

Research paper

Addiction aux jeux vidéo et estime de soi chez les adolescents Marocains

Fatimazahra BADISSY^{1,*}, , Khadija OUADI², 

¹ *Laboratory of Man, society and values, Ibn Tofail University, Kenitra 14000, Morocco*

PAPER INFO

Paper History

Received June 2025

Accepted September
2025

Keywords

Estime de soi

Trouble du jeu vidéo

Addiction

Adolescents

ABSTRACT

The aim of this research is to study the extent to which low self-esteem is a vulnerability factor for video game addiction among Moroccan adolescents, and to verify whether video games are a means of compensating for their lack of self-esteem. The measurement tools used are the Video Game Addiction Scale (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The study, conducted on 80 adolescents aged between 13 and 16 years old from a middle and high school in Casablanca, allowed us to highlight the male specificity in the practice of video games. The results show a statistically significant correlation between video game addiction and self-esteem in the study group.

Introduction

La révolution numérique a vu le jour dans les années 1970 avec la micro-informatique. Elle a modifié progressivement le visage de nos sociétés contemporaines. En ce sens, les pratiques ludiques des enfants et des adolescents ont glissé du monde « réel » vers le monde « virtuel ». Les jeux vidéo sont alors apparus comme une nouvelle forme de loisir, d'abord sur des supports numériques puis sur Internet en tant que jeux en ligne. Ce phénomène s'est inscrit, dans plusieurs pays du monde, dans des cas d'usage addictif dont les configurations symptomatiques recoupaient celles de l'addiction comportementale. Reconnaisant ce fait, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré en 2018 (CIM-11) l'inscription du « trouble du jeu vidéo » au rang des troubles addictifs. Dès lors, se sont multipliés les travaux de recherche visant à caractériser ce nouveau trouble et à en comprendre les mécanismes psychiques.

Trouble du jeu vidéo

« Le trouble du jeu vidéo », ou addiction aux jeux vidéo est une pathologie qui vient d'être définie, dans la 11ème 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 :

1. Une perte de contrôle sur le jeu,
2. Une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes,
3. Une poursuite de la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

*Corresponding author. Email: fatima-zohra.badissy@uit.ac.ma

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. » [1].

De son côté, l'American Psychiatric Association (APA) avait proposé, en 2013, des critères diagnostiques pour un « trouble du jeu vidéo sur Internet » dans sa 5ème édition du Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM). En effet, dans le DSM-V se trouve un appendice pour la recherche qui regroupe des troubles dont la validité n'a pas été démontrée, mais en faveur desquels il existe des arguments scientifiques suffisants pour « encourager la recherche en ce sens ». On y trouve « Internet gaming disorder », c'est-à-dire l'usage pathologique des jeux sur internet ou l'addiction aux jeux vidéo en ligne [2]. Bien que le DSM-5 et la CIM-11 le définissent légèrement différemment, ils le considèrent comme un comportement de jeu persistant avec perte de contrôle sur le jeu et un impact sur le fonctionnement social, professionnel et personnel pendant au moins 12 mois.

Comme l'addiction aux jeux vidéo est une pathologie relativement récente, elle fait l'objet d'une multitude de recherches scientifiques actuelles dans plusieurs pays du monde, dans le but de trouver des liens entre cette addiction et différentes variables psychologiques comme l'affectivité, la dépression ou l'estime de soi.

Au Maroc, comme dans les autres pays du monde, les jeux vidéo sont devenus une pratique courante chez les adolescents, principalement en milieu urbain dans les écoles et les cyberspaces, mais, nous assistons à un manque de données sur le nombre de joueurs en l'absence d'enquêtes nationales sur la pratique des jeux vidéo au sein de la population marocaine.

Pour ce qui est de l'usage des jeux vidéo chez les adolescents, l'Enquête « Statistica » [3], réalisée en France en 2018 a montré que la proportion de joueurs entre 10-14 ans était de l'ordre de 97 %, et de l'ordre de 94 % pour la tranche d'âge située entre 15 et 18 ans.

