

LE POUVOIR DU JEU

RAPPORT MONDIAL 2023



LE POUVOIR DU JEU

RAPPORT MONDIAL 2023

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
DONNÉES DU SONDAGE À L'ÉCHELLE MONDIALE	4
RECHERCHE UNIVERSITAIRE	17
Le jeu renforce la santé mentale	17
Les avantages plus généraux du jeu	18
Le jeu, une activité de plus en plus sociale	19
Les jeux et leur contribution à la recherche	20
RÉFÉRENCES DE LA RECHERCHE UNIVERSITAIRE	21
ASSOCIATIONS PARTICIPANTES	22

INTRODUCTION

Les gens ont tendance à penser que les jeux vidéo ne sont que du divertissement. Mais au fur et à mesure que l'industrie continue d'évoluer sur le plan de la portée et de la technologie, on parle de plus en plus des avantages de jouer à des jeux vidéo, qui vont bien au-delà du divertissement.

Pour la première fois, les associations commerciales nationales au service de l'industrie du jeu vidéo partout dans le monde ont publié un sondage pour examiner les comportements et les intérêts de près de 13 000 joueurs (âgés de 16 ans et plus) de 12 pays, à savoir l'Australie, le Brésil, le Canada, la France, l'Allemagne, l'Italie, le Japon, la Pologne, la Corée du Sud, l'Espagne, le Royaume-Uni et les États-Unis.

Les joueurs interrogés ont convenu que « s'amuser » est la principale raison pour laquelle ils jouent, mais ils ont également indiqué que jouer à des jeux vidéo les aide à traverser les moments difficiles de leur vie, leur offre des moyens sains de surmonter les défis auxquels ils font face dans leur vie au quotidien et les rend plus heureux. Les joueurs se tournent également vers les jeux vidéo pour des raisons de stimulation intellectuelle et de soulagement du stress.

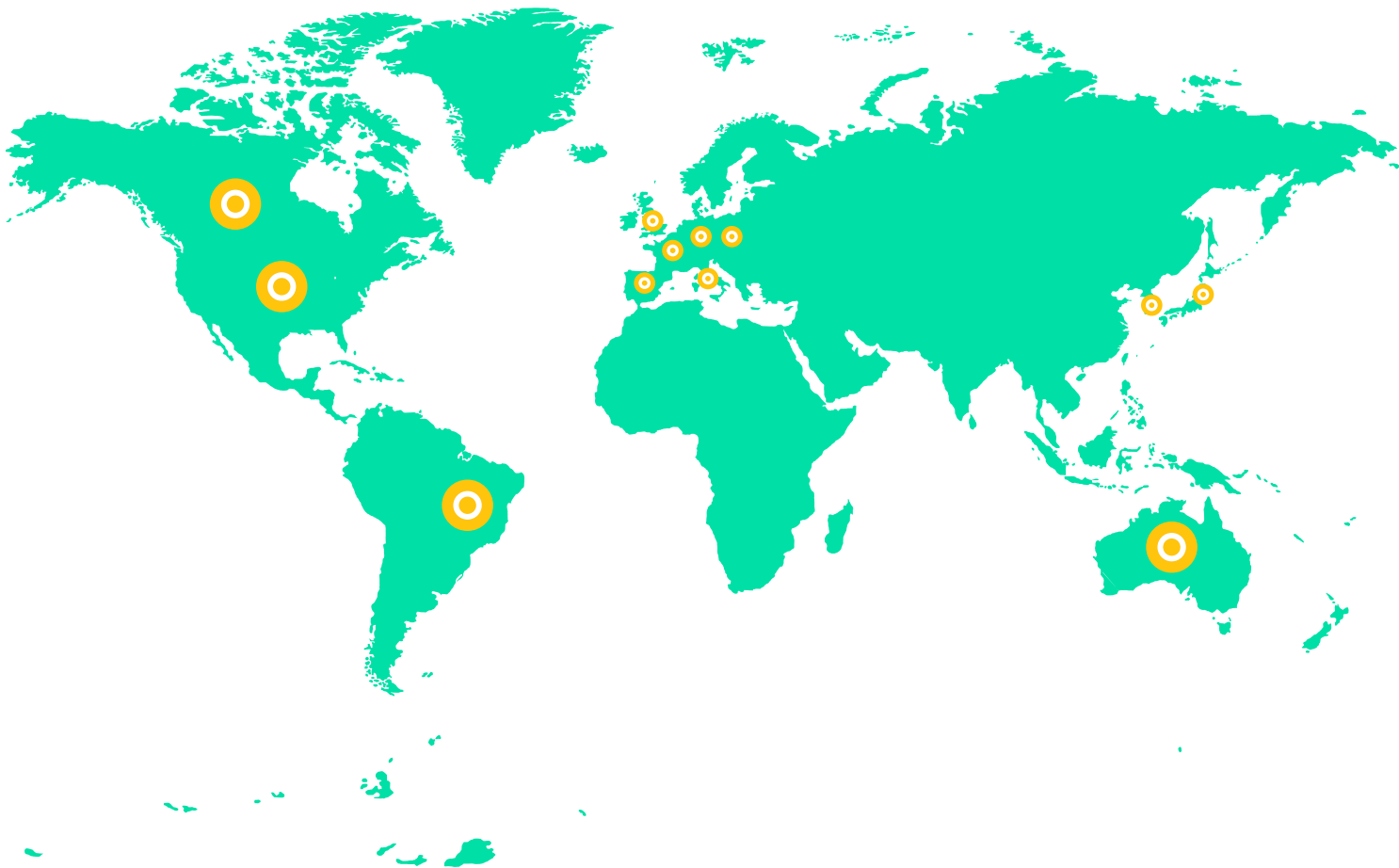
De nombreuses personnes se sont tournées vers les jeux vidéo pour rester en contact avec leurs amis et leur famille pendant la pandémie de COVID-19, et ces tendances

se sont poursuivies. Le sondage mené à l'échelle mondiale montre que plus de la moitié des joueurs jouent en ligne avec d'autres personnes, et que plus du tiers jouent avec d'autres joueurs en personne. Près de la moitié des joueurs partout dans le monde disent avoir rencontré un bon ami, un partenaire ou une personne importante grâce aux jeux vidéo.

Mais les joueurs ne sont pas les seuls à constater et à ressentir les effets positifs des jeux vidéo : un nombre croissant de recherches universitaires évaluées par des pairs remettent en question des hypothèses dépassées au sujet des jeux vidéo et de leurs trois milliards d'adeptes dans le monde. Les études scientifiques constatent de plus en plus que les jeux vidéo offrent un lieu de rassemblement pour les amis de part et d'autre du monde, sont un outil qui favorise une meilleure santé mentale et un moyen de laisser libre cours à sa créativité, et permettent aux joueurs de s'amuser et de s'évader.

Ce rapport comprend les résultats du sondage auprès des joueurs ainsi que des résultats d'environ 15 études universitaires récentes qui valident les données recueillies. Cette recherche révèle que les jeux vidéo procurent aux joueurs des avantages sociaux et émotionnels qui ne sont pas offerts par d'autres formes de divertissement, ce qui ne fait que confirmer le **pouvoir du jeu**.

