés de la sphère sociale. Par exemple, les différentes plateformes numériques telles que Facebook ou Steam permettent aux joueurs de savoir qui possèdent les mêmes jeux qu'eux ou de voir les *achievements* réussis par leurs amis (Stenros, Paavilainen et Mäyrä, 2013). De plus, la personne peut partager son expérience à l'extérieur des situations de *gaming* (Kallio, Kaipainen et Mäyrä, 2011 ; Stenros, Paavilainen et Mäyrä, 2013).

1.3 Problème d'intervention : état des connaissances en intervention sociale

Au Québec, les personnes ayant des problèmes de jeu se tournent principalement vers les Centres de réadaptation en dépendances (CRD). Il existe aussi des organismes communautaires œuvrant autour de cette problématique comme le Centre de prévention et traitement des dépendances CASA à Québec, le Grand Chemin à Québec et Montréal ou la Maison l'Alcôve en Montérégie. On compte aussi les services privés en psychologie où plus de 188 psychologues accrédités offrent leurs services pour les dépendances aux jeux, à Internet et aux achats compulsifs. Des ressources en ligne faisant la promotion de la prévention telles que *Jeu : Aide, référence* ou *Tel-Jeune* ainsi que les ressources universitaires (aide en psychologie, information, contribution à la recherche) sont également disponibles (Haddouk *et al.*, 2019).

Pour l'instant, aucun test de dépistage, intervention, diagnostic ou autre n'a été validé ou approuvé par la communauté scientifique (Nadeau *et al.*, 2011 ; Juneau, 2017). Les différentes ressources usent de leur savoir de clinicien afin de répondre à la demande puisque les techniques utilisées face aux dépendances en général s'appliquent généralement aussi à l'utilisation excessive d'Internet (Nadeau *et al.*, 2011 ; Lecardeur, 2013 ; Suissa, 2017). Au Québec, le Réseau d'informations scientifiques du Québec (RISQ) met de l'avant un outil de dépistage et d'évaluation du besoin d'aide pour l'utilisation problématique d'Internet (DÉBA-Internet) pour les intervenants des Centres intégrés des services sociaux (CISSS) et des Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS) (Dufour *et al.*, 2020).

Nadeau (2012) rappelle qu'il serait utile de regarder différemment cette dépendance. Elle ajoute que, selon certains cliniciens, l'utilisation des jeux vidéo peut avoir plusieurs répercussions sur ceux qui les consultent. En effet, ils peuvent aider à « [...] compenser des besoins relationnels déficitaires tout comme à créer des liens d'appartenance ou à s'affirmer, à développer des compétences, à rechercher du plaisir et à fuir des situations problématiques tout en évoluant dans un milieu sécurisé. En bref, les jeux peuvent constituer une façon pour la personne de se structurer [...] » (Nadeau, 2012, p. 21).

1.3.1 La demande d'aide

Lors d'une entrevue exploratoire, une travailleuse sociale du CRD CISSS-Montérégie-Ouest a mentionné que chez la clientèle adolescente, la demande d'aide vient principalement d'un membre de l'entourage, souvent les parents ou aussi d'intervenants de différents milieux notamment des milieux scolaires. Lorsque la demande d'aide provient de l'adolescent, souvent une motivation extrinsèque y est liée dont les conflits liés au temps passé à jouer, le fait de jouer la nuit, la baisse du rendement scolaire et les problèmes au niveau de la communication et de la confiance. Nadeau (2012), elle aussi, mentionne d'ailleurs que ce sont soit les personnes vivant une problématique avec le jeu ou leurs proches qui ont décidé de consulter les centres de réadaptation en dépendances du Québec.

1.3.2 La prévention

Au niveau de la prévention, Biron (2017) propose des stratégies. Il rappelle d'abord que les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont présentes dans le quotidien des individus, des familles et des organisations. Les diverses stratégies de prévention devraient alors prendre en compte une utilisation équilibrée des technologies et viser la réduction des méfaits. Un usage équilibré réfère à la prise en compte de l'utilisateur et du contexte de l'utilisation des technologies. L'utilisation des TIC est « appropriée » lorsqu'elle ne se fait pas aux dépens des autres activités essentielles.

En effet, la tension et les conflits liés aux technologies numériques au sein d'une famille peuvent parfois être expliqués par un écart de compréhension autour des technologies. Il est alors important de bien comprendre la raison de la consultation clinique. Dans certains cas, l'utilisation problématique d'Internet pourrait être mieux expliquée par des problèmes de communication interpersonnelle ou des attentes divergentes sur la gestion des écrans au sein de la famille. Les enjeux soulevés par l'utilisation des technologies numériques doivent alors être discutés et reconsidérés afin de bien cerner ce qu'on veut prévenir et de comprendre la particularité des contextes où il semble primordial d'instaurer des mesures préventives.

Biron (2017) propose également d'augmenter les connaissances des individus. Il donne en exemple la mobilisation de différents milieux et acteurs face à certaines problématiques, par des actions publiques, des changements aux règlements, des modifications aux législations, etc. Grâce à la concertation de tous les acteurs et des instances ayant un pouvoir sur le message à véhiculer, il est possible de voir des changements. Cette stratégie de diffusion d'information sert entre autres à conscientiser les gens concernés. Il s'agit de cerner l'ampleur du phénomène pour proposer des solutions.

D'autres stratégies sont aussi identifiées afin de prévenir les méfaits de l'utilisation des technologies numériques. Par exemple, il est possible de renforcer les compétences personnelles et sociales des individus ou de faire de la prévention dans le milieu de vie des utilisateurs à risque et d'instaurer des mesures de protection (milieux scolaire, communauté qui sont fréquentés par des adolescents, etc.) (Biron, 2017). On peut aussi tenir un discours favorisant l'usage équilibré des technologies numériques afin de s'assurer que la personne développe d'autres activités dans son milieu de vie. Finalement, la prévention pourrait aussi se faire par la contribution des différents acteurs sur le Web (Biron, 2017).

1.3.3 L'intervention

1.3.3.1 La philosophie de l'intervention

Pour Nadeau *et al.* (2011), l'efficacité d'une intervention psychosociale est préalablement liée à l'expertise des cliniciens et à leur « [...] capacité à être chaleureux et empathiques, à exprimer des émotions, à persuader, à mettre en mots ce qui se passe, à résoudre des problèmes et à donner de l'espoir » (p. 34). Statistiquement parlant, aucune intervention ne semble être supérieure à une autre: « [...] le dénominateur commun de tous ces cliniciens était leur engagement vis-à-vis de leurs clients et leur capacité de nous faire entendre ce qu'il y avait d'unique dans chacune des personnes qui les avaient consultés » (p. 35). L'empathie et l'engagement du clinicien rappellent l'importance de l'alliance thérapeutique dans le traitement qui serait une variable non négligeable dans les résultats d'une intervention sociale comportant de multiples dimensions représentées sous quatre facteurs indépendants : « la capacité du patient de travailler délibérément en thérapie ; le lien affectif unissant patient et thérapeute ; la compréhension et l'implication empathique du thérapeute ; l'accord que partagent le patient et le thérapeute concernant les buts du suivi » (Bioy et Bachelart, 2010, p. 320). Une bonne alliance permet d'influencer l'engagement de la personne dans sa thérapie et de lui donner de l'espoir. L'alliance thérapeutique serait donc un médiateur de changement (Bioy et Bachelart, 2010). On l'a vu, plusieurs auteurs s'inspirent des recherches sur la dépendance, ce qui ramène à un débat entre l'abstinence et la réduction des méfaits. Toutefois, Nadeau *et al.* (2011) sont clairs sur le sujet : il ne semble pas réaliste de pratiquer l'abstinence, compte tenu de l'importance des TN aujourd'hui. Il faudrait plutôt trouver une nouvelle façon de consommer Internet et de s'autoréguler. Lecardeur (2013) va dans la même direction en mentionnant qu'il ne serait pas réaliste d'enlever tout moyen de connexion aux technologies pour arriver à un processus de sevrage positif.

1.3.3.2 Les modèles proposés

Dans son ouvrage, Lecardeur (2013) reprend le modèle d'approche de Kimberly Young en mentionnant que la thérapie cognitive comportementale (TCC) semble être efficace. Young, professeure à l'Université de Pennsylvanie, a développé une grille de recommandations pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance face aux jeux vidéo. La TCC en relation avec la « cyberdépendance » vise à réguler le comportement, à faire comprendre les conséquences vécues par la dépendance et a pour but de durer dans le temps.

Nadeau *et al.* (2011) proposent certaines approches, telles que l'approche motivationnelle, l'approche comportementale cognitive et l'approche systémique et invitent à s'intéresser au *Guide de pratique et offre de services de base pour les services de réadaptation en toxicomanie auprès des adultes dans les CRD* publié par l'Association des intervenants en dépendance du Québec (ACRDQ).

Au CRD, on privilégie une approche familiale et systémique. L'intervention se fait auprès des acteurs concernés, comme les parents, les services de première ligne ou autres, etc. Dans la mesure du possible, l'intervention familiale (parents et le jeune) est priorisée afin qu'ils puissent poursuivre un but commun. L'un des objectifs principaux de l'intervention est de trouver un équilibre entre les sphères de vie de l'adolescent et son utilisation responsable d'Internet. De plus, l'intervention cherche à comprendre si l'utilisation du jeu vidéo cache un problème sous-jacent. Une intervenante rencontrée lors d'un entretien exploratoire mentionne que lorsque le jeu vidéo est stigmatisé comme étant l'unique source des problèmes, cela ne fait que « cristalliser le lien ». Son rôle doit plutôt consister à se demander comment les jeux vidéo « rendent service » à la personne et comment l'on peut travailler sur l'utilisation du jeu vidéo afin d'obtenir un équilibre de vie plus sain. De plus, on considère que les jeux vidéo peuvent être une passion au même titre que d'autres intérêts, mais qu'ils ne doivent pas prendre une place démesurée au détriment des autres sphères de vie. Ils doivent rester un loisir. Selon le CRD, les jeux vidéo ne sont pas responsables de tous les maux vécus par la personne. Ils peuvent aussi être porteurs de valeurs et de sens.

1.3.4 Les approches « alternatives »

La population des gamers ne cesse de s'agrandir. Cade et Gates (2017) mentionnent que la culture des jeux vidéo est quelque chose de peu familier pour une majorité des intervenants (*counselors*). Toutefois, c'est un sujet qui peut être utile à aborder dans la relation d'aide. Toute une littérature s'intéresse à l'utilisation des jeux vidéo et des technologies numériques dans l'intervention et dans la psychothérapie

(Normand *et al.*, 2016 ; Ferrari *et al.*, 2019 ; Bonnaire, 2014 ; Stora 2016 ; Lee et Walsh, 2015 ; Franco, 2016 ; Ceranoglu, 2010).

Plusieurs particularités et éléments des jeux vidéo, tels que l'essai et erreur, l'encadrement de divers « règlements » et les « récompenses », se retrouvent aussi ailleurs dans la vie quotidienne. Ce sont des opportunités d'apprentissage afin de faire face à des situations dans la vie de tous les jours (Cade et Gates, 2017). Cade et Gates (2017) proposent d'abord aux intervenants d'en connaître plus sur l'historique des jeux vidéo, les caractéristiques des joueurs et les différentes terminologies. Ensuite, ils devraient prendre en considération les hypothèses et biais entourant ce qui est considéré comme une façon de jouer à des jeux vidéo dite « normale » et « anormale ». Selon Cade et Gates (2017), il ne faut pas voir l'intérêt pour les jeux vidéo comme un manque, au niveau interpersonnel, d'habiletés sociales ou du besoin de s'isoler ou tout autre stéréotype négatif concernant les gamers et le *gaming*.

Cade et Gates (2017) invitent aussi à partager l'intérêt des gamers pour les jeux vidéo et les différentes expériences vécues. Ces intervenants devraient démontrer de la curiosité et de l'intérêt envers les expériences des joueurs en écoutant sans jugement et en reconnaissant que les jeux peuvent être significatifs pour ces personnes. Il peut y avoir plusieurs raisons de jouer comme le défi, l'accomplissement, la fantaisie et les interactions sociales (Rochat et Armengol, 2018). Kallio, Mäyrä et Kaipainen (2011) identifient au moins neuf profils expliquant les raisons de jouer (voir l'annexe F). Ces neuf profils sont divisés en trois types de mentalité : sociale (*social*), décontractée (*casual*) et dévouée (*committed*).

Rochat et Armengol (2018) nomment que les conseillers en orientation doivent être en mesure de comprendre le monde dans lequel vivent les joueurs, ce qu'il signifie pour eux et que les difficultés rencontrées dans leur quotidien pourraient s'avérer utiles. Ils devraient aussi s'intéresser aux habiletés transférables issues du jeu vidéo dans le choix d'une future carrière. Ensuite, les préférences dans le *gaming* et le narratif lié à ces jeux pourraient être des facteurs à considérer afin de mieux connaître la personnalité vocationnelle du joueur. Finalement, Rochat et Armengol (2018) proposent d'utiliser les différents aspects clés des jeux vidéo pour motiver la personne.

1.4 Problème de recherche en travail social et sa pertinence

L'utilisation problématique d'Internet est un sujet de recherche interdisciplinaire de plus en plus populaire. Juneau (2017), dans sa thèse de doctorat, et Beaulieu (2012), dans son mémoire de recherche, soulignent toutefois que le travail social tarde à s'en préoccuper. Lors de la recension des écrits, à l'exception des

recherches de Juneau (2017), Beaulieu (2012), Suissa (2017) et de l'entretien avec l'intervenante du CRD CISSS-Montérégie-Ouest, je n'ai repéré aucune autre source provenant du travail social. Toutefois, la recherche de Wells *et al.* (2006) mentionne le travail social parmi les différents intervenants interrogés. Le rapport de recherche de Nadeau *et al.* (2011) sur la « cyberdépendance » inclut aussi l'apport des cliniciens en travail social.

Nous l'avons vu, au Québec, la demande d'aide pour des problématiques liées à une utilisation d'Internet est une réalité dans les CRD (Nadeau *et al.*, 2011 ; Juneau, 2017). Les travailleurs sociaux ont un rôle à jouer dans l'intervention psychosociale face à ces cas. De plus, ils devraient soutenir et défendre un discours plus social de l'utilisation problématique d'Internet (Juneau, 2017) et posséder les connaissances et compétences afin d'intervenir auprès de cette clientèle « émergente » (Beaulieu, 2012).

L'utilisation problématique d'Internet a attiré plusieurs acteurs sociaux québécois et canadiens afin de définir, de formuler et d'imposer leurs revendications (Juneau, 2017). Toutefois, peu de ces recherches ont été abordées sous un devis qualitatif (Beaulieu, 2012). Les recherches sur cette problématique gagneraient à être vues sous un angle nouveau (Nadeau, 2012 ; Nadeau *et al.*, 2011) et les cliniciens devraient s'interroger sur l'impact dans les différentes sphères de la vie du client (Nadeau, 2012). Toutefois, comme l'avance Bonenfant (2011), ne devrions-nous pas considérer les jeux vidéo comme étant plus qu'un « univers virtuel » en marge de la vie quotidienne ? Il serait alors possible d'avoir un regard plus large sur les effets positifs et négatifs de cette pratique vidéoludique, si on évitait de la banaliser, d'exagérer ou de la qualifier de quelque chose d'à part, de déconnectée et de peu sérieux (Bonenfant, 2011). De plus, la majorité des utilisateurs d'Internet n'en font pas un usage problématique. Cela peut être un objet de plaisir, de développement ou un bien de productivité. Il permet même à certains une sorte d'évasion et de liberté (Nadeau *et al.*, 2011).

1.4.1 Question et objectifs de recherche

Il s'agit de regarder l'utilisation problématique d'Internet sous un autre angle, soit d'analyser le jeu vidéo comme étant une pratique culturelle et sociale qui s'insère dans le quotidien des joueurs : « Quelles sont les expériences sociales (en ligne et hors ligne) des gamers ? » Il faut d'abord s'intéresser à la pratique des gamers, c'est-à-dire les personnes faisant un usage récréatif des jeux vidéo, mais aussi à la pratique de ceux qui ont fait une demande d'aide pour des problèmes liés à leur utilisation du jeu vidéo. Cette recherche comprend trois objectifs principaux : (1) décrire les usages des gamers, soit explorer la socialisation de ces derniers et définir les interactions sociales médiées par les jeux vidéo dans des

contextes dits en ligne (à travers le jeu ou d'autres technologies) ou dans des contextes dits hors ligne (milieux de rassemblement, scolaire, travail, etc.) ; (2) Comprendre l'expérience sociale des gamers et observer comment s'actualise cette pratique dans leur quotidien et contextualiser la place des jeux en explorant le sens qu'ils attribuent à leur expérience du jeu ; (3) Discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers pour identifier les différents besoins en intervention sociale exprimés par les répondants à cette recherche, en prenant en compte leur contexte social, familial et personnel afin de mieux intervenir (prévenir, sensibiliser, former, accompagner, etc.) à l'égard de l'utilisation problématique d'Internet.

CHAPITRE 2

Cadre théorique

Les fondements épistémologiques et théoriques qui permettront de répondre aux objets de recherche seront détaillés dans ce chapitre. Dans cette recherche, l'usage des jeux vidéo est porteur de sens et est une pratique sociale et il importe de la définir. La question de recherche a été divisée en trois objectifs, auxquels des concepts théoriques seront rattachés en vue de l'analyse des données au chapitre 5.

Les concepts théoriques tels que « pratiques sociales », « expérience sociale » et « vie quotidienne » seront définis. De plus, la théorie de l'acteur-réseau sera abordée afin de soutenir que la pratique sociale met de l'avant les relations médiées par les technologies. Il s'agit d'aller au-delà du « virtuel » et de donner sens aux interactions sociales des joueurs, ce qui sera observé sous l'angle de l'interactionnisme symbolique. Il est alors pertinent de se questionner sur le rôle des diverses technologies numériques dans la construction des rapports sociaux des différents acteurs (individus). Il est aussi possible de se questionner sur l'interaction entre l'humain et le non-humain, soit à savoir quel est le rôle des différents acteurs et quelles sont les relations de pouvoir. Nous aborderons ensuite le travail social, les problèmes sociaux et l'intervention sociale.

En décortiquant le réseau des jeux vidéo, on observe que plusieurs dispositifs sont directement inclus dans les jeux (messagerie écrite, vocale, possibilité de jouer à plusieurs, possibilité de partager ses « succès », etc.), plusieurs dispositifs technologiques entourent leur utilisation (logiciels, plateforme de jeu, ordinateur, consoles, microphone, clavier, souris, etc.), plusieurs dispositifs organisationnels sont conçus et mis en marché (éditeur, développeur, etc.), plusieurs dispositifs médiatiques permettent d'offrir une visibilité aux jeux (médias, plateformes numériques de discussion, forums, espace vidéo, etc.) et différents acteurs sont impliqués dans son développement, sa mise en marché. Et ultimement, on trouve les joueurs eux-mêmes..

Tableau 2.1. Sommaire du cadre théorique

Structure	Concepts	Champs sociologiques et Théories	Auteur.e.s théoriques
<p>Question : Quelles sont les expériences sociales (en ligne et hors ligne) des gamers ?</p>	<p>Pratiques sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activités et pratiques du quotidien - Aspects physiques, mentaux, émotionnels et motivationnels. 		<p>Holtz (2014)</p>
<p>Objectif 1 : Décrire les usages des gamers</p>	<p>Usages des technologies numériques = pratiques</p> <p>Acteur-réseau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actants/Acteurs - Réseau 	<p>Champs : Sociologie de l'usage des technologies numériques</p> <p>TAR - Théorie de l'acteur réseau</p>	<p>Jauréguiberry et Proulx (2011)</p> <p>Callon, Lhomme et Fleurry (1999)</p> <p>Bueger et Stockbruegger (2016)</p> <p>Latour (2022)</p>
<p>Objectif 2 : Comprendre l'expérience sociale des gamers</p>	<p>Expérience sociale : logique d'action des acteurs</p>	<p>Champs : Sociologie de la vie quotidienne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espace - Relation - Temporalité <p>Interactionnisme symbolique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimension symbolique - Interaction - Le soi 	<p>Dubet (2017)</p> <p>Balandier (2008)</p> <p>Le Breton (2012)</p>
<p>Objectif 3 : Discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers</p>	<p>Problèmes sociaux</p> <p>et</p> <p>Intervention sociale</p>	<p>Travail social : tenir compte du contexte social pour justifier et orienter l'intervention sociale.</p> <p>Problèmes sociaux : permettent de prendre en compte et d'analyser le contexte social.</p>	<p>Harper et Dorvil (2013)</p> <p>Dorvil et Boucher-Guèvremont (2013)</p>

2.1 Les pratiques sociales des joueurs

Dans cette première section, le concept de « pratique sociale » sera d'abord développé. Des éléments de la théorie de l'acteur-réseau seront ajoutés, afin de « **décrire les usages des joueurs** ». Que font les joueurs ? Quelles sont leurs interactions (en ligne et hors ligne) et quelles sont leurs motivations sociales ?

2.1.1 Pratique sociale

La pratique sociale décrit les différentes activités pratiquées habituellement dans la société par les individus et les collectivités (Holtz, 2014) :

a « practice » ... is a routinized type of behavior which consists of several elements, interconnected to one other : forms of bodily activities, forms of mental activities, « things » and their use, a background knowledge in the form of understanding, know-how, states of emotion and motivational knowledge. A practice – a way of cooking, of consuming, of working, of investigating, of taking care of oneself or of others, etc. – forms so to speak a « block » whose existence necessarily depends on the existence and specific interconnectedness of these elements, and which cannot be reduced to any one of these single elements (Holtz, 2014, p. 2).

Les activités du quotidien peuvent entre autres être routinières, mais elles comportent aussi des éléments tels que les activités physiques et mentales, les connaissances, les émotions, les habiletés et autres. Ces activités peuvent être significatives pour la personne qui les pratique au quotidien (Holtz, 2014).

2.1.2 Théoriser les objets technologiques dans les pratiques sociales

Cela dit, les usages des objets technologiques, tels que les jeux vidéo, ne peuvent être expliqués par un déterminisme technologique ou social. Sous l'angle de l'étude des usages, les interactions entre les acteurs et les objets technologiques doivent être confrontées. « Les choix et les usages d'une technique par les individus et les groupes sont profondément ancrés dans le social. Ce sont des gestes sociaux ancrés dans des systèmes de valeurs et des idéologies » (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 24). Ce qui permet d'observer et de décrire « de manière détaillée et complexe, les entrelacements subtils, cycliques et permanents entre, d'un côté, les usages des techniques, et de l'autre, les pratiques personnelles et sociales des individus qui agissent dans le tissu organisationnel » (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 24). Les usages sociaux relèvent des patterns d'usages, des individus ou des communautés, stables et il est possible de les observer à travers le temps (Jauréguiberry et Proulx, 2011).

Pour Jouët, les pratiques sont aussi multiples et subjectives. Cette subjectivité est toutefois ancrée dans le social. Les motivations et les désirs jouent un rôle dans la pratique individuelle, tandis que « l'action se situe dans la société » (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 47). Les technologies permettent d'abord une production sociale et l'utilisation sociale de ces outils leur donne une forme (Jauréguiberry et Proulx, 2011).

Nous avons choisi d'étudier l'usage des technologies à l'aide de la théorie de l'acteur-réseau, aussi appelée sociologie de la traduction. Cette théorie postule que les objets technologiques doivent être pris en compte dans l'étude des interactions sociales. Il peut alors être intéressant de théoriser autour d'un *actant* comme le « jeu vidéo » qui fait partie d'un réseau composé d'acteurs et d'*actants*.

La sociologie de la traduction ou Théorie de l'acteur-réseau (TAR) (en anglais : *actor-network theory, ANT*) se distingue par sa façon de prendre en considération l'interaction avec les technologies comme une association de réseau. En ce sens, les objets technologiques, mais aussi les animaux et autres objets non humains, sont des « *actants* », ce qui leur confère un statut « égal » aux humains (Bueger et Stockbruegger, 2016). Ils sont actifs, ayant un rôle dans les innovations, leurs succès ou leurs échecs (Callon, Lhomme et Fleurry, 1999). Ceux-ci forment des réseaux hétérogènes d'acteurs et d'*actants*, dans lesquels les problèmes humains et les acteurs naturels sont interreliés (Bueger et Stockbruegger, 2016). La théorie de l'acteur-réseau est aussi une méthodologie qui encourage à voir les sciences de façons différentes. La TAR propose aux chercheurs d'être des détectives qui explorent le monde sur les différentes façons dont l'humain et les « non-humains » peuvent travailler ensemble (Bueger et Stockbruegger, 2016). La traduction se fait par un ensemble d'interactions successives : « Chacun des éléments humains ou non humains qui le composent participe à une action collective que l'utilisateur doit mobiliser chaque fois qu'il prend le volant de son automobile » (Callon, 2006, p. 12). C'est par ces successions d'interactions que les techniques perdurent (Latour, 2022).

Un des principes de la TAR est d'abord de ne pas assumer que l'on connaît tous les acteurs d'une situation. Ensuite, l'on ne doit pas présumer que les humains et les non-humains sont essentiellement différents. Puis, l'on doit explorer les différentes relations et comprendre comment les acteurs peuvent devenir des acteurs puissants (Bueger et Stockbruegger, 2016). Ainsi, les pratiques du quotidien sont composées de différentes formes de domination et de résistance qui se manifestent dans l'interaction socio-matérielle (Bueger et Stockbruegger, 2016).

La TAR comprend plusieurs concepts clés. Toutefois, Brueger et Stockbruegger (2016) rappellent qu'elle ne devrait pas être réduite à ces quelques concepts. Les principaux concepts explorés pour ce mémoire sont les « *actants* » (Bueger et Stockbruegger, 2016) et la notion de *réseau*, éléments au cœur de la TAR (Callon, Lhomme et Fleurry, 1999).

Callon aborde d'abord la notion de *réseau*, puisqu'elle permet de nous départir de toute distinction entre local et global, ou entre micro et macro. Dans le *réseau*, seule importe la diversité des connexions qu'il est possible d'explorer (Callon, Lhomme et Fleurry, 1999). Ensuite, la notion de réseau nous permet d'aborder celle de la force et de la domination dans un autre angle. Ce ne sont pas les capacités matérielles d'un élément qui nous décrivent sa force, mais bien l'ensemble des connexions qui lui permettent de s'imposer (Callon, Lhomme et Fleurry, 1999). De cette façon, il est possible de comprendre comment quelque chose d'isolé peut, par sa connexion à un grand nombre de points, devenir un acteur de contrôle (Callon et Ferrary, 2006). La force de cette notion de *réseau* est de ne pas se limiter à des connexions entre des structures formelles par exemple, mais bien d'englober une grande diversité de relations propres aux différents acteurs et *actants* (Callon, Lhomme et Fleurry, 1999).

Les *actants* sont tous des objets non humains qui composent les *réseaux*. Du point de vue de la TAR, les *actants* ont eux aussi un pouvoir d'agir au même titre que les humains, ils ont un impact et ils font une différence dans le monde. Toutefois, les *actants* ne peuvent agir d'eux-mêmes, ils produisent un effet lorsqu'ils sont dans un réseau spécifique. On peut alors dire que ce *réseau* donne à l'*actant* une forme et lui permet de se transformer en un acteur concret. On doit s'intéresser à la façon dont certains de ces *actants* sont devenus des acteurs puissants ou non, et comment ce « pouvoir » s'est construit (Bueger et Stockbruegger, 2016).

2.2 Les expériences sociales des joueurs

L'expérience de la pratique des jeux vidéo est unique, mais elle est aussi englobée dans des mondes sociaux. Les actions des joueurs sont porteuses de sens. Comment parlent-ils de cette expérience sociale ? Qu'ont-ils à dire sur celle-ci et leur pratique ? Pour y répondre, les concepts de vie quotidienne et d'expérience sociale seront mobilisés, tout comme la théorie de l'interactionnisme symbolique.

L'expérience sociale ne fait pas que référence au terme expérience qui, lui, « évoque le vécu, le flux des émotions, des sentiments et des idées » (Dubet, 2017, p. 107). L'expérience encadre la logique des actions

des acteurs qui se retrouvent dans des mondes sociaux. Bien que les actions soient généralement routinières, elles englobent aussi des raisons d'agir, des systèmes de justification et des forces sociales.

Si chacun construit son expérience d'une manière unique parce que les histoires et les conditions de vie ne se ressemblent pas plus que les visages, le matériau à partir duquel cette expérience est construite ne lui appartient pas. Ainsi conçue, l'expérience sociale n'est pas un « vécu » relevant d'une simple description compréhensive, c'est un travail, une activité cognitive, normative et sociale que nous devons apprendre à analyser quand la programmation des rôles sociaux et le seul jeu des intérêts ne permettent pas d'en rendre compte totalement (Dubet, 2017, p. 108).

Le travail du chercheur consiste à définir l'expérience des acteurs par l'entretien. Il intervient, émet des hypothèses et confronte l'acteur face à ses interprétations.

2.2.1 Sociologie du quotidien

Pour bien définir le terme « quotidien », il est primordial d'aborder brièvement la sociologie du quotidien. Cette théorisation comprend deux caractéristiques : « 1) elle centrerait son interrogation sur le sujet individuel, ses relations proches et régulières, et non sur les grands dispositifs sociaux. 2) elle étudierait les pratiques et les représentations par le moyen desquelles ce sujet aménage et négocie quotidiennement son rapport à la société, à la culture et à l'événement » (Balandier, 2008, p. 6). Le quotidien englobe les banalités et les répétitions de la vie de tous les jours ainsi que les événements. Il s'inscrit dans une société et une culture.

Nous nous intéressons aux actions de l'acteur, ici les joueurs, dans « le cadre de sa vie privée, les milieux définissant sa résidence et ses relations personnelles immédiates, les lieux où se déploient son temps de travail et son temps libre » (Balandier, 2008, p. 6). Les acteurs sociaux ont une pratique observable de façon individuelle et communautaire. Les actions sont porteuses de représentations et de symbolisations et de leurs pratiques. Elles s'installent dans des rapports sociaux avec d'autres structures et à des événements précis.

Plusieurs éléments construisent le quotidien. Tout d'abord, les **espaces** sont les lieux où les actions et les pratiques de nos acteurs sociaux sont retrouvées, et ce, que ce soit dans des milieux privés (chez-soi) ou dans des espaces publics et d'activités collectives. Ensuite, les **relations** font référence à celles retrouvées dans le quotidien des acteurs. Ce sont les relations durables dans le temps comme la famille, le voisinage, les amitiés, des collègues de travail. Ce sont les interactions personnelles qu'entretient l'acteur avec

d'autres individus. Par la suite, la **temporalité** fait référence aux rythmes, aux cycles et aux répétitions des pratiques de l'acteur. Cette recherche s'intéresse ici à la division du temps dans la banalité d'une journée. Les activités telles que les loisirs font rupture à la répétition, qu'elles soient hebdomadaires, mensuelles ou annuelles. Ces activités changent les lieux, le rythme et l'ordre des relations interpersonnelles.

2.2.2 L'interactionnisme symbolique

L'interactionnisme symbolique permet de mieux explorer le rôle de l'acteur. Cette sociologie compréhensive s'intéresse aux individus, à la socialisation et au monde social. Les mondes sociaux sont toujours en changement. Les interactions qui découlent des différentes interprétations des individus la créent. Pour l'interactionnisme symbolique, les individus sont des acteurs qui ne sont pas passifs. Ils interagissent entre eux et avec les divers éléments sociaux (Le Breton, 2012).

En ce sens, cette recherche s'intéresse aux actions des acteurs. Tout d'abord, c'est le sens qui précède l'action puis, au travers des différentes actions et interactions, ce sens se modifie. L'acteur est conscient de ses actions puisqu'il est réflexif. Toutefois, ses actions sont souvent soudaines à partir des différentes circonstances. Elles ne sont pas pour autant dépourvues de réflexivité. De plus, les autres prennent une place importante dans l'action et l'interaction. Autrui est toujours considéré. Il faut prendre en compte sa conscience et son comportement.

Le Breton (2012) élabore sur les grands axes théoriques de l'interactionnisme symbolique, de ceux-ci nous retenons : la *dimension symbolique*, l'*interaction* et le *soi*.

La *dimension symbolique* fait référence à ce qui « conditionne le rapport au monde » (Le Breton, 2012, p. 49). C'est ce qui permet, par le langage verbal et non verbal, d'avoir une interaction où les gens peuvent intervenir avec le moins de malentendus possible. C'est un processus d'interprétation par l'acteur dans lequel il utilise ses diverses références sociales et culturelles, afin d'y puiser des significations. De plus, cette interprétation est importante afin que l'individu soit un acteur de son existence.