L'estimation de la prévalence du trouble d'addiction aux jeux vidéo varie selon les études. Sur 27 études réalisées entre 1998 et 2016 menées dans 14 pays d'Europe, 8 pays d'Asie du Sud-Est, les Etats-Unis, l'Australie et autres pays, on a trouvé un pourcentage moyen de prévalence d'addiction aux jeux-vidéo de 4,7% [4].

Une autre méta-analyse basée sur 61 études menées jusqu'au 3 décembre 2020, comprenant 227 665 participants dans 29 pays différents, montrait une prévalence de 3,3 % [5].

La méta-analyse basée sur 37 études publiées entre la création de la base de données et octobre 2021 a montré une association entre une faible estime de soi et le trouble du jeu vidéo [6].

Enfin, une méta analyse basée sur 53 études menées entre 2009 et 2019 dans 17 pays retrouvait une prévalence de 3,05% [7].

Par ailleurs, l'enquête Française PELLEAS (Programme d'Etude sur les Liens et L'impact des Ecrans sur l'Adolescent Scolarisé) [8], menée auprès de plus de 2 000 élèves de la région parisienne pendant l'année scolaire 2013-2014, a exploré les facteurs associés à une pratique problématique d'écrans à l'adolescence, en s'intéressant tout particulièrement aux usagers de jeux vidéo. Selon les résultats de l'étude, les jeux vidéo sont plutôt une pratique masculine, notamment lorsqu'il s'agit de MMORPG (Massively Multiply Online Role Player Game). L'étude a montré aussi que les joueurs problématiques jouent la plupart du temps seuls et souvent en ligne (en mode MMO, c'est-à-dire multijoueurs et en ligne).

Une autre étude réalisée en 2012 montre que les jeux de type MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) ont un fort potentiel addictif. Cette étude a montré que 44.5% des joueurs sont des joueurs excessifs et 3,6% sont des addicts [9].

Estime de soi

Rosenberg définit l'estime de soi comme un sentiment positif de valeur personnelle. Il affirme que l'estime de soi consiste en un respect de soi par l'individu [10].

L'estime de soi est une évaluation de l'image que l'on se fait de soi-même, par des évaluations de son adéquation, des comparaisons sociales et des auto-attributions [11].

L'estime de soi globale est la résultante de l'estime qu'un individu s'accorde à partir de différents domaines de compétences [12].

L'estime de soi est subdivisée en deux composantes résumées par ces deux expressions respectives : « je suis aimable » qui exprime l'estime de soi au niveau de l'être, c'est à dire que la personne mérite d'être aimée pour sa valeur propre au sein de son entourage ; et « je suis capable » qui se rapporte à l'estime de soi au niveau du rendement et ce qu'elle est capable de réaliser comme exploit. [12].

Une méta-analyse réalisée sur l'estime de soi et le trouble du jeu vidéo a montré une association entre une faible estime de soi et le trouble du jeu vidéo. Pour certaines personnes, l'univers du jeu vidéo offre potentiellement un moyen de satisfaire les besoins d'estime de soi lorsqu'ils ne sont pas satisfaits dans la vie réelle [13].

Les adolescents addicts aux jeux vidéo perçoivent leur Soi virtuel comme étant plus compétant que leur Soi réel, d'où la vie virtuelle est perçue comme plus satisfaisante que la vie réelle chez ces adolescents. Ainsi, Par le jeu vidéo, l'adolescent peut « faire vivre » une nouvelle version de lui devenant, secondairement, aliénante [14].

L'estime de soi représente un facteur prédictif de la dépendance aux jeux vidéo en ligne, selon une étude comparative démontrant que le groupe d'adolescents et jeunes adultes dépendants aux jeux vidéo présentait une faible estime de soi par rapport au groupe de participants non addicts aux jeux vidéo en ligne [15].