DONNÉES DU SONDAGE À L'ÉCHELLE MONDIALE



12 847 JOUEURS ACTIFS (SUR UNE BASE HEBDOMADAIRE)
ONT ÉTÉ INTERROGÉS DANS LES MARCHÉS SUIVANTS :

AUSTRALIE



1 027

BRÉSIL



1 139

CANADA



1 013

FRANCE



1 036

ALLEMAGNE



1 003

ITALIE



1 012

JAPON



1 001

POLOGNE



1 019

CORÉE DU SUD



1 003

ESPAGNE



1 022

ROYAUME-UNI



1 027

ÉTATS-UNIS

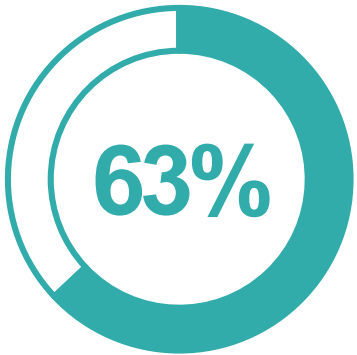


1 545

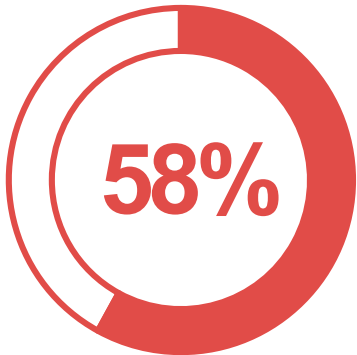
Les joueurs dans le monde entier affirment que les trois principales raisons de jouer à des jeux vidéo sont les suivantes :



S'amuser



Faire passer le temps



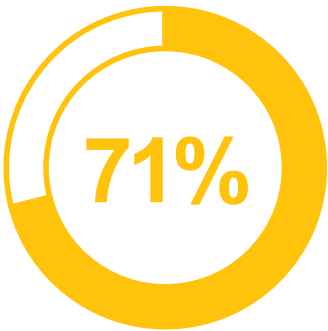
Combattre le stress et se détendre



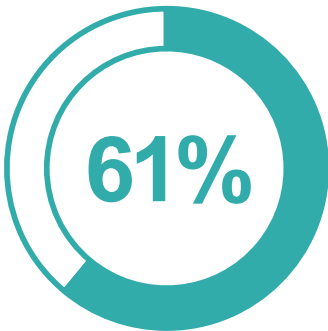
AUSTRALIE	BRÉSIL	CANADA	FRANCE	ALLEMAGNE	ITALIE	JAPON	POLOGNE	CORÉE DU SUD	ESPAGNE	ROYAUME-UNI	ÉTATS-UNIS
S'amuser	S'amuser	S'amuser	S'amuser	S'amuser	Faire passer le temps	S'amuser	S'amuser	S'amuser	S'amuser	S'amuser	S'amuser
Faire passer le temps	Combattre le stress/ Se détendre	Faire passer le temps	Faire passer le temps	Faire passer le temps	S'amuser	Faire passer le temps	Faire passer le temps	Combattre le stress/ Se détendre	Faire passer le temps	Faire passer le temps	Faire passer le temps
Combattre le stress/ Se détendre	Faire passer le temps	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Faire passer le temps	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre	Combattre le stress/ Se détendre

À l'échelle mondiale, les joueurs affirment que jouer à des jeux vidéo réduit le stress, l'anxiété et le sentiment d'isolement.

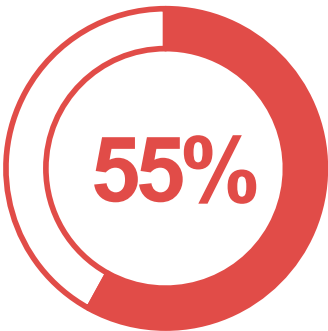
Les jeux vidéo :