L'*interaction* représente les actions réciproques entre individus. C'est à partir de cette interaction que se construit la structure de la société qui est constamment en changement. L'*interaction* permet l'innovation constante et la redéfinition sans cesse du quotidien. Les interactions sont imprégnées de sens et de valeurs plus ou moins partagées ou conflictuelles, de jeu de rôles des individus, des différentes circonstances et

d'interprétations. Ces interactions ont aussi un immense rapport à autrui où celui-ci est considéré dans l'interprétation et l'*interaction*. Les relations sociales sont, quant à elles, imprégnées de sentiments, d'ambivalences, de mépris, etc., ce qui influence leurs interprétations. Ainsi, les interactions ne sont pas que verbales, il faut inclure la symbolique corporelle comme les regards, les gestes, les postures, etc.

Le *soi* est le résultat provisoire de l'expérience acquise. Il se construit au fur et à mesure des interactions avec autrui. De plus, il est socialement construit et est toujours en mouvement. Il oriente entre autres les faits et gestes ou les pensées de la personne. Le *soi* étant redéfini dans les différentes interactions et circonstances, il est alors possible de comprendre que l'acteur joue plusieurs rôles dans la vie quotidienne : « Le soi n'existe que sous la forme des rôles tenus. Il est perception à la première personne, là où le rôle est le même, mais vue par les autres. Soi et rôle sont des termes interchangeables, ils engagent juste une question de point de vue » (Le Breton, 2012, p. 64).

2.3 Problèmes sociaux et travail social

Quels sont les besoins des joueurs en termes d'intervention sociale ? Il s'agit donc de « discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers ». Dans cette section, nous discuterons du travail social, des problèmes sociaux, de l'intervention sociale et des besoins d'aide, afin de mieux intervenir (prévenir, sensibiliser, former, accompagner, etc.) à l'égard de l'utilisation problématique d'Internet.

Les travailleurs sociaux sont amenés à intervenir auprès des individus, des groupes, des familles et des communautés en situation de précarité et aux prises avec des problèmes sociaux complexes (Harper et Dorvil, 2013). Pour y arriver, ils « [tiennent] compte de la personne en situation, [d]es aspects qui contribuent à l'émergence d'une telle situation ainsi que [d]es dynamiques liées aux rapports sociaux qui contribuent au positionnement social de la personne dans cette situation et de la société en général » (Harper et Dorvil, 2013, p. 4)

Les travailleurs sociaux se basent sur leurs savoirs expérientiels, mais aussi sur les connaissances développées dans le domaine des sciences humaines et sociales afin de tenir compte du contexte social et du comportement humain pour justifier et orienter l'intervention sociale (Harper et Dorvil, 2013).

Le travailleur social co-construit avec les acteurs concernés une intervention qui a d'abord du sens pour l'acteur. Pour ces acteurs, l'intervention permet aussi « d'améliorer leur situation en se réappropriant un pouvoir d'agir individuel, en conformité avec les orientations des politiques sociales traitant des problèmes sociaux » (Harper et Dorvil, 2013, p. 3).

Le travailleur social évalue et intervient selon la situation vécue par l'individu et met l'accent sur le côté social des situations et des problèmes sociaux rencontrés. Il doit mettre en évidence et comprendre les dynamiques et les effets des inégalités sociales des situations rencontrées (Harper et Dorvil, 2013).

Dans l'analyse et l'intervention en contexte de problèmes sociaux, le travailleur social cherche à réduire les conditions sociales indésirables des individus, groupes ou collectivités avec qui il travaille et à offrir des conditions sociales dites idéales (Dorvil et Boucher-Guèvremont, 2013). Le travailleur social est amené à étudier les déterminants psychosociaux (besoins d'aide, améliorer la situation psychosociale, vulnérabilités, isolement et services) et doit prendre en considération la trajectoire et les modes de vie des acteurs concernés (lecture globale de la problématique, histoire familiale, rapports intergénérationnels, réseaux sociaux, prendre en compte le bagage de vie) (Dorvil et Boucher-Guèvremont, 2013). L'analyse des problèmes sociaux permet de prendre en compte le contexte social de la situation de nature complexe, exigeant des actions multiformes. Les problèmes sociaux peuvent être d'ordre économique, de santé, de niveau sociopolitique ou éducationnel (Dorvil et Boucher-Guèvremont, 2013).

2.3.1 L'intervention sociale

L'intervention sociale peut être faite de différentes façons, soit en individuel, en groupe ou en communauté. Il s'agit « d'aider le sujet qu'il [le travailleur social] accompagne à déployer ses ressources pour poursuivre sa route en devenant davantage lui-même au fur et à mesure de ce parcours » (Hétu, 2014, p. 12).

L'évaluation du fonctionnement social, faite par les travailleurs sociaux, les aide dans l'établissement de l'intervention des problématiques sociales (Thibault, 2017) auprès d'individus, de groupes ou de collectivités.

En somme, le service social personnel pourrait être défini comme étant une méthode d'intervention qui vise le soutien et l'accompagnement des personnes dans la résolution de problèmes et l'amélioration de leur bien-être. Pour ce faire, la travailleuse sociale veille à ce

que les individus développent leurs propres habiletés et actualisent leurs capacités. Elle facilite l'accès et encourage l'utilisation de l'ensemble des ressources personnelles et sociales disponibles dans la communauté, et ce, en respectant les choix et décisions des individus. Ce faisant, elle donne un sens à son action en inscrivant celle-ci dans une perspective plus large de changement social (Thibault, 2017, p. 14).

Le travailleur social doit prendre en considération l'environnement et le contexte social des difficultés vécues par la personne comme « les interactions et la relation de réciprocité entre la personne et son environnement, tout en analysant ses conditions de vie et les problèmes sociaux auxquels elle peut être confrontée (injustices sociales et économiques, discrimination, stigmatisation, oppression et exclusion) » (Boily et Bourque, 2011, p. 12).

Quelles sont les difficultés vécues par la personne ? Quel est le motif de la demande d'aide ? Quelle est sa situation personnelle ? Ce sont les questions qu'il faut se poser lorsqu'on souhaite définir une demande d'aide. Il est important de définir « l'aide » afin d'intervenir sur des problèmes du quotidien. Il est possible de définir le besoin d'aide lorsqu'une personne n'arrive plus à faire un retour vers la « normalité » sans l'intervention d'autrui (Nélisse, 1992). L'intervention a pour but le retour vers une autonomie psychosociale (Nélisse, 1992).

La demande d'aide d'une personne peut varier. Les problèmes et les difficultés vécus par la personne sont reliés à une détresse ou à un malaise ressenti par celle-ci ou ses proches (Boily et Bourque, 2017). Différentes sphères d'une personne peuvent être affectées : son état physique, sa situation sociale, son état mental, etc.

Lorsqu'il est question d'intervention sociale, le contexte des problématiques soulevées a alors une dimension sociale :

Il y a d'abord les difficultés et l'incapacité de la personne d'agir dans un ou plusieurs domaines de sa vie, conformément aux rythmes, aux habitudes et aux manières de faire qui étaient les siennes dans un passé récent ou qui découlent de la recherche d'un nouveau mode de vie. Il y a ensuite les difficultés ou l'incapacité de concevoir, de construire, de faire valoir et de faire admettre à autrui son mode de vie, ses orientations, ses projets ou ses plans d'action. Il y a enfin l'incapacité ou l'interdiction de faire les choix qu'exigent les actions précédentes en fonction de normes et principes éthiques qui sont véritablement soi (Nélisse, 1992, p. 75).

Afin de bien saisir la demande d'aide, l'intervenant doit collecter les bonnes informations sur la demande, mais aussi sur le demandeur, sa situation de vie actuelle et son environnement. Il faut d'abord considérer

le point de vue de la personne sur le problème qu'elle vit. Quels sont les impacts sur le bien-être psychologique, physique et social du demandeur ? Comment vit-il avec ce problème, ce qu'il signifie, ce qu'il ressent ? Les gens de son entourage le perçoivent-ils, et de quelle façon en parlent-ils ? (Thibault, 2017) Il faut en savoir plus sur la personne et sa situation tout comme sur la gravité de la problématique rencontrée, son urgence et les causes et les conséquences qu'elle engendre. Il faut aussi se renseigner sur les besoins psychosociaux non satisfaits comme « les conditions de vie de la personne et les situations difficiles en lien avec la situation sociale (facteurs de stress) ; ses capacités physiques, émotionnelles, sociales et cognitives pour résoudre les difficultés ; ses limites et ses forces ; la qualité de sa motivation et les obstacles à celle-ci » (Boily et Bourque, 2017, p. 68).

L'intervenant doit aussi prendre en considération les informations relatives à l'environnement social de la personne. Il doit en savoir plus sur son réseau social et familial, sur sa situation socio-économique, sur ses contraintes sociales (économiques, politiques) et sur ses ressources et leurs accessibilités dans son environnement immédiat (Boily et Bourque, 2017).

Il doit aussi se questionner sur la gravité de la problématique, sur son apparition et sur son développement dans le temps. Ainsi, l'intervenant doit se renseigner sur les conséquences de la problématique pour la personne et son entourage (Boily et Bourque, 2017). Il est utile de connaître les forces et les motivations de la personne, tout comme il l'est de savoir comment l'individu a essayé de gérer des situations similaires par le passé et ce qui l'a aidé à faire des changements (Boily et Bourque, 2017).

CHAPITRE 3

Cadre méthodologique

Le chapitre 3 développera le cadre méthodologique de cette recherche. Il présente les méthodes de recherche et d'analyse. Tout d'abord, la stratégie générale de recherche sera présentée. Elle comprend la méthode de collecte de données et les critères de sélection des participants. Le déroulement du terrain de recherche sera abordé par la suite. On expliquera aussi le processus de collecte de données et les changements apportés en cours de route. Ensuite, le processus d'analyse mis en place, soit l'analyse comparative, sera décrit. Le chapitre se conclura par les limites de cette étude et les considérations éthiques.

3.1 Stratégie générale de recherche

L'intérêt de cette recherche qualitative est de « [...] comprendre les significations que les individus donnent à leur propre vie et à leurs expériences » (Anadon, 2006, p. 15). Pour y arriver, l'ethnographie du Web a permis de bâtir la méthode de collecte de données. L'ethnographie du Web n'est pas si différente de l'ethnographie conventionnelle :

In many ways, online ethnography is not very different from traditional ethnography. In fact, online ethnography has been described as « (traditional) ethnography adapted to the study of online communities » (Skågeby, 2011, p. 411).

La virtualité n'est donc pas l'objet de la méthode en elle-même. L'intérêt est davantage axé sur les interactions médiatisées (Rueff, 2011) et les dispositifs numériques sont alors le terrain d'enquête (Pastinelli, 2011). De cette façon, il est possible d'avoir accès aux communautés et aux interactions qui se passent en ligne. Toutefois, ce n'est pas parce que cette recherche s'intéresse aux interactions médiatisées que le chercheur doit observer seulement ce qui se passe en ligne (Pastinelli, 2011).

Pour Hine (2017), l'ethnographe devrait prendre en considération différentes approches, être réflexif et comprendre que l'utilisation d'Internet peut prendre différentes formes et sens pour chacun des utilisateurs. De plus, il faut considérer que tous ne laissent pas des traces écrites en ligne, ce qui ne veut pas dire pour autant que leurs activités ne sont pas significatives (Hine, 2017).

3.1.1 Méthode de collecte de données

Plusieurs méthodes de collecte de données peuvent s'offrir à l'ethnologue qui s'intéresse aux technologies numériques. L'observation participante en ligne, le recueil de documents et de données en ligne et l'entretien semi-directif constituent les principales méthodes retenues (Skågeby, 2011 ; Verhagen, Johansson et Jager, 2017 ; Akturan 2009 ; Héas et Poutrain, 2003). Il s'agissait d'abord d'utiliser quatre différentes méthodes de collecte de données, afin de bien nous inscrire dans une méthode ethnographique et de permettre la triangulation des résultats : l'utilisation d'un journal de bord, l'entretien semi-directif, le recueil de données secondaires et l'observation participante. Toutefois, le recueil de données secondaires et l'observation participante ont été abandonnés.

Le recueil de données secondaires aurait permis de se familiariser avec le terrain de recherche et d'en apprendre plus sur les différentes communautés de jeux vidéo auxquelles s'intéressent les participants. Cette étape aurait principalement consisté à collecter des informations concernant la pratique des jeux vidéo des participants retenus (réseaux sociaux, plateformes numériques utilisées, jeux principalement joués, etc.). Afin d'assurer la rétention des participants, le recueil de données secondaires n'a pas eu lieu. Augmenter l'implication et prolonger la période de temps entre le premier contact avec les participants et l'entrevue semi-dirigée peuvent mener certaines personnes à se désister en cours de route.

Il était prévu de faire une observation en ligne avec les participants de la recherche (un participant à la fois) afin d'observer les interactions entre les joueurs, le jeu et les autres dispositifs numériques (enregistrement vidéo et audio de l'écran du joueur et du son en provenance de son dispositif numérique, prise de notes à l'aide d'un journal de bord). Toutefois, cette méthode de collecte de données n'a pas été retenue pour deux raisons. Premièrement, elle freinait le recrutement. En effet, l'ajout d'un enregistrement en plus du journal de bord et de l'entretien demandait un investissement plus élevé des participants. Considérant qu'aucune compensation monétaire n'était offerte, peu de personnes ont démontré leur intérêt à y participer. La deuxième raison était éthique. Bien que cette recherche ait bénéficié de la certification éthique de l'UQAM, le comité d'éthique de la recherche du CISSS de la Montérégie-Centre jugeait les explications de l'observation en ligne insuffisantes. Le critère a donc été enlevé de la méthodologie.

3.1.2 Journal de bord

Lors du contact initial avec les participants, on leur a demandé de remplir un journal de bord afin de rendre compte de leur pratique des jeux vidéo dans leur quotidien. Le journal de bord rempli a été abordé avec

les participants lors de l'entretien semi-dirigé. L'utilisation d'un journal de bord s'inscrit dans une technique d'observation non participante. Elle permet de recueillir des informations sur les pratiques concrètes des participants, qui ne sont pas toujours accessibles lors d'entretiens (Chevalier et Stenger, 2018). La lecture du journal de bord permet alors d'obtenir des informations de première main, directement des participants. Elle permet aussi de recueillir des informations auxquelles les acteurs ne portent peut-être pas attention, jugent banales. L'observation permet aussi de rendre compte des pratiques avec des données objectivables (Chevalier et Stenger, 2018).

On demandait aux participants, dans la mesure du possible, de noter, pendant une semaine, les différentes interactions sociales autour des jeux vidéo dans leur quotidien. En d'autres termes, ils devaient noter les différentes plateformes fréquentées (*YouTube, Facebook, Reddit, etc.*), la raison de l'utilisation de celles-ci (afin de communiquer, de se renseigner, de se divertir, etc.) et la fréquence d'utilisation, les jeux auxquels ils avaient joué, et pendant combien de temps, et à quel moment de la journée. Les participants notaient s'ils avaient joué avec un ou des amis ou s'ils avaient eu des discussions à propos des jeux vidéo sur d'autres plateformes ou hors ligne ainsi que le contexte de la discussion et les propos échangés. Finalement, les participants notaient si leurs activités vidéoludiques étaient entrées en conflit avec d'autres responsabilités.

3.1.3 Entretien individuel

L'entretien permet d'obtenir des informations et des éléments de réflexion très riches et nuancés. La personne interviewée a l'occasion d'exprimer ses perceptions d'un événement, d'une situation, ses interprétations et ses expériences (Van Campenhoudt et Quivy, 2011). L'entretien semi-directif est caractérisé par une série de questions-guides dites relativement ouvertes. Le rôle du chercheur est de favoriser la discussion ouverte avec l'interviewé et de recentrer les discussions sur les objectifs de l'entretien (Van Campenhoudt et Quivy, 2011). L'entretien permet l'analyse plus précise d'un problème. L'entretien peut aussi permettre de reconstituer un processus d'actions, d'expériences ou d'événements du passé. Puis, il permet d'établir la trajectoire de vie d'une personne dans des dimensions sociales et individuelles.

Une fois le journal de bord rempli reçu par l'étudiant-chercheur, le rendez-vous pour l'entretien semi-directif a été planifié. Dans le contexte de cette recherche, l'entretien semi-directif a été divisé en trois volets. Le premier volet prenait en compte le journal de bord et des questions concernant les informations qui s'y trouvaient. Ces premières questions ont permis d'introduire les suivantes sur l'utilisation des jeux

vidéo des joueurs et sur leurs pratiques sociales. Le deuxième volet s'intéressait à la perception des participants sur leur expérience et le sens qu'ils attribuaient à leur pratique. Finalement, le troisième volet concernait les besoins en intervention sociale tels que les difficultés vécues en lien avec le jeu vidéo, les bienfaits et les demandes d'aide.

3.1.4 Critères de sélection des participants

La population cible de cette recherche était les personnes qui se considèrent comme gamers ainsi que celles qui sont allées chercher de l'aide pour des difficultés reliées à leur utilisation des jeux vidéo. Selon l'Association canadienne du Logiciel de Divertissement (2018), 61 % des Canadiens se considèrent comme des « joueurs » et il y aurait approximativement autant d'hommes que de femmes « joueurs ». Leur âge moyen varierait entre 33 et 39 ans (ACLD, 2018 ; Suissa, 2017). Les personnes les plus touchées par l'utilisation problématique d'Internet sont les jeunes de 16 à 29 ans (Juneau, 2017 ; Lecardeur, 2013).

Les participants potentiels étaient des hommes et des femmes âgés entre 18 et 35 ans qui se considèrent comme gamers ou qui ont fait une demande d'aide pour une utilisation problématique des jeux vidéo. Initialement, l'âge maximal était de 25 ans, mais plusieurs personnes ont démontré leur intérêt à participer, mais elles étaient trop vieilles selon les critères établis. L'âge maximal de recrutement a donc été élevé à 35 ans. Ces changements correspondent toujours à nos critères de recherche considérant que l'âge moyen des joueurs se situe entre 33 et 39 ans. Une parité et diversité de femmes et d'hommes était souhaitée pour cette recherche, considérant que les femmes représentent la moitié des gamers au Canada (ACLD, 2018). Toutefois, étant donné qu'il y aurait plus d'hommes que de femmes qui vivent une utilisation problématique des jeux vidéo (Nadeau *et al.*, 2011 ; Dufour *et al.*, 2018), le recrutement était plus flexible sur le nombre d'hommes à accepter.

3.2 Déroulements du terrain

Lors de la rédaction de la problématique et du protocole de recherche du mémoire, l'étudiant-chercheur a contacté le CISSS-MO en vue de faire un entretien exploratoire avec un intervenant. L'étudiant-chercheur a alors été mis en contact avec une intervenante d'un CRD. Cette entrevue avait pour but de mieux connaître l'état des connaissances de l'intervention en contexte d'utilisation problématique des jeux vidéo. Cette entrevue a eu lieu en mars 2019.

Le recrutement des participants s'est fait en deux volets. Notons que les entretiens et le recrutement se sont passés en contexte de pandémie de la COVID-19 et que des restrictions liées à l'urgence sanitaire

étaient alors en place (fermeture des services non essentiels, mesures de distanciation sociale, etc.). Cela a conduit à limiter le recrutement aux réseaux sociaux. Les entretiens se sont tous déroulés à distance à l'aide du logiciel *Zoom*.

Après avoir reçu l'approbation éthique de l'UQAM, nous avons entamé une première période de recrutement au printemps 2020, par le biais des réseaux sociaux. Une affiche de recrutement (voir annexe C) a été publiée dans différents groupes touchant les jeux vidéo. Les personnes intéressées étaient invitées à contacter l'étudiant-chercheur par messages privés. Lors des premières publications, plusieurs personnes ont soulevé des questionnements tels que : « Y a-t-il compensation monétaire à la participation de la recherche ? » ; « Y a-t-il moyen de participer malgré que l'âge maximum soit dépassé ? ». Comme indiqué plus tôt, l'âge de participation a été élevé à 35 ans et la section sur l'observation en contexte d'utilisation des jeux vidéo a été retirée, faute de rémunération. Après avoir reçu les messages de quelques personnes, l'étudiant-chercheur a gardé contact avec quatre participants potentiels. Le formulaire de consentement et le journal de bord leur ont été envoyés. Une fois le formulaire rempli, l'étudiant-chercheur a par la suite fait les entretiens à distance à l'aide du logiciel *Zoom*. Chaque entretien a été enregistré. Toutefois, des problèmes techniques sont survenus avec l'enregistrement du dernier participant. Le volume sonore était trop bas et certains mots manquants. Les données recueillies auprès de cette personne n'ont pas été conservées puisqu'il était impossible de dresser un portrait juste du verbatim de l'entretien. Les entretiens se sont déroulés entre avril et mai 2020.

La recherche a ensuite obtenu sa certification éthique auprès du CISSS de la Montérégie Centre en avril 2020. L'étudiant-chercheur a donc pu entrer en contact avec le CISSS de la Montérégie-Ouest pour procéder au recrutement de quatre personnes ayant fait une demande d'aide dans leurs établissements concernant une utilisation problématique des jeux vidéo. Toutefois, au moment de la demande, le CISSS n'a pas pu mettre en contact l'étudiant-chercheur avec un intervenant qui aurait pu recommander des personnes intéressées. En discutant avec la coordonnatrice du programme, la demande éthique a été modifiée afin d'y inclure la possibilité de contacter des personnes qui avaient, par le passé, demandé de l'aide, mais n'étaient plus présentes dans les services. C'est ainsi qu'un intervenant a contacté l'étudiant-chercheur en novembre 2020. L'intervenant a recommandé quatre personnes intéressées à participer au projet de recherche. Des démarches ont été poursuivies auprès de trois de ces personnes. Le formulaire de consentement leur a d'abord été envoyé, puis le journal de bord leur a été fourni. Ensuite, un entretien à distance enregistré à l'aide du logiciel *Zoom* a été planifié à la réception du journal de bord rempli. Les entretiens se sont déroulés en décembre 2020.

3.3 Analyse des données

Il était d'abord envisagé d'analyser les entretiens et le journal de bord à l'aide de l'analyse thématique. Par cette méthode, le chercheur procède à la « thématisation » de son corpus de données et élabore un panorama qui représente les grandes tendances du phénomène étudié, ce qui permet la construction d'un arbre thématique (Paillé et Mucchielli, 2012).

Avec l'analyse thématique, la thématisation constitue l'opération centrale de la méthode, à savoir la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé, et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique). L'analyse thématique consiste, dans ce sens à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse d'une transcription d'entretiens, d'un document organisationnel ou de notes d'observation (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 232).

Nous sommes arrivé à la conclusion que cette approche ne convenait pas totalement à la façon dont l'analyse des données était imaginée. Afin de garder la singularité de chacun des entretiens, la forme de récits de vie convenait mieux. La méthode du récit de vie s'intéresse à une partie de l'expérience vécue de la personne qui raconte. Cette méthode permet d'obtenir des descriptions riches et diversifiées. Cette méthode ne cherche pas à isoler l'individu, mais à le percevoir comme un objet social (Bertaux et de Singly, 2016) et à découvrir ses expériences et ses projets personnels (Mayer *et al.*, 2000). « La construction de l'histoire d'un sujet, c'est-à-dire d'un *se* qui raconte sa vie en tentant d'articuler son vécu en une unité cohérente, afin que s'élabore, pour lui-même et pour celui qui l'écoute, ce qu'il est » (Mayer *et al.*, 2000, p. 180). Les récits permettent de toucher à plusieurs aspects de la vie quotidienne d'un individu et offrent une richesse de détails de sa vie individuelle et collective (Mayer *et al.*, 2000). De plus, ils permettent de recueillir des informations sur l'environnement social des participants et de mieux comprendre les liens et rapports sociaux ainsi que les actions des individus (Sanséau, 2005).

En mettant ensemble de multiples récits, concernant un même monde social, on peut dépasser leur singularité afin d'atteindre une représentation de la situation sociale basée sur l'expérience des participants (Bertaux et de Singly, 2016). Cela permet entre autres d'identifier des « logiques d'actions et processus récurrents » lorsqu'on prend en considération d'autres récits de vie concernant un même sujet (Sanséau, 2005).

3.3.1 L'analyse des récits de vie

L'analyse des récits de vie se fait en deux étapes. D'abord, les entretiens sont retranscrits en verbatim pour ensuite être rédigés sous la forme d'un récit. Puis on les analyse par la comparaison des différents « cas ».

Il s'agit d'abord de travailler à la retranscription et à la rédaction du récit de vie le plus rapidement possible (Bertaux et de Singly, 2016 ; Sanséau 2005), afin d'adapter rapidement le guide d'entretien et les méthodes d'entrevues au début de la collecte de données (Bertaux et de Singly, 2016). Il est suggéré que l'intervieweur soit impliqué dans le processus de retranscription des entrevues afin d'y ajouter ses notes de terrains (Bertaux et de Singly, 2016).

Le chercheur doit aussi analyser et rédiger les récits individuellement, tout en les comparant au fur et à mesure. Cela lui permet d'établir des comparaisons et d'identifier les possibles récurrences entre les différents récits (Vincent-Ponroy et Chevalier, 2018). Le rôle du chercheur sera de recréer le récit en fonction de l'ordre chronologique des événements principaux qui sont pertinents au sujet de recherche (Bertaux et de Singly, 2016). La relecture des récits tout au long du processus apportera de nouvelles perceptions, soit du nouveau contenu « sémantique » (Bertaux et de Singly, 2016).

À la suite de la rédaction des récits, l'utilisation de l'analyse thématique dans le récit de vie semble pertinente à nouveau puisqu'elle permet de :

repérer dans chaque entretien les passages concernant tel ou tel thème, dans le but de comparer ensuite les contenus de ces passages d'un entretien à l'autre. Elle suppose qu'on ait choisi au préalable de ne poser des questions que sur un petit nombre de thèmes, donc de suivre un guide d'entretien thématique (Bertaux et de Singly, 2016, p. 93).

Il s'agit ensuite de comparer les différents récits afin de souligner les récurrences et les situations similaires (Bertaux et de Singly, 2016), mais de confronter les différents récits et idées que l'on peut tirer à partir du vécu des participants (Vincent-Ponroy et Chevalier, 2018).

3.4 Limites de l'étude

Le recrutement des participants a commencé pendant les mesures sanitaires liées à la pandémie de la COVID-19. Les restrictions sanitaires ont influencé l'utilisation des jeux de nos participants.

Cette recherche ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble des cas d'utilisation problématique des jeux vidéo, étant donné la taille restreinte de l'échantillon (n=6), ce qui ne permet pas

la saturation des données. La taille de l'échantillon limite donc la représentation de la pluralité des expériences sociales vécues par les différents joueurs.

La méthode de collecte de données, soit l'entretien semi-dirigé et le journal de bord, est aussi une autre limite. L'ajout d'outils complémentaires tels qu'une collecte de données secondaires, ou une mesure plus longue dans le temps pour le journal de bord, ou bien un deuxième entretien nous auraient permis d'être plus près de l'approche ethnographique et de la même façon auraient bonifié et enrichi les informations obtenues.

Les restrictions sanitaires ont aussi amené des difficultés au niveau du recrutement, notre échantillon provenant d'abord d'un seul réseau social pour nos joueurs, et d'un seul intervenant pour nos participants ayant fait une demande d'aide.

Le chercheur lui-même s'identifie en tant que joueur. Cette vision subjective des jeux vidéo teinte alors la mise en place de cette recherche. Par exemple, lors de la structuration de la problématique, élaborer sur le sens et le social des jeux vidéo est un choix qui a été fait en considérant notre parcours en tant que joueur. Dans le cadre théorique, parler de la pluralité des expériences et aborder une approche de la sociologie des usages, afin de dépasser un déterminisme technologique ou social, sont aussi un autre choix influencé par notre parcours de joueur. De plus, être un gamer a probablement eu une incidence sur les discussions lors de l'entretien semi-dirigé. Je n'ai pas caché au participant notre intérêt pour les jeux vidéo. Ont-ils alors omis d'élaborer sur certaines choses en tenant pour acquis que je connaissais ou comprenais ce qu'ils me partageaient ? Ou bien ont-ils discuté avec moi de certains sujets dans des termes plus près de leur langage de tous les jours ? Finalement, les passages ou les éléments retenus lors de la discussion théorique sont peut-être des éléments qui me parlaient plus en tant que joueur, tandis qu'un autre chercheur avec un point de vue externe aurait peut-être soulevé d'autres éléments ou passages des récits des joueurs.

3.5 Considérations éthiques

Cette recherche a obtenu la certification éthique de deux institutions. La première certification éthique a été obtenue auprès du comité éthique de l'UQAM¹. Cette demande concernait le recrutement de quatre joueurs par le biais des réseaux sociaux. La seconde certification éthique obtenue provenait du CISSS de la

¹ No de certificat : 4068.

Montréal-Centre² afin de pouvoir collaborer avec les intervenants du CISSS pour le recrutement de quatre participants qui avaient fait une demande d'aide dans un CRD.

L'une des considérations éthiques les plus importantes était de conserver l'anonymat des participants (Verhagen, Johansson et Jager, 2017; Boellstorff *et al.*, 2012). Les noms des participants et leurs pseudonymes de gamer ont été remplacés par des noms fictifs.

Le consentement des participants a été obtenu avant le début de chaque entretien. Cela signifie aussi que les participants ont été bien informés des procédures de la recherche et de ses buts. Nous ne croyons pas qu'il y ait de risque majeur dû à la participation à cette étude. Toutefois, certains des participants recrutés ont fait une demande d'aide concernant leur utilisation des jeux vidéo. Dans ce cas, il y a potentiellement un risque qu'une personne trouve que certains sujets soient plus difficiles à aborder et à évoquer diverses émotions telles que la tristesse, la colère, la peine, la honte, le souvenir de situations de rejet ou d'humiliation. Nous avons envisagé la possibilité que certains thèmes puissent aussi être une source de malaise ou d'inconfort pour le groupe s'identifiant comme des gamers réguliers. Le respect de la personne, le non-jugement et l'empathie ont été mis de l'avant par l'étudiant-chercheur. À tout moment, un participant pouvait refuser de participer à une activité, changer d'idée et ne plus vouloir être inclus dans la recherche.

² Projet numéro : 2020-512.

CHAPITRE 4

Présentation des résultats

Ce chapitre présente les entretiens de six participants qui ont parlé de leur utilisation du jeu vidéo, de leur passion et de leurs difficultés. Parmi les participants, trois sont entrés en contact avec nous durant l'été 2020, se considérant comme étant des gamers. Les trois autres participants nous ont été recommandés par un intervenant d'un CRD en décembre 2020. Ceux-ci ont demandé de l'aide face à une utilisation problématique des jeux vidéo, des écrans et d'Internet. Chaque entretien a été rédigé sous forme de récits.

Les entretiens avec ces six joueurs ont été réalisés à distance en raison de la COVID-19. Ces périodes de confinement et les autres restrictions mises en place à la suite de la pandémie se reflètent dans les entretiens. Les participants ont entre autres décrit des périodes d'utilisation des jeux vidéo plus fréquentes et plus longues, mais aussi la façon dont le jeu vidéo et les technologies les ont aidés à rester connectés avec leurs amis.

Lors des entretiens, plusieurs thèmes ont été abordés avec les participants. Ces thèmes ont été regroupés en trois sections : (1) contextualiser leurs utilisations du jeu vidéo avec l'aide d'un journal de bord ; (2) raconter leur parcours en tant que joueurs ainsi que les interactions sociales médiées par le jeu ; (3) s'exprimer sur les difficultés vécues en lien avec leurs pratiques des jeux vidéo et, s'il y a lieu, faire part de leurs expériences en lien avec une ou des demandes d'aide.

Nous présentons une introduction, sous forme de tableau, pour chacun des récits afin de synthétiser le parcours des participants, leur utilisation des jeux lors de l'entretien et de présenter les informations relatives à la demande d'aide.