L'examen des facteurs associés à l'addiction aux jeux vidéo à l'adolescence a permis de conclure que le contexte scolaire des lycées exacerbe le lien entre faible estime de soi et addiction aux jeux vidéo chez les garçons, mais pas chez les filles. Être un garçon, avoir une faible estime de soi étaient des facteurs associés à une tendance accrue à l'addiction aux jeux vidéo [16].

Il a été démontré qu'un effet interactif existe entre l'estime de soi et les symptômes du trouble du jeu vidéo au niveau intra-individuel chez les adolescents. L'estime de soi élevé chez les adolescents joue un rôle protecteur contre la cybervictimisation et les symptômes du trouble du jeu vidéo [17].

Méthode

De nos jours, les jeux vidéo sont devenus une pratique très populaire et un moyen de distraction majeur et très répandu au sein des groupes d'adolescents, en particulier dans la société urbaine, d'autant plus avec la facilité d'accès à internet et aux outils numériques nécessaires pour le jeu comme les consoles, les téléphones, les tablettes ou les ordinateurs. Alors que certains adolescents parviennent sans difficulté à réguler leur pratique, d'autres tombent dans l'addiction, ce qui, dans un premier temps, peut expliquer que l'on s'interroge sur les facteurs psychologiques en cause, dont l'estime de soi. Ainsi s'articule la question principale de cette étude : Est-ce que le niveau d'estime de soi est en association avec le trouble du jeu vidéo chez les adolescents ?

Les hypothèses de l'étude sont :

- Il existerait une corrélation statistiquement significative entre la faible estime de soi l'addiction aux jeux vidéo.
- Les adolescents à faible estime de soi présenteraient une vulnérabilité psychologique au développement d'une addiction aux jeux vidéo [18].

Les objectifs de l'étude sont d'une part d'essayer d'éclaircir les connaissances sur la relation de l'estime de soi avec l'addiction aux jeux vidéo chez les adolescents du monde, et de façon plus précise chez les adolescents marocains et arabes dans leurs contextes culturel et social qui leurs sont propres, et d'autre part de permettre une meilleure compréhension des différents enjeux mis en place par cette addiction, ce qui facilitera l'accompagnement des adolescents qui souffrent de ce trouble dans la démarche de soin.

Instruments

L'addiction aux jeux vidéo chez les élèves s'est réalisée en utilisant l'échelle d'addiction aux jeux vidéo « Game Addiction Scale» [18]. Malgré que c'est un test relativement récent, sa validité a été prouvée dans plusieurs pays du monde dont la France [19], l'Iran [20] et la Turquie [21]. Il s'agit d'un auto-test, sous la forme papier-crayon, qui permet d'évaluer la pratique vidéo-ludique et qui existe en version longue et en version courte. La version longue comporte 21 questions et la version courte seulement 7. Toutes les deux ont un niveau de fiabilité élevé, mais la version courte est mieux adaptée aux adolescents en raison de sa facilité de passation et son temps de passation plus court. La GAS permet de mesurer 7 critères de la dépendance qui sont décrits comme suit :

La saillance : vient du terme anglais « sailence » qui veut dire que la pratique du jeu vidéo devient saillante par rapport aux autres activités.

La tolérance : implique un temps de plus en plus croissant passé dans le jeu.

La modification de l'humeur : lorsque le jeu est utilisé pour oublier des propos de la vie réelle.

Le retrait : par l'isolement du joueur dans le jeu et l'incapacité d'autres personnes de lui faire réduire le temps du jeu.

La rechute : quand l'adolescent se sent mal lorsqu'il est incapable de jouer.

Les conflits interpersonnels : quand le joueur se dispute avec d'autres personnes (famille, amis...) à propos du temps passé aux jeux vidéo.

Les problèmes induits par le jeu (problèmes scolaires, insomnies...) provoqués par la négligence d'autres activités importantes pour jouer au jeu vidéo.