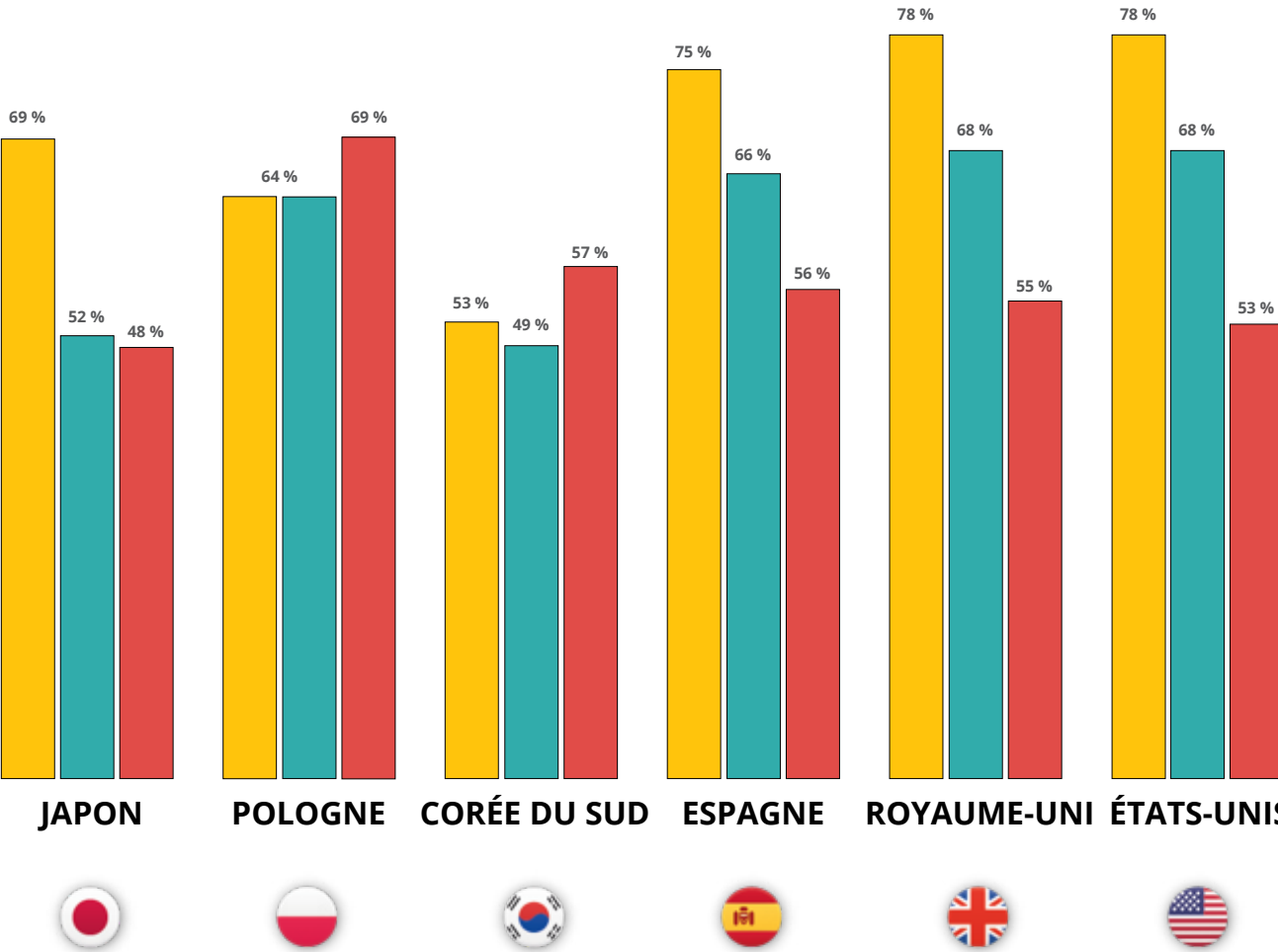
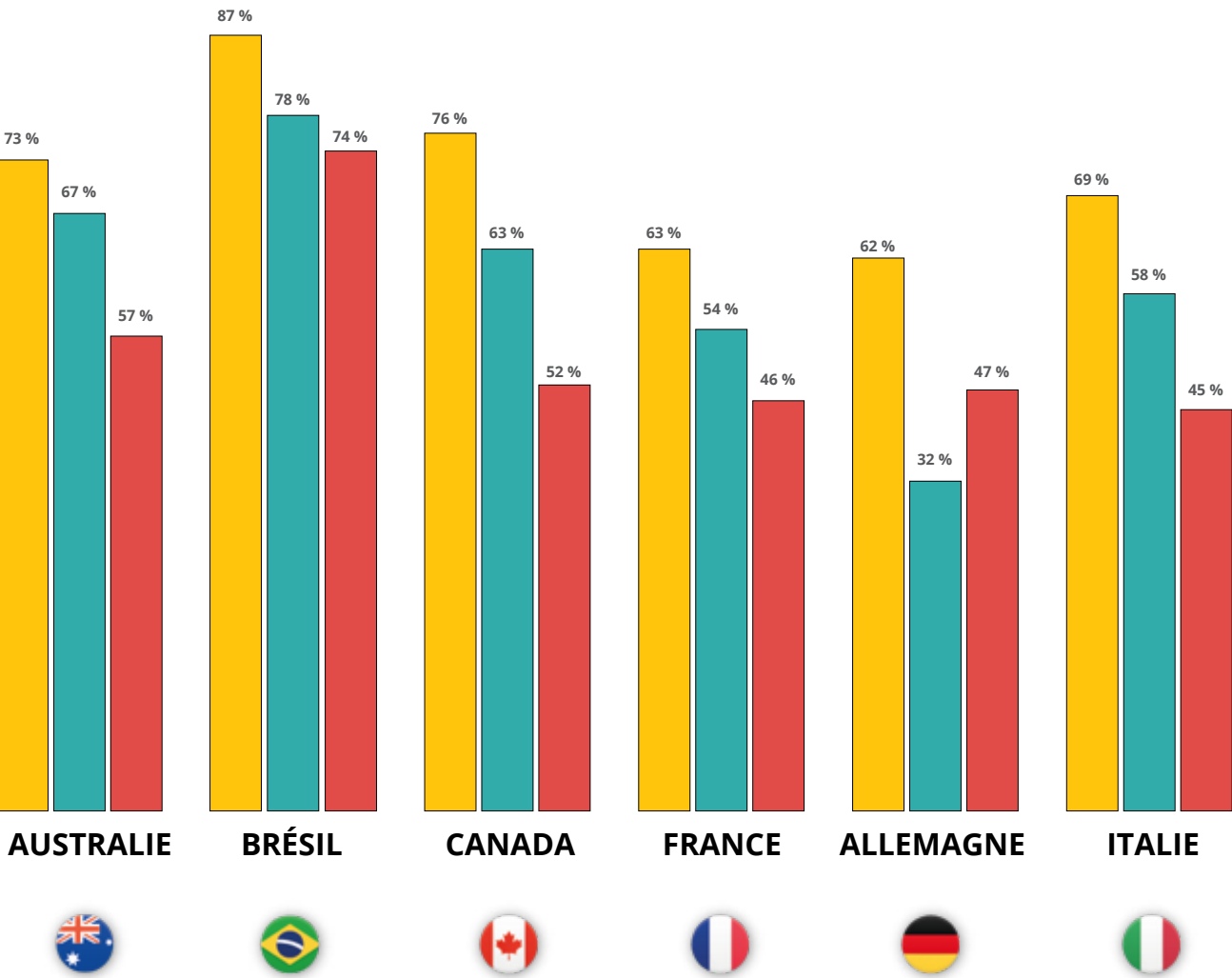
M'aident à me sentir moins stressé



M'aident à me sentir moins anxieux

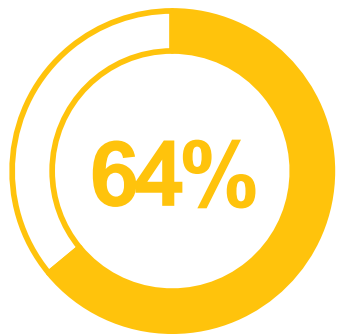


M'aident à me sentir moins isolé grâce au contact avec d'autres joueurs

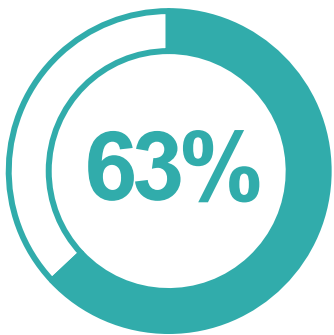


Plus de la moitié des joueurs dans le monde affirment que les jeux vidéo constituent un exutoire sain, les aident à se sentir plus heureux et les aident à traverser les périodes difficiles.

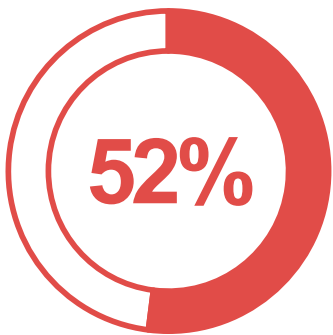
Les jeux vidéo :