Tableau 4.1. Présentation des participants

<p>Nom : Josie</p> <p>Âge : 20-30 ans</p> <p>Genre : Femme</p> <p>Elle a commencé à jouer vers la fin de son adolescence. Elle est entrée dans le monde des jeux avec <i>Fable</i> et des jeux de courses. C'est <i>World of Warcraft en 2008</i> qui aura amplifié son utilisation.</p> <p>Type de joueur : Joueuse « <i>casual</i> », car elle ne se sent pas obligée de se connecter et de jouer. Ne prend pas le jeu au sérieux.</p> <p>Types de jeux : MMORPG et multijoueurs, p. ex. <i>World of Warcraft</i>, <i>OverWatch</i>.</p> <p>Journal de bord : 70 heures jouées principalement à <i>World of Warcraft</i>. Elle est connectée en ligne avec d'autres gens par <i>Discord</i>, et ce, à plusieurs moments de la journée, mais surtout en soirée.</p> <p>Demande d'aide : N'a pas fait de demande d'aide.</p>	<p>Nom : Mike</p> <p>Âge : 25-30 ans</p> <p>Genre : Homme</p> <p>Il joue depuis l'âge d'environ 5 ans, avec la <i>Super Nintendo</i> et le jeu <i>Ninja Turtles Adventure 2</i>. Il a grandi à travers une multitude de types de jeux ayant plusieurs souvenirs avec des amis. Le jeu a été important afin de traverser beaucoup de difficultés dès son enfance.</p> <p>Type de joueur : Joueur compétitif, social et passionné</p> <p>Types de jeux : Des jeux immersifs ou multijoueurs. Il se concentre sur des jeux compétitifs ou sur les MMORPG et où il peut y avoir une progression.</p> <p>Journal de bord : 17 heures jouées à des jeux comme <i>FF7</i>, <i>God of War</i>, <i>CoD</i>, <i>World Tour Tennis</i> sur <i>Ps4</i> et <i>Xbox One</i>. Il joue avec son coloc et des amis en ligne.</p> <p>Demande d'aide : Il a déjà fait une demande d'aide pour l'utilisation de substances auprès d'un intervenant en toxicomanie à l'école secondaire ainsi qu'auprès d'un CRD et des Narcotiques anonymes pour drogues et <i>gambling</i>. Il a demandé de l'aide de façon informelle à son beau-père et auprès de son meilleur ami.</p>	<p>Nom : Alexi</p> <p>Âge : 25-30 ans</p> <p>Genre : Homme</p> <p>Il joue aux jeux vidéo depuis qu'il est jeune et se souvient encore des jeux de son enfance. Ayant déjà aspiré à devenir joueur professionnel d'<i>eSport</i>, sa condition de santé a changé plusieurs choses dans sa vie dont son utilisation des jeux.</p> <p>Type de joueur : Se voit comme gamer, le jeu le passionne.</p> <p>Types de jeux : Jeux multijoueurs axés sur le divertissement. Il aime aussi les jeux compétitifs et les MMORPG.</p> <p>Journal de bord : 43 heures jouées principalement à <i>World of Warcraft</i> avec d'autres joueurs. Il a fait aussi deux sessions de <i>Ring fit Adventure</i> afin de rester actif.</p> <p>Demande d'aide : Il n'a jamais fait de demande d'aide. Toutefois, il a déjà vécu des difficultés reliées à son utilisation des jeux par le passé.</p>
---	---	--

<p>Nom : Jenn</p> <p>Âge : 30-35 ans</p> <p>Genre : Femme</p> <p>Elle a commencé à jouer à l'adolescence par les <i>RPG (Final Fantasy, Fable)</i>. Elle a fait une transition vers <i>World of Warcraft</i>. Cela lui a fait vivre une de ses premières expériences difficiles avec son utilisation des jeux. Elle a ensuite cessé pendant quatre ans avant de recommencer à jouer à des <i>RPG</i> sur <i>Xbox One</i>. Dernièrement, elle a eu des difficultés avec son utilisation des jeux sur téléphone mobile.</p> <p>Type de joueur : Joueuse solitaire, joueuse d'expérience</p> <p>Types de jeux : <i>RPG</i>, p. ex. <i>The Witcher, Final Fantasy, Tomb Raider, Assassin's Creed</i>. Auparavant, pour les <i>MMORPG</i>, p. ex. <i>World of Warcraft, The Elder Scroll Online, Final Fantasy XI</i>.</p> <p>Journal de bord : Environ 26 heures jouées. Elle a joué deux fois avec un ami à <i>Minecraft</i> et a passé deux journées à jouer jusqu'au petit matin à <i>The Witcher</i>.</p> <p>Demande d'aide : Une travailleuse sociale l'a référée vers un CRD pour une utilisation problématique d'Internet et des jeux vidéo mobiles.</p>	<p>Nom : Nathan</p> <p>Âge : 20-25 ans</p> <p>Genre : Homme</p> <p>Il a grandi avec le jeu. Il est adepte du <i>grind</i> et de la progression. Il a rencontré des amis en ligne avec qui il joue encore depuis plusieurs années. Le jeu vidéo reste toutefois une source de problème pour lui. C'est quelque chose qu'il essaie de changer.</p> <p>Type de joueur : Joueur expérimenté</p> <p>Types de jeux : Jeux multijoueurs, p. ex. <i>League of Legend, Overwatch, World of Tanks. MultiPlayer RPG</i> et <i>ARPG</i>, p. ex. <i>Destiny, Path of exile</i>.</p> <p>Journal de bord : Il a passé environ 8 heures à jouer par jour et 3 heures à regarder du contenu sur des écrans.</p> <p>Demande d'aide : Il a consulté une psychologue à la suite d'une peine d'amour. Celle-ci l'a référé vers un CRD pour une utilisation problématique des jeux vidéo.</p>	<p>Nom : Kenny</p> <p>Âge : 20-25 ans</p> <p>Genre : Homme</p> <p>Il se rappelle avoir commencé à jouer à des jeux à l'âge de 3-4 ans. Le jeu est pour lui une source de divertissement. Au moment de l'entretien, il considérait que les interactions sociales offertes par le jeu étaient importantes. Il s'intéresse aussi à la progression et aux jeux d'équipe. Il considère que les jeux ont eu une influence négative sur sa vie.</p> <p>Type de joueur : Joueur <i>casual</i>, auparavant plus compétitif</p> <p>Types de jeux : <i>League of Legend, VR Chat</i> et <i>Path of Exile</i>.</p> <p>Journal de bord : Il a passé 15 heures à jouer à p. ex. <i>League of Legend</i> et <i>Diablo 2</i>. Il a passé 43 heures sur les réseaux sociaux et autres contenus Web concernant le jeu vidéo.</p> <p>Demande d'aide : Ses parents l'ont amené à faire une demande d'aide à un CRD, il y a environ un an pour une utilisation problématique des jeux vidéo.</p>
--	--	--

4.1 Récits

4.1.1 Récit de Josie

Josie étudie et travaille dans le domaine de la santé. Elle se dit une joueuse « *casual* ». Elle a commencé à jouer vers la fin de son adolescence, il y a un peu plus de 10 ans. Elle avait une *Nintendo Entertainment System (NES)* lorsqu'elle était plus jeune, mais passait plutôt ses journées à l'extérieur et ne jouait que lors des journées de pluie.

Josie sait qu'elle joue présentement beaucoup aux jeux vidéo. Puisque ses heures de travail ont été réduites, son temps de jeu a augmenté depuis les événements liés à la pandémie de la COVID-19. Elle spécifie que son « *addiction* » est « *unleashed* ». Lorsque comptabilisé, le journal de bord indique environ 70 heures jouées durant la semaine. Toutefois, elle a toujours priorisé le travail et les études avant le jeu. Le jeu lui permet de décrocher après le travail, mais aussi de socialiser, même avec des horaires chargés et des heures qui ne favoriseraient pas les activités à l'extérieur.

Pour Josie, l'aspect social des jeux vidéo est un attrait important et a un rôle à jouer dans sa socialisation au quotidien, que ce soit avec des amis ou des membres de sa famille. Ainsi, elle explique qu'elle avait peu d'activités de socialisation et que le jeu en ligne a « changé sa vie ». Pour elle, jouer seule n'est pas « *fun* » : elle dit aimer socialiser « *en gamant* ».

L'amitié

Puisqu'elle a déménagé, les amis de son dernier lieu de résidence n'ont pas la même présence que ceux avec qui elle joue en ligne : « Je garde encore mes *chums* de fille. Je les vois encore. Je leur parle. Quand y'ont des problèmes, on se voit, mais on n'a jamais été les *chums* de fille à toujours être présentes dans la vie des autres, à se voir trois-quatre fois par semaine, des choses comme ça. »

Par ailleurs, Josie a rencontré de nouvelles personnes par les jeux en ligne, dont certaines qu'elle qualifie maintenant d'amis. Avec un logiciel tel que *Discord*, elle entre en contact avec ses amis en ligne fréquemment, voire quotidiennement.

Mes amis sont tout le temps connectés, faque c'pas comme dans un bar que tu as besoin de programmer quelque chose dans l'horaire avec du monde pour te présenter dans un lieu public, pis aller au resto ou aller prendre un café ou *whatever*. T'sais le jeu est tout le temps, y'est tout le temps là. Les amis sont tout le temps là aussi. Le monde de la guildes est là tout le temps.

Josie organise son horaire en lien avec les quelques activités qu'elle a prévues en ligne, par exemple les « *raids* » auxquels elle participe les vendredis soir. Toutefois, les joueurs comprennent la possibilité d'avoir un empêchement. Ce sont des personnes avec qui elle parle tout le temps, donc ce sont elles qui sont les plus présentes dans sa vie. Elle a le soutien de ses amis en ligne lorsque ça ne va pas bien et elle se sent à l'aise de leur en parler puisque ce sont des gens qu'elle côtoie régulièrement. Ils ne parlent pas que du jeu, mais aussi de leurs emplois et de leur vie. Josie explique que c'est toutefois une socialisation différente puisqu'on ne voit pas physiquement les personnes. Cela lui permet d'apprendre à connaître ces personnes et de les voir au-delà de leur apparence physique et de leur langage non verbal. Elle a joué avec plusieurs personnes qui vivent des difficultés personnelles et sociales (p. ex. bipolarité, asperger).

L'amour

Lorsque nous avons demandé à Josie de nous parler d'un moment marquant en lien avec les jeux vidéo, elle a raconté comment elle a rencontré son *chum* par le jeu. Elle nous a fait part de la façon dont elle a appris à le connaître en jouant et en parlant quotidiennement avec lui. Elle a parlé des gens avec qui elle a fait connaissance par le jeu et qu'elle considère aujourd'hui comme ses amis. Elle a aussi raconté des moments vécus au sein d'une de ses guildes de *World of Warcraft* (*WoW*), de la façon dont cette dernière s'est développée, mais aussi séparée.

La famille

Les jeux sont aussi un moyen de passer du temps avec la famille pour Josie, même si elle ne l'a mentionné que brièvement. Par exemple, elle joue à la *Nintendo* lorsqu'elle va chez son frère.

Les apports du jeu en ligne

Josie mentionne aussi d'autres attraits pour les jeux que l'engagement social comme le divertissement et la relâche de stress lors de périodes d'examen à l'école. Étant principalement une joueuse de *World of Warcraft*, elle apprécie les éléments reliés à l'immersion tels que l'univers et les personnages. Les éléments reliés à la progression d'un jeu lui permettent également de développer certaines habiletés de planification. Par exemple, elle doit penser à construire son personnage, à l'entraîner et apprendre de nouvelles mécaniques afin de réussir certaines quêtes et *raids*. Par ailleurs, ce genre de jeux lui procure également une certaine anticipation puisqu'il y a régulièrement des nouvelles extensions pour lesquelles elle doit se préparer. Pour ce qui est des autres jeux comme *Teamfight Tactics* (*TFT*) et *Valorant*, elle doit

faire un apprentissage de leurs différents mécanismes pour y être compétente. Cependant, elle joue principalement afin de passer le temps.

Josie a aussi appris l'anglais principalement en jouant avec des joueurs dans des communautés anglophones. Elle a également appris sur la dynamique du travail d'équipe et le travail sous pression.

L'effet des préjugés

Josie a subi des préjugés avec les jeux vidéo et cette passion pour les jeux est un combat constant. Certaines personnes croient que les joueurs sont des lâches sur une chaise d'ordinateur qui ne font que *pitonner* à longueur de journée à la noirceur de leur chambre. Un autre préjugé contre lequel elle doit se battre est celui voulant que les jeux sont mauvais et devraient être bannis.

Josie nous rappelle que, pour elle, les jeux vidéo ne sont pas un *job*, ni une corvée, c'est un jeu. Lorsqu'on lui demande comment elle se sentait vis-à-vis de l'investissement du temps, elle a répondu que le jour où elle va se dire « ah fuck, faut que j'aille *raider*, estie que ça ne me tente pas. J'ai pas le goût de *raider*. Criss de *raid* de marde. J'vais me poser la question pourquoi je réagis comme ça. Est-ce que c'est parce que le *raid* me convient pas ? Est-ce que c'est parce que je suis tannée de *raider* ? Est-ce que... J'vais me poser les questions avant de dire que c'est la faute des jeux vidéo. » Elle explique la fin de sa réponse en mentionnant que les jeux vidéo lui ont apporté plus que ce que ça lui a enlevé.

Un problème social ? Un besoin en intervention sociale ?

Elle ne considère pas que son utilisation est problématique : « Parce que pour moi, ç'a jamais été un problème. J'ai jamais, comme je disais, mis de l'argent là-dessus que je pouvais pas mettre. Ou euh, annuler des activités de la vie générale pour jouer aux jeux vidéo. » Un ami rencontré en ligne, résidant aux États-Unis, vivait plusieurs difficultés. Elle se rappelle avoir reçu un message de lui où elle considérait qu'il avait l'air paniqué et désorganisé. Josie aurait alors contacté le frère de son ami pour qu'il intervienne. Le frère a dû appeler une ambulance puisque son frère était au bord d'une tentative de suicide. Son ami ne se serait pas reconnecté en ligne depuis. Toutefois, elle reçoit des nouvelles de lui par le frère. Elle se demande ce qui serait arrivé si cette personne n'avait pas eu d'amis par le jeu vidéo. « T'sais, au lieu d'appeler son frère, il m'a envoyé des messages à moi qui étais à des kilomètres et des kilomètres de distance. Faque je pense que pour lui, ça apportait une sécurité que ce soit quelqu'un qui puisse pas interagir dans ses actions. »

4.1.2 Récit de Mike

Mike est livreur pour un restaurant dans sa région. Pour lui, le jeu vidéo est un passe-temps, mais aussi une passion. Il se décrit comme un joueur compétitif et sociable. Il ne se considère pas comme un joueur *casual* puisqu'il essaie d'en apprendre plus sur les jeux auxquels il joue. Il ne se perçoit pas comme un joueur *hardcore* ou professionnel non plus, mais plutôt comme un joueur passionné.

Mike est, selon lui, organisé et planifie généralement ses semaines à l'avance. Son utilisation du jeu vidéo est alors en quelque sorte incluse dans son horaire. Il joue environ 15 heures par semaine. En fait, lorsqu'il dépasse ce nombre d'heures, il mentionne avoir envie de faire autre chose. Bien qu'il adore le jeu vidéo, il veut aussi prendre du temps dans d'autres domaines d'intérêts. Avec les événements reliés à la COVID 19, Mike a passé plus d'heures sur les jeux au détriment d'autres activités et ajoute que s'il fait beau à l'extérieur, il ferait probablement d'autres choses avec ces amis s'il le pouvait.

Passionné par le jeu, Mike a décrit en détail son expérience du jeu vidéo en partageant des moments de son *gameplay*, afin d'illustrer son point de vue. Il a aussi partagé de nombreuses difficultés personnelles qu'il a vécues depuis l'enfance et comment le jeu vidéo a pu l'aider en devenant une échappatoire ou, par moment, en étant une autre difficulté à surmonter.

Passion pour le jeu

Mike a été en contact avec les jeux vidéo depuis son enfance. Il raconte plusieurs souvenirs de l'école primaire, du secondaire, jusqu'à aujourd'hui. Certains de ses amis travaillent maintenant dans le domaine des jeux vidéo.

L'aspect multijoueurs lui permet de socialiser avec des gens qu'il a rencontrés hors ligne et en ligne. Les jeux lui offrent la possibilité d'avoir des objectifs, des défis et un sentiment de progression. Les jeux *single player* sont là pour l'immersion, l'histoire et ce que le jeu a à offrir (p. ex. *Final Fantasy*, *Death Stranding*, etc.). D'autres jeux servent à divertir et pour passer le temps (p. ex. *World of Tennis*).

Toutefois, il ne s'arrête pas qu'à leur utilisation. Lorsque Mike mentionne être passionné, il ajoute s'intéresser à ce qui se passe dans l'industrie du jeu et comment ces jeux sont créés. Il parle ainsi de son intérêt pour les nouveautés technologiques, les enjeux éthiques de l'industrie du jeu, la composition des jeux, leur niveau de difficulté, les éléments les ayant inspirés, leur histoire, les genres et sous-genres et même leurs mécaniques. Il a eu la chance de visiter Ubisoft Montréal. Il aborde aussi la possibilité de créer des jeux et des univers à partir de programmes 3D et de la *virtual reality* (VR).

Les jeux sont pour lui un média plus grand que le cinéma. Plusieurs éléments sont offerts par le jeu tels que le *voice acting*, la narration, les animations, la motion des manettes reliées avec ce qui se passe en jeu, le réalisme, la motion des personnages du jeu à leur environnement. Bref, le jeu permet de faire vivre des mondes et des émotions aux joueurs, tout en leur faisant réaliser des actions incroyables.

Finalement, l'immersion est un aspect important. L'immersion se passe aussi à travers les mécaniques du jeu, son *gameplay* ainsi que les stratégies à développer. Par exemple, si le jeu offre une bonne difficulté et qu'il permet au joueur une progression, cela peut lui donner un sentiment d'accomplissement. Cette immersion est aussi reliée à l'histoire ainsi qu'à sa trame narrative qui peuvent offrir une certaine liberté créative et une liberté d'action si l'univers est vivant et en mouvement. Pour Mike, le jeu ne s'arrête pas qu'au graphisme ou au réalisme ; un jeu en *Pixel Art* ou en *8-bit* peut être tout autant immersif.

Amitiés

Mike mentionne à plusieurs reprises que beaucoup de gens qu'il connaît sont aussi des joueurs, par exemple son ami d'enfance avec qui il partage plusieurs souvenirs ou des gens qu'il a rencontrés sur Facebook ou directement en jeu. Les jeux lui ont aussi permis de rencontrer et de se rapprocher des gens qu'il a côtoyés dans sa vie quotidienne. Ainsi, il a pu échanger avec des collègues de classe et de travail au sujet des jeux vidéo. Il a aussi rencontré des gens par le biais d'interactions en ligne. Par ailleurs, ce sont des individus qu'il aimerait bien rencontrer un jour.

Faque j'veux dire, j'me suis fait des connaissances, pis, chus le genre de gars qui finit par apprendre, genre je m'intéresse au monde [...] Faque, ça m'apporte plus de contact, plus de connaissance sociale, plus... Pis pour moi, c'est un bénéfice pour ma vie, parce que j'aime ça justement, genre...

Les jeux vidéo s'incrument dans ses relations amicales sous plusieurs formes, que ce soit dans les discussions sur les jeux ou les nouveautés sur les histoires de ceux-ci. Il parle de ce désir de partager à propos du jeu avec des personnes proches de lui. C'est aussi un moyen de rester en contact avec ses amis. Avec les confinements, beaucoup de ses interactions sociales ont été faites à partir des technologies offertes par les jeux vidéo.

L'apport des jeux

Les jeux vidéo ont pour Mike plusieurs apports positifs. Ils sont d'abord une source d'inspiration et de créativité. Il aime créer et les jeux vidéo l'aident à stimuler son imaginaire. Il aimerait en créer, que ce soit par l'impression 3D, l'utilisation de logiciels 3D comme *Blender* ou la rédaction de scénarios.

C'est aussi pour lui un exercice mental. Les jeux plus compétitifs demandent un certain niveau de techniques et de connaissances, afin de performer. Ils exercent sa motricité, sa mémoire et ses réflexes.

Les jeux lui ont aussi permis d'acquérir de nouvelles habiletés dans sa vie. D'ailleurs, il compare le jeu à un langage. Mike donne l'exemple de quelqu'un qui jouerait pour la première fois à un jeu et qui ne comprendrait pas pourquoi certaines portes peuvent s'ouvrir et d'autres non. Plus tard, le joueur découvre le fonctionnement de ces portes au fil du jeu. C'est justement l'investissement de ce temps qui a mené à cet apprentissage qui peut se transposer dans la vie. Ainsi, lorsqu'il a voulu apprendre la musique, il trouvait cela difficile. Il retournait d'ailleurs vers les jeux vidéo puisqu'il était plus à l'aise. Toutefois, le jeu lui a appris qu'avec du temps et de la pratique, on apprend et comprend de nouvelles choses. Il est donc retourné apprendre la musique et, avec le temps, il a appris à jouer de la basse.

Comme mentionné plus tôt, les jeux lui permettent aussi de rester en contact avec ses amis. Il se dit heureux que cette technologie existe afin de pouvoir rester en contact et parler à distance.

Difficultés personnelles

En entretien, Mike a exprimé plusieurs difficultés personnelles qu'il a vécues. Il a eu un passé trouble et a été témoin en bas âge d'un accident grave. C'est un événement qu'il juge traumatisant. « Mon premier accident sanglant, je l'ai vu à 2 ans et quelque chose [...]. » Il a aussi été sous protection policière et a passé beaucoup de temps dans des bureaux d'inspecteurs de police sans comprendre pourquoi il était là. Il a visité son père tout au long de son enfance en maison de visites supervisées.

Mike décrit son parcours comme un travail long et ardu afin de reprendre le contrôle sur soi et de mettre en lumière ce qui le tient dans la noirceur, afin de mieux comprendre sa propre psyché. Ce parcours, il l'a fait à l'aide de plusieurs outils qui ont aussi servi d'échappatoires afin de mieux se comprendre et se réguler. Lorsqu'ils ne sont pas utilisés dans l'abus, les jeux vidéo et les substances sont pour lui un outil. Le jeu vidéo l'a aidé à sortir de mauvais *patterns*, de certaines mauvaises habitudes et dépendances. Le jeu vidéo l'a amené à poser des raisonnements philosophiques, à avoir différents points de vue moraux.

Mike considère avoir une personnalité dépendante qu'il associe à son enfance troublée. « J'ai une utilisation, je veux dire, je sais que c'est récréatif à un certain point, je sais que c'est une passion, mais je le sais aussi que ça comble une partie de moi que j'ai besoin de combler. Sinon, je vais m'échapper ailleurs. J'vais m'échapper, pis si je m'échappe nulle part, j'va accumuler justement beaucoup d'émotions que j'vais pas défouler nulle part. »

Lorsqu'il était plus jeune, Mike a eu des difficultés avec les jeux vidéo puisqu'il en faisait un outil de fuite. Il raconte avoir passé des nuits blanches à jouer sous son oreiller ou, plus vieux, passé de longues heures jusqu'à ce que des symptômes physiques comme les yeux rouges, paupières lourdes apparaissent. Cela aurait d'ailleurs affecté ses résultats scolaires. Le jeu vidéo aurait aussi participé à d'autres problématiques de sa vie, dont l'anorexie.

On l'a dit, Mike a eu des difficultés avec l'utilisation de substances pour lesquelles il est allé chercher de l'aide à quelques reprises. Il a aussi vécu des difficultés avec la gestion de sa colère et de son agressivité. Plus récemment, lorsqu'il habitait dans la région de Montréal et que son loyer était plus élevé, il a aussi eu des problèmes de jeux et d'argent, dont celui de ses dettes scolaires.

Demande d'aide

Mike a fait des demandes d'aide à quelques reprises, autant informelles que formelles. Il a aussi reçu un diagnostic, qu'il considère comme un facteur expliquant ses difficultés vécues et ses difficultés d'aller chercher de l'aide en psychiatrie. Il a toutefois fait beaucoup de travail sur lui-même dans les dernières années. Mike ajoute qu'il pense aller voir un psychiatre depuis un peu plus de quatre ans.

Toutefois, ces demandes d'aide faites par le passé ne sont pas en lien avec les jeux vidéo. Lorsqu'il était encore au secondaire, il avait des rencontres avec l'intervenante en toxicomanie. Il aurait fait une demande d'aide auprès de son beau-père pour des problèmes d'utilisation de substances, ce qui lui a permis de se rapprocher de sa ville natale et de son ami d'enfance. Il considère que le jeu vidéo l'a alors aidé. Il a fait une demande d'aide auprès d'un CRD il y a quelques années. Toutefois, l'objectif et la vision du traitement ne lui convenaient pas.

Il est allé chercher de l'aide auprès des Narcotiques anonymes (NA) pour utilisation d'opiacés et pour des problèmes de jeux d'argent. Une partie de son argent était dépensée en drogues, une autre pour rembourser ses prêts étudiants. Il n'arrivait pas à joindre les deux bouts. L'aide apportée par les NA lui a été utile. Le non-jugement ainsi que le fait de se faire poser les bonnes questions sur ses sentiments et de pouvoir entendre des personnes sobres depuis 12 ans ayant vécu des expériences similaires lui ont été bénéfiques.

Lorsqu'on demande à Mike quels sont les facteurs de changements à ses problèmes vécus, il explique avoir établi un horaire et qu'il se met des alarmes, afin de mieux gérer son utilisation des écrans. Aujourd'hui, il porte beaucoup plus attention aux signes corporels pour réguler son utilisation. Lorsqu'il commence à

avoir les yeux fatigués, il est temps d'arrêter. Il a aussi décidé d'ajouter des collations à ses périodes de jeu afin de se rappeler de manger adéquatement.

Ce sont aussi de nouvelles responsabilités qui sont des facteurs de changement pour Mike. Il donne en exemple de s'occuper de l'enfant de sa copine avec l'aide et le soutien familial.

Il y a aussi eu des changements dans sa vision du jeu. Il joue lorsqu'il a un désir de jouer afin de pouvoir s'appliquer, d'en profiter et de relaxer. Le jeu vidéo est aussi une forme d'exercice de réflexion et de méditation. Si la session de jeu ne lui apporte plus rien, que son cerveau arrête de faire des progrès, il est alors temps d'arrêter. Le but n'est plus de faire de longues heures de jeu.

4.1.3 Récit d'Alexi

Alexi se décrit comme un jeune dans la vingtaine maintenant retraité depuis quelques années. Il vit en condo avec sa copine. Il se considère comme un gamer depuis qu'il est jeune. Ça le passionne. Il y passe beaucoup de temps. Ses intérêts de carrière gravitent aussi autour du jeu vidéo. Il avait d'abord entrepris des études en programmation qu'il a dû arrêter à la suite d'une condition médicale. Toutefois, il envisage de retourner aux études dans un domaine connexe, tel que le design d'animation 3D.

En regardant le journal de bord d'Alexi, on s'aperçoit que durant cette semaine particulière, il a investi environ 43 heures dans les jeux vidéo. Il aurait principalement joué à *World of Warcraft* (tous les jours) et à *Ring Fit Adventure* (deux fois). En majorité, six jours sur les sept, Alexi a joué avec d'autres personnes et a communiqué à l'aide de la plateforme *Discord*. Alexi confirme que ces données sont représentatives de ses habitudes.

Alexi a fait face, il y a quelques années, à une situation de santé qui a changé plusieurs aspects de sa vie, dont ses fréquentations, ses passe-temps et sa scolarisation. Il se considère chanceux dans sa malchance puisqu'il va mieux. Cet événement a changé son utilisation des jeux, mais pas sa passion pour ceux-ci. Les jeux vidéo sont pour lui un passe-temps, une façon de socialiser et de communiquer ainsi qu'une opportunité pour bouger et faire de l'exercice. Le jeu vidéo a toutefois déjà été source de difficultés.

Amitiés

Alexi ne joue pas toujours seul. Il arrive qu'il n'a pas toujours le goût de jouer seul, puisque quelquefois, il trouve le temps long. Alexi a plusieurs groupes d'amis avec qui il joue depuis son enfance dont des

personnes qu'il a rencontrées lors de son parcours scolaire, mais aussi des gens qu'il a rencontrés en ligne sur le jeu *Smite* ou par des guildes dans le jeu *World of Warcraft*.

Les jeux vidéo lui permettent de rester en contact avec certains amis qu'il n'a pas toujours l'occasion de côtoyer, que ce soit à cause du travail, de l'école ou des intérêts qui divergent avec le temps.

Les gens avec qui ils jouent ne sont pas que des partenaires de jeux. Ils sont aussi présents pour parler de la vie de tous les jours, de certaines choses vécues dans leur quotidien. Il joue avec des personnes de différents âges qu'il aimerait rencontrer un jour. L'année avant l'entretien, les joueurs de sa guildes s'étaient rencontrés. Il espère pouvoir le faire lorsque cela sera possible.

Vie amoureuse

Lui et sa copine ne partagent pas les mêmes intérêts pour le jeu vidéo. Il trouve cependant certains jeux vidéo et moments pour que les deux puissent jouer ensemble et avoir du plaisir. Alexi essaie de changer son utilisation des jeux afin de vivre harmonieusement avec sa copine. Il est conscient du nombre d'heures consacré aux jeux vidéo. Il joue lorsque sa copine est au travail ou après avoir participé aux tâches de la vie quotidienne. Il a fait des changements dans sa routine. Par exemple, il prend plus de temps d'arrêt afin de dire bonjour à sa copine et de passer du temps avec elle. Il priorise sa relation et arrête le jeu lorsque c'est l'heure de dormir.

Parcours en tant que joueur et changement à la suite d'un AVC

Alexi joue depuis qu'il est jeune. Il a récemment retrouvé une version mobile d'un de ces jeux et qu'il avait décidé de rejouer. Ses études ont aussi été influencées par le jeu puisqu'il avait choisi la programmation. Désormais, il désire retourner aux études en animation 3D. Il contemple l'idée d'avoir un tatouage d'un personnage iconique d'un de ses jeux favoris.

Alexi, ayant un fort intérêt pour les jeux vidéo, avait essayé d'entrer dans le *gaming* compétitif pour le jeu *Smite*. Lui et cinq autres personnes formaient une équipe.

À la suite de son AVC, il lui est difficile de continuer à jouer à *Smite*. Cet incident a eu des conséquences sur son *gaming* puisqu'il a de la difficulté à bouger, à utiliser plusieurs touches, à voir ce qui se passe à l'écran et à repérer des plus petits détails. Il a également davantage de difficultés à communiquer avec les autres. C'est d'ailleurs ce qui a amené des changements dans ses habitudes de jeu. Il s'est mis à jouer plus

à *World of Warcraft*, et a changé de rôle lorsqu'il joue en groupe. Il lui est plus facile d'être un personnage de support qui peut soigner ou agir comme bouclier.

Les jeux vidéo ont aidé Alexi à se rétablir de son AVC en améliorant sa communication. Il reçoit beaucoup de support des autres joueurs qui l'ont aidé à trouver une nouvelle façon de continuer à apprécier les jeux.

Il a aussi ajouté l'exercice physique à son jeu cette année. Il passe environ 1 h d'exercice par semaine (deux fois 30 minutes). Cela l'amène à être plus actif. Il a joué au moins 70 heures au jeu qui lui permet de s'entraîner depuis qu'il se l'est procuré. Il veut aussi faire des activités à l'extérieur.

Un problème social

Alexi a eu des difficultés avec le jeu par le passé. Lorsqu'il était au Cégep, son désir de vouloir être joueur professionnel à *Smite* aurait pris un peu trop de temps sur ses études. Il passait beaucoup d'heures à jouer. Il dit s'être trouvé un peu « con » d'avoir essayé cela. Toutefois, ce ne sont pas que les heures passées qui le dérangent désormais. Il réfléchit à tout l'argent investi. Il considère qu'il dépensait de l'argent pour rien pour des cosmétiques afin de changer l'apparence de ses personnages. Il dépensait son argent jusqu'à ce qu'il n'ait plus rien. Il a aussi vécu des difficultés relationnelles avec sa copine pour avoir passé beaucoup de temps à jouer.

Le facteur de changement principal pour Alexi a été l'AVC.

Bizarrement c'est ce qui m'est arrivé dans l'AVC, [...] qui m'a faite toute changer, tout qu'est-ce que j'ai. [...] d'habitude, je parle pas pantoute pis, le fait que, aussi j'aimais plus ou moins être en programmation. Y'a comme euh une chance dans une malchance, qui a faite que, on dirait que je vais mieux bien que avant. Que qu'est-ce que j'étais pis. Sur ce côté-là que je parle plus, que je suis plus avec ma blonde, j'suis plus bien avec elle. Pis justement hier elle m'a parlé là-dessus. Pis j'ai changé beaucoup comparé à ce que j'étais avant [...] c'est spécial, mais le fait de passer à côté de vivre, a fait que ma vie est mieux en ce moment dans le fond.

Alexi vit moins de stress et il est bien où il est présentement. Même s'il ne travaille pas et qu'il a encore des difficultés à parler et à communiquer à la suite de son AVC.