Selon les critères de cotation définis par Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009) cette échelle permet de déterminer 3 types de joueurs :

Les non addicts (score au GAS inférieur ou égal à 3) ;

Les joueurs excessifs (score GAS compris entre 4 et 6) ;

Les addicts (score GAS = 7)

La mesure de l'estime de soi a été réalisée en utilisant Le test d'estime de soi de Rosenberg qui est un test de référence dans l'évaluation de l'estime de soi depuis 1965. Il est constitué de 10 items dont 5 évaluent l'estime de soi positive et 5 l'estime de soi négative. L'échelle de Rosenberg est un autotest, sous forme de papier crayon, facile à utiliser qui permet de situer le niveau d'estime de soi de l'adolescent, entre un score compris entre 10 et 40, dans l'une des catégories suivantes :

Très faible (score inférieur à 25);

Faible (score entre 25 et 31);

Moyen (score entre 31 et 34);

Fort (score supérieur à 39).

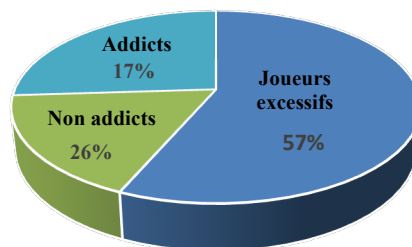
Nous avons utilisé la méthode statistique descriptive sur un échantillon de 80 élèves d'un collège-lycée dont l'âge est compris entre 13 et 16 ans. La passation des deux tests papier-crayon a été faite de façon collective et simultanée. Nous avons donné les consignes de passation des deux tests papier crayon utilisés, à savoir l'échelle d'addiction aux jeux vidéo (GAS : Game Addiction Scale) et l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg des tests. Après la récolte des données, nous avons exclu les participants non joueurs dont le nombre était de 34. Le nombre des élèves joueurs était de 46.

Résultats

Nous avons trouvé pour la question genre, que 30% de l'échantillon de joueurs sont des filles, alors que le pourcentage des garçons joueurs est de 70%, ce qui indique une préférence masculine prédominante pour les jeux vidéo. En outre, nous n'avons trouvé aucun cas d'addiction aux jeux vidéo ni de jeu excessif chez les filles.