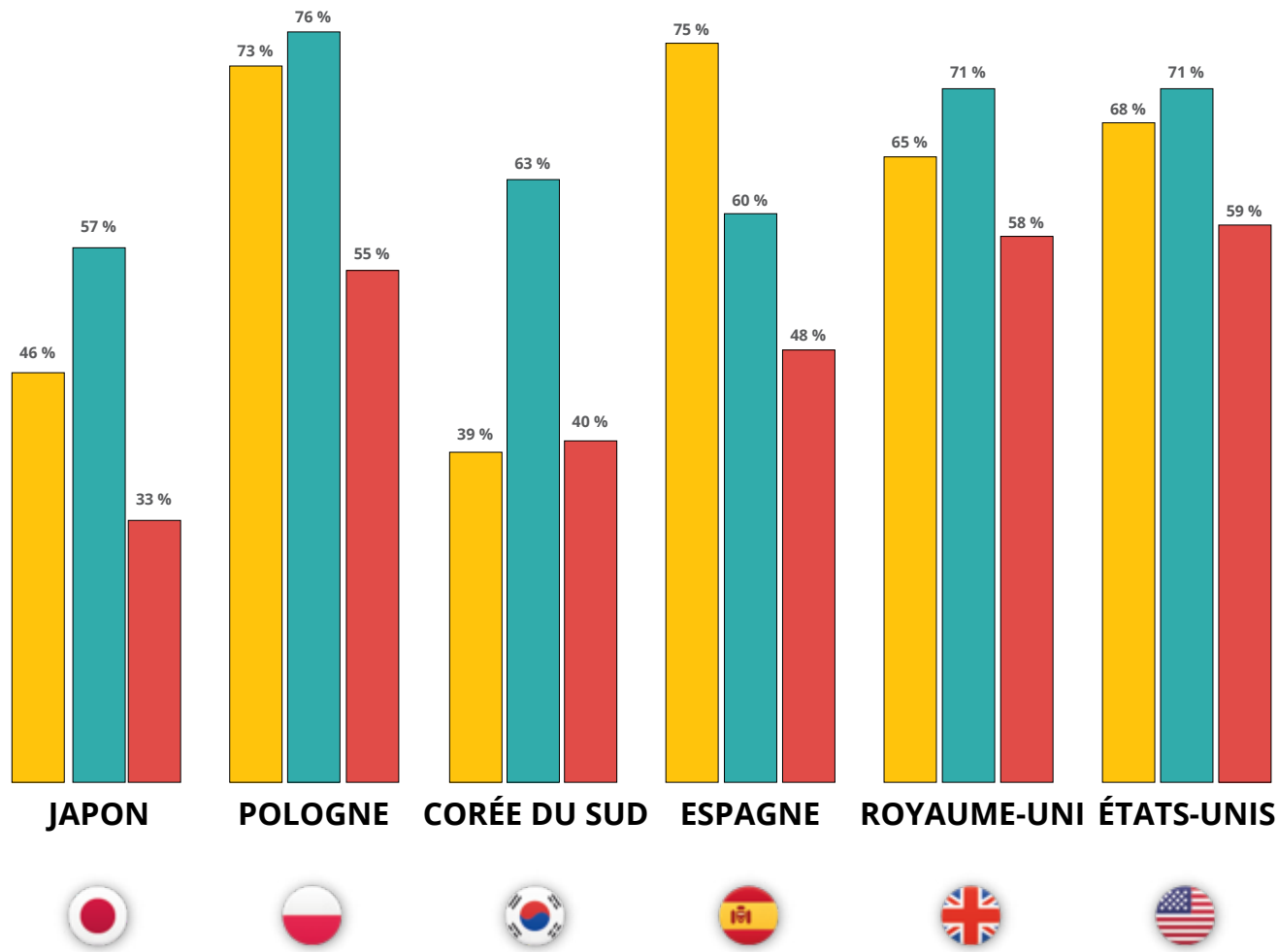
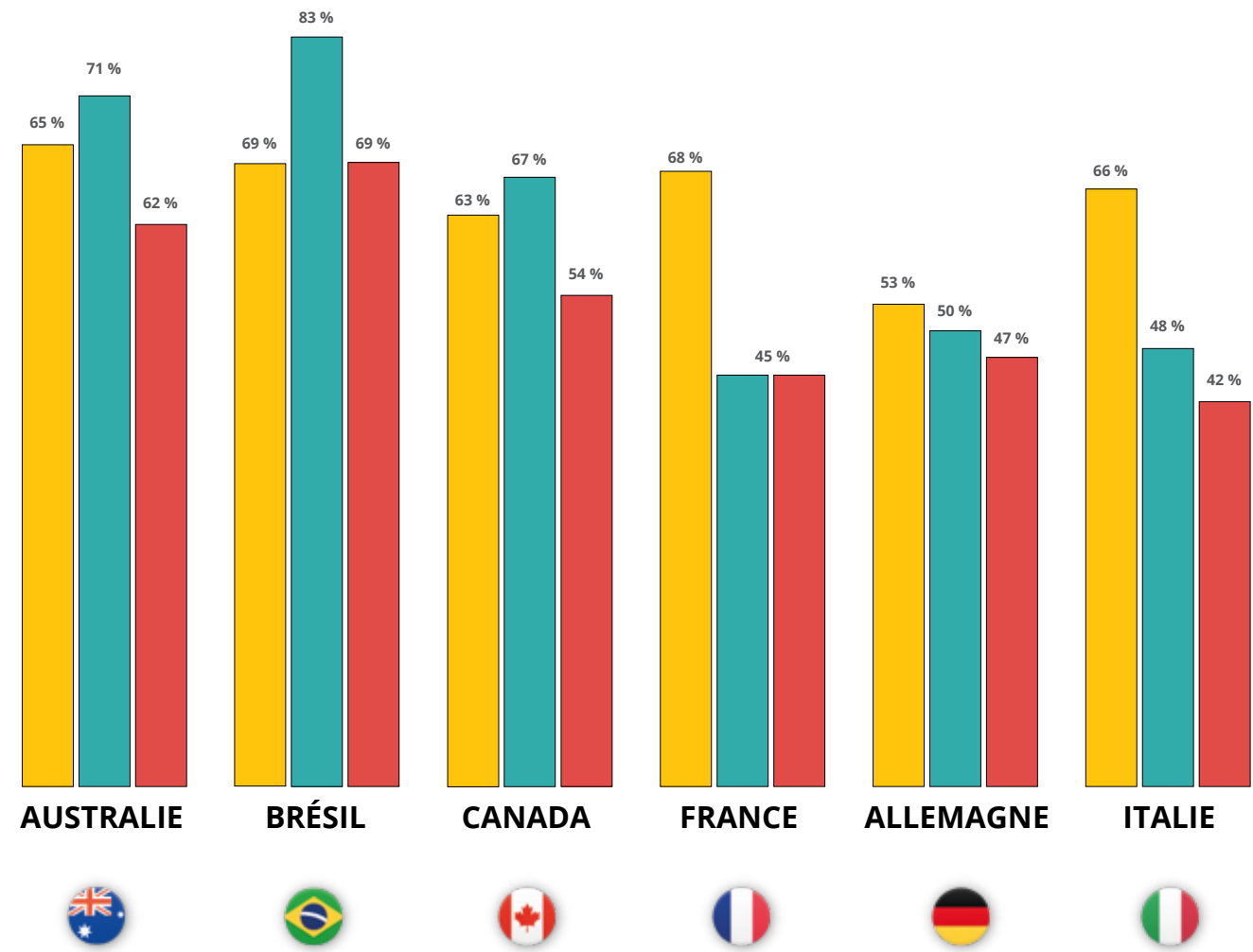
Constituent un exutoire sain pour oublier les problèmes du quotidien



