Jeux sur smartphone : 5 conseils pour les proches

Certains jeux sur smartphone peuvent rendre dépendant. Il existe les applications de jeux d'argent et de hasard, qui facilitent le fait de miser toujours plus mais certains autres jeux peuvent amener les joueurs à passer beaucoup de temps à jouer. Parfois les joueurs s'isolent et dépensent beaucoup d'argent. Pourtant ces jeux ne sont pas présentés comme des jeux d'argent.

Comment fonctionnent ces jeux ? Quelles conséquences sur le couple ? 5 conseils pour bien réagir avec un proche qui joue.

Le souci de progresser au sein d'un groupe

Ces jeux offrent d'abord aux joueurs la satisfaction d'avoir le sentiment de « progresser ». Au début la progression est facile et rapide. Mais plus le joueur avance, plus le coût de sa progression devient élevé.

Un levier de nombreuses applications de jeu est d'imposer aux joueurs des rituels d'entretien qui finissent par prendre beaucoup de temps. Ces rituels quotidiens conditionnent le joueur et focalisent son attention. Il peut devenir moins disponible pour son entourage ou ses activités habituelles. Il est également soumis en permanence à la tentation d'achats « bonus » pour progresser plus vite. Il peut commencer à dépenser de l'argent pour ce jeu.

> *« Ce jeu est conçu pour dévorer votre temps, y jouer de manière modérée est impossible. Tous les matins vous avez un certain nombre de tâches à accomplir puis de nombreux événements. Si vous n'avancez pas vous reculez au classement, si vous vous faites des amis ça devient encore plus dur de*
> *se déconnecter. De plus il y a des offres spéciales tout le temps, pour avancer plus vite il faut payer plus.* » (Blade, Jouer aux jeux téléphone)

Le palier suivant, est l'entrée dans un « clan » ou une « alliance ». Le joueur ne joue plus seul mais au sein d'un groupe qui l'aide à être plus fort et avec lequel il peut discuter. Le groupe doit progresser pour

supplanter d'autres « clans ». Au sein du groupe chaque joueur est classé en fonction de sa puissance, de ses donations aux groupes, de sa participation. Au fil du temps le joueur ne joue plus pour lui mais pour son « alliance », qu'il ne doit pas décevoir. Les relations qu'il tisse au sein de son groupe peuvent devenir tout aussi importantes voire plus que ses relations dans la vie réelle.

Des conséquences pour l'entourage

Le joueur qui devient accro à ce type de jeu finit par se déconnecter de son environnement et de son entourage. Ce sont des proches qui, dans nos forums, tirent la sonnette d'alarme.

> *« On ne peut pas lui parler, il faut lui répéter constamment la même chose, quand on lui demande de poser son téléphone il le pose 15 sec, pas plus. On ne passe plus de moment ensemble et tout ce qui compte c'est son jeu. »* (Cakefortwo, Jouer aux jeux téléphone)

Parfois les discussions virtuelles entre les membres du groupe prennent, une dimension de séduction. La vie de couple peut être mise à mal.

> *« J'ai découvert qu'il avait une relation malsaine avec une joueuse ; des messages ou ils se draguent ouvertement où ils se disent des choses qui m'ont fait beaucoup de peine. Je comprends mieux pourquoi il me cache sont tel. »* (Pepette61)

5 conseils pour réagir

Si vous êtes confronté(e) à un.e proche qui passe sa vie à jouer sur son smartphone sachez que vous n'êtes pas seul.e. Voici 5 conseils pour essayer de débloquer la situation :

- **1- Parlez-en avec votre proche** : le problème ne se résoudra probablement pas tout seul si vous n'en parlez pas.
- **2 –Soyez souple, laissez la porte ouverte au compromis :** cette situation est insupportable pour vous mais votre proche ne voit pas forcément où est le problème, il peut être dans le déni. Dans cette situation si vous cherchez à le contrôler ou si vous exigez un arrêt vous risquez d'être rejeté(e) et de vous sentir impuissant(e).
- **3 -En revanche expliquez quel est le problème pour vous** : disparition du dialogue, abandon de certaines activités, absence, comportement désagréable, irritabilité injustifiée, etc. Confiez-lui ce que vous voyez et ressentez pour entamer le dialogue. Votre proche peut nier avoir un « problème » mais il ou elle ne peut nier votre ressenti.
- **4 –Laissez-le se confronter aux conséquences négatives de son activité de jeu.** Par exemple ne faites pas à sa place ce qu'il ou elle ne fait plus à cause du jeu. Votre proche verra plus facilement que son activité de jeu est un problème si cela a des conséquences négatives pour lui ou elle.
- **5 -Parlez-en autour de vous, faites-vous aider** pour prendre du recul et aborder la situation avec de meilleures cartes en main. Si vous le souhaitez, vous pouvez en parler avec les écoutant.es de Joueurs info service au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou par chat ou partager votre expérience sur les forums.

Gardez espoir : c'est une décision qui peut être difficile pour le joueur mais il est toujours possible d'arrêter ce genre de jeu. Il peut se sentir en manque pendant quelques temps lorsqu'il arrête. En l'accompagnant, vous l'aiderez à renouer des liens autour de lui et à retrouver des activités plaisantes.