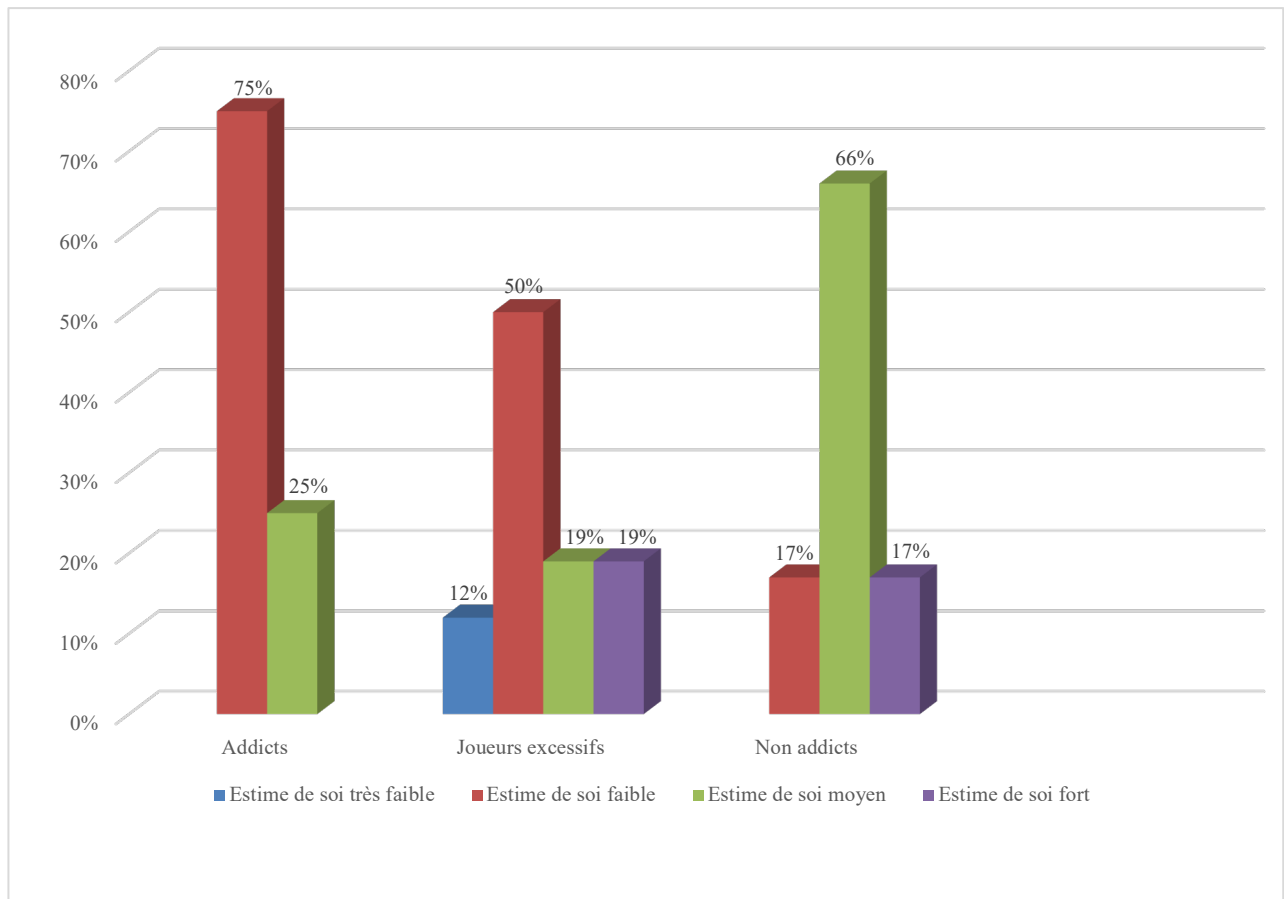
En analysant les pourcentages des types de joueurs, comme repéré dans la « Fig. 1 », les joueurs addicts représentent 17 % de l'échantillon, les non addicts 26 %, alors que la majorité des joueurs (57%) sont des joueurs excessifs. On remarque que La majorité des joueurs ne sont pas addicts mais sont plutôt des joueurs excessifs.

Fig. 1. Représentation graphique des types de joueurs



Dans la représentation de l'estime de soi chez les trois catégories de l'échantillon « Fig. 2 », on remarque que les niveaux d'estime de soi sont faibles aussi bien chez les addicts que chez les joueurs excessifs (75% chez les addicts et 50% chez les joueurs excessifs), alors que chez les joueurs non addicts, les niveaux de l'estime de soi sont relativement élevés (66% ont un estime de soi moyen et seulement 17% ont un faible estime de soi)

Fig. 2. Estime de soi chez les trois catégories de l'échantillon



Le coefficient de corrélation de Spearman (ρ) = -0,338 indique une corrélation négative modérée entre le niveau d'addiction aux jeux vidéo et l'estime de soi. Cela signifie que plus le score d'addiction est élevé, plus l'estime de soi tend à être faible.

La p-value = 0,0214 est inférieure à 0,05, ce qui indique que la corrélation est statistiquement significative « Fig. 3 ».