Me rendent plus heureux

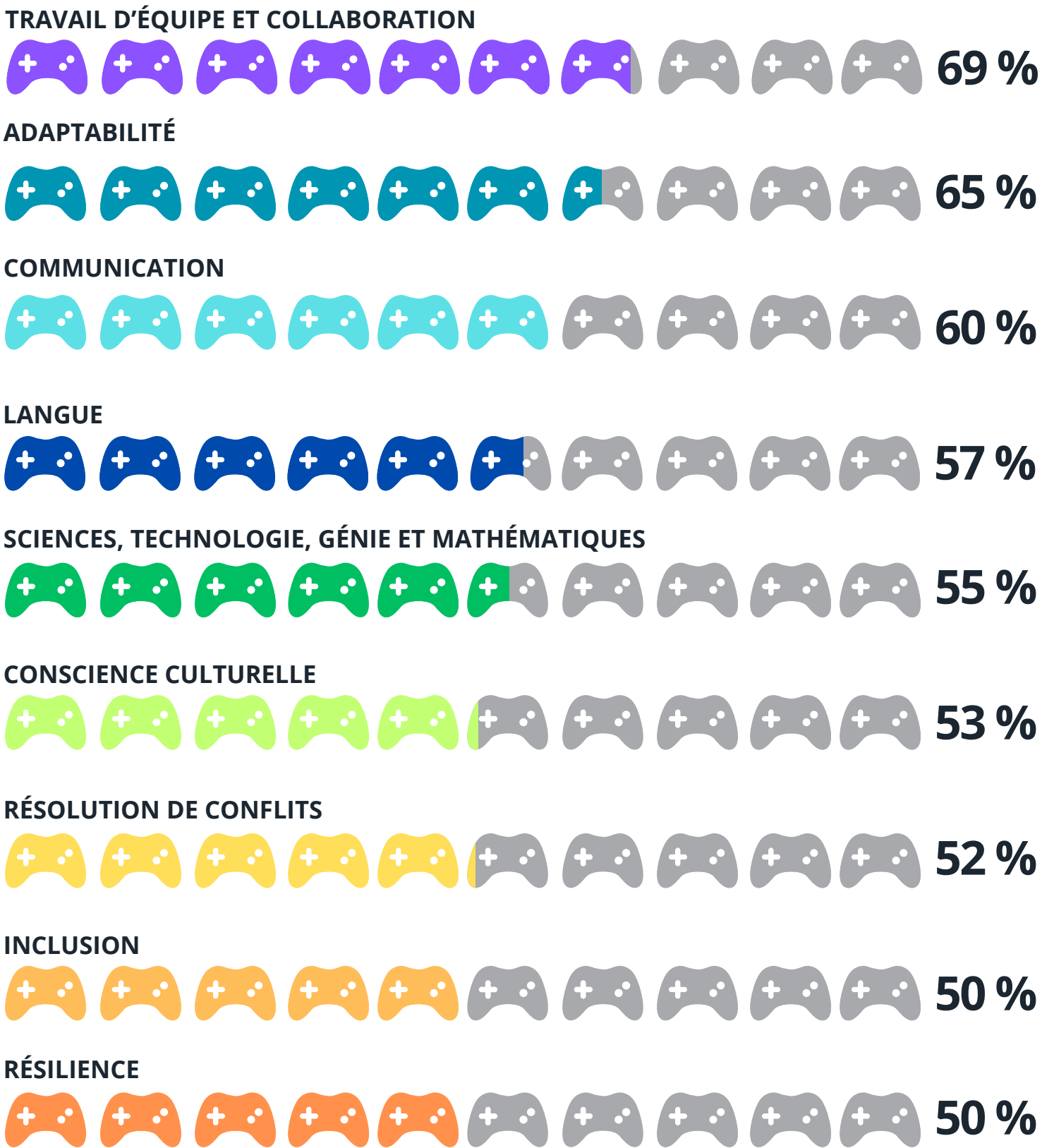
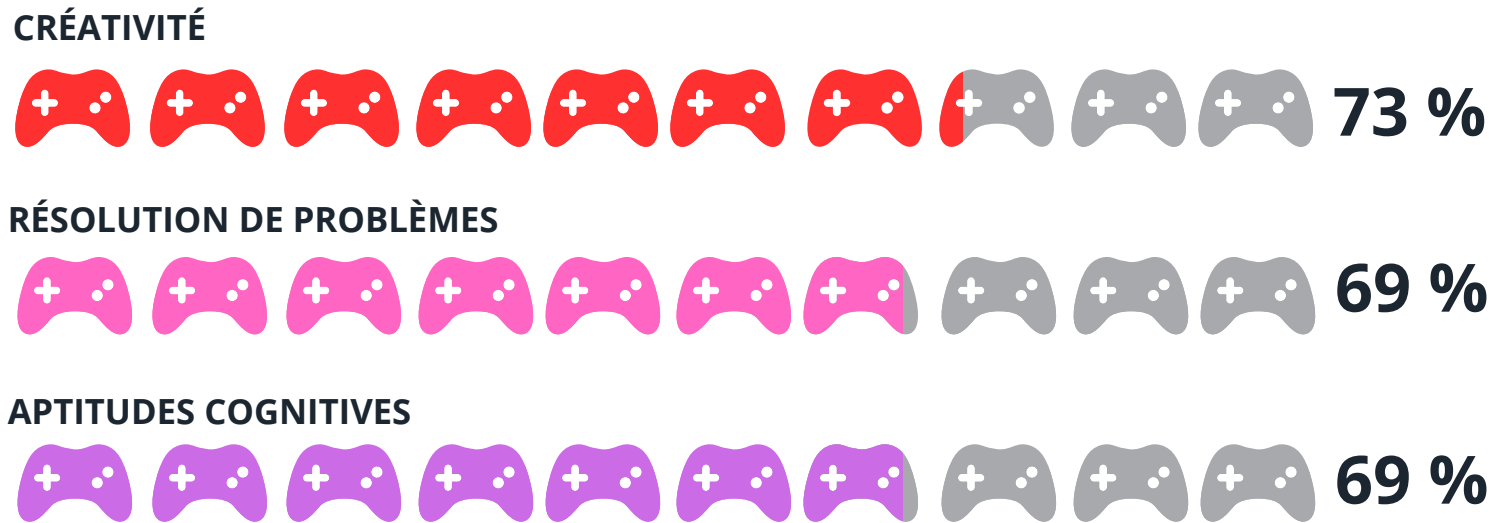


M'aident à traverser les moments difficiles de ma vie



À l'échelle mondiale, les joueurs croient que les jeux vidéo améliorent leur créativité, leurs compétences en résolution de problèmes et en collaboration ainsi que leurs aptitudes cognitives.

Les jeux vidéo peuvent améliorer ces capacités et compétences :



La communauté mondiale de joueurs croit que les jeux vidéo permettent aux gens de se rassembler.

Les jeux vidéo permettent aux gens de rencontrer de nouveaux amis ou de tisser de nouveaux liens.

67 %

J'ai eu des expériences positives en rencontrant des gens que je n'aurais pas rencontrés autrement en jouant.

53 %

Les jeux vidéo m'ont aidé à créer des souvenirs inoubliables.

50 %

Les jeux vidéo m'aident à rester en contact avec mes amis et ma famille.

46 %

Les jeux vidéo m'aident à approfondir mes relations avec les autres.