4.1.4 Récit de Jenn

Au moment de l'entrevue, Jenn faisait un retour au travail en tant que développeur *Web Front-End* après un arrêt de travail. Ayant commencé à jouer à son adolescence, principalement des *Role Playing Game (RPG)*, elle se considère comme une joueuse solitaire ayant de l'expérience. Elle a fait une transition vers les *MMORPG*, un moment de sa vie qu'elle nomme « l'année *World of Warcraft* ». Cette année a été la

première expérience d'une relation difficile avec les jeux vidéo qui a ensuite été suivie par un « *break* » de 4 ans avant de se relancer dans les jeux vidéo. Dans son journal de bord, Jenn écrit qu'elle a joué environ 26 heures principalement réparties sur deux journées. Lors de ces deux journées, elle s'est couchée au petit matin. Toutefois, le journal de bord ne reflète pas ses heures de jeu habituelles. Durant cette semaine-là, elle était en arrêt de travail et ses heures de jeu étaient plus élevées. Elle ajoute qu'elle aurait tendance à jouer de plus longues heures lorsqu'elle commence un nouveau jeu, ce qui était d'ailleurs le cas ici. Avec la pandémie de la COVID-19 et le travail à partir de la maison, Jenn passe plus d'heures à jouer durant la semaine. Elle a récemment enlevé tous les jeux sur son téléphone mobile.

Jenn explique qu'elle joue principalement à des *RPG* pour l'histoire des jeux. Les *RPG* stimulent l'imaginaire, comme lorsqu'un livre est lu, et permettent de vivre une expérience où le joueur a un investissement actif. Elle aime aussi compléter les jeux, faire les *side-quest* et explorer des univers. Elle jouait aussi sur son téléphone mobile afin de passer le temps. Pour illustrer ses propos, elle donne en exemple l'attente de l'autobus ou du taxi. Elle qualifie cette utilisation de perte de temps. Jenn a fait une demande d'aide au CRD pour son utilisation des jeux sur mobile, celle des réseaux sociaux et pour sa consommation de cannabis. Elle partage aussi les différentes difficultés qu'elle a vécues avec le jeu vidéo lors de son adolescence et de sa vie adulte.

Relations sociales et jeux vidéo

Pour Jenn, le jeu vidéo est quelque chose qui se joue principalement en *solo*. C'est un média qui ne lui apporte pas grand-chose socialement. Ce choix de jouer seule est lié au fait qu'elle ne connaît pas beaucoup de personnes avec qui elle pourrait jouer. Elle mentionne ne pas être très bonne au *first person shooter (FPS)*, ce que font la majorité des joueurs qu'elle connaît. Toutefois, si elle connaissait plus de personnes avec qui jouer à des *MMORPG*, elle le ferait sûrement.

Elle discute avec ses amis des nouveautés sur les jeux, mais sans plus. Elle a récemment commencé à parler avec quelqu'un qui a des intérêts similaires aux siens. Ils discutent des aspects narratifs des jeux et des scénarios. Elle a commencé à jouer avec cette même personne récemment à *Minecraft* et à *Star Wars the Old Republic* ce qui, pour elle, la sort de ses habitudes de jeu.

Elle a participé au *Comic-Con* chaque année. C'est un événement *geek* qui se déroule à Montréal où des gens avec une passion commune se réunissent pour une fin de semaine. Jenn participe à cet événement

avec sa sœur et des amies. Elles y passent la fin de semaine à essayer de nouveaux jeux, à faire des activités *geeks* et à découvrir de nouvelles choses.

Immersion et imaginaire

Jenn ne joue pas afin de performer ou d'être la meilleure. Elle joue pour le plaisir et l'histoire que les jeux ont à lui offrir. Aimant la lecture, la fantaisie, le fantastique et la science-fiction, le jeu vidéo lui permet de sortir de son quotidien, de mettre sa vie de côté pendant un instant. S'investir dans l'imaginaire des jeux, c'est en quelque sorte un retour à l'enfance. Jenn mentionne qu'elle va rester accrochée toute sa vie à ces jeux-là.

Elle soulève d'autres éléments qu'elle considère comme des attraits du jeu vidéo dont la participation active à l'histoire du jeu. Elle donne en exemple le fait que plusieurs *RPG* offrent la possibilité de changer l'histoire selon les choix du joueur. Les jeux vidéo lui donnent la possibilité de prendre des décisions, d'user de sa logique et ils requièrent de la stratégie tout en offrant de l'interactivité, puisque pour certains jeux, on peut choisir les personnages à incarner. Les joueurs peuvent ainsi décider d'être un méchant ou un *healer* par exemple.

Lorsqu'on lui demande de partager un souvenir qu'elle a en lien avec les jeux vidéo, Jenn raconte la première fois qu'elle a complété le jeu *Final Fantasy 7*. Après plusieurs tentatives, elle était heureuse d'enfin y arriver. Elle est attachée au personnage et l'a même personnifié pour le *Comic-Con*. Plus tôt, dans l'entretien, elle avait aussi partagé son désir de jouer au *remake* de ce jeu qu'elle n'était pas certaine d'aimer puisque c'était difficile, car le *gameplay* était différent.

Apport des jeux vidéo

Pour Jenn, le jeu vidéo a plusieurs avantages et bienfaits. L'apprentissage de l'anglais en est un très pratique puisqu'elle utilise cette langue dans son milieu de travail tous les jours.

Les jeux vidéo ont aussi eu un impact sur la personne qu'elle est aujourd'hui ou, plutôt, au fait qu'elle soit *geek*. Elle n'accorde pas d'importance à l'apparence et elle est plus ouverte d'esprit. Elle se sent plus proche des gens, est plus empathique et ne juge pas grâce à ses habiletés sociales développées par le biais du jeu. Le fait d'être différente (*geek*) au secondaire n'a pas toujours été facile. Elle explique que ça a même amené une amie à subir de l'intimidation.

Les jeux vidéo sont une source de divertissement et une opportunité de sortir du quotidien et de développer son imaginaire.

Difficultés personnelles et jeux vidéo

Ben y'a eu des phases dans ma vie que justement, j'ai joué beaucoup pis que j'étais vraiment très, très prise dans mon jeu. Justement, je me levais très tôt. Quand je me réveillais pour jouer à mon jeu vidéo, pis je me coucher très tard, pis je jouais toute la journée, pis des fois c'était dur de m'arrêter pour que j'aie souper. Pis euh, surtout que ma mère, a l'a pas aimé ça en tout cas quand j'étais plus jeune.

Jenn a raconté plusieurs moments de sa vie où les jeux vidéo ont créé une phase difficile. Plus récemment, c'était l'utilisation des jeux vidéo sur téléphone mobile qui posait problème. À un moment, elle commençait à jouer le matin en faisant son café. Elle se disait qu'elle allait arrêter lorsque celui-ci serait fini. Puis, elle finissait de déjeuner et continuait de jouer. Finalement, elle réalisait qu'elle avait passé plusieurs heures sur ces petits jeux sur mobile et qu'elle n'avait rien fait d'autre. Elle explique ce comportement par le fait que ces jeux sont accessibles et qu'ils ont la possibilité d'être ouverts en tout temps afin de se désennuyer ou de décrocher. Combiné avec le travail à distance depuis la pandémie, le fait d'être toujours à la maison a amplifié cette utilisation. Puisqu'elle jouait principalement couchée sur le côté, elle a dû aller chercher de l'aide pour des maux physiques en lien avec sa posture de jeu. Ce n'était pas que le temps investi dans ces jeux qui était problématique. Ces jeux peuvent occasionner beaucoup de dépenses également puisqu'on y réalise des microtransactions afin de jouer plus longtemps. Ce sont de petites dépenses faciles qui font rapidement perdre le contrôle : « tu mets ton pouce et tu payes 3,99 \$ » qui finit par devenir des 50 \$ dans le mois. Ces dépenses étaient inductrices de stress. Lorsqu'elle jouait, l'objectif était de jouer le plus longtemps possible et que, lorsqu'elle voulait arrêter, c'était plus fort qu'elle, il lui fallait continuer, contrairement aux jeux sur console où elle joue principalement pour l'histoire. Même si elle paye un jeu sur console à 90 \$, celui-ci offre plus d'une centaine d'heures de jeu. Elle avoue désormais qu'elle considère les jeux sur mobile comme une perte de temps et qu'elle n'est pas fière de son utilisation.

Toutefois, ces problèmes ne sont pas si récents. Lorsqu'elle était plus jeune, vers l'âge de 19 ans, elle a eu une phase *World of Warcraft* pendant un an. C'est un jeu qu'elle a vraiment aimé et pour lequel elle a dû s'obliger à cesser de jouer. Elle n'avait plus de vie et se levait tôt le matin, allait se coucher très tard le soir et jouait toute la journée. Elle se couchait et en rêvait et recommençait à y jouer le lendemain à son réveil. C'était une année de chômage et le jeu était en train de la rendre malade : elle ne mangeait plus et ne

faisait plus rien. Elle a fini par comprendre que c'était excessif, voire dangereux. Elle a complètement arrêté de jouer, malgré qu'elle adorait ce jeu. Elle est heureuse de ne pas être tombée plus bas dans ses habitudes de jeu. Cette période était la plus difficile pour gérer son problème de dépendance envers le jeu.

Lorsqu'elle était plus jeune, elle a eu des échecs scolaires puisqu'elle jouait trop. Jenn considère que ce temps passé à jouer est perdu. Elle a l'impression d'avoir manqué des opportunités puisqu'elle a mis de côté certaines relations et activités lorsqu'elle était plus jeune. Elle considère que ses problèmes d'utilisation sont intermittents. Ils durent quelques mois, puis elle arrête de jouer complètement. Cependant, son utilisation des jeux n'est pas que problématique. Elle a plus de contrôle sur son utilisation des jeux sur console, selon elle.

D'autres difficultés personnelles ont aussi fait partie de sa vie et le jeu vidéo aurait été un support durant ces moments. « Des problèmes de santé mentale aussi, dépression, pis, euh de l'anxiété, énormément d'anxiété. Faque oui, probablement que ça m'aider à pas penser à mon anxiété, à pas être anxieuse. » Le jeu lui permettait de s'occuper le cerveau lorsque ça n'allait pas : lorsque les parents se chicanient, lorsque la journée à l'école avait été difficile, le jeu vidéo était une fuite vers l'imaginaire et l'aidait à couper l'anxiété. Cela ne réglait toutefois pas ses problèmes : « ... je suis une personne qui doit prendre des décisions. Je suis responsable de ce que je fais. Mais oui, moi, je suis totalement certaine que c'est pour la cause de l'anxiété, c'est plus ça qu'à cause du jeu vidéo, en même temps, c'est un objet ça ne peut pas être de sa faute à lui. »

Demande d'aide et facteur de changement

Oui, j'ai fait la demande d'aide parce que, justement, je trouvais que ça n'avait pas de sens le temps que je passais sur mon téléphone. Puis à ce moment-là, c'était vraiment le téléphone mon problème, plus que les jeux de Xbox. Quand j'ai fait la demande, je jouais un petit peu moins, j'ai recommencé à jouer plus parce que je compense sur les jeux, téléphone, mais je vais continuer de regarder ça.

Lors de l'entretien, Jenn a mentionné avoir fait une demande en août après avoir passé des vacances avec une amie. Étant complètement déconnectée et toujours sur son téléphone, elle sentait que c'était désagréable pour son amie. C'est ce qui l'a amenée à avoir une discussion sérieuse avec celle-ci. Après une discussion au téléphone, sa travailleuse sociale l'a référée vers un CRD pour une utilisation problématique d'Internet et pour sa consommation élevée de cannabis. Jenn ne savait pas que le service existait et n'avait pas pensé qu'elle pourrait recevoir de l'aide pour cela.

Jenn reçoit encore de l'aide du CRD et décrit l'aide reçue. Ainsi, au CRD, l'intervenant qu'elle a eue a fait de l'éducation sur les dépendances, sur le fonctionnement du cerveau, sur les neurotransmetteurs ou les effets du sevrage. Cette éducation est faite à l'aide de beaucoup d'images et de métaphores. Cela l'a aidée à faire les bons choix, à comprendre ce qu'elle fait afin de ne pas répéter les mêmes erreurs. Cette éducation l'aide quant à la gestion de son anxiété et à comprendre ce qu'elle vit.

Par ailleurs, son intervenant n'est pas un gamer, mais il a les compétences afin d'intervenir en dépendance. Qu'il ne soit pas un gamer n'est donc pas pertinent à son aide reçue. Les outils d'intervention, l'accompagnement, le respect des limites, les encouragements et l'investissement de l'intervenant sont bien plus importants. Son intervention est personnalisée à son propre rythme et à ses choix. Seulement après six semaines de thérapie, elle a décidé de supprimer tous les jeux de son téléphone mobile.

Pour Jenn, être devenue adulte a apporté beaucoup de changements importants puisqu'elle a désormais des responsabilités, un travail à temps plein, un loyer à payer et des animaux à s'occuper.

J'ai changé un peu ma vie, mes relations amoureuses. J'ai tendu la main, je me suis fait des amis, j'ai comme un peu... Y'a fallu que je me sorte un moment donné de tout ça pour, afin de devenir un être humain normal, pis avoir des relations normales, pis ma famille pis toute ça. [...] t'sais un moment donné faut tu... que tu manges, que tu bois, que tu te laves, que tu travailles là. Pis tout ça là...

Il lui arrive encore aujourd'hui de vivre des difficultés en lien avec son utilisation des jeux vidéo.

4.1.5 Récit de Nathan

Nathan est dans les débuts de la vingtaine et planifie un retour aux études en janvier 2021. Il a pris une session d'arrêt à l'automne 2020 et travaille environ 15 heures semaine. Au moment de l'entretien, son milieu de travail était fermé en raison de la pandémie. Jouant à des jeux vidéo depuis l'âge de 8 ans, Nathan se considère comme un joueur expérimenté. Il a grandi avec le jeu, c'est une partie importante de sa vie.

Lorsque Nathan parle de son utilisation, il mentionne être conscient du nombre d'heures passées devant les écrans. Il réalise toutefois, à l'aide du journal de bord, qu'il passe beaucoup d'heures à regarder des vidéos. Selon son journal de bord, c'est environ huit heures par jour passées à jouer et trois heures à regarder des vidéos. Cela reflète bien son utilisation, mais qui est plus élevée qu'à l'habitude en raison de la COVID. À son réveil, il allume son ordinateur. Tout son temps libre est pris par le jeu vidéo. Toutefois, il priorise ses tâches et responsabilités. Cela est un changement récent qui résulte de l'aide reçue. Prioriser ses tâches lui évite de les oublier et lui permet de faire un retour au jeu plus rapidement.

Pour Nathan, les jeux vidéo offrent un aspect social et de divertissement. Il aime particulièrement l'attrait du *grind* et la progression dans les jeux qui sont généralement retrouvés dans les *RPG* et *MMORPG*, tandis que d'autres jeux sont plus pour le divertissement et la nostalgie. Il attribue aux jeux vidéo plusieurs des difficultés qu'il vit. Il a fait une demande d'aide en août 2020 auprès d'une psychologue pour une peine d'amour. Celle-ci l'a ensuite référé vers un CRD pour une utilisation problématique des écrans.

Amitiés

Ouais, c'est ça, mais je dirais quand je jouais, quand j'étais au secondaire, c'était beaucoup plus important, car je n'avais personne d'autre avec qui parler. Ben, j'avais d'autres mondes, mais c'était pas pareil, ça me faisait du bien de revenir chez moi, pis de pouvoir jouer avec ce monde-là [...].

Nathan considère qu'il avait « zéro vie sociale » lorsqu'il était plus jeune. Il parvient à garder contact avec des personnes grâce aux jeux. Il accepte l'idée de rencontrer des gens en ligne. Durant l'entretien, Nathan a raconté comment il a rencontré plusieurs personnes par les jeux en ligne avec qui il joue encore et avec qui il partage des souvenirs. Il en a rencontré quelques-uns également. Il est content de l'avoir fait. Il ajoute qu'il joue aussi avec des gens qu'il n'a jamais rencontrés.

Plus récemment, Nathan préfère jouer en petits groupes. Bien que l'aspect social ait été important auparavant, il ne le considère plus aussi essentiel aujourd'hui. Il arrive à combler ce besoin par d'autres aspects de sa vie. Il privilégie maintenant les relations dans le vrai monde à celles en ligne.

Il y a eu des changements dans son utilisation sociale des jeux vidéo. Auparavant, il valorisait la possibilité de pouvoir se comparer aux autres joueurs afin de se pousser vers de nouvelles limites. Récemment, il essaie de mettre de côté cette façon de voir et priorise plutôt le fait de repousser ses limites personnelles.

Jeux vidéo et dépenses

Il arrive à Nathan de dépenser en jouant, principalement pour des cosmétiques afin de changer l'apparence de ses personnages. Ses achats sont souvent des offres limitées ou de rabais. Il est conscient de ses dépenses et respecte son budget. Depuis qu'il joue, il aurait dépensé environ 1000 \$ sur *League of Legends* et environ 1000 \$ sur *Path of Exile*. Toutefois, ses dépenses ont déjà été stressantes et compulsives. Il s'est déjà senti mal vis-à-vis de ses dépenses et considérerait alors avoir dépensé beaucoup trop.

Parcours en tant que joueur

Ayant grandi avec le jeu vidéo, Nathan se considère comme un joueur expérimenté. Il a maîtrisé le *tilt*, c'est-à-dire ressentir des émotions négatives reliées à l'utilisation du jeu lorsque le joueur perd une partie ou qu'il ne performe pas. Cette frustration se produit envers le jeu, soi-même ou les coéquipiers. Il se rappelle avoir déjà été hors de lui lorsque le jeu n'allait pas comme il le voulait. Il donnait de l'importance au *rank* afin de se comparer aux autres joueurs. Toutefois, il a laissé ces sentiments derrière lui et considère avoir évolué en tant que joueur. Il réalise que c'était superficiel et que jouer pour le plaisir lui a permis d'apprécier le jeu de façon différente.

Il décrit quelques bienfaits du jeu dont sa gestion du stress, le développement de son sens des prédictions, sa prise de décision rapide et la rapidité de ses réactions.

Difficultés personnelles en lien avec le jeu vidéo

Pour Nathan, le jeu vidéo est aussi source de difficultés personnelles. Cette utilisation des écrans lui apportait un stress lorsqu'il se comparait aux autres. « Check tout le monde qui est rendu à l'université, pis moi, je suis un tas de marde dans mon sous-sol à gamer. » Lorsqu'il parle des influences négatives du jeu, il explique qu'il aurait pu voir des amis, mais qu'il avait décidé de jouer à la place, chose qu'il ne fait plus maintenant. À l'école, les écrans étaient une source de distraction. Par exemple, le fait d'écouter des vidéos en classe le distrayait du contenu à apprendre ou à travailler. Il l'a remarqué depuis la fin de son secondaire avec l'arrivée des tablettes électroniques dans les classes. En plus de ne pas écouter en classe, il remettait souvent ses travaux scolaires en retard puisqu'il jouait. Il conclut que les jeux vidéo seraient pour lui une source de procrastination. Cette procrastination engendrerait des remords et du stress.

Si tu veux, même hier, j'étais stressé parce que j'ai joué jusqu'à 5 heures du matin. Pis là, je me suis dit, ben, ça faisait un bout que je me disais, faut que j'arrête parce que j'ai de quoi à 2 heures demain [l'interview] genre. Pis là, rendu à 5 heures, je me sentais un peu mal, parce que comme ok., je vais-tu me réveiller à temps ou ça va faire comme la semaine passée pis je vais le rater comme.

Il explique que c'est un stress qu'il aurait pu éviter s'il avait décidé d'aller dormir plus tôt et de jouer à un autre moment.

Nathan fait aussi le lien entre les jeux et son désir de se comparer aux autres. Il réalise que le désir d'être plus fort dans le jeu n'est pas une bonne façon de voir : « mais dans la vraie vie, ça ne marche pas comme

ça. Je peux pas me comparer à tout le monde quand j'ai juste 15 ans pis que je ne connais pas grand-chose. J'ai juste réalisé que ce n'était pas la bonne façon de se comparer aux autres pis que ça allait plus me créer des problèmes que d'autres choses. » Il considère encore difficile cette façon de voir aujourd'hui puisque c'est un processus long à changer.

Une autre des difficultés vécue est d'essayer de prédire des situations hors de son contrôle. Ce qu'il lie directement aux jeux vidéo. Il tente de prédire la façon dont les gens vont réagir, ce qui est hors de son contrôle, et cela le stresse beaucoup. « Faque là, c'est toute relié à me créer des scénarios dans ma tête qui ne sont pas vrais. Faque là, ça me crée de l'anxiété pour rien, parce que j'ai l'impression que j'ai des trucs qui vont arriver pis qui n'arriveraient peut-être pas. »

Le jeu a aussi occasionné des conflits avec ses parents puisqu'ils étaient généralement en désaccord avec ses heures de jeu.

Demande d'aide

Nathan est allé chercher de l'aide psychologique pour une peine d'amour. Cette relation d'aide a mis en lumière ses problèmes reliés aux écrans. La psychologue n'ayant pas les outils et connaissances pour ce genre de problématique l'a référé au CRD. Il continuait de voir la psychologue au moment de l'entrevue. Ce n'était pas sa première demande d'aide psychologique. Le rétablissement lors de la demande était temporaire chaque fois. Cette fois-ci, il a réalisé le besoin de diminuer ou d'arrêter les jeux vidéo. Il se sentait toutefois trop mal d'essayer de tout arrêter et de ne pas y arriver. Il s'est dit qu'il ne pouvait pas le faire seul et qu'il pourrait aller chercher de l'aide. C'est un reportage sur des jeunes qui avaient suivi un processus d'aide pour leur consommation des jeux vidéo qu'il l'a aiguillé vers une aide psychologique.

Au CRD, son intervenant lui a fait connaître le *streamer* Doctor K. *The Healthy Gamer*. Nathan prend un moment pour expliquer le parcours du *streamer* en tant que gamer typique qui aurait échoué à l'école et vécu des difficultés reliées à son utilisation des jeux. Il aurait repris le dessus sur ses difficultés et a réussi à obtenir un diplôme universitaire en psychologie. Ce *streamer* lui a permis de voir qu'il est possible de changer sa situation et d'arriver à une meilleure situation de vie. L'aide reçue par l'écoute des *streams* lui permet de mettre en pratique de nouvelles choses et de faire des changements qu'il n'aurait pas faits.

Ce processus au CRD lui permet de comprendre ce qui se passe dans son cerveau en lien avec ses dépendances à l'aide d'analogies et de métaphores. Comprendre ce qui se passe l'aide à faire des changements. Il donne l'exemple que maintenant qu'il en sait plus sur la procrastination, il arrive à voir

autrement ce problème et qu'il est en mesure de changer ses comportements. Plutôt que de simplement croire qu'il est paresseux, l'éducation sur la procrastination l'aide à normaliser un problème vécu par plusieurs. Nathan mentionne qu'il se sent en confiance lorsque quelqu'un comprend ce qu'il vit. Il considère important que l'intervenant connaisse les bases du monde du *gaming* afin de se sentir compris. L'intervenant n'est pas un gamer, mais il semble avoir appris de Doctor K.

Nathan est allé chercher de l'aide par le passé, mais celle-ci n'a pas fonctionné pour plusieurs raisons. Il pense qu'il n'avait pas soulevé les bons problèmes. Il donne l'exemple qu'un des intervenants avait avancé que ce serait peut-être dû à l'absence de son père dans sa vie. Le jeu vidéo n'aurait pas été pris en considération dans les demandes d'aide précédentes. « Dans leur tête, c'était pas possible que le problème vienne juste des jeux vidéo, ouain, c'est ça... Que le problème ne vient pas juste des jeux vidéo. Mais en même temps c'est sûr que le problème ne venait pas juste des jeux vidéo. »

Nathan considère que son utilisation des jeux vidéo est encore trop importante. Il souhaite arriver à limiter son utilisation et d'être capable d'arrêter pour la prochaine session scolaire. Il a diminué son utilisation la semaine suivant la rédaction du journal de bord.

Nathan conclut l'entretien en expliquant qu'il aurait aimé savoir ce que les jeux vidéo allaient lui apporter comme problème lorsqu'il était plus jeune. Par exemple son besoin de prédire toute situation et de se comparer aux autres. Il aurait aimé recevoir un support adéquat en grandissant concernant son utilisation des jeux vidéo. Pour lui, ses parents ne le supportaient pas, ce qui l'a frustré et poussé à jouer plus : « mes parents sont pas fiers de moi, parce que je joue aux jeux vidéo, mais, dans ma tête en tant qu'enfant, les jeux vidéo c'est ta passion. Tu le sais pas toi que tu es accro ou que, genre, ça va te créer des problèmes genre. »

4.1.6 Récit de Kenny

Kenny est au début de la vingtaine. Il poursuit présentement des démarches au *Carrefour Jeunesse Emploi* (CJE) de sa région afin de s'orienter. Il a commencé à jouer dès l'âge de 3 ou 4 ans. Il se considère comme étant un joueur *casual*, mais cela n'a pas toujours été le cas.

Lorsqu'il a rempli le journal de bord, son utilisation des jeux était d'environ 15 heures et sa consommation de contenu vidéo et autres d'environ 43 heures. Ces résultats ne sont pas représentatifs puisqu'ils sont un peu plus élevés, considérant qu'il n'avait aucune rencontre prévue à ce moment avec le CJE.

Kenny est allé chercher de l'aide à la suite de la recommandation de ses parents en janvier 2020, il y a presque un an (au moment de l'entretien).

Cette dernière année, j'ai commencé à, j'ai trouvé une drôle d'année pour commencer à aller mieux, parce que c'est vraiment là que le monde est un peu *fucké*. Mais, ouais, y'a certains trucs que je voulais faire pis que je ne pouvais pas faire à cause du COVID. Genre, commencer à aller à la bibliothèque. Y'avait des fois que c'était fermé à cause de ça. Je voulais aller à la piscine, mais je pouvais pas. Mais au début de la COVID, ça m'avait pas dérangé du tout parce que je sortais presque pas.

Jeux vidéo et interactions sociales

Lorsque Kenny a décrit son utilisation des jeux, il a révélé qu'il avait commencé quelques mois plus tôt à jouer avec d'autres personnes en ligne par discussion vocale par le biais d'un serveur *Discord*. Ce serveur permet de regrouper des personnes afin de jouer à *League of Legends*. Cette utilisation plus sociale des jeux vidéo est récente. Il s'est rendu compte que l'aspect social est important. Il se dit satisfait de pouvoir parler avec d'autres personnes en jouant. Son utilisation du jeu a alors changé. Ainsi, il a commencé à jouer à un nouveau jeu plus axé sur les interactions en ligne, soit *VR Chat*. Il réalise que c'est important d'y intégrer du social et que cela rend l'utilisation du jeu plus saine.

Kenny passe aussi beaucoup de temps à regarder des *streams* pour combler un besoin social : « C'est pas mal *VR chat* que je regarde, c'est un jeu social. Je pense justement que ça l'a pas mal remplacé le manque de social que j'avais dans ma vie. Je regardais les autres faire du social à la place. »

Kenny n'a pas beaucoup de personnes dans son cercle social avec qui il peut jouer. Toutefois, il a récemment recommencé à jouer avec une connaissance.

Parcours en tant que joueur

Kenny se considère comme un joueur *casual*, ce qui n'a pas toujours été le cas. Auparavant, il arrivait à faire des sessions de huit heures. Il n'est pas un joueur compétitif puisqu'il joue afin de passer le temps. Il lui arrive encore d'avoir des sessions de jeu plus « *hardcore* ». Cela arrive seulement lorsqu'il y a du nouveau contenu sur *Path of Exile*, ce qui arrive tous les quelques mois. Il considère que son utilisation du jeu a changé de ce côté.

Kenny soulève plusieurs raisons pour lesquelles il joue. D'abord, c'est pour le divertissement et le plaisir. Ensuite, il y a le côté social qu'il considère comme une partie importante. Il y a aussi l'accessibilité. Il est

facile d'y mettre de longues heures pour peu d'énergie. Il est aussi intéressé par le côté de la progression dans les jeux vidéo dont le fait d'avoir de nouveaux objets pour son personnage et de se battre contre de nouveaux ennemis. Puis, il y a aussi les jeux d'équipe où la possibilité d'accomplir des performances impressionnantes peut être satisfaisante.

Les jeux lui ont permis d'apprendre l'anglais, ce qui lui permet de maintenir une discussion. En fait, il décrit Internet comme ayant de bons côtés comme des mauvais. Par exemple, Internet peut servir à apprendre de nouvelles affaires, à rester en contact avec d'autres personnes et à voir de belles choses. Toutefois, il faut faire attention de ne pas tomber dans une mauvaise spirale.

Difficultés personnelles en lien avec les jeux vidéo

Lors de l'entretien, Kenny a parlé de l'influence négative qu'avait son utilisation des jeux vidéo sur sa vie. Il décrit le jeu vidéo comme quelque chose qui, pour lui, était devenu supérieur à tout, ce qui l'amenait à perdre son intérêt sur les autres sphères importantes de sa vie. Le jeu vidéo était devenu le centre de sa vie. Le jeu était stimulant, ce qui rend difficile d'arrêter et de s'occuper de ses tâches et responsabilités. Il était difficile de s'intéresser à autre chose. Il n'arrivait plus à parler à sa famille, à avoir d'autres intérêts ou à faire des activités physiques. Le jeu a aussi eu des répercussions sur sa santé mentale : « La manière que ça m'a le plus affecté... ça m'a rendu comme on dirait dépressif, aussi je dirais. T'sais que ça l'a vraiment [rire], vu que tout le reste ne semblait pas le fun. Ben là, c'est comme devenu c'est comme, la vie c'est plate, tout ce genre de pensées-là. »

Le jeu lui a causé des difficultés dans ses rendements scolaires et dans ses relations. Il a cessé de parler à certaines personnes et a perdu des amitiés à cause du jeu. Il a également cessé de participer à des activités comme le soccer. À un certain moment, les dépenses monétaires pour des transactions en jeux ont aussi été un problème.

Kenny s'est rendu compte que plus il se coupait du jeu, plus il comprenait ce qui est important. Il a repris conscience de ce qui était important comme de se préoccuper de ses relations, de reprendre ses activités sociales et sportives. Cela lui demande un effort, c'est encore difficile, mais il va beaucoup mieux maintenant. Il souhaite garder une distance harmonieuse entre ce qu'il veut dans la vie et le jeu. Il désire être fonctionnel et avoir le jeu vidéo ici et là dans sa vie.

Demande d'aide

Kenny n'allait pas bien depuis des années puisqu'il était dépressif et qu'il ne faisait rien. Bref, il se sentait mal et n'arrivait pas à identifier la cause. En fait, ce n'était pas ses premières démarches avec des intervenants (travailleurs sociaux, psychologues, CJE, CRD). Son espoir était en baisse. Il passait ses journées à jouer. Les intervenants ne voyaient pas le jeu vidéo comme étant la cause de ses problèmes. « On était comme tous les deux ignorants [...] » En janvier 2020, Kenny a fait une demande d'aide auprès du CRD à la suite d'une demande de ses parents. Toutefois, il n'était pas motivé à entreprendre les démarches puisque c'était une source d'anxiété pour lui.

Un des premiers facteurs de changement qui l'a aidé à entreprendre ses démarches est la découverte de Doctor K., *The Healthy Gamer*. Ce psychologue *streamer* diffuse sur *YouTube* et *Twitch*. Il entre en contact avec les joueurs et discute avec eux de leurs problèmes et de ce que les jeux vidéo peuvent engendrer. Ce genre de contenus lui a permis de savoir qu'il y a de l'espoir.

Ses premières démarches au Carrefour jeunesse-emploi le rendaient également anxieux. Il a fait des crises d'anxiété, ce qui l'a forcé à annuler des rendez-vous. Pour réduire son anxiété, il a consulté un médecin afin qu'il lui prescrive de la médication, ce qu'il avait déjà eu par le passé.

L'intervenant au CRD ne connaissait pas vraiment les jeux vidéo lorsqu'il a commencé ses démarches. Cependant, les méthodes et outils de l'intervenant étaient applicables à plusieurs types de dépendance selon lui. L'intervenant avait des connaissances de base sur les jeux vidéo. Kenny l'a aidé à en apprendre plus et lui a montré *The Healthy Gamer*. Autant pour ses démarches au CRD qu'au carrefour, Kenny explique que son ouverture à parler de ses difficultés a été aidante. De plus, il ajoute que les intervenants ont respecté ses limites et il a apprécié l'accompagnement reçu.

Plusieurs choses ont contribué à des changements positifs. Le fait d'être éduqué sur les impacts qu'ont les jeux vidéo sur le cerveau l'aide à mieux comprendre ce qui lui arrive et lui permet de faire des changements dans sa vie. Cette éducation sur les effets néfastes des jeux vidéo est importante.

Kenny a changé ses habitudes. Par exemple, il a réduit sa présence sur les réseaux sociaux et le temps passé à écouter du contenu en ligne. Il avait l'habitude d'écouter plusieurs fois les mêmes vidéos, les mêmes films ou les mêmes séries.

Ses démarches au CJE ont aussi été un facteur de changement puisqu'elles l'ont aidé à reprendre une routine. Avoir des rendez-vous, sortir de chez lui et rester actif lui donnaient l'impression d'une vie normale.