Fig. 3. Corrélation entre addiction aux jeux vidéo et estime de soi

Variable 1	Variable 2	Type de corrélation	Coefficient (ρ)	p-value	Interprétation
Score GAS	Score Estime de Soi	Spearman	-0,338	0,0214	Corrélation négative modérée statistiquement significative

Discussion

La question de départ de l'étude était de chercher à savoir si les adolescents à faible estime de soi sont vulnérables psychologiquement à l'addiction aux jeux vidéo. Pour ce qui est des différences de genre, nous avons constaté la spécificité masculine des jeux vidéo. Nous n'avons trouvé aucun cas d'addiction ni de jeu excessif chez les filles. Ces résultats confirment les résultats de l'étude Vesna Bili *et al.* [16] qui a montré que le genre masculin a une tendance accrue à l'addiction aux jeux vidéo. Les résultats obtenus concordent aussi avec ceux de l'enquête Française PELLEAS [8], réalisée en 2013-2014, qui montre que les jeux vidéo semblent plutôt être une affaire masculine et que les garçons du collège sont quatre fois plus nombreux que les filles à jouer aux jeux de stratégie ou aux jeux de rôle.

L'étude nous a permis de constater que les adolescents joueurs addicts aux jeux vidéo montrent de faibles niveaux d'estime de soi, ce qui nous a permis de vérifier l'hypothèse de l'étude et conclure que les niveaux bas en estime de soi chez les adolescents les prédisposent à l'addiction aux jeux-vidéo. Ces résultats concordent avec la méta-analyse réalisée par Anderson *et al.* [13] qui a montré l'association entre une faible estime de soi et le trouble du jeu vidéo de telle sorte que l'univers du jeu vidéo offre potentiellement un moyen de satisfaire les besoins d'estime de soi lorsqu'ils ne sont pas satisfaits dans la vie réelle. Nos résultats obtenus confirment aussi les résultats de l'étude de Qian Nie [17] qui a montré l'existence d'un effet interactif entre l'estime de soi et les symptômes du trouble du jeu vidéo au niveau intra-individuel chez les adolescents.

Enfin, les résultats de notre étude confirment l'étude publiée en 2011, réalisée par Schmitz *et al.* [15] qui a montré que l'estime de soi et la qualité des relations familiales chez les adolescents et les jeunes adultes étaient des facteurs prédictifs de la dépendance aux jeux vidéo en ligne.

Conclusion

L'objectif de cette étude était d'approcher dans quelle mesure la pratique vidéoludique prédispose les adolescents marocains à faible estime de soi à l'addiction aux jeux vidéo.

Les résultats montrent une corrélation statistiquement significative entre l'addiction aux jeux vidéo et l'estime de soi. Ces résultats appuient l'hypothèse selon laquelle un faible niveau d'estime de soi constitue un facteur de vulnérabilité : le jeu vidéo semble alors servir de stratégie compensatoire. Toutefois, le modèle reste associatif. Une étude longitudinale est nécessaire pour tester la directionnalité de cette relation.

Notre étude permet d'enrichir les résultats des études antérieures en montrant que les adolescents dans le contexte marocain ne font pas l'exception dans la vulnérabilité à l'addiction aux jeux vidéo chez ceux qui ont une faible estime de soi. Nous avons aussi pu constater la relation entre le faible estime de soi et la pratique excessive du jeu vidéo. Les joueurs excessifs à faible estime de soi présenteraient un risque potentiel de tomber dans l'addiction aux jeux vidéo, ce qui ouvre les horizons vers des études ultérieures sur ce type de joueurs.

Sur le plan pratique, les programmes de prévention du trouble du jeu vidéo pourraient inclure un dépistage systématique de l'estime de soi dans les collèges et les lycées, et des ateliers de renforcement des compétences socio-émotionnelles chez les adolescents afin de réduire le risque d'usage problématique du jeu vidéo.

Conflits d'intérêts

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêts.

Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement la Faculté des sciences humaines et sociales de l'Université Ibn Tofail, et particulièrement le Laboratoire Homme, Sociétés et Valeurs.