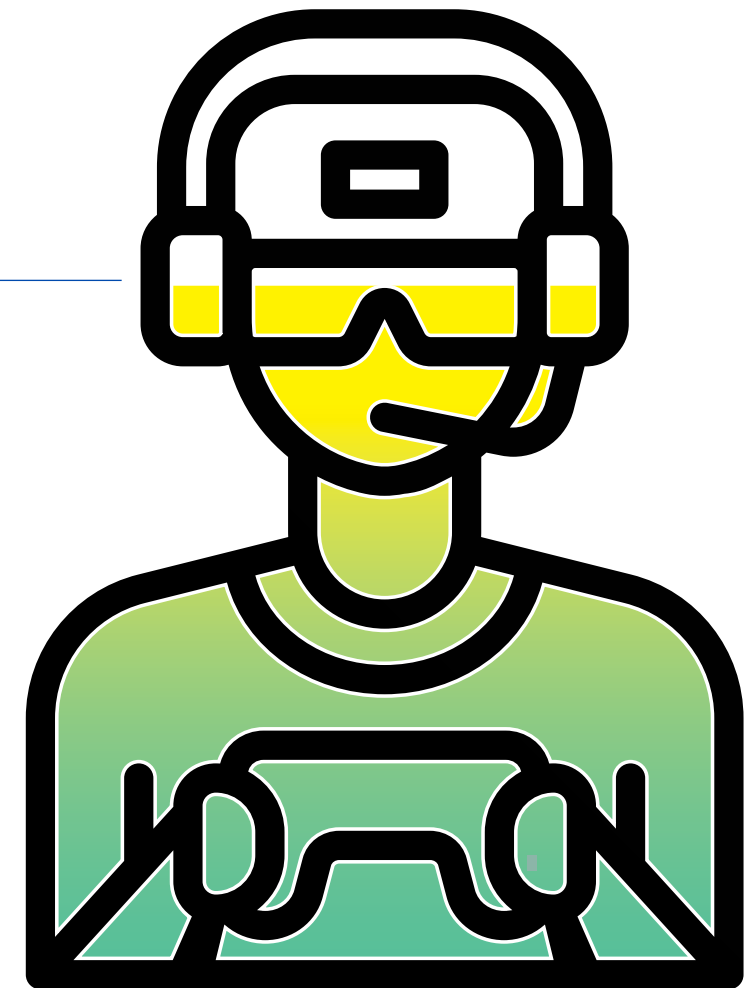
43 %

J'ai rencontré un bon ami, un partenaire ou une personne importante grâce aux jeux vidéo (par l'entremise de modes multijoueur, de forums, de salles de clavardage, de rencontres, de guildes, de clans, de congrès ou de rassemblements LAN).

42 %

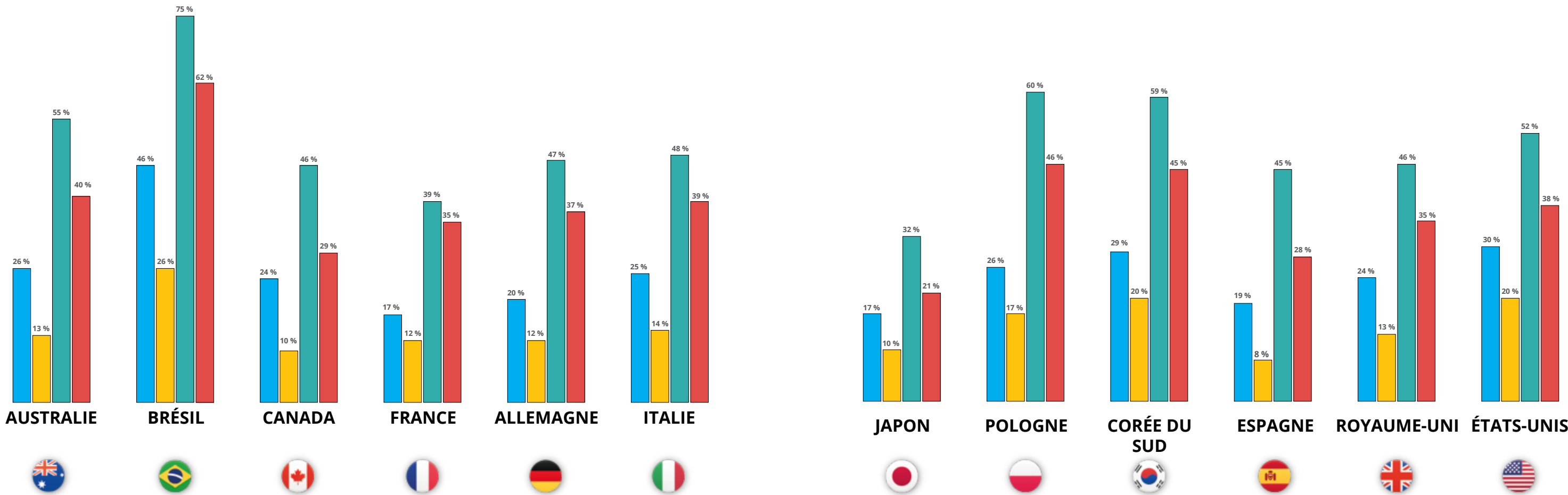
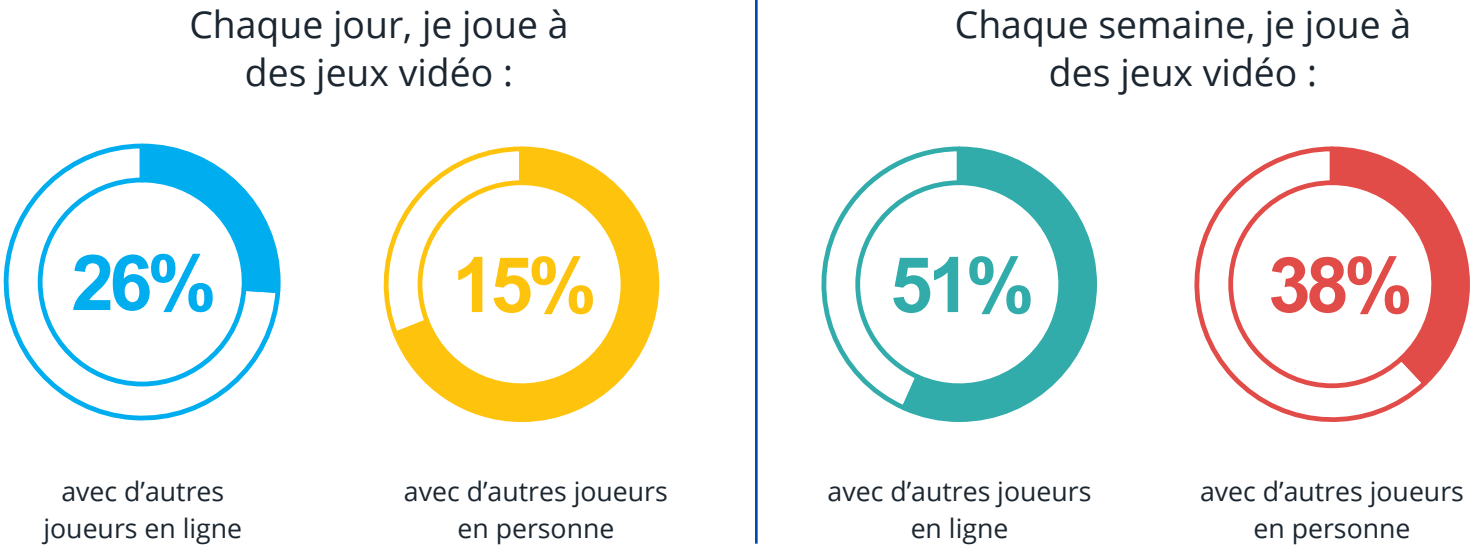
Les jeux vidéo renforcent mes relations avec mes amis et ma famille.