C'est vraiment beaucoup au niveau routine. Parce que dans le temps je faisais vraiment juste jouer aux jeux vidéo que je ne me rappelais même pas quel jour on était. T'sais, on est tu lundi, on est tu mardi, on est tu la fin de semaine. Ça ne me dérangeait même pas. Faque là, asteure t'sais, j'ai vraiment comme beaucoup plus une routine. T'sais là, j'ai des rendez-vous à telle heure. Je dois m'activer, prendre l'autobus par moi-même. Pis... c'est ça. Être plus fonctionnel tout seul

CHAPITRE 5

Discussion théorique

Les résultats présentés au chapitre 4 amènent plusieurs pistes de réponses et des questions supplémentaires. Les participants ont partagé leurs expériences sur leurs utilisations, sur leurs propres perceptions comme joueurs, mais aussi sur les relations sociales qu'ils entretiennent à l'aide des jeux vidéo ou sur les interactions qu'ils ont avec les autres joueurs. Finalement, plusieurs ont abordé les bienfaits et les méfaits de leurs utilisations des jeux. Dans certains cas, ils ont parlé des demandes d'aide faites et ce qui a contribué à des changements de leur utilisation des jeux et dans leur mode de vie.

Cette section tente de répondre à la question de recherche : « Quelles sont les expériences sociales (en ligne et hors ligne) des gamers ? »

Le champ d'études des pratiques sociales, en travail social, est encore peu étudié sous l'angle des usages des objets numériques. Peu de recherche en travail social s'intéressent directement à l'utilisation des jeux vidéo. Dans le contexte actuel où les travailleurs sociaux sont amenés à rencontrer des individus qui font usage des objets numériques dans leur quotidien, mais qui en vivent aussi les répercussions, les réponses des joueurs nous aident à mieux comprendre leurs pratiques sociales à l'ère du numérique. Ce qui nous amène à l'exploration de leurs utilisations dans le contexte du travail social.

Ce chapitre répond aux objectifs de recherche : a) (que font-ils ?) décrire les usages des gamers ; b) (qu'en disent-ils ?) comprendre leur expérience sociale ; c) (que veulent-ils ?) discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers. Les pistes de réponses reposent sur neuf thèmes qui ont émergé des récits : l'amitié et les relations sociales, la vie amoureuse, le parcours de joueurs, les bienfaits des jeux vidéo, les préjugés, les difficultés personnelles, les difficultés en lien avec le jeu vidéo, la demande d'aide et les facteurs de changements.

La pratique sociale représente non seulement les activités dites routinières, mais aussi celles partagées par d'autres individus et collectivités. Elle ne se décrit pas que par l'activité elle-même, mais bien par d'autres éléments physiques, mentaux, émotionnels, motivationnels, etc. (Holtz, 2014). La pratique des acteurs est ancrée dans des mondes sociaux. Les récits des joueurs nous permettent de décrire leurs pratiques sociales à partir des cinq thèmes suivants : l'amitié et les relations sociales, la vie amoureuse, le

parcours en tant que joueur, les bienfaits des jeux vidéo et les préjugés liés à ces derniers. Le troisième objectif de recherche, quant à lui, est touché par les quatre derniers thèmes : les difficultés personnelles, les difficultés en lien avec le jeu vidéo, la demande d'aide et les facteurs de changements.

Tableau 5.1. Synthèse de l'analyse de la question de recherche et des deux premiers objectifs

Structure	Concepts, champs sociologiques et théories	Analyse
<p>Question : Quelles sont les expériences sociales (en ligne et hors ligne) des gamers ?</p>	<p>Pratique sociale (Holts, 2014)</p>	<p>Les récits permettent de décrire les pratiques sociales des participants selon cinq thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'amitié et les relations sociales - La vie amoureuse - Le parcours en tant que joueurs - Les bienfaits des jeux vidéo - Les préjugés liés aux jeux vidéo <p>La pratique sociale des joueurs est alors mieux décrite en répondant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que font les joueurs (usages) ? - Que disent-ils ? (comprendre l'expérience)
<p>Objectif 1 : Décrire les usages des gamers</p>	<p>Sociologie de l'usage des technologies numériques (Jauréguiberry et Proulx, 2011)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ancré dans le social - Choix des usages - Décrire les interactions avec la technologie - Relever les patterns d'usages par les groupes et collectifs - Multiplicité des pratiques et subjectivité - Motivations <p>TAR (Callon, Lhomme, et Fleurry, 1999), (Bueger et Stockbruegger, 2016) et (Latour, 2022)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Actants</i> <p>Réseaux</p>	<p>Les usages sont ancrés dans les interactions sociales des joueurs et des objets technologiques. Ces interactions ressortent sous deux thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'amitié et les relations sociales. - La vie amoureuse. <p>La pratique sociale représente non seulement les activités dites routinières, mais aussi les activités partagées par d'autres individus et collectivités. Il est possible d'observer les influences des usages du jeu vidéo dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le choix des activités et des interactions avec les acteurs et <i>actants</i>. - Le sens, subjectivités de ces interactions. - La forme et les lieux des interactions. - Le langage des acteurs. - La vie de couple des acteurs. <p>Sous l'angle de la théorie de l'acteur réseau, les joueurs sont des acteurs et les jeux vidéo des <i>actants</i>, il est possible d'observer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rôle des objets numériques dans les interactions sociales - Le rôle des objets numériques dans les usages

<p>Objectif 2 : Comprendre l'expérience sociale des gamers</p>	<p><i>Expérience sociale (Dubet, 2017)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Expérience unique</i> - <i>Ancrée dans le social</i> <p><i>Sociologie de la vie quotidienne (Banlandier, 2008)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Espace</i> - <i>Relation</i> - <i>Temporalité</i> <p><i>Interactionnisme symbolique (Le Breton, 2012)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dimension symbolique</i> - <i>Interaction</i> <p><i>Le soi</i></p>	<p>Expérience sociale : expérience unique englobée dans une pratique qui est sociale : multiplicité des pratiques et des sens. L'expérience sociale c'est aussi ce qu'ils ont à dire, le processus d'interprétation de leur pratique.</p> <p>Ces pratiques sociales prennent forme à travers l'expérience sociale des joueurs et ce :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans l'espace en ligne – par le jeu, les réseaux sociaux ou les applications de communication dédiées aux jeux. - Dans les espaces hors ligne – par les milieux de vie au quotidien, les milieux de travail ou scolaires et tous autres lieux reliés aux relations interpersonnelles. - Dans la temporalité : les pratiques sont ancrées dans le quotidien (routine ou spontané) et se perçoivent dans le temps (depuis l'enfance/adolescence). - Dans les relations/interactions : par leurs interactions avec les acteurs et les <i>actants</i>. <p>Cette expérience sociale du jeu vidéo a alors une dimension symbolique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cette expérience et ces interactions sont possibles à l'aide de langage, discours et tous les éléments culturels reliés à l'usage des jeux vidéo. - Les interactions multiples entre les acteurs et les <i>actants</i> permettent une redéfinition sans cesse du quotidien. - Le résultat de cette expérience pour les acteurs permet de définir le soi, pour l'usage des jeux vidéo. Il peut alors être analysé à la façon dont les joueurs se perçoivent, comment ils parlent de leur pratique et de leurs vécus avec l'usage des technologies et des jeux vidéo. - Toutefois, le soi se redéfinit sans cesse au fil du temps par la pratique, l'expérience et les interactions qu'ont les joueurs. Cette définition du soi laisse place aux différentes interactions qui ont modifié leurs pratiques tout au long de leur parcours avec l'usage des jeux vidéo.
---	---	--

5.1 Les expériences sociales des gamers

5.1.1 Que font les joueurs ? Leurs interactions sociales

Dans cette section, nous voulons savoir ce que les joueurs font dans leurs pratiques des jeux vidéo. Ce qui permet de répondre au premier objectif de recherche : « décrire les usages des joueurs ». Pour y arriver, nous prenons d'abord référence sur la sociologie des usages (chapitre 2). La discussion se concentre principalement sur les interactions sociales médiées par les jeux vidéo dont les participants nous ont fait part. De ces récits, deux thèmes sont ressortis, soit l'amitié et les relations sociales ainsi que la vie amoureuse. Les entretiens ont démontré que le jeu vidéo a un aspect social qui dépasse le « virtuel » et que même lorsqu'il est joué seul, il se retrouve dans d'autres interactions sociales à l'extérieur du jeu. Ces observations vont dans le même sens que Bonenfant (2011) qui mentionne les répercussions de l'usage des technologies qui dépassent la séparation spatio-temporelle du numérique.

Comme vu précédemment au chapitre 2, les interactions entre les joueurs et les dispositifs numériques ne sont pas dépourvues de sens (Jauréguiberry et Proulx, 2011). L'on doit confronter les acteurs aux objets numériques afin de pouvoir décrire et observer les interactions, relever les patterns et parler de la pratique. Les récits nous ont permis de faire ressortir, à l'aide du cadre théorique, les différents usages et pratiques sociales chez les gamers. Par exemple, dans le choix des activités et les interactions qu'ils entretiennent avec les autres joueurs et les objets numériques. Les participants nous ont fait part de la subjectivité de leurs pratiques, que ce soit au sens et aux motivations qu'ils accordent à leurs interactions et leurs usages. Les interactions prennent aussi plusieurs formes, que ce soit dans la façon dont elles sont performées (objets numériques), mais aussi dans les lieux et la temporalité.

Les dispositifs numériques ont aussi un rôle à jouer qu'il ne faudrait pas oublier. Rappelons-nous que l'on doit étudier et confronter les interactions entre les acteurs et les technologies. Il faut d'abord penser au rôle des *actants*, soit les objets numériques présents dans les interactions (Bueger et Stockbruegger, 2016). Ainsi que de la notion de *réseau* qui nous permet d'aborder les différentes connexions et forces qu'exercent les acteurs et les *actants* à différents niveaux, micro et macro (Callon, Lhomme, et Fleurry, 1999). La façon dont les joueurs entrent en interactions avec les jeux vidéo n'est donc pas banale. Les participants ont décrit les différentes plateformes utilisées pour jouer, que ce soit les consoles ou leur ordinateur ou d'autres technologies telles que *Discord* afin de communiquer entre eux. Les jeux vidéo permettent de jouer en équipe ou contre d'autres joueurs. Josie et Alexi par exemple se rassemblent avec d'autres joueurs afin de participer à des *raids*. Tandis que d'autres participants décrivent le côté compétitif

de ces jeux et leurs aspects en équipe. Ces utilisations vont encore plus loin, les gamers usent des dispositifs numériques mis à leur disposition pour arriver à d'autres finalités. Pensons aux rencontres et aux nouvelles amitiés, ou bien à l'utilisation de *Discord* afin de trouver des partenaires de jeu. Les joueurs changent leurs pratiques selon leurs besoins. Lorsqu'Alexi veut passer du temps *solo* a *World of Warcraft* il endosse des personnages différents de ceux qu'il utilise lorsqu'il joue en équipe. Les usages plus factuels seront abordés à la section 5.2.

5.1.1.1 Amitiés et relations sociales

Lorsqu'il s'agit des relations sociales et d'amitié, les participants soulignent que les jeux vidéo leur permettent de développer et de maintenir des liens d'amitié ou tout simplement d'avoir des liens sociaux. D'ailleurs, pour Bonenfant (2011), le jeu a un aspect social qui dépasse l'idée d'un monde « virtuel » absout de liens sociaux en opposition à l'idée d'un monde « réel » où se jouent de « réelles » relations sociales. Les relations médiées par les dispositifs numériques, dont notamment le jeu vidéo, sont des formes de socialisation en contexte ludique. Le jeu s'imbibe dans la vie hors ligne des joueurs et leur vie personnelle se retrouve à l'intérieur du jeu (Bonenfant, 2011). Pour certains joueurs, leurs perspectives et la façon de vivre leur vie sociale peuvent se différencier de ceux qui ne jouent pas. Les interactions en ligne prennent la place des contextes sociaux plus « traditionnels » tels que d'aller au bar, dans un club ou à un party (Dahl et Bergmark, 2020). Josie mentionne justement qu'elle fait peu d'activités à l'extérieur et qu'elle s'investit davantage dans des activités en ligne.

Mais là-dessus, t'sais, je suis pas la fille qui va sortir dans les bars [...] Faque t'sais je me dis que y'a plein d'autres dépenses, de sorties que je fais pas parce que j'ai trouvé mon côté social sur les jeux vidéo [...] Pis mes amis sont tout le temps connectés, faque s'pas comme dans un bar que tu as besoin de programmer quelque chose dans l'horaire avec du monde pour te présenter dans un lieu public, pis aller au resto, ou aller prendre un café, ou *whatever*. T'sais, le jeu est tout le temps. Y'est tout le temps-là, les amis sont tout le temps là aussi. Le monde de la guilde sont tout le temps là (Josie).

Les participants témoignent d'ailleurs des différents sens que peuvent prendre les interactions médiées par le jeu vidéo : faire de nouvelles rencontres ou maintenir des liens d'amitié déjà établis, en ligne et hors ligne. Les sessions de jeux en ligne ont permis de faire de nouvelles rencontres temporaires (Josie, Mike, Alexi, Nathan, Kenny), mais aussi de longue durée (Mike, Josie, Alexi, Nathan) et de garder contact avec leurs amis (Josie, Alexi, Mike, Jenn, Nathan). Le jeu en ligne est donc une opportunité de faire de nouvelles rencontres ou de maintenir un contact avec des amis et d'être connecté avec des gens qui ont des intérêts communs. Ceux-ci sont des aspects du jeu considérés comme positifs (Ballablio *et al.*, 2017 ; Pampi et

Asghar 2021). Les relations entretenues à l'aide des dispositifs numériques se rendent parfois plus loin et peuvent se transposer en rencontres en présentiel (Lecardeur, 2013 ; Bonenfant, 2011). De fait, pour certains participants, les relations entretenues par le biais du jeu ont parfois occasionné des rencontres à l'extérieur (Mike, Josie, Nathan). Par exemple, Nathan a eu des contacts à l'extérieur du jeu, mais pas Kenny. Pour Jenn, le jeu vidéo est aussi lié à des événements hors ligne récurrents chaque année, comme le *Comic-Con*, auquel elle participe avec sa sœur et certains amis.

Pour Jenn, le jeu reste principalement une activité « solo » qui n'est pas une source de relation sociale en soi. Or, pour Nathan et Kenny, le jeu vidéo représente une source de relations importantes qui, à certains moments de leur vie, n'étaient pas comblées par d'autres sphères. Lecardeur (2013) mentionne que, pour certains, le jeu permet de contrer la solitude et d'entrer en communication avec les autres joueurs. Toutefois, une baisse des activités sociales, des conflits familiaux et une augmentation des relations en ligne au détriment de relations hors ligne seraient, entre autres, un indicateur d'une utilisation problématique (Dalh et Bergmark, 2020 ; Dufour *et al.*, 2019). Pour les autres participants qui n'ont pas nécessairement mentionné que le jeu vidéo comblait un besoin de relations sociales, le jeu vidéo leur a quand même permis de rencontrer des gens. C'était d'ailleurs le cas de Mike et de Josie. Pour Alexi, cela a plutôt suscité le désir de les rencontrer ailleurs qu'en ligne.

Leurs interactions amicales sont alimentées par des sujets de discussion aussi variés que ceux portant sur leur vie personnelle et professionnelle ou sur leurs connaissances des jeux vidéo. Les jeux permettent aux joueurs de partager leurs expériences avec d'autres ayant des intérêts communs (Pampi et Asghar, 2021 ; Bonenfant, 2011 ; Stenros, Paavilainen et Mayra, 2013). Plusieurs des participants rapportent que les relations entretenues avec les autres joueurs les emmenaient à parler de leur vie quotidienne. Pour Josie et Alexi, il est commun de parler de leur vie, de ce qu'ils vivent dans leur quotidien ou bien de leur travail. Ces discussions avec les autres joueurs portent aussi sur les difficultés vécues par tous les joueurs lorsque quelque chose ne va pas bien.

Mais quand qu'il arrive de quoi dans ta vie, ça va pas, bien des choses comme ça, tu te sens à l'aise d'en parler parce que justement c'est des personnes que tu côtoies régulièrement. Faque t'sais, si j'avais quelque chose, je perdrais ma *job* ou je découvrirais que j'ai le cancer ou *whatever*, je leur dirais pis je sais que j'aurais du soutien... (Josie).

Les participants partagent aussi des discussions avec leurs amis au sujet de leurs connaissances des jeux. Ainsi, Josie et Alexi parlent du jeu auquel ils jouent avec d'autres joueurs. Josie demande également à ses amis joueurs certains conseils et spécificités (p. ex. comment travailler un tel

personnage). Mike et Jenn, eux, questionnent leurs collègues de jeu sur ce dernier et son histoire. Jenn discute même des choix qu'elle fait dans le jeu. Mike et Jenn aiment parler des nouveaux jeux sur le marché ou bien des nouveautés autour des jeux (consoles, technologie, autre). L'aspect social du jeu prend aussi la forme d'un langage partagé entre les joueurs d'une même communauté ou d'un même type de jeu. Que ce soit dans les récits ou dans l'analyse, nous avons privilégié, lorsque possible, de laisser paraître ces termes dans le texte. Par exemple, des termes afin de décrire des activités comme « *raid* », ou des termes afin de parler de leurs pratiques « *casual* », « *hardcore* », « *grind* » ou bien des emprunts à l'anglais tels que « *voice-acting* », « *VR* », ou des acronymes afin de parler des types de jeux « *MMORPG* », « *FPS* », « *RPG* », etc.

5.1.1.2 Vie amoureuse

Certains participants ont partagé des éléments concernant les jeux vidéo et leur vie amoureuse. D'une façon ou d'une autre, le jeu a eu un impact sur leurs relations de couple. Josie a rencontré son copain par le jeu ; elle cohabitait avec lui en appartement, au moment de l'entretien. Josie et son copain partagent un intérêt commun pour le jeu et arrivent à se comprendre et à se respecter sur ce qu'impliquent les jeux vidéo dans leurs habitudes de vie. Alexi, quant à lui, mentionne que malgré les intérêts différents entre lui et sa copine, il leur arrive de jouer ensemble à des jeux vidéo. Deux participantes mentionnent avoir fait une remise en question du jeu vidéo dans leurs relations après avoir vu les comportements de leurs partenaires précédents (Josie, Jenn). Jenn donne l'exemple d'avoir perdu des relations parce que l'autre personne jouait trop. Josie, quant à elle, raconte qu'un de ses ex, qui lui aurait fait connaître *WoW*, a complètement arrêté de jouer. C'est d'ailleurs ce qui a occasionné des difficultés dans le couple :

Faque s'était rendu incompréhensible pour lui le temps que je passais sur les jeux vidéo. Faque on avait beaucoup de disputes par rapport à ça. Y comprenait pas. Y trouvait ça ridicule que j'organise mon horaire en fonction de *raids* avec du monde d'Internet. Y trouvait ça stupide alors que y'était lui-même un gamer avant. J'aurais pensé que y'aurait compris (Josie).

Au fil du temps, Alexi a porté attention à ses habitudes de jeu et les a changées puisqu'elles nuisaient à son couple. Il joue lorsque sa copine est au travail et priorise du temps avec elle à son retour avant de retourner jouer. Lorsque sa copine va dormir, il met fin à ses activités à l'ordinateur et va lui aussi dormir.

5.1.2 Qu'en disent-ils ?

La section précédente a démontré que la pratique des joueurs est d'emblée sociale. Les participants racontent comment ils font la rencontre de nouvelles personnes ou comment ils gardent contact avec

leurs amis par le jeu. La vie de tous les jours s'inclut dans les relations qu'ils entretiennent avec les autres joueurs. Les dispositifs numériques ne sont qu'une façon parmi tant d'autres d'entrer en contact avec d'autres personnes et de partager un intérêt commun, celui du jeu vidéo.

Ce qui nous amène à répondre au deuxième objectif : « comprendre l'expérience sociale des gamers ». Comment les joueurs parlent-ils de leurs pratiques ? Quelle place prennent-elles dans leur vie et quelle est l'expérience sociale qui en résulte ?

Comment le jeu s'insère-t-il dans leur vie quotidienne ? Où jouent-ils ? À quel moment de la journée et, surtout, à quelle fréquence ?

Les récits de vie ont permis de soulever trois thèmes distincts : le parcours des participants en tant que joueurs, les bienfaits des jeux vidéo et les préjugés reliés aux jeux vidéo. Les participants ont partagé leurs expériences du jeu, sa signification et ce qu'il représente pour eux. Ils ont également expliqué leur façon de se voir en tant que joueurs ou leurs raisons d'être des joueurs. Bien que les témoignages soient uniques aux participants, on trouve des similarités et des différences entre eux. Les raisons de jouer dépassent le simple divertissement et comptent des bienfaits dans leur vie de tous les jours. En ce sens, ces témoignages représentent alors l'expérience sociale des participants comme vue avec Dubet (2017) au chapitre 2.

Nous avons abordé les relations et interactions des acteurs dans une structure micro et dans l'aménagement des pratiques au quotidien (Balandier, 2008). Pour y arriver, il faut d'abord répondre aux éléments factuels de la pratique des jeux tels que le nombre d'heures, la fréquence, le moment de la journée. Ces actions font partie du quotidien des joueurs. On peut retrouver ces informations au tableau 4.1. Les récits montrent que leur utilisation est ancrée dans la vie de tous les jours, et ce, de diverses façons. Les participants ont aussi partagé des souvenirs qui les avaient marqués et qui sont des réussites lorsqu'ils étaient plus jeunes, des accomplissements en jeu ou d'histoires d'amitié de longue date. Les participants partagent aussi des souvenirs plus difficiles, tels que des moments de leur vie où ils n'étaient pas fiers de leur utilisation. Le jeu reste toutefois quelque chose d'important pour eux encore aujourd'hui.

Il est possible de faire un lien entre cette expérience vécue et la dimension symbolique de l'interactionnisme symbolique (Le Breton, 2012). En effet, l'expérience et les interactions décrites jusqu'à présent permettent aux acteurs d'interpréter l'usage des jeux vidéo de façon sociale à partir des éléments tels que le langage, les discours et les éléments culturels liés à la pratique sociale des jeux vidéo. Les interactions entre acteurs et *actants* redéfinissent sans cesse le quotidien des joueurs et permettent

d'aborder la dimension du *soi*. Le *soi* étant la vision provisoire que s'attribuent les joueurs, en parlant de leurs pratiques, de leurs motivations et de leurs buts. C'est à partir de cette expérience unique que les participants peuvent parler de la façon dont ils se perçoivent en tant que joueurs. C'est aussi à travers cette expérience qu'ils racontent leurs pratiques et leurs vécus de l'usage des technologies et des jeux vidéo.

5.1.2.1 Passion pour le jeu, parcours en tant que joueur

Ce qui nous amène à aborder la logique d'action des acteurs qui encadre leur pratique, c'est-à-dire leurs intérêts, l'utilisation de leur temps libre et leur façon d'apprécier le jeu vidéo. Comme vu à la section 5.1, l'utilisation des jeux est également importante dans les interactions entretenues. Les jeux leur permettent aussi de vivre une aventure immersive ou de s'investir dans une progression. Les éléments de l'espace, des relations et de la temporalité vus avec Balandier (2008) seront décrits ici.

Les jeux vidéo font partie de la vie des participants depuis longtemps. Quatre soulignent avoir commencé à jouer dans l'enfance (Mike, Alexi, Nathan, Kenny). Les deux autres auraient commencé à l'adolescence (Josie, Jenn). Pour certains, le jeu vidéo n'est pas qu'un passe-temps, mais une passion (Mike, Alexi) ou bien une partie importante de leur vie (Nathan). Kenny désire que le jeu reste à une distance harmonieuse de ses désirs. Il est à noter qu'une passion dite « obsessive » du jeu vidéo peut être associée à un facteur de risque de l'utilisation problématique des jeux vidéo (Kneer et Rieger, 2015). Elle est aussi un facteur de risque lorsque le jeu est une échappatoire ou permet de fuir des problèmes de la vie quotidienne ou autres difficultés émotionnelles ou des situations sociales difficiles (CJE, 2018).

Lorsqu'on a demandé aux participants à quel type de joueurs ils s'associaient, chacun a donné des qualificatifs différents : *casual* (Josie, Kenny), expérimenté (Jenn, Nathan), passionné (Mike, Alexi) et compétitif (Mike). Pour certains, cette perception du jeu a changé. Kenny se considérait comme étant compétitif auparavant. Mike ne joue plus de longues heures, mais pour ce que le jeu lui apporte. Nathan, quant à lui, a récemment commencé à changer ses habitudes en réduisant les heures et en priorisant ses autres responsabilités. Kallio, Kaipainen et Mäyrä (2011) mentionnent que les raisons de jouer peuvent être multiples et qu'il faut éviter de catégoriser les joueurs, afin de ne pas banaliser le sens que les individus et collectifs attribuent au *gaming*.

Lorsqu'on leur a demandé leurs types d'intérêts envers le jeu, les réponses ont été variées. Les facteurs de motivation recensés sont divers. Tous ont soulevé que le divertissement est une des principales raisons

de jouer. Toutefois, lorsqu'ils étaient questionnés plus en profondeur, les réponses différaient. Les éléments reliés à l'immersion et à la progression étaient de forts indicateurs de leur intérêt envers le jeu vidéo. L'expérience de jouer est qualifiée de riche et de diversifiée (Mäyrä, 2008) et le sens produit n'a que pour responsable le joueur lui-même (Bonenfant, 2010). L'un des indicateurs communs est d'abord l'aspect social des jeux. L'immersion (histoire, narration, *gameplay*, etc.) est également significative pour plusieurs (Josie, Mike, Jenn), tout comme la progression (Josie, Mike, Nathan, Kenny). Ces éléments ressortent aussi des données empiriques. Le jeu peut aussi servir d'échappatoire à la vie réelle, au stress et aux autres situations problématiques qui peuvent être considérées comme un facteur de risque à l'utilisation problématique (CJE, 2018). Mike a raconté son intérêt pour l'industrie du jeu vidéo en général. Il aime se renseigner sur les nouveautés technologiques (virtualité réelle), sur les nouvelles consoles ainsi que sur les actualités du monde vidéoludique.

Je *check* c'est quoi la réalité du monde qui crée des jeux vidéo [...] On est rendu avec des amis qui se sont rendus dans des compagnies comme Ubisoft [...] C'est quoi leur réalité en ce moment ? C'est quoi du *Crunch* ? [...] J'suis rendu justement, *Borderland 3*. Je sais pas si je vais me l'acheter, parce que je sais pas si je veux encourager... ce phénomène-là. Genre le jeu est *fucking cool*, pis je sais que c'est les designers qui l'ont désigné, pis c'est eux qui ont fait que ce jeu-là soit cool. Mais ce qui se passe dans cette industrie-là... c'est vraiment de la marde, pis ça se passe dans beaucoup d'industries [...] (Mike).

Pour certains, le jeu vidéo a même été envisagé dans leur parcours scolaire (Alexi, Nathan). Alexi souhaite faire un retour aux études dans un domaine lié au jeu vidéo. Nathan a toutefois décidé que ce domaine n'était pas pour lui en termes d'éducation ou pour un futur emploi : « Mais t'sais, c'est zéro la même affaire jouer pis étudier là-dedans. Faque c'est ça, j'ai décidé de *switch* après deux sessions. Mais oui, ça a influencé mon choix parce que je voulais travailler dans quelque chose qui avait rapport aux jeux vidéo. »

L'un des attraits soulevés est aussi l'accessibilité des jeux et la possibilité de jouer de longues heures. Ces éléments sont un problème pour nos participants. Pour Jenn, c'est la possibilité de pouvoir jouer à des jeux sur mobile en tout temps qui pose problème : « [...] tu peux ouvrir n'importe quand, que t'aies accès à tout moment pour te désennuyer, ou décrocher, ou te vider d'une situation, pour attendre le taxi, pour attendre l'autobus. Tu es tout le temps là-dedans, au lieu de... [...] C'est ça qui me causait le plus de problèmes en termes de temps. » Nathan, lui, mentionne que l'accessibilité des technologies était une source de distraction en classe. Pour Kenny, l'accessibilité c'est aussi de pouvoir y mettre de longues heures de jeu pour peu d'énergie. Kneer et Rieger (2015) parlent de passion « obsessive » qui mènerait vers une perte de contrôle de l'utilisation. Cela est un indicateur de comportement problématique. Cette

passion est dite « obsessive » lorsque l'activité joue un rôle important sur l'identité, l'estime de soi et l'acceptation sociale. La personne n'aurait alors plus de contrôle sur son activité. La perte de contrôle sur le jeu amène ainsi le jeu lui-même à devenir le centre d'intérêt de la personne (CJE, 2018).

Les éléments relatifs à l'immersion ressortent des entrevues lorsque les participants parlent des jeux vidéo, que ce soit par l'histoire développée par certains jeux, par l'imaginaire, par l'univers, par les personnages, par la narration ou par le *voice acting*. L'immersion est aussi présente dans sa façon d'offrir différentes interactions, choix, scénarios, niveaux de difficulté et stratégies (Mike, Jenn). Elle offre également diverses sortes de défis ainsi qu'une progression personnalisée puisque le joueur découvre de nouveaux éléments du jeu à son rythme. Bref, l'immersion peut prendre différentes formes. Pour Josie, Nathan et Kenny, elle est surtout présente par la progression, c'est-à-dire la construction et l'entraînement d'un personnage, par l'apprentissage de nouvelles mécaniques de jeux (*raid* en équipe, situation de joueurs contre joueurs) et par l'anticipation de nouveaux contenus. Pour Alexi, elle est présente dans la possibilité de jouer de différentes façons. Pour Mike, l'immersion dans le jeu est importante lorsqu'il peut jouer contre d'autres joueurs et apprendre de nouvelles stratégies et tactiques. L'immersion, dans la littérature, revient lorsqu'il est question de jeux vidéo puisque celui-ci a une nature « immersive » (Rueff, 2008). Elle permet d'offrir une variété d'expériences à vivre par les joueurs (Mäyrä, 2008 ; Kallio, Kaipainen et Mäyrä, 2011 ; Rochat et Armengol, 2018).

Cette immersion n'a pas été discutée de façon négative par les participants. Les éléments qu'ils ont soulevés faisaient référence à leurs raisons d'aimer le jeu et d'expliquer pourquoi ils jouaient. Toutefois, pour Nathan, jouer de façon compétitive apportait des émotions négatives et de la frustration. Les changements qu'il a apportés à sa pratique l'aident à apprécier le jeu d'une façon différente : « Je joue pour le *fun* au lieu de jouer pour prouver que je suis le meilleur genre. [...] Pis, y'a des fois que je peux jouer pour prouver que je suis le meilleur, mais je... j'essaie de pas tout le temps jouer comme ça. Mais oui, j'ai évolué en tant que joueur. » Certains auteurs évoquent le caractère immersif des univers (Suissa, 2017) ou l'immersion de la personne dans son activité (Lecardeur, 2013 ; Kneer et Rieger, 2015) comme étant des facteurs de risque à prendre en considération dans l'utilisation problématique des jeux vidéo.

5.1.2.2 Les bienfaits des jeux

Les participants ont fait part des bienfaits que les jeux vidéo leur apportent. Plusieurs bienfaits sont attribués à une utilisation modérée, et ce, dans plusieurs sphères : cognitive, émotionnelle, motivationnelle et sociale. Aborder cet aspect avec des personnes ayant une utilisation problématique des

jeux vidéo pourrait entre autres aider à changer leurs habitudes de jeu (CJE, 2018). Nous l'avons vu, pour plusieurs participants, les interactions sociales développées et entretenues en jouant sont un avantage important. Ils soulèvent certains bienfaits physiques tels que l'augmentation de leur motricité et de leurs réflexes (Mike, Nathan). L'utilisation des jeux vidéo serait également une source de développement intellectuel puisque les participants approfondissent leurs questionnements philosophiques et moraux, ce qui entraîne des apprentissages (Mike) et de meilleures prises de décision (Nathan). Le développement d'habiletés que l'on peut transposer à l'extérieur du jeu fait également partie des bienfaits (Mike, Josie). Josie fait part d'un apprentissage au niveau du leadership et du travail d'équipe.

Pis, faut que t'apprennes les mécaniques, faut que t'apprennes à travailler en équipe. Faut que t'essayes des choses « ah ça marche pas. On va essayer de voir selon les *meters* qu'est-ce qui fait qui marche pas, où est-ce que l'on mange le plus de *damage*, qui manque les mécaniques. On va essayer de s'entraider. Ah... tu fais pas assez de dommage. On va aller voir ta classe. Pourquoi est-ce qu'a fait pas assez de dommage ? » Faque t'sais, y'a un travail d'équipe derrière les *raids* [...] (Josie).