41 %



75 % des joueurs à l'échelle mondiale conviennent qu'il y a un jeu vidéo pour tout le monde.

Jouer à des jeux vidéo est un moyen puissant d'établir des liens avec les autres. La moitié des joueurs partout dans le monde joue avec d'autres personnes en ligne chaque semaine et plus du tiers joue avec d'autres joueurs en personne.



LE JEU RENFORCE LA SANTÉ MENTALE

Au fur et à mesure que les jeux vidéo deviennent des lieux de rencontre en ligne de plus en plus populaires, les chercheurs ont commencé à examiner leur incidence sur notre santé mentale.

Une étude menée par l'Université d'Oxford en 2022 a révélé que « l'interaction avec les arts et la culture en ligne peut améliorer la santé mentale des jeunes », réduisant ainsi les niveaux de détresse psychologique malgré les restrictions mondiales de distanciation sociale découlant de la pandémie de COVID-19 à l'époque (Sheriff et Vuorre, 2022). Cela fait suite à une étude publiée en 2021 dans le Journal of Medical Internet Research, qui a révélé que près des trois quarts des participants ont déclaré que les jeux vidéo avaient été bénéfiques pour leur santé mentale.

Citant des jeux comme Pokémon Go, dans lesquels les joueurs se promènent dans le monde réel pour « attraper » des monstres numériques, les chercheurs ont écrit que « ces jeux peuvent améliorer la santé physique et mentale en offrant une socialisation virtuelle, de l'exercice continu, une routine temporelle et plus de structure mentale » (Ellis, 2020).

Les études ont également permis de déterminer que les jeux vidéo aident à remonter le moral des gens et, dans certains cas, à gérer les symptômes de dépression. Une étude publiée en 2014 dans la revue Pediatrics

a révélé que les enfants de 10 à 15 ans ont des niveaux de stress inférieurs lorsqu'ils jouent à des jeux vidéo pendant moins d'une heure. En 2021, des chercheurs ont publié des résultats similaires avec la Cambridge University Press, affirmant que « les adolescents qui passent moins de temps à jouer à des sports et à des jeux actifs peuvent tirer plus de plaisir et d'interaction sociale en jouant plus souvent à des jeux vidéo ». Une autre étude a révélé qu'à peine 30 minutes de « jeux actifs » favorisant le mouvement physique atténuent la colère et la dépression.

Cela vaut pour tous les groupes d'âge. Une étude publiée en 2020 dans Digital Games and Mental Health a suivi, pendant six semaines, des personnes âgées de 55 ans et plus pendant qu'elles jouaient au jeu d'exercice Wii Tennis, un succès de Nintendo de 2006, en mode solo ou en mode multijoueur (Li, 2020). Les chercheurs ont déclaré que leurs conclusions suggéraient que « le sentiment de solitude chez les adultes plus âgés qui jouaient à des jeux d'exercice en mode multijoueur était plus faible, comparativement à ceux qui jouaient en mode solo ».

“ Une étude publiée en 2014 dans la revue *Pediatrics* a révélé que les enfants de 10 à 15 ans ont des niveaux de stress inférieurs lorsqu'ils jouent à des jeux vidéo pendant moins d'une heure.

LES AVANTAGES PLUS GÉNÉRAUX DU JEU

Les jeux vidéo ont toujours été associés à la narration et à l'évasion, mais les chercheurs constatent de plus en plus que les jeux peuvent aider à renforcer les principales aptitudes cognitives et même à ralentir les effets liés à la perte de mémoire.

Une étude publiée dans la revue Nature Human Behavior en 2022 a révélé que même quelques heures de jeu par semaine peuvent aider à améliorer le contrôle de l'attention et la lecture (Bavelier et Pasqualotto, 2022). Des chercheurs de l'Université de Genève et de l'Université de Trente en Italie ont fait un suivi avec leurs participants après 6 mois, 12 mois et 18 mois, et ont constaté que les capacités de lecture et les notes scolaires s'étaient améliorées par rapport aux participants qui ne jouaient pas. « Les effets se développent ainsi sur le long terme, le jeu vidéo d'action ayant renforcé la capacité d'apprendre à apprendre », ont conclu les chercheurs.

“ Les effets se développent ainsi sur le long terme, le jeu vidéo d'action ayant renforcé la capacité d'apprendre à apprendre.

Une autre étude, aussi publiée en 2022 à l'aide des données de l'enquête américaine sur le développement cognitif du cerveau des adolescents menée auprès de 2 217 enfants, a révélé que les enfants qui jouent à des jeux vidéo présentent des fonctions cognitives supérieures à ceux qui ne jouent pas (Bavelier et Pasqualotto, 2022).

Ces données ne sont pas qu'observées chez les enfants. Une étude de 2013 a révélé que jouer au jeu de réflexion Super Mario 64 de Nintendo pourrait contribuer à la lutte contre la démence et d'autres déclin semblables des capacités cognitives. Cela a été confirmé par une autre étude réalisée en 2016 qui a suivi 2 802 patients, concluant que certains programmes d'entraînement cérébral spécialement conçus peuvent aider à réduire le risque de démence (Edwards, 2017).

Les chercheurs étudient même comment les jeux vidéo peuvent aider les personnes souffrant de douleurs et de traumatismes. Une étude publiée dans la revue Molecular Psychiatry en 2017 a révélé que jouer à un jeu comme Tetris pendant 20 minutes pourrait aider les gens à éviter les souvenirs perturbateurs (Iyadurai, 2017). Jouer à des jeux vidéo a même aidé certains enfants lors d'études qui faisaient le suivi de la douleur ressentie lors d'anesthésie par injection ou de traitement dans un service d'oncologie menées en 2021 et en 2022 (Bagheri-Nesami, 2022), (Puig, 2020).

“ Les enfants qui jouent à des jeux vidéo présentent des fonctions cognitives supérieures à ceux qui ne jouent pas.

LE JEU, UNE ACTIVITÉ DE PLUS EN PLUS SOCIALE

Au fil des ans, les joueurs se sont rassemblés dans des arcades pour jouer à des classiques bien-aimés, ont affronté des amis depuis le canapé ou ont joué tête à tête lors de rassemblements ou en ligne. De nombreux jeux modernes ont ajouté des « lobby » pour se rassembler, des expériences cinématographiques et des concerts de musique, créant ainsi plus de façons pour les gens d'interagir.