Pour Josie et Jenn, les jeux vidéo les ont aidées à se sentir plus proches des gens, à être empathiques et à ne pas se fier aux apparences physiques. Pour Josie, cet apprentissage s'est fait par les interactions sociales qu'elle a vécues à travers le jeu au fil des années :

[...] justement par fait qu'on est toujours au micro, faque quand tu socialises avec les gens ou que tu apprends à les connaître sans les voir. On apprend une différence sur l'humain, on apprend que, exemple, une personne qui agit de telle ou telle manière, ben c'est parce qu'elle a vécu dans le passé ou bien qu'elle vit telle ou telle chose en arrière. T'sais on apprend à voir au-delà de la personne qui est face de nous (Josie).

Tandis que Jenn parle de cet aspect en citant son expérience au secondaire et son appartenance à la communauté *geek* :

J'pense que j'ai comme un peu plus assumé que je suis plus *geek*, pis que moi, je veux dire l'apparence, pis toutes ces choses-là, ça m'importe pas. Sauf si tu es une bonne personne, c'est tout ce qui m'importe là finalement. [...] je suis plus ouverte aussi t'sais. Je veux dire, les gens plus *geek* pis tout ça qui jouent aux jeux vidéo, pis les gens qu'on aime les manga japonais, l'école au secondaire on l'a pas eu facile [...] (Jenn).

Les jeux vidéo sont aussi une source d'inspiration, de créativité et d'apprentissage pour Mike et Jenn. Mike en fait part dans ses idées et ses réflexions dans l'apprentissage de la modélisation 3D ou bien dans sa volonté d'apprendre de nouvelles habiletés telles que la musique. Pour Jenn, c'est l'inspiration et l'imagination qui permettent de sortir de la vie de tous les jours :

[...] ça sort du quotidien. [...] C'est vraiment être dans un autre univers pis t'oublies. Pas que ma vie c'est de la merde. Mais t'oublies ta vie pendant un bout. C'est dans une espèce de fantastique, pis dans un monde différent. Ça retourne dans l'enfance un petit peu. Quand on était jeune pis on était capable d'imaginer que on était un super héros. On a pu ça aujourd'hui, mais on a les jeux vidéo (Jenn).

Le jeu vidéo a eu une influence sur l'apprentissage de l'anglais chez plusieurs participants (Josie, Jenn, Kenny). Pour Jenn, l'anglais est parlé tous les jours au travail. Le jeu permet aussi de réduire le stress ou autres émotions difficiles soulevées par les participants lors des entretiens (Josie, Mike, Nathan). Pour Josie, le jeu est une bonne façon de réduire le stress en période d'examen scolaires. Pour Mike, le jeu vidéo servait d'échappatoire lorsque des difficultés personnelles survenaient à différents moments de sa vie : « [...] c'est récréatif à un certain point. Je sais que c'est une passion, mais je le sais aussi que ça comble une partie de moi [...]. Sinon je vais m'échapper ailleurs. [...] pis si je m'échappe nulle part, j'vais accumuler justement beaucoup d'émotions que j'vais pas défouler nulle part. »

5.1.2.3 Les préjugés liés aux jeux vidéo

Josie a fait part des préjugés en lien avec les jeux vidéo dans son entourage. Elle a décrit des images négatives reliées aux joueurs, soit le fait qu'ils sont apparemment paresseux, mais aussi d'opinions négatives du jeu vidéo. Pour certains, ceux-ci devraient être bannis. Nathan s'est fait reprocher d'être paresseux en lien avec son utilisation des jeux vidéo. Jenn soulève des difficultés au secondaire en étant plus *geek* et qu'une de ses amies était même victime d'intimidation.

5.2 Que veulent-ils ? Des besoins notamment en intervention sociale

Les jeux vidéo jouent un rôle important dans la vie quotidienne des participants. Dans les deux sections précédentes, nous avons relevé quelques difficultés vécues à travers leur usage. Par exemple, pour certains, le jeu se fait au détriment d'autres sphères de vie. Pour d'autres, il était, à un moment de leur vie, leur unique source de relations sociales. Ils ont aussi mentionné que l'accessibilité des jeux peut être problématique puisqu'il est facile d'y passer de longues heures et de négliger d'autres responsabilités.

Le troisième objectif de recherche situe cette recherche dans le cadre du travail social : « discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers ». De quoi ont besoin les joueurs en termes d'intervention sociale ? Il faut tenir compte de leur contexte social, familial et personnel afin de mieux intervenir (prévenir, sensibiliser, former, accompagner, etc.) à l'égard de l'utilisation problématique d'Internet, mais aussi chez la clientèle se définissant comme joueurs en général.

Plusieurs aspects doivent être considérés. Tout d'abord, puisque cette recherche se situe en travail social, cela implique de tenir compte du contexte social de la situation problématique afin de pouvoir justifier et orienter l'intervention (Harper et Dorvil, 2013).

Le problème social analysé ici est l'utilisation problématique des jeux vidéo, mais aussi de façon plus large d'Internet et des objets technologiques. Les problèmes sociaux peuvent être d'ordre économique, une carence en santé, sociopolitiques ou bien éducationnels. Il faut alors étudier les déterminants psychosociaux en jeu et prendre en considération la trajectoire psychosociale des joueurs vivant des difficultés (Dorvil et Boucher-Guèvremont, 2013).

Cette section s'intéresse aux besoins d'aide soulevés par les participants, ainsi qu'à leurs parcours dans la démarche d'aide entamée, s'il y a eu lieu. Nous leur avons posé des questions sur les difficultés vécues et avons noté la façon dont ils en parlent. Quelles sont les informations pertinentes afin de comprendre leur réalité et d'intervenir auprès d'eux ?

Les thèmes suivants ont été soulevés dans les récits de vie des participants : les difficultés personnelles, les difficultés avec le jeu vidéo, les demandes d'aide et les facteurs de changements. Le tableau 5.2 présente la synthèse de ces éléments.

Tableau 5.2. Synthèse de l'objectif – discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les joueurs

Structure	Concepts, champs sociologiques et théories	Analyse
<p>Objectif 3 : discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers</p>	<p>Le travail social : tenir compte du contexte social pour justifier et orienter l'intervention sociale.</p> <p>Les problèmes sociaux : permettre de prendre en compte et d'analyser le contexte social.</p>	<p>Pour penser l'intervention sociale pour les joueurs, nous avons tenté de comprendre leurs expériences sociales. De ce fait, il est alors possible de discuter du problème social qui se profile à travers leurs récits.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspect lié à l'émergence de la situation - Dynamique et rapports sociaux - Contexte social et environnement social - Déterminants psychosociaux et trajectoire de vie - Reconnaissance de la problématique
	<p>L'intervention sociale : accompagner les individus et offrir de l'aide basée sur les problèmes sociaux vécus.</p>	<p>Aborder les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Difficultés vécues - Demande d'aide - Éléments de l'intervention - Facteurs de changement, de protection et de risques

5.2.1 Difficultés personnelles

Parmi les participants ayant soulevé des difficultés vécues par le jeu, quatre partagent des difficultés personnelles (Mike, Jenn, Nathan, Kenny). Pour Jenn et Mike, il est question de difficultés quant à leur consommation de cannabis et d'autres substances. Pour Nathan et Jenn, l'anxiété était une difficulté personnelle vécue. Kenny a vécu une dépression et d'autres symptômes dépressifs, tout comme Jenn. Mike, quant à lui, a éprouvé des difficultés liées à l'anorexie, l'agressivité et des problèmes de jeux d'argent. La littérature a soulevé que l'utilisation problématique des jeux vidéo est souvent associée en concomitance à d'autres problématiques de santé mentale (Ferguson, Coulson et Barnett, 2011 ; Beaulieu, 2012 ; Lecardeur, 2013 ; Nadeau *et al.*, 2011 ; Dufour *et al.*, 2018).

5.2.2 Difficultés avec le jeu vidéo

Cinq des six participants ont évoqué plusieurs difficultés en lien avec leur utilisation des jeux vidéo auxquelles ils ont fait face auparavant, récemment ou présentement. Ces difficultés se sont vécues dans différentes sphères de leur vie (scolaire, relation sociale, physique, financière) et de différentes façons (pensées obsessives, gestion des émotions et fuite, problèmes cycliques ou persistants). Seule Josie n'a pas subi de répercussions négatives face à son utilisation des jeux. Plusieurs recherches ont montré les conséquences vécues par les personnes ayant une utilisation problématique des jeux vidéo dans différentes sphères de leur vie (relationnelle, scolaire, professionnelle, émotionnelle, santé physique, qualité de vie) (CJE, 2018 ; Dufour *et al.*, 2019 ; Juneau, 2017). Cependant, il est difficile de déterminer si les conséquences sont liées aux habitudes de jeux ou à d'autres facteurs de risque préexistants (CJE, 2018). Lorsqu'il s'agit de joueurs passionnés, il arrive que certaines répercussions négatives se retrouvent dans leur vie (Karhulahti, Martoncik et Adamkovic, 2021), lorsque le joueur n'arrive pas à trouver un équilibre entre son utilisation et d'autres intérêts ou activités (Balakrishnan et George, 2020), que l'utilisation se prolonge et qu'il y a perte de contrôle (Ballabio *et al.*, 2017). C'est à ce bris d'équilibre qu'il est possible de distinguer le jeu passionné d'une problématique de santé mentale. L'OMS (2018) caractérise l'utilisation problématique, entre autres, par une priorité accrue donnée au jeu qui peut se faire au détriment d'autres centres d'intérêt.

Le nombre d'heures consacrées aux jeux vidéo dans une semaine ne serait pas nécessairement un bon indicateur de l'utilisation problématique lorsqu'il est pris seul (CJE, 2018). Ainsi, Josie a passé environ 70 heures à jouer durant la semaine. Toutefois, elle ne présente pas de difficultés en lien avec le jeu. Elle avait du temps libre durant cette semaine puisqu'elle avait peu d'heures de travail et pas d'heures de classe. Ainsi, même si son nombre d'heures de jeu est important, il n'est pas problématique puisqu'il ne venait pas brimer d'autres sphères de sa vie.

Certains participants ont vécu des difficultés scolaires (Mike, Alexi, Jenn, Nathan, Kenny). Par exemple, certains ont décidé de jouer plutôt que de prioriser leurs études (Mike, Alexi, Jenn, Nathan) parce qu'ils ont été distraits par les écrans et autres technologies en classe (Alexi, Nathan) ou par une perte d'intérêt aux activités scolaires (Kenny).

Pour certains, les jeux ont été sources de problèmes dans leurs relations familiales avec leurs parents (Jenn, Nathan) et avec d'autres personnes (Alexi, Jenn, Kenny). Le temps consacré aux jeux l'a été au détriment de certaines activités sociales (Jenn) et a causé des problèmes et conflits avec la famille (Nathan, Jenn).

Kenny a délaissé certaines activités comme le soccer ou s'est éloigné de certaines personnes afin d'avoir davantage de temps de jeu. Alexi a changé ses habitudes de jeux qui, auparavant, avaient occasionné quelques difficultés dans sa relation de couple.

Certains participants ont invoqué avoir subi des conséquences physiques à une utilisation prolongée des jeux (Mike, Jenn). Mike avait l'habitude de jouer durant de longues heures : « [...] j'me rappelle d'avoir *gamé* assez longtemps. J'pourrais pas te dire le nombre d'heures en ligne [...]. Genre j'ai l'air d'un zombie, j'ai un œil qui est rouge pétant, pis qui est enflé tellement qui est pus capable, pis l'autre qui commence à être fatigué. Genre la paupière est lousse un peu, pis je continue (rire). » Il a donc vécu de la fatigue oculaire, ce qui lui a valu d'avoir les yeux rouges à cause d'un manque de sommeil apparent. Pour Jenn, jouer de longues heures couchées sur le côté avec son téléphone mobile lui a apporté des douleurs physiques et musculaires en lien avec sa posture.

Pour certains, les dépenses monétaires ont été un problème à un moment ou une source d'inquiétude (Alexi, Jenn, Nathan). Certains ont dépensé pour des éléments du jeu dits « cosmétiques » (Alexi, Nathan), tandis que pour d'autres il s'agissait de prolonger la période de jeu (Jenn). Alexi explique que, par le passé, il dépensait son argent de façon problématique. Il a remis en question ses dépenses sur des jeux auxquels ils ne jouent plus : « Je dépensais beaucoup mon argent pour rien. Avec *Smite*, j'avais des *skins*, des millions de *skins* pis finalement je joue même plus ce jeu-là, t'sais... ». Pour Jenn, les dépenses faites sur les jeux mobiles servaient à prolonger les sessions de jeux. Elle mentionne la facilité de perdre le contrôle sur ses dépenses par celle des transactions. « [...] surtout que ces jeux-là, y veulent que bon, donne-moi deux piasses, pis je vais te donner cinq vies de plus, pis embarquer dans ces engrenages-là que je trouve que c'est beaucoup plus problématique que d'acheter un jeu à 90 \$ pis jouer 100 heures dessus [...] ». Nathan et Jenn ajoutent que leurs dépenses n'étaient pas habituelles et qu'ils étaient normalement conscients de l'argent dépensé. Les dépenses de Nathan étaient souvent en lien avec des « cosmétiques » pour le jeu : « J'étais stressé pis c'était vraiment compulsif, pis après je me sentais mal un peu. J'ai trop mis d'argent. Ça, ç'a m'est déjà arrivé sur *Path of Exile*, j'ai mis beaucoup trop d'argent d'un coup, pis après je me sentais mal. » Mike a fait part de son expérience passée avec les transactions internes au jeu. Il les compare en fait à des dépendances comme les jeux de hasard, ce qui peut mener certaines personnes à se ruiner.

Plusieurs participants soulignent qu'à un certain moment, le jeu vidéo occupait une grande place dans leurs pensées (Jenn, Nathan, Kenny). Selon eux, cela en devenait obsessionnel. Le jeu devenait tellement important dans leur vie qu'il surpassait certaines responsabilités, certains besoins de base (sommeil,

manger). Pour Jenn lorsqu'elle jouait à *World of Warcraft*, le jeu prenait toute la place. Elle se levait très tôt pour jouer, et se couchait tard. Il était même difficile d'arrêter de jouer pour aller manger. Le jeu était en train de la rendre malade. Elle ne faisait plus rien d'autre. Plus récemment, c'est son utilisation des jeux sur mobile qui dépassait le temps prévu alloué en commençant sa journée. Parfois, elle y passait toute la journée. Pour Nathan, le jeu vidéo est lié à des problèmes de procrastination. Il maximise son temps de jeu, ce qui le force à délaissé ses tâches et autres responsabilités, ce qui engendre alors du stress et des remords. Kenny mentionne que les jeux vidéo, à un certain point, ont pris le dessus sur ses autres intérêts. « Dans le fond, c'est vraiment beaucoup que les jeux c'est vraiment stimulant en tant que tel. Que c'est comme vraiment dur de les lâcher pis de faire ce que tu es censé faire. Que ce soit des tâches ménagères ou d'avoir de l'intérêt pour faire autre chose aussi. T'sais que ce soit de parler à la famille ou de faire des activités physiques ou quoi que ce soit. »

Les jeux servent aussi à gérer le stress (Nathan) ou ils deviennent un moyen de fuite ou d'échapper à des situations difficiles, de l'anxiété et à des événements traumatisants (Mike, Jenn). Nathan reconnaît que jouer l'aide entre autres à gérer le stress, mais qu'il y a des conséquences négatives à cette méthode. Pour Jenn, le jeu lui apportait un soutien à des difficultés reliées à la santé mentale (dépression, anxiété) ou à des situations difficiles à l'école lorsqu'elle était plus jeune. Le jeu lui permettait de s'occuper lorsque ça n'allait pas, de fuir vers l'imaginaire. Mike, quant à lui, mentionne que le jeu l'aide à se sortir de mauvaises habitudes ou est un moyen de s'échapper lors de moments plus difficiles.

Chaque participant a eu une utilisation problématique différente. Pour certains, les problèmes ont été transitoires, présents durant l'enfance et l'adolescence (Mike, Alexi) pour plus tard retrouver une utilisation plus équilibrée. Mike a passé des nuits blanches, de longues heures à jouer et cette utilisation a affecté ses résultats scolaires lorsqu'il était plus jeune. Son usage a changé lorsqu'il a grandi et a connu des changements dans ses responsabilités et dans sa vision du jeu. Alexi a rencontré des difficultés lorsqu'il était au Cégep avec son désir de devenir un joueur professionnel de *eSport* entre autres. Il a changé à la suite de son AVC. Pour une autre, l'utilisation problématique est cyclique (Jenn) et est revenue à un certain moment de sa vie. Elle a eu, à l'adolescence, une année difficile avec le jeu *World of Warcraft*. Toutefois, par la suite, elle a cessé de jouer pendant quatre ans. Puis, pour d'autres, l'utilisation problématique semble avoir été présente sur une longue durée (Nathan, Kenny). Le jeu a créé des difficultés à Nathan depuis l'école secondaire. Pour Kenny, c'est un problème qui perdure depuis des années. Il a entrepris plusieurs démarches avec différents professionnels par le passé pour tenter de le régler.

5.2.3 Demande d'aide

Quatre participants ont fait une demande d'aide formelle (institution, organisme communautaire) ou informelle (auprès de personnes de leur entourage) (Mike, Jenn, Nathan, Kenny). La demande d'aide concernait l'abus de substances (Mike, Jenn) et l'utilisation problématique d'Internet et des jeux vidéo (Jenn, Nathan, Kenny). Ce n'était pas leur première demande. Lors de leur deuxième prise en charge, il a fallu reconnaître que l'utilisation des écrans pouvait être problématique. Les participants concernés souhaitent apprendre à gérer leur utilisation des écrans.

Lorsqu'il s'agit des motifs de la demande d'aide, deux ont fait une ou plusieurs demandes d'aide pour un abus de substances (Mike, Jenn). Mike a fait une demande auprès d'un organisme communautaire (*Narcotiques Anonymes*), auprès d'une ressource en toxicomanie à l'école secondaire et auprès d'un proche. Mike et Jenn ont déposé une demande auprès d'un CRD, toutefois Mike n'a pas fait de suivi à la suite de cette demande. Trois participants ont demandé de l'aide pour une utilisation problématique des jeux ou d'Internet auprès d'un CRD (Jenn, Nathan, Kenny). Ce ne sont pas que les jeux qui sont problématiques pour certains d'entre eux. Il s'agit entre autres de l'utilisation du téléphone mobile et des réseaux sociaux (Jenn) et du temps passé sur Internet (Kenny). Jenn a fait sa demande d'aide après que sa travailleuse sociale lui eut référé le CRD. Elle s'est remise en question après avoir eu une discussion sérieuse sur son utilisation des technologies lors d'une fin de semaine avec une amie. Nathan, quant à lui, a été référé vers le CRD par son psychologue qu'il a consulté à la suite d'une peine d'amour. Les parents de Kenny l'ont amené à aller voir le CRD il y a environ un an pour son utilisation des écrans.

Pour Jenn, Nathan et Kenny, ce n'était pas leur première demande d'aide auprès de ressources formelles (travailleur social, psychologues et autres intervenants). Ces demandes étaient en lien avec d'autres problématiques (anxiété, dépression) ou difficultés vécues à un certain moment. Kenny a fait de multiples demandes, ses expériences réduisaient son espoir quant à son rétablissement : « Ça faisait plusieurs fois que je voyais travailleur social, psychologue. J'avais déjà été à la place à l'emploi il y a quelques années pis j'avais arrêté. [...] mes espoirs étaient vraiment bas ces derniers temps, mais là j'ai été capable de me remettre sur pied. » Pour Nathan, qui n'arrivait pas à identifier la source de ses problèmes, le rétablissement était chaque fois temporaire .

Pour ces trois participants, reconnaître que l'utilisation des écrans était possiblement problématique était une première étape à cette demande d'aide auprès du CRD. Pour Jenn et Nathan, l'intervenant qu'ils voyaient les a référés au CRD. En effet, dans leurs démarches antérieures, l'utilisation problématique des

technologies n'avait pas été prise en considération. Jenn mentionne qu'elle n'avait jamais pensé qu'elle pouvait recevoir de l'aide pour cela. Kenny explique que c'est lors de sa deuxième demande d'aide au CRD qu'une prise en charge en lien avec ce problème a commencé. La reconnaissance de l'utilisation problématique d'Internet, des jeux vidéo et des technologies est entre autres un des conseils en prévention (Biron, 2017). C'est aussi un sujet que le MSSS (2018) a identifié dans sa mission sur cette problématique. St-Arnaud *et al.* (2019) soulignent dans leur publication que les jeunes croient que l'utilisation problématique d'Internet n'est pas assez connue par la population et qu'une meilleure connaissance de la problématique serait pertinente à la prévention. Ils ont l'impression que l'utilisation des écrans est souvent banalisée par leurs pairs et qu'on nie la possibilité qu'Internet cause des problèmes ou de la dépendance.

À la suite de la demande d'aide, les participants ont exprimé leurs désirs de gérer leur utilisation des écrans (Jenn, Nathan, Kenny), sans toutefois arrêter de jouer. Il en va de même pour les deux personnes qui ont eu des difficultés par le passé avec le jeu (Mike, Alexi), mais qui le conservent dans leur vie. Kenny désire avoir une relation harmonieuse entre sa vie et les jeux. « J'essaie de m'en distancer, mais c'est vraiment préserver ça d'un côté harmonieux. T'sais que, je sois capable de m'occuper de toutes mes choses dans ma vie, d'être fonctionnel. Même peut-être, être capable d'avoir un peu de jeux ici et là. » Nathan veut contrôler son utilisation des écrans en vue de son retour à l'école. Jenn ne considère pas son utilisation du jeu sur console comme étant problématique, seulement celle sur téléphone mobile. L'entretien lui a permis toutefois de soulever des questionnements sur son utilisation des jeux sur console :

[...] pis je vois bien que depuis deux semaines j'ai perdu beaucoup de temps là-dessus. Est-ce que j'ai un problème vraiment en, à cause des jeux vidéo, ou mon problème c'est vraiment plus ce qui a rapport avec les écrans du cellulaire ? (Jenn)

Nadeau *et al.* (2011) et Lecardeur (2013) mettent de l'avant l'importance d'aider les gens concernés à autoréguler leur utilisation. Une intervenante d'un CRD a mentionné, lors d'un entretien, le besoin de trouver l'équilibre entre l'utilisation des écrans et les autres sphères de vie de l'utilisateur.

5.2.4 Facteurs de changement

Les participants ont souligné une multitude de facteurs de changement dans leurs difficultés avec l'utilisation des écrans. Ces changements proviennent entre autres de l'intervention liée à leur demande d'aide. Il n'y a toutefois pas de recommandation scientifique unanime vis-à-vis de l'intervention pour l'utilisation problématique d'Internet, des jeux vidéo ou bien des écrans et des technologies en général

(CJE, 2018 ; Nadeau *et al.*, 2011 ; Juneau, 2017). Les changements dans la situation de vie peuvent aussi réduire l'utilisation et donc amoindrir les impacts négatifs (CJE, 2018).

Les trois participants aidés au CRD ont souligné que l'éducation sur les dépendances leur a été bénéfique. L'intervenant les a aidés à mieux comprendre les dépendances et la biologie derrière celles-ci (dopamine, circuit des récompenses) ainsi que leurs impacts sur le cerveau. Ces apprentissages leur ont permis de faire des changements dans leurs habitudes, que ce soit par la prise de décisions, par le fait de ne pas répéter deux fois une même erreur ou de voir le problème autrement. « Y'a beaucoup d'éducation là-dedans, pis je trouve super intéressant. Moi j'apprends plus, je suis plus capable si tu m'éduques comme du monde ou que tu me donnes de bonnes *cues*, je vais faire les bons choix. Si j'ai pas les bonnes valeurs ou les bonnes notions dès le départ, ça se peut que je me trompe pis que je fasse les mauvais choix. » (Jenn) Cette éducation donne la possibilité à certains d'entre eux de gérer et de normaliser des difficultés. Mieux comprendre ce qui se passe dans son cerveau en lien avec les dépendances a poussé Jenn à gérer son anxiété. Pour Nathan, cette éducation l'a encouragé à comprendre et à mieux gérer les problèmes de procrastination qu'il vivait avec la technologie :

Faque, ouais, juste de savoir que c'était pas un problème de procrastiner, mais plus une façon que mon cerveau était arrangé, ça te redonne un *boost*. Parce que genre, toute ma vie, ma mère qui me dit « ah, s'tune mauvaise habitude ça Nathan, tu es paresseux ». Ah, ben merci de me dire ça, mais tu m'aides vraiment pas à régler ce problème-là.

Faire comprendre les conséquences vécues par les dépendances, entre autres par le biais de la TCC (Lecardeur, 2013), est aussi une méthode d'intervention appliquée par certains praticiens.

Les trois participants soulignent que l'intervenant avait des outils d'intervention et des connaissances efficaces concernant les dépendances qui s'appliquaient également à leur utilisation des écrans. Ce qui importait était que l'intervenant possédait les compétences nécessaires à ce type d'intervention. Il a utilisé plusieurs outils et fait de l'éducation aux dépendances et à leur utilisation des écrans.

Ben en fait, eux autres, ils m'ont apporté beaucoup d'outils. Je te dirais ce qu'il me manque le plus, c'est moi-même la motivation de les utiliser, parce que c'est pas de mauvais outils qu'ils me donnent. [...] Il fait ça étape par étape aussi. Pis, il me garroche pas tout d'un coup. Si je ne prends pas ou si ce qu'il me dit ça marche plus ou moins avec moi, il va trouver autre chose. [...] Pis je voudrais pas aller trop vite non plus. Comme ç'a pris peut-être quatre rendez-vous avec mon intervenant avant que je décide de supprimer les jeux sur mon téléphone. Pis jamais lui, il m'a demandé de faire ça. Ç'a été, comme, tranquillement pas vite. T'sais, au début, c'était comme essaie de te faire un horaire, t'sais, entre telle heure et telle heure, tu joues pas au téléphone. Pis j'ai jamais été capable de maintenir ça. Faque au bout de six

semaines, je me suis tannée, pis j'ai tout supprimé, pis c'est pas lui qu'il m'a demandé de faire ça. Pis lui, y'a faite « c'est bon, parce que le processus tu l'as fait par toi-même » (Jenn).

L'accompagnement, le respect des limites et une intervention personnalisée ont été un facteur aidant dans leurs parcours. Nadeau *et al.* (2011) mentionnent que l'expertise du clinicien, le fait qu'il soit chaleureux et empathique, le fait qu'il donne de l'espoir, ses engagements envers les personnes qui sont consultées ainsi que la capacité à voir ce qu'il y a d'unique dans chacun sont tous des éléments clés qui soutiennent les gens éprouvant des dépendances à poursuivre avec les centres d'aide.

On a demandé aux participants ce qu'ils pensaient de l'importance des connaissances de l'intervenant sur le jeu vidéo. Les réponses ont été variées. Jenn est indifférente quant au fait que son intervenant soit un joueur ou non. Elle croit qu'il est bien plus important que celui-ci ait les connaissances nécessaires pour l'aider dans ce qu'elle vit. « Qu'il joue, ou qu'il ne joue pas en fait, si ce qu'il dit c'est pertinent pis que ça m'aide, j'ai aucun problème avec le fait qu'il joue ou qu'il joue pas. » Pour Nathan, si l'intervenant comprend certaines bases dans les termes utilisés concernant le *gaming*, ça l'aide à se sentir compris. Pour Kenny, les connaissances de l'intervenant sur les jeux vidéo n'étaient pas un frein : « Y connaissait les bases, mais y'avait certains termes que quand on lui parlait de ça, y savait pas trop, mais c'était comme pas tant un frein dans le fond. » Il mentionne plutôt l'ouverture de l'intervenant à en apprendre plus sur le sujet. Cade et Gates (2017) mentionnent que de connaître différentes terminologies concernant le jeu vidéo peut être un élément positif pour l'intervention. En démontrant entre autres de la curiosité et de l'intérêt aux différentes expériences vécues par les joueurs, les intervenants s'assurent que les demandeurs d'aide se sentent compris.

Certains participants ont souligné que d'avoir des responsabilités, comme devoir s'occuper d'un enfant ou de son appartement, a été un facteur de changement (Mike, Jenn, Kenny). La responsabilisation permettait d'établir un horaire ou d'écouter des limites corporelles. Mike a fait des changements en écoutant ses limites corporelles (p. ex. fatigue oculaire) et en établissant des horaires et des alarmes. Ses horaires sont organisés en fonction de ses différentes responsabilités. L'une d'elles est de s'occuper de l'enfant de sa copine :

Ç'a été ça, mais sinon, c'est ça avoir des horaires un peu plus stables pour être plus en forme. [...] Pis, c'est ça aussi, habituellement une fin de semaine sur deux n'a pas la p'tite [...] Mais en même temps, c'est ça, ça m'a fait réaliser que, ben on, on en a un autre en chemin en plus dans neuf mois. Faque faut que j'aïlle des meilleurs horaires de sommeil, faut que j'sois plus assidu là-dessus (Mike).

Le passage vers la vie adulte a été un des facteurs de changement pour Jenn. Avoir un travail à temps plein, un appartement et des comptes à payer, des animaux à s'occuper sont des responsabilités qui l'aident grandement. L'âge et la maturité lui ont permis de passer par-dessus sa dépendance au jeu malgré certains problèmes persistants. Aujourd'hui, selon elle, c'est moins pire qu'auparavant. Kenny aborde le sujet en parlant d'entretenir une routine, d'avoir des rendez-vous et de sortir de chez lui.

C'est vraiment beaucoup au niveau routine. Parce que dans le temps, je faisais vraiment juste jouer aux jeux vidéo que je me rappelais même pas quel jour on était. T'sais on est tu lundi, on est tu mardi, on est tu la fin de semaine. Ça dérangeait même pas. Faque là, asteure, t'sais, j'ai vraiment comme beaucoup plus une routine. T'sais là j'ai des rendez-vous à telles heures. Je dois m'activer, prendre l'autobus par moi-même. Pis... c'est ça, être plus fonctionnel tout seul (Kenny).

Pour certains, un des facteurs de changement a été d'avoir une perception différente des jeux et de changer leurs habitudes de jeu. En effet, le fait de voir le jeu comme un divertissement et non plus comme un moyen de passer de longues heures a grandement soutenu Mike. Kenny a pris le jeu comme l'opportunité de faire une activité sociale, ce qui a changé ses habitudes. Il a réduit le nombre de contenus qu'il regardait en ligne et a remplacé ce temps par des interactions sociales. Pour ces deux participants, ces changements les ont amenés à réduire le nombre d'heures de jeu.

Deux participants ajoutent qu'un *streamer* sur la plateforme *Twitch* les a aidés (Nathan, Kenny). Ils trouvaient stimulant d'entendre des témoignages et des entretiens de difficultés vécues par d'autres personnes. Le *streamer* fait aussi de l'éducation plus scientifique sur le sujet. Pour Nathan et Kenny, les *streams* ont un message porteur d'espoir et de changement. Ils ajoutent que le *streamer* a un parcours similaire à ce qu'ils vivent puisque celui-ci a aussi vécu des difficultés par le passé.

CONCLUSION

Plusieurs acteurs de la sphère scientifique ont abordé le sujet de l'utilisation problématique d'Internet, bien que l'idée même d'une nouvelle forme de « dépendance » les divise. Au Québec, les CRD reçoivent des demandes d'aide relatives à cette nouvelle problématique depuis 2003. En 2018, le MSSS lui a octroyé la responsabilité d'intervenir dans le domaine de l'utilisation problématique d'Internet (UPI). L'OMS, quant à elle, a officialisé en 2018 le « trouble du jeu vidéo ». Différents auteurs ont recensé de multiples éléments pouvant contribuer au développement d'un usage problématique des jeux vidéo et des technologies numériques. Ce portrait dressé autour des jeux vidéo ne semble pas refléter certains discours venant des *Game Studies*. En fait, ces dernières abordent les jeux vidéo en tant que forme de divertissement, alors qu'ils sont aussi sociaux et porteurs de sens pour les joueurs.

Bien qu'il n'y ait pas consensus scientifique sur les approches à privilégier ou d'outils diagnostiques ou de dépistage standardisé, au Québec le Réseau d'informations scientifiques du Québec (RISQ) met de l'avant un outil de dépistage de dévaluation pour les intervenants des CISSS et CIUSSS (Dufour, Tremblay *et al.*, 2020). Les acteurs du Québec reconnaissent que les approches utilisées afin de traiter les difficultés liées aux dépendances s'appliquent aussi à l'utilisation problématique d'Internet.

Afin de regarder d'un angle nouveau l'utilisation problématique des jeux vidéo, il nous a semblé approprié de décrire la pratique sociale des jeux vidéo chez certains joueurs et d'écouter ce qu'ils avaient à dire à propos de leurs utilisations.

Six joueurs, qui ont accepté de participer à cette étude, ont d'abord rempli un journal de bord sur leur utilisation des jeux vidéo et se sont entretenus à distance avec nous. Trois ont fait une demande d'aide concernant leur utilisation des jeux vidéo. Leurs récits de vie et leur analyse thématique nous ont permis d'explorer les questionnements de recherche et d'entendre le discours de ces joueurs. Les six entretiens ont soulevé différentes pistes d'intervention sociale concernant l'utilisation problématique des jeux vidéo et des technologies numériques, tout en décrivant les pratiques sociales face aux jeux vidéo.

De ces récits, nous avons pris conscience de la pluralité des expériences et pu répondre à notre question de recherche *Quelles sont les expériences sociales (en ligne et hors ligne) des gamers ?* En effet, les participants nous ont fait part de la subjectivité de leurs pratiques individuelles. Chacun avait des pratiques

différentes, auxquelles tous attribuaient un sens différent. Toutefois, cette pratique étant ancrée dans le social, plusieurs partageaient avec les autres des attributs similaires à leur pratique.

Quelle est alors la pratique sociale de ces joueurs ? Pour répondre à cette question, il fallait donc décrire leur usage des jeux vidéo et comprendre leurs expériences sociales. Dans un premier temps, les participants nous ont fait part de la façon dont les jeux vidéo s'insèrent dans leur quotidien et de leurs habitudes de jeu. En effet, les pratiques s'incrument dans le quotidien des joueurs soit par des actions et interactions physiques et mentales, mais aussi émotionnelles et motivationnelles (Holtz, 2014). Les participants ont partagé le nombre d'heures jouées en moyenne et les moments de la journée où ils ont joué. Les réponses ont été différentes d'un joueur à l'autre. Pensons à Mike qui joue le soir après son retour du travail avant de terminer sa journée et d'aller dormir. Ou bien à Josie et Alexi qui prévoient chaque semaine des *raids* avec d'autres groupes de joueurs.

Leur pratique s'insère dans un aspect social bien ancré qui dépasse l'idée d'un « monde virtuel » (Bonenfant, 2011). Les participants ont décrit différents aspects de l'usage des jeux vidéo dans leur quotidien et expliqué que leurs interactions en ligne sont une source de socialisation au même titre que les interactions sociales dans des contextes dits plus « traditionnels ». Ils attribuent différents sens à leurs interactions médiées par le jeu vidéo. Le jeu leur permet entre autres de faire de nouvelles rencontres, de garder contact avec leurs amis et de faire des rencontres à l'extérieur du jeu à certaines occasions. Ces interactions amènent des sujets de discussions variés entre les joueurs dont celui de leur vie quotidienne, les difficultés qu'ils vivent, leurs intérêts ou sur les jeux par exemple. Le jeu a aussi eu des impacts sur leurs relations amoureuses, que ce soit de rencontrer l'amour par le jeu, ou de partager avec un partenaire une activité qui les intéresse. Il peut aussi être une source de conflit lié au temps d'usage, aux habitudes négatives ou à l'incompréhension du passe-temps. Pour d'autres, bien que le jeu vidéo ne soit pas une source de relation sociale en soi, la pratique reste sociale, que ce soit dans la façon d'être, l'identité, dans les discussions avec d'autres personnes ou dans le choix de passe-temps et d'activités sociales. Tandis que pour certains, le jeu vidéo a été un élément important de la vie sociale dont ils n'arrivaient pas à combler les vides par d'autres façons.

Quant à l'expérience sociale des joueurs rencontrés, les participants nous ont d'abord fait part de leur passion pour le jeu. Mais aussi de leur parcours en tant que joueurs, des changements dans leurs perceptions et motivations en lien avec l'usage des jeux vidéo. Leur expérience s'incruste dans les

éléments de la vie quotidienne. Par exemple, au niveau de la temporalité (Balandier, 2008), les jeux vidéo dépassent les simples moments de jeux routiniers ou spontanés. Ils font partie de la vie des participants depuis longtemps, que ce soit des souvenirs qui ramènent jusqu'à l'enfance, ou bien des premières vraies expériences avec le jeu à l'adolescence. Ce qui, pour certains, est une partie importante de leur cheminement et de leur vie. Les participants ont parlé de souvenirs en lien avec le jeu, des souvenirs tout autant positifs, tels que des réussites, des amitiés et des accomplissements. Mais aussi des défis et des moments plus difficiles où ils n'étaient pas fiers de leur utilisation.

Cette expérience avec le jeu permet aux joueurs d'avoir une vision provisoire du *soi* (Le Breton, 2012). Cette vision est entre autres définie par la façon dont ils parlent d'eux en tant que joueurs, que ce soit *casual*, expérimenté, passionné ou compétitif par exemple. Cette vision a évolué et changé au fil des années pour certains. Les participants ont aussi discuté de leurs intérêts pour le jeu vidéo, qui dépassait la simple idée du divertissement. L'un des points qui revenaient pour plusieurs d'entre eux était l'aspect social, mais aussi les éléments liés à l'immersion et à la progression. Pour certains, l'intérêt du jeu dépasse le cadre du divertissement et s'incruste même dans leurs parcours scolaires.

Pour ce qui est de l'immersion, les participants ont soulevé de nombreuses facettes du jeu vidéo qui leur permettaient d'être immergés dans leur pratique, par exemple les éléments relatifs à l'univers, les personnages, la narration ou le *voice acting*, etc. L'immersion c'est aussi ce que le jeu offre en termes de mécaniques, de défis, d'interaction, de difficultés et de stratégies ou des choix dans le scénario. Finalement, on y retrouve aussi les éléments liés à la progression tels que la construction et l'entraînement de personnage ou l'apprentissage de nouvelles mécaniques de jeux ou stratégie.

Les participants ont aussi soulevé plusieurs bienfaits liés à leur usage des jeux vidéo, tels que le divertissement et les aspects sociaux. Ils sont aussi une source de développement moteur, réflexe et intellectuel. Ils ont mentionné les habiletés à transposer à l'extérieur du jeu, telles que le travail d'équipe, le leadership et l'apprentissage de l'anglais. Un autre des bienfaits reste les contacts humains et les relations sociales. Par exemple, la rencontre de nouvelles amitiés, trouver l'amour ou bien se sentir plus proche des gens, être empathique et voir au-delà des apparences. Les jeux vidéo sont aussi pour certains une source d'inspiration et de créativité. Finalement, jouer aussi sert à relaxer après une longue journée, à réduire le stress de la vie quotidienne ou bien à gérer des émotions difficiles.

Il reste à identifier quelles sont les pistes d'intervention et conclusion pour le travail social, soit le troisième objectif de cette recherche : « discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers ». Comme vu précédemment, les gamers ont vécu une multiplicité d'expériences. Le travail social œuvre auprès des individus, des groupes, des familles et des communautés, en situation de précarité et aux prises avec des problèmes sociaux complexes (Harper et Dorvil, 2013). Il est alors crucial de prendre en compte la personne dans son contexte social, sa situation, sa trajectoire de vie et les difficultés qui font obstacle à la réappropriation du pouvoir d'agir. Ce n'est pas l'entièreté de la pratique sociale du jeu vidéo qui pose problème. Les participants ont aussi démontré que malgré des difficultés vécues passées ou présentes, leur désir n'est pas de cesser leur usage et pratique, mais plutôt d'apprendre à réduire, contrôler ou vivre harmonieusement avec le jeu. Dans le cas de l'utilisation problématique des jeux vidéo, les participants nous ont laissé plusieurs pistes d'action et de réflexion à prendre en considération pour l'intervention sociale.

Ce qui nous amène à parler de l'analyse sous l'angle de vue du travail social afin de déceler des indicateurs d'une utilisation problématique d'Internet : (1) Quel est le contexte social ? (2) Différence entre passion, usage abusif et UPI. (3) Quelle fonction le jeu remplit-il ? (4) L'usage du jeu se fait-il au détriment d'autres sphères de vie ?

Il est d'abord important de s'intéresser au contexte social de la personne, cela permettrait de rendre compte des différents éléments de la situation personnelle présente et passée, telle que son environnement social et physique, son réseau social, son parcours de vie, les difficultés vécues, les démarches d'aide précédente s'il y a lieu et les facteurs et forces méso et macro pouvant être en jeu. Nous l'avons vu, l'usage des jeux vidéo des participants peut être ramené à un divertissement ou à une passion. Toutefois, cette passion peut mener à une perte de contrôle (Kneer et Rieger, 2015) et créer des difficultés. Ce ne sont pas tous les usages « abusifs » qui requièrent toutefois une intervention sociale. Il faut plutôt se questionner sur la fréquence, l'intensité et la souffrance reliées à l'usage des technologies numériques avant de parler d'une utilisation problématique d'Internet. Pour les participants, ce ne sont pas toutes les difficultés vécues qui ont nécessité une intervention sociale ou créé une souffrance significative. Avant de parler de dépendance, il faut alors s'intéresser aux motivations derrière l'usage, comprendre la fonction que remplit le jeu vidéo dans la vie de la personne. Par exemple, l'utilisation des jeux vidéo engendre des interactions sociales, que ce soit de nouvelles rencontres ou de garder contact avec des amis. Il faut s'interroger sur l'usage lorsque celui-ci semble combler des besoins psychosociaux essentiels. Le jeu se

fait-il au détriment des autres sphères de vie (scolaire, relation sociale, physique, psychologique et financière) ? Prendre en considération ces quatre aspects permet alors de déterminer plus précisément les besoins et le plan d'action à mettre en place.

De plus, les récits ont permis d'établir différentes difficultés vécues en lien avec le jeu vidéo, de parler de la demande d'aide en intervention sociale et d'explorer les pistes possibles de pratiques en intervention sociale. Le tableau 5.3 fait la synthèse des éléments discutés et permet de parler des pratiques d'intervention sociale prometteuses tirées de ces récits.

Tableau 5.3. Pistes d'intervention

Structure	Analyse	Réponses
<p>Objectif 3 : discuter des interventions sociales au regard des problèmes sociaux nommés par les gamers.</p>	<p>Travail social, problématique sociale et contexte social</p>	<p>Multiplicité des expériences et des pratiques, il faut remettre en contexte la trajectoire de vie et les usages des jeux vidéo</p> <p>(1) Quel est le contexte social ?</p> <p>(2) Différence entre passion, usage abusif et UPI ?</p> <p>(3) Quelle fonction le jeu remplit-il ?</p> <p>(4) L'usage du jeu se fait-il au détriment d'autres sphères de vie ?</p>
	<p>Difficultés personnelles et difficultés avec le jeu vidéo</p>	<p>Ces difficultés sont vécues dans différentes sphères de leur vie (scolaire, relation sociale, physique, financière) ainsi que de diverses façons (pensées obsessionnelles, gestion des émotions et fuite, problème cyclique ou persistant).</p> <p>Facteurs de risques et difficultés vécues</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accessibilité des jeux, usages au détriment d'autres activités (distraction scolaire, augmentation des heures de jeux). - Difficultés scolaires en lien avec distraction en classe, perte d'intérêts aux activités scolaires, prioriser les heures de jeux plutôt que responsabilité scolaire. - Difficultés sociales, dans les relations familiales, dans les relations sociales ou dans la vie de couple. - Conséquences physiques à une utilisation prolongée. - Difficultés en lien avec les dépenses monétaires. - Occupe une place grandissante dans leurs pensées, s'impose face à d'autres intérêts. - Moyen de gestion du stress ou fuite de situations difficiles (anxiété, événements traumatisants).
	<p>La demande d'aide</p>	<p>Reconnaissance de la problématique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance de la problématique par les individus. - Motifs de la demande d'aide. - Pas la première demande d'aide faite avant d'aller chercher de l'aide au CRD.

		<ul style="list-style-type: none"> - Besoin de reconnaissance de la problématique par les professionnels de la santé œuvrant en intervention sociale. <p>Désir de gérer leur utilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorégulation, garder relation harmonieuse avec le jeu.
	<p>Pratiques d'intervention sociale prometteuses</p>	<p>Pratiques d'intervention prometteuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éducation sur les dépendances, témoignage, savoir comment d'autres personnes ont vécu une problématique similaire. - Outils d'intervention et connaissances concernant les dépendances s'appliquent aussi à l'UPI. - L'accompagnement, l'empathie, le respect des limites et l'intervention personnalisée aux besoins de l'individu. - Ouverture à en apprendre plus sur l'usage des technologies de l'individu. <p>Facteurs de changements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer les habitudes de jeux pour qu'elles soient plus saines, qu'elles accomplissent un but différent ou qu'elles incluent des opportunités d'apprentissage et d'activité sociale. - Avoir des responsabilités à prioriser avant le jeu (travail, un logement et autres responsabilités reliées au passage vers la vie adulte). <p>Pistes d'analyse et d'intervention à explorer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance de la problématique auprès des différents professionnels de la santé, éviter la banalisation. - Contribuer à la sensibilisation et à la formation des travailleurs sociaux, et qu'ils soient plus à l'affût des analyses critiques du contexte-socio technologique. <p>Élargir l'intervention vers différents systèmes, le rôle de l'engagement des travailleurs sociaux de façon citoyenne, prendre en considération que le jeu vidéo n'a pas qu'un aspect local, mais aussi un aspect logiciel, international et politique.</p>

Nous avons observé, à partir des récits des pratiques d'intervention, des facteurs de changement dans l'usage des technologies et des pistes d'analyse et d'intervention à explorer pour le travail social.

Les participants nous ont d'abord parlé des interventions reçues dans le cadre de leurs demandes d'aide au CRD. L'une soulevée par les trois participants a été d'abord l'éducation sur les dépendances. Il a été bénéfique pour eux de mieux comprendre les dépendances, ce qui leur a permis de faire des changements dans leurs habitudes, de mieux gérer l'anxiété et de gérer les problèmes de procrastination. De même, deux participants ont mentionné avoir reçu de l'aide d'un *streamer* sur *Twitch.tv*, grâce au témoignage d'autres personnes ayant fait face à une situation similaire à la leur. Les outils d'intervention dans le contexte de dépendance utilisés par leur intervenant ont été utiles dans leurs cheminements. Et aussi l'accompagnement, l'empathie, le respect de leurs limites et l'accès à une intervention personnalisée à leurs besoins ont été importants. Comme l'expliquent Cade et Gates (2017), les intervenants semblent peu familiers avec les usages des jeux vidéo. Dans ce sens, les participants de cette recherche nous ont mentionné que ce n'était pas un frein à l'intervention. Les intervenants devraient plutôt opter pour une position d'ouverture sur le sujet, et démontrer un intérêt d'en apprendre plus sur les usages des individus qu'ils rencontrent. Avoir des connaissances de base sur les jeux vidéo serait aussi bénéfique à la construction du lien de confiance entre l'intervenant et l'individu.

Les participants ont fait part du changement dans leurs habitudes de jeu. Par exemple, à un certain moment, le jeu servait à fuir des difficultés personnelles et ce participant passait alors de longues heures à jouer. Tandis qu'un autre avait une utilisation qu'il qualifiait de compétitive. Modifier la vision du jeu vers un usage récréatif et divertissant a permis d'entamer des changements dans leurs habitudes de jeu pour que leur vie soit plus saine et que d'autres sphères de vie passent en premier. Un autre participant a expliqué que le jeu lui permet de faire du social. Les participants ont aussi indiqué que les responsabilités ont été un facteur de changement, par exemple la recherche d'un emploi ou bien des responsabilités liées à la vie adulte telles que celles d'avoir un logement ou de s'occuper d'animaux.

D'autres pistes d'analyse et d'intervention sont à explorer. Il y a d'abord la reconnaissance de la problématique sociale, celle de l'utilisation problématique d'Internet, des jeux vidéo et des technologies numériques. Dans les récits des gamers, ceux qui ont fait une demande d'aide auprès d'un CRD ont d'abord exposé que ce n'était pas leur première demande d'aide. Ils ont d'abord reconnu que l'objet numérique pouvait leur créer difficultés et souffrances. Au moment de demandes d'aide antérieures auprès de

professionnels, l'utilisation problématique des technologies n'avait pas été prise en considération. Les travailleurs sociaux auraient tout à gagner à participer à la sensibilisation et à la reconnaissance de cette problématique sociale, et de pouvoir ainsi éviter la banalisation de cette réalité. De même, il serait alors tout aussi pertinent de contribuer à la sensibilisation et à la formation des travailleurs sociaux à l'analyse des contextes socio-technologiques. Le travail social tarde à participer à la recherche sur l'utilisation problématique d'Internet (Beaulieu, 2012; Juneau, 2017). Il s'agit de mieux comprendre les réalités qu'encadre l'usage des technologies numériques au niveau collectif, que ce soit dans les communautés, mais aussi auprès des instances politiques ou bien auprès des concepteurs et de l'industrie du jeu vidéo directement. Par exemple, en Belgique et aux Pays-Bas, des restrictions ont été mises en place sur les « *lootbox* » que l'on retrouve dans les jeux vidéo puisqu'ils sont considérés comme étant des jeux de hasard (*Le Monde*, juin 2022). Ce qui nous amène alors à nous questionner sur le besoin d'élargir l'intervention au-delà des individus et des communautés.

Cette recherche comporte toutefois plusieurs limites. Tout d'abord, la petite taille de l'échantillon (n=6) ne permet pas la saturation des données. En ce sens, elle limite la diversité des pratiques sociales recueillies auprès des joueurs, que ce soit par les différentes formes que peuvent prendre la pratique, le type de joueurs, les jeux auxquels ils jouent ou bien la place qu'ils accordent au jeu dans leur quotidien. Mais aussi par d'autres facteurs socio-économiques tels que l'âge, les conditions sociales, le statut (étudiant, travailleur, autre). Ou encore, la nature de la demande d'aide, par différents milieux (privé, institutionnel, communautaire) par différents intervenants avec diverses approches de travail.

Une autre limite est méthodologique, la collecte de données était limitée à une entrevue semi-dirigée d'environ une heure et un journal de bord d'une durée de sept jours. Plusieurs façons de faire auraient pu bonifier la collecte de données. L'on peut d'abord penser à d'autres outils de collecte de données tels que l'observation ou le recueil de données secondaires afin de compléter les récits. La collecte de données aurait pu aussi être bonifiée par un journal de bord plus long ou par un deuxième entretien à un autre moment, afin de valider des propos, ou approfondir certains passages et propos. Un deuxième entretien aurait aussi laissé au participant la chance d'être réflexif sur ce qu'ils avait d'abord partagé.

Cette recherche n'a qu'effleuré ce que les joueurs de jeux vidéo avaient à dire sur leur pratique sociale et sur leurs besoins en intervention sociale. Il nous semble pertinent pour le travail social de continuer à explorer des dimensions reliées à l'usage des technologies numériques et de mieux comprendre et saisir

les dimensions relatives aux problématiques sociales. Au Québec, plusieurs intervenants travaillent déjà sur cette problématique. Il nous semble pertinent de recueillir leurs savoirs expérientiels sur l'utilisation problématique d'Internet et ce qu'ils pensent des défis en intervention sociale qu'elle pose. Il faut aussi continuer d'inclure les joueurs dans la recherche, afin de mieux comprendre le contexte social et la trajectoire de vie. Il semble pertinent de mettre de l'avant que le jeu vidéo a occupé à un moment ou un autre une place importante chez nos participants qui ont cherché de l'aide. Ceux-ci montrent un désir d'établir une relation harmonieuse entre le jeu et les autres sphères de leur vie. L'usage des jeux vidéo n'est pas banal et s'incruste dans le quotidien des joueurs. Leurs pratiques sociales ont un sens et ne doivent pas être réduites à la simple idée que les problèmes proviennent principalement de l'objet technologique.

Cette recherche n'a pas exploré les rapports sexués et genrés dans l'usage des jeux vidéo. On pourrait s'interroger sur la pratique selon les genres et les sexes, autant sur les usages du quotidien que sur les interactions entre les joueurs et les aspects de genre au niveau des personnages et des avatars. Finalement, le travail social pourrait se questionner face à la stigmatisation de la problématique. En essayant de produire des normes et des définitions autour de cette problématique sociale, il faut alors se demander si l'on n'était pas en train de participer à la stigmatisation des joueurs. Il est important de réfléchir aux différentes façons d'éviter de participer à une telle stigmatisation des individus, groupes et communautés.

Certains questionnements persistent après l'analyse des récits. À quel moment ces joueurs ont-ils décidé de faire une demande d'aide et quels étaient les freins ? Qu'est-ce qui les a amenés à apporter des changements dans leurs habitudes, à aller vers un rétablissement ? Comment sont-ils arrivés à garder une bonne relation avec l'utilisation des technologies, la passion pour le jeu, etc. ? Doit-on établir une distinction entre les différentes formes que peut prendre l'UPI (jeux vidéo, application mobile, Internet, réseaux sociaux, etc. ?

ANNEXE A

Guide d'entretien semi-dirigé

Comment s'est passée la tenue du journal de bord ?

- Pourquoi n'avez-vous pas tenu votre journal de bord ?
- Parlez-moi de ce que l'on retrouve à l'intérieur du journal de bord (contenu du journal de bord) :
 - (réalisation, surprise, confirmation, etc.)
- Comment est-ce que votre usage des jeux vidéo est généralement différent ou similaire à ce que l'on retrouve dans le journal de bord ?
- Comment pensez-vous que la situation actuelle (quarantaine – distanciation sociale – Covid-19) influence votre utilisation des jeux vidéo ?
- Sous-question en lien avec l'analyse du journal de bord.

Parlez-moi de votre utilisation des jeux vidéo en général dans votre vie (console, type de jeux, fréquence, habitude).

- Racontez-moi comment, dans votre horaire de la journée, s'insèrent les jeux vidéo, par exemple dans le choix d'activités lors du temps libre (habitude, impulsif, à la suite d'une demande d'amis, etc.).
- Quel genre de jeu ? Qu'aimez-vous dans ce type de jeu, cette activité ?
- Depuis combien de temps jouez-vous à des jeux vidéo ?

Quelles sont vos habitudes vis-à-vis des dépenses reliées aux jeux vidéo ?

- Virtuels/physiques
 - Nouveaux jeux/microtransaction, *Gacha* (progression)/*loot box*, cosmetics (apparence) ?
 - Marchandise, *goodies*, etc.
 - Comment vous sentez-vous vis-à-vis des dépenses que vous avez faites en lien avec les jeux vidéo ?
 - Fréquence ?

Racontez-moi comment les jeux vidéo vous permettent d'être en relation avec vos amis ou d'autres joueurs ou d'autres personnes.

- Pouvez-vous me parler de qui sont ces joueurs, comment sont-ils devenus des partenaires de jeu ?
- À quelle fréquence ?
- Décrivez-moi de quelle façon vous entrez en communication en ligne ou hors ligne à propos des jeux vidéo ?
- Quelle est l'importance de cet aspect social pour vous, ces relations sociales pour vous personnellement en tant qu'individu ainsi que dans votre utilisation du jeu ?
- Parlez-moi de votre rapport aux communautés virtuelles (*Reddit*, *Forums*, *Youtube*, etc./lien avec le journal de bord).

Comment vous percevez-vous en tant que joueur ?

- Partagez-moi un souvenir ou un moment qui est marquant pour vous en lien avec les jeux vidéo.
- Pourquoi jouez-vous à des jeux vidéo, pour quelle raison? (Pas fonction, mais est-ce pour socialiser, avoir du plaisir, passer le temps, rester en contact avec des amis ?)
- Dites-moi comment les jeux vidéo peuvent influencer vos autres intérêts et activités quotidiennes.
- Parlez-moi des liens que vous pourriez faire entre les jeux vidéo, vos choix de vie, votre parcours scolaire/professionnel et autres.

Dites-moi ce qui peut vous avoir ou vous a (nui) dans vos activités personnelles, quotidien, relations en lien avec les jeux vidéo.

- Dites-moi si avez-vous déjà vécu des souffrances en lien avec votre utilisation des jeux vidéo
 - au niveau du travail ou de l'école ?
 - auprès de vos proches (famille, amis, isolement, solitude) ?
- À quoi attribuez-vous ces souffrances, malaises ? (Est-ce que le jeu vidéo est le seul responsable ?)
- Dans la mesure où ces difficultés sont du passé, qu'avez-vous changé dans vos habitudes de jeu afin de surmonter cette étape ?
- Quels sont les défis (personnels) que vous vivez en lien avec les jeux vidéo ?

Parlez-moi des points positifs (les forces) des jeux vidéo dans votre quotidien ou dans ce que vous entreprenez.

- Divertissement
- Défis
- Compétences

Dites-moi si vous avez déjà demandé ou reçu de l'aide (formelle/informelle) ou pensé en recevoir pour des raisons en lien avec les jeux vidéo ou non ?

- Stratégie utilisée par la personne ou ses proches dans le passé. Quels ont été les résultats ?
- Décrire la situation de demande d'aide.

Si oui, laquelle ?

- Oui : jeux vidéo
 - Parlez-moi de votre expérience.
 - Qu'avez-vous apprécié de cette aide reçue ?
 - Qu'est-ce que vous n'avez pas apprécié de cette aide reçue ?
 - Est-ce que la compréhension de l'intervenant/personne-ressource vis-à-vis des jeux vidéo était suffisante pour répondre à vos besoins psychosociaux (expliciter) ?
 - Est-ce qu'il y a des choses, des aspects ou autres que vous auriez aimé que l'intervenant ou l'organisme prenne en considération dans votre demande d'aide ?
 - Facteur de rétablissement.
- Oui : autres
 - À quel sujet ?

- Croyez-vous que votre utilisation des jeux vidéo peut avoir eu une influence (un lien positif ou bien négatif) à l'égard de cette problématique (laquelle) ?
- Est-ce que les jeux vidéo ont contribué au rétablissement ?
- Est-ce que les jeux vidéo ont été abordés lors de cette demande d'aide ?
- Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé que l'intervenant/personne-ressource prenne en considération en lien avec les jeux vidéo lors de cette demande d'aide ?
 - Lien de confiance ?
- NON : mais songé
- NON : aucun problème

ANNEXE B

Journal de bord

Journal de bord		Identifiant#	
Journée # 1			
<p>Avez-vous joué à des jeux vidéo aujourd'hui ?</p> <p>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, durant combien de temps :</p> <p>À quels jeux avez-vous joué? :</p>	<p>Avez-vous joué avec une ou des ami.e.s durant ce temps?</p> <p>Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Si oui, des hommes (garçons) et des femmes (filles) ?</p> <p>Si oui, sur quelles plateformes et êtes-vous entré en communication (vocal ou écrit)?</p>	<p>Avez-vous visité un site web en lien avec les jeux vidéo?</p> <p>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, lesquels? (i.e. YouTube, Twitch, Reddit, etc.) :</p> <p>Si oui, durant combien de temps?</p> <p>Si oui, à quel propos? (Divertissement, guide, nouvelles, etc.) :</p>	<p>À quel moment de la journée ces activités ont-elles eu lieu (matin, après midi, soir) ? :</p> <p>Au lever <input type="checkbox"/></p> <p>Matin <input type="checkbox"/></p> <p>Midi <input type="checkbox"/></p> <p>Après midi <input type="checkbox"/></p> <p>Soir <input type="checkbox"/></p> <p>Au coucher <input type="checkbox"/></p>
<p>Avez-vous échangé avec d'autres personnes au cours de la journée à propos des jeux vidéo? (i.e. conversation sur Facebook) :</p> <p>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, à quel sujet avez-vous échangé? (i.e. : planifier de jouer plus tard, trucs & astuces, etc.)</p>	<p>Est-ce que ces activités sont entrées en conflit avec des responsabilités ou tâches importantes? (École, travail, famille, relations sociales, heure du coucher?) :</p> <p>Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, pouvez-vous le décrire brièvement?</p>	<p>Dans quels lieux ou contextes avez-vous joué à des jeux ou regarder du contenu concernant les jeux? (À la maison, avec des amis, des membres de la famille, etc.) :</p>	<p>Durant quelle journée de la semaine remplissez-vous se journal de bord?</p> <p>Dimanche <input type="checkbox"/></p> <p>Lundi <input type="checkbox"/></p> <p>Mardi <input type="checkbox"/></p> <p>Mercredi <input type="checkbox"/></p> <p>Jeudi <input type="checkbox"/></p> <p>Vendredi <input type="checkbox"/></p> <p>Samedi <input type="checkbox"/></p>

ANNEXE C

Affiche de recrutement

Invitation à participer à un projet de recherche

La pratique des jeux vidéo chez les gamers et les gamers ayant un usage « excessif » dans leur expérience du quotidien : Exploration et implications pour le travail social.



Pierre-Luc Bessette

Étudiant à la maîtrise en
travail social à l'Université du
Québec à Montréal

Jeux favoris:

Starcraft 2

☛ Oldschool Runescape

☛ NieR: Automata

CONTACT

bessette.pierre-

luc@courrier.uqam.ca



Participants recherchés : jeunes de 18 à 25 ans.

Vous êtes invité.e à participer à une recherche d'exploration sur la pratique des jeux vidéo chez les gamers et ceux qui considèrent leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique. Cette recherche s'intéresse à savoir comment les jeux vidéo font partie de votre quotidien et quels en sont les aspects sociaux reliés. Par différentes méthodes de collectes de données, nous souhaitons pouvoir identifier les différents besoins en intervention sociale que peuvent exprimer les personnes s'identifiant comme ayant une utilisation problématique des jeux vidéo. Cette étude a aussi pour objectif de pouvoir élargir les connaissances des métiers en relation d'aide sur la culture des jeux vidéo en général.

Nous sommes intéressés à la participation de personnes âgées entre 18 et 25 ans, résidents du Québec, dans la région de la Montérégie et de Montréal, jouant à des jeux vidéo.

Votre implication consiste à :

- ☛ Jouer à un jeu vidéo et s'enregistrer;
- ☛ Remplir un court journal de bord sur vos habitudes de jeu;
- ☛ Participer à un interview.

En vertu de l'article 5 de l'EPTC2, soyez assuré de la confidentialité des informations que vous transmettez avec l'étudiant-chercheur.

Pour plus d'informations sur le projet de recherche, scannez le code QR qui vous amènera sur un page web de présentation du projet.

<https://sites.google.com/view/recherchepratiquejeuxvideo/accueil>

Intéressé à vous impliquer dans ce projet ?

Si vous êtes intéressé à participer ou pour toutes questions additionnelles concernant le projet et sur votre participation. Communiquer directement avec moi par courriel.

UQÀM | Université du Québec
à Montréal

ANNEXE D

Formulaire de consentement UQAM

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

La pratique des jeux vidéo chez les gamers et les gamers ayant un usage « excessif » dans leur expérience du quotidien : Exploration et implications pour le travail social.

Étudiant-chercheur

Pierre-Luc Bessette
Maîtrise en travail social

Direction de recherche

Sylvie Jochems
Professeure, École de travail social, UQAM

Préambule

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Vous êtes invité à participer à une recherche d'exploration sur la pratique des jeux vidéo chez les gamers et les gamers qui considèrent leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique. Cette recherche s'intéresse à savoir dans quelle mesure les jeux vidéo font partie de votre quotidien. L'on s'intéresse aussi à savoir quels sont les aspects sociaux pouvant être reliés à votre utilisation des jeux vidéo. Par différentes méthodes de collectes de données, nous souhaitons pouvoir identifier les différents besoins en intervention sociale que peuvent exprimer les personnes s'identifiant comme ayant une utilisation problématique des jeux vidéo. Cette étude a aussi pour objectif de pouvoir élargir les connaissances des métiers en relation d'aide sur la culture des jeux vidéo en général.

Nous sommes alors intéressés à la participation de personnes âgée entre 18 et 35 ans, résidents du Québec, jouant à des jeux vidéo.

Nature et durée de votre participation

Avec votre permission, nous vous invitons à participer à deux activités distinctes permettant de mettre en contexte les différents aspects entourant l'utilisation des jeux vidéo dans votre quotidien.

Il vous est aussi proposé de remplir un journal de bord durant une semaine. Cette activité ne devrait prendre que quelques minutes dans votre journée. Ce journal a pour but d'observer les différentes interactions que vous avez avec les jeux vidéo dans vos journées typiques. Par exemple, l'on s'intéresse à savoir si vous avez visionné des vidéos YouTube à propos des jeux vidéo, à quelle fréquence et pendant combien de temps.

Finalement, il vous est proposé de réaliser un entretien d'une durée d'une heure à une heure trente. Il vous est proposé de faire cet entretien en ligne à l'aide de l'application Zoom. Les thèmes de l'entretien concernent l'utilisation des jeux vidéo, les liens sociaux y étant reliés, vos perceptions autour de celui-ci et l'utilisation problématique des jeux vidéo.

Avantages liés à la participation

La participation à ce projet peut vous permettre de vous exprimer sur le sujet des jeux vidéo, de vos perceptions et émotions vécues en lien avec ceux-ci, dans un espace sans jugement.

Les résultats de recherche contribueront à l'avancement des connaissances scientifiques afin de mieux répondre aux besoins des personnes sur l'utilisation problématique d'Internet.