En 2018, deux ans avant la pandémie de COVID-19, Ryan Perry et une équipe de chercheurs (Perry, 2022) ont recruté plus de 2 000 joueurs dans les forums du jeu en ligne Destiny de Bungie et leur ont demandé de discuter de la fréquence à laquelle ils jouaient à des jeux de tir de science-fiction avec des amis dans la vraie vie, avec des amis en ligne seulement et des étrangers. Les résultats, publiés dans la revue Computers in Human Behavior, ont révélé que pour de nombreux répondants, le jeu et ses fonctionnalités en ligne étaient un moyen efficace de renforcer les liens d'amitié existants et d'en construire de nouveaux.

« Les jeux vidéo offrent un environnement unique dans lequel les individus peuvent jouer avec un très large éventail de personnes, avec quasiment aucune limite comme l'âge, le sexe, la langue ou l'emplacement », affirment les auteurs.

Ce constat était vrai dans des études publiées en 2007, avant la sortie de Destiny,

lorsque John Colwell, conférencier de l'Université de Westminster, a fait remarquer que les joueurs signalaient des corrélations entre le « soulagement du stress », les « défis amusants » et la « camaraderie », qu'ils décrivaient comme « des éléments qui sont presque comme passer du temps avec un ami » (Colwell, 2007).

“ **Les jeux vidéo offrent un environnement unique dans lequel les individus peuvent jouer avec un très large éventail de personnes, avec quasiment aucune limite comme l'âge, le sexe, la langue ou l'emplacement.**

Plus important sans doute encore est que les chercheurs ont constaté que lorsque les gens nouent des amitiés en ligne, ces amitiés « sont souvent de qualité exceptionnelle », selon une étude publiée en 2020 dans Human Behavior and Emerging Technologies (Zhu, 2020). Plus d'un tiers des joueurs interrogés ont déclaré qu'ils parlaient à des amis en ligne de problèmes dont ils ne discuteraient pas avec des amis dans la vraie vie.

Avec la hausse des communications effectuées par Internet, une autre étude publiée dans la revue Theory and Research in Education en 2009 soutient que cela « renforce la valeur des mondes virtuels par l'enseignement de compétences précieuses et utiles » (Rigby et Przybylski, 2009).

LES JEUX ET LEUR CONTRIBUTION À LA RECHERCHE

Alors que les chercheurs continuent d'étudier les jeux vidéo, les développeurs créent des façons d'aider à recueillir des données et à apprendre les habitudes des joueurs. En 2023, des chercheurs de l'Université d'Oxford et de l'Université de Tilburg ont collaboré avec le développeur de jeux FuturLab pour recueillir des données en temps réel sur la façon dont 11 000 personnes dans 39 pays se sentent en jouant à Powerwash Simulator.

« Malgré des inquiétudes généralisées au sujet des effets des jeux sur la santé mentale et le bien-être des joueurs, il existe peu de preuves empiriques pour appuyer ou réfuter ces préoccupations », ont écrit les chercheurs. « Nous voulions répondre à ces préoccupations en collaborant avec FuturLab pour recueillir des données en temps réel sur la façon dont les gens se sentent pendant qu'ils jouent, et non pas après, comme c'est habituellement le cas pour les recherches sur les jeux vidéo » (Vuorre, 2023).

“ **Malgré des inquiétudes généralisées au sujet des effets des jeux sur la santé mentale et le bien-être des joueurs, il existe peu de preuves empiriques pour appuyer ou réfuter ces préoccupations.**

RÉFÉRENCES

Bagheri-Nesami, M. (février 2022).
[The effect of video games on the behavioral response and self-assessment of pain prior to inferior alveolar nerve block administration in children.](#)
International Journal of Pediatrics.

Bavelier, D. et Pasqualotto, A. (14 janvier 2022).
[Améliorer la lecture grâce aux jeux vidéo d'action.](#)
Université de Genève.

Chaarani, B. (24 octobre 2022).
[Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children.](#)
Jama Network.

Colwell, J. (décembre 2007).
[Needs met through computer game play among adolescents](#)
WestminsterResearch.

Edwards, J. (7 novembre 2017).
[Speed of processing training results in lower risk of dementia.](#)
National Library of Medicine.

Ellis, L. A. (22 décembre 2020).
[COVID-19 as ‘Game Changer’ for the Physical Activity and Mental Well-Being of Augmented Reality Game Players During the Pandemic: Mixed Methods Survey Study.](#)
Journal of Medical Internet Research.

Iyadurai, L. (28 mars 2017).
[Preventing intrusive memories after trauma via a brief intervention involving Tetris computer game play in the emergency department: a proof-of-concept randomized controlled trial.](#)
Molecular Psychiatry.

Li, J. (5 octobre 2020).
[Play Mode Effect of Exergames on Subthreshold Depression Older Adults: A Randomized Pilot Trial.](#)
Frontiers in Psychology.

Perry, R. (2 octobre 2018).
[Online-only friends, real-life friends or strangers? Differential associations with passion and social capital in video game play.](#)
Computers in Human Behavior.

Puig, A. M. (30 mars 2020).
[The Association Between Pain Relief Using Video Games and an Increase in Vagal Tone in Children With Cancer: Analytic Observational Study With a Quasi-Experimental Pre/Posttest Methodology.](#)
Journal of Medical Internet Research.

Rigby, C. S. et Przybylski, A. (30 juin 2009).
[Virtual worlds and the learner hero - How today's video games can inform tomorrow's digital learning environments.](#)
SelfDeterminationTheory.org.

Sheriff, R. et Vuorre, M. (8 septembre 2022).
[A co-produced online cultural experience compared to a typical museum website for mental health in people aged 16–24: A proof-of-principle randomised controlled trial.](#)
Sage Journals.

Vuorre, M. (2 juin 2023).
[An intensive longitudinal dataset of video game play, well-being, and motivations: Case study of PowerWash Simulator.](#) PsyArXiv.

Zhu, L. (9 septembre 2020).
[The psychology behind video games during COVID-19 pandemic: A case study of Animal Crossing: New Horizons.](#)
Wiley Online Library.

ASSOCIATIONS PARTICIPANTES



PARTENAIRE DE RECHERCHE MONDIAL

AudienceNet a mené un sondage interactif en ligne auprès de 12 847 répondants de 12 pays. Dans chaque pays, les répondants ont été recrutés au moyen d’un sondage de sélection envoyé conformément à des échantillons déterminés par quotas qui étaient statistiquement et démographiquement représentatifs des populations en ligne respectives composées de personnes de 16 ans et plus. Les questions de sélection ont permis de s’assurer que, dans chaque pays, il y avait un échantillon final de plus de 1 000 joueurs actifs, qui ont tous joué à des jeux vidéo pendant au moins une heure par semaine. Tous les répondants au sondage ont été consultés par des groupes de recherche auprès des consommateurs constitués de professionnels agréés. AudienceNet est une entreprise mondiale entièrement accréditée de recherche sur la consommation qui mène actuellement des recherches représentatives à l’échelle nationale dans 52 pays. En tant que partenaire de la Market Research Society (MRS), AudienceNet est tenue de respecter le code de conduite de la MRS, ainsi que le Règlement général sur la protection des données en ce qui concerne la collecte et le traitement des données de recherche sur les consommateurs.



© Entertainment Software Association, 2023