Risques liés à la participation

La participation à cette recherche peut soulever des thématiques liées à des émotions difficiles à vivre. En effet, l'utilisation problématique des jeux vidéo peut être sujet sensible à aborder. Toutefois l'objectif de cette recherche n'est pas de vous faire vivre des émotions négatives. Des précautions seront prises afin d'atténuer d'éventuelle malaise. Veuillez noter qu'il est possible de refuser de répondre à une question, de refuser de participer à une activité demandée, et ce, sans avoir à vous justifier. Vous avez la liberté de vous retirer en tout temps de la recherche. Nous vous invitons à respecter votre estime de soi et vos limites. En cas de besoin, nous vous offrons la possibilité de vous référer vers une ressource appropriée à proximité de chez vous.

Confidentialité

Vos informations personnelles ne seront connues que de l'étudiant-chercheur et de la directrice de recherche. Les informations ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. Les entrevues transcrites seront numérotées et seul l'étudiant-chercheur aura la liste des participants et du numéro qui leur aura été attribué. Tous noms et pseudonymes seront remplacés par des noms fictifs, les situations décrites dans les résultats seront modifiées dans le mémoire de recherche afin qu'il soit impossible de reconnaître les participants. Les enregistrements seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à votre entrevue seront conservés sous clef durant la durée de l'étude. L'ensemble des documents sera détruit 5 ans après la dernière communication scientifique.

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche dans le même domaine ?

Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions ?

Oui Non

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser l'étudiant-chercheur ; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue

Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet: Sylvie Jochems Pierre-Luc Bessette

Des questions sur vos droits? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche sur le plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tel que présenter dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Acceptez-vous de participer à ce projet tel que décrit par les conditions énumérées ci-haut?

Oui Non

Acceptez-vous d'être enregistré de façon audionumérique ?

Oui Non

Acceptez-vous d'être contacté(e) à nouveau pendant l'étude afin d'obtenir des précisions ou d'autres informations en lien avec la présente recherche ?

Oui Non

Désirez-vous recevoir une copie de l'étude/mémoire de maîtrise?

Oui Non

Prénom

Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom

Nom

Signature

Date

Organismes en prévention des dépendances de la Montérégie et de Montréal
En cas de besoins, n'hésiter pas à contacter un organisme en prévention des dépendances de votre région.

CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal – Centre en réadaptation des dépendances de Montréal – DOLLARD-CORMIER

Téléphone : 514 385-1232

CISSS de la Montérégie services de réadaptation en dépendance

Téléphone pour l'accueil centralisé : (450) 443-4413

Info-Social 811

Téléphone : 811

Maison L'Alcôve – Saint-Hyacinthe

Téléphone : (450) 773-7333

Site web : <https://www.maisonlalcove.com/>

Satellite – Saint-Hyacinthe

Téléphone : (450) 888-2572

Site web : <http://preventiondesdependances.org/>

L'arc-en-ciel prévention des dépendances - Beloeil

Téléphone : 450 446-1661

Site web : <https://preventionarcenciel.org/>

Clinique Nouveau Départ - Montréal

Téléphone : 1 (888) 488-2611

Site web : <https://www.cliniquenouveaudepart.com/>

CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE L'ESTRIE

Téléphone : 819 821-2500

Site web : <http://crdsm.santeestrie.qc.ca/index.php>

ANNEXE E

Formulaire de consentement CISSS

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

Titre du projet : La pratique des jeux vidéo chez les gamers et les gamers ayant un usage « excessif » dans leur expérience du quotidien: Exploration et implications pour le travail social.

Numéro du projet : 2020-512
(*et numéro de protocole,
si applicable*)

Chercheur principal : Sylvie Jochems (Direction de recherche)

Collaborateur : Pierre-Luc Bessette (Étudiant-chercheur)

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Si vous acceptez de participer au projet de recherche, vous devrez signer le formulaire de consentement à la fin du présent document et nous vous en remettrons une copie pour vos dossiers.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de ce projet de recherche, les procédures, les risques et inconvénients ainsi que les avantages, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Il peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions nécessaires au chercheur responsable du projet ou aux autres membres de l'équipe de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

NATURE ET OBJECTIFS DU PROJET DE RECHERCHE

Vous êtes invité à participer à une recherche d'exploration sur la pratique des jeux vidéo chez les gamers et les gamers qui considèrent leur utilisation des jeux vidéo comme étant problématique. Cette recherche s'intéresse à savoir dans quelle mesure les jeux vidéo font partie de votre quotidien. On s'intéresse aussi à savoir quels sont les aspects sociaux pouvant être reliés à votre utilisation des jeux vidéo. Par différentes méthodes de collectes de données, nous souhaitons pouvoir identifier les différents besoins en intervention sociale que peuvent exprimer les personnes s'identifiant comme ayant une utilisation problématique des jeux vidéo. Cette étude a aussi pour objectif de pouvoir élargir les connaissances des métiers en relation d'aide sur la culture des jeux vidéo en générale.

Nous sommes alors intéressés à la participation de personnes âgée entre 18 et 35 ans, résidents du Québec dans la région de la Montérégie et de Montréal, jouant à des jeux vidéo. Nous souhaitons recruter environ 2 participants dans des centres de réadaptation en dépendances de la Montérégie-Ouest. Pour cette étude, un total de 8 à 10 participants sera recruté. Le recrutement

des autres participants est fait par les réseaux sociaux et les organismes communautaires de la Montérégie et Montréal.

DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

Nous vous invitons à participer à deux activités distinctes permettant de mettre en contexte les différents aspects entourant l'utilisation des jeux vidéo dans votre quotidien.

On vous demandera de remplir un journal de bord (électronique) durant une semaine. Cette activité ne devrait prendre que quelques minutes dans votre journée. Ce journal a pour but d'observer les différentes interactions que vous avez avec les jeux vidéo dans vos journées typiques. Par exemple, on s'intéresse à savoir si vous avez visionné des vidéos YouTube à propos des jeux vidéo, à quelle fréquence et pendant combien de temps.

Finalement, on vous demandera de participer à une entrevue d'une durée d'une heure à une heure trente qui se tiendra en ligne à l'aide du logiciel *Zoom*. Les thèmes abordés lors de l'entrevue porteront sur l'utilisation des jeux vidéo, les liens sociaux y étant reliés, vos perceptions autour de celle-ci et l'utilisation problématique des jeux vidéo.

RISQUES POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION AU PROJET DE RECHERCHE

Il existe un risque théorique de bris de confidentialité. En effet, même si des mesures seront prises afin de réduire ces risques (le nom des participants, leurs pseudonymes et le contexte précis des situations décrites seront modifiés), nous ne pouvons le garantir.

INCONVÉNIENTS POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION AU PROJET DE RECHERCHE

La participation à cette recherche peut soulever des thématiques liées à des émotions difficiles à vivre. En effet, l'utilisation problématique des jeux vidéo peut être un sujet sensible à aborder. Il se peut que vous ressentiez de la gêne et de l'inconfort reliés à certaines discussions. Toutefois l'objectif de cette recherche n'est pas de vous faire vivre des émotions négatives. Des précautions seront prises afin d'atténuer d'éventuels malaises. Veuillez noter qu'il est possible de refuser de répondre à une question, de refuser de participer à une activité, et ce, sans avoir à vous justifier. Vous avez la liberté de vous retirer en tout temps de la recherche. En cas de besoin, nous vous offrons la possibilité de vous référer vers une ressource appropriée à proximité de chez vous.

Le temps consacré au projet de recherche peut également être un inconvénient.

AVANTAGES POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION AU PROJET DE RECHERCHE

Il se peut que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche, en vous permettant de vous exprimer sur le sujet des jeux vidéo, de vos perceptions et émotions vécues en lien avec ceux-ci, dans un espace sans jugement.

Il se peut toutefois que vous ne retiriez aucun avantage de votre participation au projet de recherche.

Par ailleurs, les informations découlant de ce projet de recherche pourraient contribuer à l'avancement des connaissances dans le domaine du travail social et des autres domaines d'intervention psychosocial. Ces informations serviront à de mieux répondre aux besoins des personnes sur l'utilisation problématique d'Internet.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET POSSIBILITÉ DE RETRAIT DU PROJET DE RECHERCHE

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur responsable du projet ou à l'un de ses assistants.

Votre décision de ne pas participer à ce projet de recherche ou de vous en retirer n'aura aucune conséquence sur la qualité des services auxquels vous avez droit.

Toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement de l'étude qui pourrait affecter votre décision de continuer d'y participer vous sera communiquée sans délai.

Si vous vous retirez de l'étude ou en êtes retiré, l'information déjà obtenue dans le cadre de l'étude sera conservée aussi longtemps que nécessaire pour assurer la validité scientifique de l'étude.

ARRÊT DU PROJET DE RECHERCHE

Le chercheur responsable de l'étude, l'organisme subventionnaire et le Comité d'éthique de la recherche du CISSS de la Montérégie-Centre peuvent mettre fin à votre participation, sans votre consentement, pour les raisons suivantes :

Si le chercheur responsable du projet pense que cela est dans votre meilleur intérêt;

Si vous ne respectez pas les consignes du projet de recherche;

S'il existe des raisons administratives d'abandonner l'étude.

CONFIDENTIALITÉ

Durant votre participation à ce projet, les chercheurs recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de l'étude seront recueillis.

Ces renseignements peuvent comprendre les retranscriptions des entrevues réalisées ainsi que les résultats du journal de bords et les enregistrements du jeu vidéo que vous aurez à prendre part durant ce projet. Votre dossier peut aussi comprendre d'autres renseignements tels que votre nom, date de naissance, sexe et origine ethnique.

Tous ces renseignements recueillis au cours du projet demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de ces renseignements, vous ne serez identifié que par un numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par le chercheur responsable du projet de manière sécuritaire.

Les entretiens seront transcrits par l'étudiant-chercheur qui a signé une entente de confidentialité. Les données de recherche, les transcriptions des entrevues seront conservées pendant 5 ans

par le chercheur responsable. Après cette période, ils seront détruits.

Les données pourront être publiées dans des revues spécialisées ou partagées avec d'autres personnes lors de discussions scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique ne renfermera quoi que ce soit qui puisse permettre de vous identifier. Les enregistrements audio et vidéo ne seront pas diffusés.

À des fins de surveillance et de contrôle, votre dossier de recherche pourra être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche du CISSS de la Montérégie-Centre, par l'établissement ou par une personne mandatée par des organismes publics autorisés. Toutes ces personnes et ces organismes adhèrent à une politique de confidentialité.

À des fins de protection, notamment afin de pouvoir communiquer avec vous rapidement, vos noms et prénoms, vos coordonnées et la date de début et de fin de votre participation au projet, seront conservés pendant un an après la fin du projet dans un répertoire sécurisé maintenu par le chercheur.

Vous avez le droit de consulter votre dossier de recherche pour vérifier les renseignements recueillis et les faire rectifier au besoin et ce, aussi longtemps que le chercheur responsable du projet ou l'établissement détiennent ces informations. Cependant, afin de préserver l'intégrité scientifique de l'étude, vous pourriez n'avoir accès à certaines de ces informations qu'une fois l'étude terminée.

COMPENSATION

Vous ne recevrez aucune compensation pour votre participation à ce projet de recherche.

DROITS DU PARTICIPANT ET INDEMNISATION EN CAS DE PRÉJUDICE

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs, le commanditaire ou l'établissement où se déroule ce projet de recherche de leurs responsabilités civile et professionnelle.

FINANCEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

Le chercheur n'a reçu aucun financement pour mener à bien ce projet de recherche.

PERSONNES À CONTACTER

Pour toute question concernant l'étude, vous pouvez communiquer avec le Pierre-Luc Bessette étudiant-chercheur, ou Sylvie Jochems, directrice de recherche.

De plus, si vous avez des plaintes en tant que participant(e) à l'étude et désirez communiquer avec une tierce partie impartiale, vous pouvez communiquer avec le commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CISSS de la Montérégie-Centre au 450 466-5434.

SURVEILLANCE DES ASPECTS ÉTHIQUES

Le Comité d'éthique de la recherche du CISSS de la Montérégie-Centre a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, nous nous engageons à lui soumettre pour approbation toute révision et toute modification apportée au protocole de recherche ou au formulaire de consentement.

Si vous désirez rejoindre ce Comité vous pouvez communiquer avec sa coordonnatrice au numéro 450 466-5000, poste 3894.

ÉNONCÉ DU CONSENTEMENT

La nature de l'étude, les procédés à utiliser, les risques et les bénéfices que comporte ma participation à cette étude ainsi que le caractère confidentiel des informations qui seront recueillies au cours de l'étude m'ont été expliqués par un membre de l'équipe de recherche.

J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et j'ai reçu des réponses de façon satisfaisante. Je reconnais avoir eu le temps voulu pour prendre ma décision.

J'accepte volontairement de participer à cette étude. Je demeure libre de m'en retirer en tout temps sans que cela ne nuise aux relations avec l'équipe de recherche et sans préjudice d'aucune sorte.

Je recevrai une copie signée et datée de ce formulaire de consentement.

Nom du participant
(caractères d'imprimerie)

Signature du participant

Date

Nom de la personne qui a
obtenu le consentement
(caractères d'imprimerie)

Signature de la personne qui a obtenu
le consentement

Date

ENGAGEMENT DU CHERCHEUR

Je m'engage à respecter ce qui a été convenu au formulaire de consentement et à en remettre une copie signée et datée au participant.

Nom du chercheur
(caractères d'imprimerie)

Signature du chercheur

Date

ANNEXE F

Neuf profils de joueurs par Kallio, Mäyrä et Kaipainen (2011)

SOCIAL MENTALITY PROFILES: Intensity QUITE LIGHT Sociability VERY HIGH Games ACCESS		
<p style="text-align: center;">GAMING WITH KIDS</p> <p>IS: Varies IR: Occasional IC: Momentary → LIGHT</p> <p>S/P: Allied, against, alongside S/V: - S/D: - → VERY HIGH</p> <p>G/D: The ones that already exist (PC, Basic Consoles) G/G: - G/A: Easily learned and accessed, free of charge → ACCESS (DEVICE)</p>	<p style="text-align: center;">GAMING WITH MATES</p> <p>IS: Long IR: Quite occasional IC: Quite momentary → MODERATE</p> <p>S/P: Against S/V: Allied, Against S/D: Varies → VERY HIGH</p> <p>G/D: PC, Consoles G/G: Action, Party, Sports, Racing G/A: Familiarity, accessibility, sociability → ACCESS (DEVICE)</p>	<p style="text-align: center;">GAMING FOR COMPANY</p> <p>IS: Varies IR: Occasional IC: Momentary → QUITE LIGHT</p> <p>S/P: Allied, against, alongside S/V: - S/D: - → VERY HIGH</p> <p>G/D: The ones that already exist (PC, Basic Consoles) G/G: - G/A: The games that the companion plays → ACCESS</p>
CASUAL MENTALITY PROFILES: Intensity VARIES Sociability LOW Games ACCESS + DEVICE		
<p style="text-align: center;">KILLING TIME</p> <p>IS: Varies IR: Varies IC: Momentary → VARIES</p> <p>S/P: Lone S/V: Lone S/D: - → VERY LOW</p> <p>G/D: PC, Solitaire(s), The Sims G/G: Puzzle, classic G/A: Simple, familiar games, free of charge, easily accessed → DEVICE + ACCESS</p>	<p style="text-align: center;">FILLING GAPS</p> <p>IS: Short IR: Occasional (not random) IC: Momentary → VARIES</p> <p>S/P: Lone S/V: Lone S/D: - → VERY LOW</p> <p>G/D: PC G/G: Puzzle, classic G/A: Easily learned and accessed, free of charge, short → DEVICE + ACCESS</p>	<p style="text-align: center;">RELAXING</p> <p>IS: Quite long IR: Regular IC: Varies → VARIES</p> <p>S/P: Lone S/V: Against, lone S/D: - → LOW</p> <p>G/D: PC, Consoles G/G: Strategy, money games, racing, sports, action G/A: Familiarity, flow → ACCESS + GENRE</p>
COMMITTED MENTALITY PROFILES: Intensity HEAVY Sociability HIGH Games GENRE		
<p style="text-align: center;">HAVING FUN</p> <p>IS: Long IR: Regular IC: Long-term → HEAVY</p> <p>S/P: Allied, against, lone S/V: Allied, against, lone S/D: Shared → QUITE HIGH</p> <p>G/D: Any G/G: Any but puzzle, classic and platform G/A: Speed, action, scores → GENRE + ACCESS</p>	<p style="text-align: center;">ENTERTAINING</p> <p>IS: Long IR: Occasional IC: Momentary to Long-term → QUITE HEAVY</p> <p>S/P: Allied, against, lone S/V: Allied, against, lone S/D: Varies → VARIES</p> <p>G/D: Any G/G: Strategy, role-playing, adventure, simulation, action G/A: New, av-developed, story → GENRE + ACCESS</p>	<p style="text-align: center;">IMMERSING</p> <p>IS: Long IR: Occasional (not random) IC: Long-term → HEAVY</p> <p>S/P: Lone S/V: Allied, against, lone S/D: Strongly shared → VERY HIGH</p> <p>G/D: Any G/G: Role-playing, adventure, strategy, simulation G/A: Story, characters, worlds → GENRE</p>
EXPLANATION OF CODES		
IS= INTENSITY/SESSION LENGTH	S/P= SOCIABILITY/PHYSICAL SPACE	G/D= GAMES/DEVICES AND GAMES
IR= INTENSITY/REGULARITY	S/V= SOCIABILITY/VIRTUAL SPACE	G/G= GAMES/GAME GENRES
IC= INTENSITY/CONCENTRATION	S/D= SOCIABILITY/OUTSIDE GAME SPACE	G/A= GAMES/ACCESS

Source : Kallio, K., P., Kaipainen, K. et Mäyrä, F. (2011). At least nine ways to play : Approaching gamer mentalities. *Games & Culture*, 6(4), p. 335.

BIBLIOGRAPHIE

- Akturan, U. (2009). A review of cyber ethnographic research: A research technique to analyze virtual consumer communities. *Bogazici Journal*, 23(1-2), 1-18.
- Anadón, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5–31.
- Association Canadienne du Logiciel de Divertissement. (2018). *Faits essentiels sur le secteur canadien du jeu vidéo*. Récupéré de http://theesa.ca/wp-content/uploads/2018/10/ESAC18_BookletFR.pdf
- Balakrishnan, D. et George, S. (2020). Exploring the impact of internet gaming disorder on adolescent gamers using thematic analysis. *Journal of Archeology of Egypt*, 17(9), 6123-6130.
- Balandier, G. (2008). Essai d'identification du quotidien. *Cahier Internationaux de Sociologie*, 74, 5-12.
- Ballabio, M., Griffiths, M., Urán, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z. et Király, O. (2017). Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study, *Addiction Research & Theory*, 25(5), 397-408.
- Beaulieu, M. (2012). *Les déterminants du processus de recherche d'aide des personnes cyberdépendantes* (Mémoire de maîtrise). Université Laval, Québec. Récupéré de www.theses.ulaval.ca/2012/29164/29164.pdf
- Bertaux, D., et de Singly, F. (dir.) (2016). *Le récit de vie*. Armand Colin.
- Bioy, A. & Bachelart, M. (2010). L'alliance thérapeutique : historique, recherches et perspectives cliniques. *Perspectives Psy*, 49, 317-326.
- Biron, J.-F. (2017). Prévenir les méfaits des TIC: Une question d'équilibre? Dans A. J., Suissa (dir.), *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance* (p. 141-155). Presses de l'Université du Québec.
- Boellstorff, T., Nardi, B., Pearce, C. et Taylor T.L. (2012). *Ethnography and virtual worlds: A handbook of method*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- Boily, M. et Bourque, S. (2017) Chapitre 3 : L'évaluation psychosociale. Dans J.-P. Deslauriers et D. Turcotte (dir.), *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle* (2e éd., p. 61-82). Presses de l'Université Laval.
- Bonenfant, M. (2010). Le jeu comme producteur culturel : Distinction entre la notion et la fonction du jeu. *Ethnologies*, 32(1), 51-69.
- Bonenfant, M. (2011). Les mondes numériques ne sont pas « virtuels » : L'exemple des jeux vidéo en ligne. *Revue des Sciences Sociales*, 45, 60-67.

- Bonnaire, C. (2014). Jean et les jeux vidéo : parcours et prise en charge familiale d'un adolescent inhibé. *Psychotropes*, vol. 20(1), 197-215.
- Bueger, C. et Stockbruegger, J. (2016). Actor-Network Theory: Objects and Actants, Networks and Narratives. Dans D. R., McCarthy (dir.), *Technology and World Politics: An Introduction* (p.42-59). Routledge.
- Cade, R., et Gates, J. (2017). Gamers and video game culture: An introduction for counselors. *The Family Journal*, 25(1), 70-75.
- Callon, M. (2006). Sociologie de l'acteur réseau. Dans M. Akrich, M. Callon, et B. Latour (dir.), *Sociologie de la traduction : Texte fondateurs* (p.267-276). Presses des Mines.
- Callon, M. et Ferrary, M. (2006). Les réseaux sociaux à l'aune de la théorie de l'acteur-réseau. *Sociologies pratiques*, 13(2), 37-44.
- Callon, M., Lhomme, R. et Fleury, J. (1999). Pour une sociologie de la traduction en innovation. *Recherche & Formation*, 31, 113-126.
- Centre du jeu excessif (2018). *20 réponses sur les troubles liés aux jeux vidéo et à internet*. Récupéré de https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/cje/documents/CJE_20_reponses_video_internet.pdf
- Ceranoglu, T.A. (2010). Video games in psychotherapy. *Review of General Psychology*, 14(2), 141-146.
- Chevalier, F. et Stenger, S. (2018). Chapitre 5. L'observation. Dans F. Chevalier (dir.), *Les méthodes de recherche du DBA* (p. 94-107). EMS Editions.
- Dahl, D. et Bergmark, K. (2020). Problematic internet use: A scoping review – longitudinal research on a contemporary social problem, 2006–2017. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 37(6), 497-525.
- Dorvil, H. et Boucher-Guèvremont, S. (2013). Chapitre 1 : Problèmes sociaux, population marginalisées et travail social. Dans E. Harper et H. Dorvil (dir.), *Le travail social : Théories, méthodologie et pratiques* (p. 17-45). Presses de l'Université du Québec.
- Dubet, F. (2017). V. L'expérience sociale. Dans F. Dubet (dir.), *L'expérience sociologique* (p. 91-114). La Découverte.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M.-M., Khazaal, Y., Légaré, A.-A., Rousseau, M. et Berbiche, D. (2016). Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Dufour, M., Gagnon, S. R., Nadeau, L. Légaré, A.-A. et Laverdière, É. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(2), 136-144.

- Dufour, M., Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Goyette, M., Turcotte, S., Khazaal, Y., Brunelle, N., Gagnon, S. R., Tétrault-Beaudoin, C. S., Genois, R., & Légaré, A.-A. (2020). *Dépistage/Évaluation du Besoin d'Aide - Internet (DÉBA-Internet)* [pdf]. Récupéré de https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC4242/O0003705063_DEBA_Internet__version_adultes_interactive_2021_09_30.pdf
- Ferguson, C. J., Coulson, M. et Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric research*, 45(12), 1573-1578.
- Ferrari, M., McIlwaine, S.V., Reynolds, J., Archi, S., Boydell, K., Lal, S., Shah, J. L., Henderson, J., Alvarez-Jimenez, M., Andersson, N., Boruff, J., Nielsen, R. K. L. et Iyer, S. N. (2019). Gaming my way to recovery: Review protocol to understand how to integrate video game technologies into youth mental health services. [Document non publié]. *JMIR Research Protocols*.
- Flew, T. et Smith, R. (2018). *New media: An introduction, third Canadian edition*. Oxford University Press.
- Franco, G.E. (2016). Videogames as a therapeutic tool in the context of narrative therapy. *Front. Psychol.*, 7.
- Haddouk, L., Zebdi, R., Mörch, C. M., Lignier, B. & Fouques, D. (2019). Usages des TIC chez les étudiants : risques et ressources. *Revue Québécoise de psychologie*, 40(2), 85-113.
- Harper, E. et Dorvil, H. (2013). *Le travail social : Théories, méthodologie et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Héas, S. et Poutrain, V. (2003). Les méthodes d'enquête qualitative sur Internet. *Ethnographie.org*, 4. Récupéré de <https://www.ethnographiques.org/2003/Heas-Poutrain>
- Hétu, J.-L. (2014). *La relation d'aide* (5^e éd.). Gaëtan Morin.
- Hine, C. (2017) Ethnographies of online communities and social media: Modes, varieties, affordance. Dans N. G. Fielding, R. M. Lee, et G. Blank (dir.), *The SAGE handbook of online research methods* (p.401-413). SAGE Publications Ltd.
- Holtz, G. (2014). Generatin social practices. *Journal of Artificial Societies and Social Simulation*, 17(1).
- Jauréguiberry, F. et Proulx, S. (2011). *Usages et enjeux des technologies de communication*. Érès.
- Juneau, S. (2017). *La construction sociale de la « cyberdépendance » au Canada et au Québec* (Thèse de doctorat). Université Laval, Québec, Québec. Récupéré de www.theses.ulaval.ca/2017/33571/33571.pdf
- Kallio, K., P., Kaipainen, K. et Mäyrä, F. (2011). At least nine ways to play: Approaching gamer mentalities. *Games & Culture*, 6(4), 327-353.

- Karhulahti, V.-M., Martoncik, M. et Adamkovic, M. (2021). Measuring Internet Gaming Disorder and Gaming Disorder: A Qualitative Content Validity Analysis of Validated Scales. *Assessment*, 1-12.
- Kinslechner, F. (2017, 22 septembre). *Worlds 2017 – the biggest LoL eSports tournament this year*. Repéré à <https://calvinayre.com/2017/09/22/business/worlds-2017-the-biggest-lol-esports-tournament-this-year/>
- Kneer, J. et Rieger, D. (2015). Problematic Game Play: The Diagnostic Value of Playing Motives, Passion, and Playing Time in Men. *Behavioral sciences*, 5(2), 203-213.
- Koster, R. (2013). Le jeu vidéo comme manière d'être au monde. *Nouvelle revue d'esthétique*, 11(1), 99-106.
- Lamy, C. (2017, 28 février). *La plate-forme de streaming Twitch permettra bientôt d'acheter directement des jeux vidéo*. Le Monde. Récupéré de http://www.lemonde.fr/pixels/article/2017/02/28/la-plate-forme-de-streaming-twitch-permettra-bientot-d-acheter-directement-des-jeux-video_5086733_4408996.html
- Latour, B. (2022, 21 mars). *Il ne faut jamais simplifier le réel (1)* [audio]. Radio France. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-chemins-de-la-philosophie/les-chemins-de-la-philosophie-du-lundi-21-mars-2022-6989359>
- Le Breton, D. (2012). *L'interactionnisme symbolique*. Presses Universitaires de France.
- Lecardeur, L. (2013). Psychopathologie du jeu multi-joueurs en ligne. *Annales médico-psychologique*, 171(8), 579-586.
- Lee, S.J. et Walsh, T.B. (2015). Using technology in social work practice: The mDad (mobile device assisted dad) case study. *Advances in Social Work*, 16(1), 107-124.
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C. et Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Gaëtan Morin.
- Mäyrä, F. (2008). *An introduction to game studies*. SAGE publications.
- MSSS (2018). *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 – Prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet*. Récupéré de <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf>
- Nadeau, L. (2012). La cyberdépendance : et s'il fallait faire des Descartes de nous-mêmes? *Psychotropes*, 18(3), 11-24.
- Nadeau, L. Acier, D., Kern, L. Nadeau, C-L et Nadeau, C.-L. (2011). *La cyberdépendance : état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*. Centre Dollard-Cormier, Institut universitaire

sur les dépendances. Récupéré de <http://dependancemontreal.ca/wp-content/uploads/2013/06/cybercomplet1.pdf>

Nélisse, C. (1998). La composition technique en travail social. *Lien social et Politiques*, (39), 161–171.

NETendances. (2017). *Portrait numérique des foyers québécois*. Récupéré de <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/2017-11-portrait-numerique-des-foyers-quebecois>

NETendances. (2022). *La famille numérique*. Récupéré de <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/2022-03-la-famille-numerique>

Normand, C.L., Rodier, S., Lussier-Desrochers, D. et Giguère, L. (2016). Peut-on favoriser l'inclusion sociale des jeunes par l'utilisation des médias sociaux? *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, 24, 101-115.

Organisation mondiale de la Santé. (2018). *Trouble du jeu vidéo*. Récupéré de <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/>

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines*. Armand Colin.

Pampi, M. et Asghar, Md. (2021). A Blur Line Between Hobby and Addiction: Online Video Gaming Among the Youth of Arunachal Pradesh. *The Oriental Anthropologist*, 21(1), 116-124.

Pastinelli, M. (2011). Pour en finir avec l'ethnographie du virtuel! Des enjeux méthodologiques de l'enquête de terrain en ligne. *Anthropologie et Sociétés*, 35(1-2). 35-52.

Pernet, M. (2022, 22 juin). « Loot boxes » dans les jeux vidéo : où en est leur régulation en France ? *Le monde*. https://www.lemonde.fr/pixels/article/2022/06/22/lootboxes-dans-les-jeux-video-ou-en-est-leur-regulation-en-france_6131625_4408996.html

Radio-Canada. (2018). *Bye*. Récupéré le 18 novembre 2018 de <https://ici.radio-canada.ca/info/videos/media-7820546/bye>

RDS. (2019, 8 mai). *Le DreamHack sera de retour au stade Olympique avec missharvey*. Récupéré de <https://www.rds.ca/esports/le-dreamhack-sera-de-retour-au-stade-olympique-avec-missharvey-1.6767999>

Rochat, S., et Armengol, J. (2018). Career counseling interventions for video game players. *Journal of Career Development*, 47(2), 207–219.

Rueff, J. (2008). Où en sont les « game studies » ?. *Réseaux*, 151(5), 139-166.

Rueff, J. (2011). *Formes de reconnaissance et de mépris ans les mondes numériques : Une étude des valorisations sociales à l'œuvre dans les interactions médiatisées des joueurs de Warhammer Online*

- (Thèse de doctorat). Université du Québec à Montréal. Récupéré d'Archipel, l'archive de publications électronique de l'UQAM <https://archipel.uqam.ca/4965/>
- Sanséau, P.-Y., (2005). Les récits de vie comme stratégie d'accès au réel en sciences de gestion : pertinence, positionnement et perspectives d'analyse. *Recherche Qualitatives*, 25(2), 33-57.
- Skågeby, J. (2011). Online Ethnographic Methods: Towards a Qualitative Understanding of Virtual Community Practices. Dans B. Daniel (dir.), *Handbook of Research on Methods and Techniques for Studying Virtual Communities: Paradigms and Phenomena* (p. 410-428). IGI Global.
- St-Arnaud, G., Dufour, M., Légaré, A.-A., Tremblay, J., Bertrand, K., Khazaal, Y., Brunelle, N. & Goyette, M. (2019). La prévention de l'utilisation problématique d'Internet : exploration du point de vue des jeunes. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 115-134.
- Stenos, J., Paavilainen, J., Mäyrä, F. (2011). Social interaction in games. *International Journal of Arts and Technology*, 4(3), 342-358.
- Stora, M. (2009). Rêve et réalité : une clinique du jeu vidéo comme médiation thérapeutique. *Dialogue*, 186(4), 87-97.
- Suissa, A. J. (2017). *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*. Presses de l'Université du Québec.
- Thibault, S. (2017). Chapitre 1 : Nature et fondements de l'intervention sociale personnelle. Dans J.-P. Deslauriers et D. Turcotte (dir.), *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle* (2e éd., p. 11-38). Presses de l'Université Laval.
- TVA Nouvelles. (2018, 25 octobre). «J.E.» dans l'enfer de la cyberdépendance. Récupéré de <https://www.tvanouvelles.ca/2018/10/25/je-dans-lenfer-de-la-cyberdependance>
- Van Campenhoudt, L. et Quivy, R. (2011). *Manuel de recherche en sciences sociales*. 4e éditions : Dunod.
- Verhagen, H., Johansson, M., & Jager, W. (2017). Games and Online Research Methods. Dans N. G. Fielding, R. M. Lee, et G. Blank (dir.), *The SAGE Handbook of Online Research Methods* (2 ed.). SAGE Publications Inc..
- Vincent-Ponroy, J. & Chevalier, F. (2018). Chapitre 9. Les récits de vie. Dans F. Chevalier (dir.), *Les méthodes de recherche du DBA* (p. 158-175). EMS Editions.
- Wells, M., Mitchell, K. J., Finkelhor, D. et Blease, K. B. (2006). Mental Health professionals' exposure to clients with problematic Internet experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4), 35-52. Récupéré de <http://unh.edu/ccrc/pdf/CV106.pdf>