Références

- [1] Organisation mondiale de la Santé, CIM-11 : Classification internationale des maladies, 11e révision, Genève, Suisse : OMS, 2018.
- [2] American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), 5e éd., Washington, DC, USA: APA, 2013.
- [3] Statista, "Proportion de joueurs de jeux vidéo en France en 2018, par tranche d'âge," 2018. [En ligne]. Disponible : <https://fr.statista.com/statistiques/481002/proportion-gamers-francais-age-jeux-video/>
- [4] W. Feng, D. Ramo, S. Chan, et J. Bourgeois, "Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016", *Addictive Behaviors*, vol. 75, pp. 17–24, dec. 2017.
- [5] H. S. Kim, G. Son, E. B. Roh, A. W. Ahn, J. Kim, S. H. Shin *et al.*, "Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis," *Addictive Behaviors*, vol. 126, p. 107183, Mar. 2022.
- [6] M. Kavanagh, C. Brett, et C. Brignell, "What is the reported relationship between self-esteem and gaming disorder? A systematic review and meta-analysis", *Computers in Human Behavior*, vol. 145, p. 107776, 2023.
- [7] M. Stevens, D. Dorstyn, P. Delfabbro, et D. L. King, "Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 55, no. 6, pp. 553–568, jun. 2021.

- [8] I. Obradovic, S. Spilka, O. Phan, et C. Bonnaire, "Écrans et jeux vidéo à l'adolescence : Premiers résultats de l'enquête du Programme d'Étude sur les Liens et l'Impact des Écrans sur l'Adolescent Scolarisé (PELLEAS)," *Tendances*, OFDT, no. 97, dec. 2014.
- [9] Z. Hussain, M. D. Griffiths, et T. Baguley, "Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors," *Addiction Research and Theory*, vol. 20, no. 5, pp. 359–371, 2012.
- [10] M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, NJ, USA: Princeton University Press, 1965.
- [11] M. Rosenberg, "Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects," *American Sociological Review*, vol. 54, no. 6, pp. 1004–1018, 1989.
- [12] N. Nader-Grosbois et C. Fiasse, *De la perception à l'estime de soi : concept, évaluation et intervention*, Paris, France : De Boeck Supérieur, 2016.
- [13] E. L. Anderson, E. Steen, et V. Stavropoulos, "Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 22, no. 4, pp. 430–454, 2017.
- [14] S. Gaetan, A. Bonnet, et J.-L. Pedinielli, "Perception de soi et satisfaction de vie dans l'addiction aux jeux vidéo chez les jeunes adolescents (11–14 ans)," *L'Encéphale*, vol. 38, no. 6, pp. 512–518, 2012.
- [15] E. Schmit, H. Chauchard, N. Sejourne, et H. Chabrol, "Évaluation des caractéristiques sociales, des stratégies de coping, de l'estime de soi et de la symptomatologie dépressive en relation avec la dépendance aux jeux vidéo en ligne chez les adolescents et les jeunes adultes", *L'Encéphale*, vol. 37, pp. 217–223, 2011.
- [16] V. Bili et T. L. Golubu, "Pathological videogame use: The role of gender, self-esteem and educational context", *Hrvatska Revija za Rehabilitacijska Istraživanja*, vol. 47, no. 2, pp. 1–13, jul. 2011.
- [17] Q. Nie, M. D. Griffiths, et Z. Teng, "The Role of Self-Esteem in Protecting Against Cyber-Victimization and Gaming Disorder Symptoms Among Adolescents: A Temporal Dynamics Analysis", *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 53, no. 4, pp. 863–876, Apr. 2024.
- [18] J. S. Lemmens, P. M. Valkenburg, et J. Peter, "Development and validation of a game addiction scale for adolescents", *Media Psychology*, vol. 12, no. 1, pp. 77–95, 2009.
- [19] S. Gaetan, A. Bonnet, V. Bréjard, and F. Cury, "French validation of the 7 item Game Addiction Scale for adolescents", *Revue européenne de psychologie appliquée*, vol. 64, no. 4, pp. 161–168, Jul. 2014.
- [20] C. Y. Lin, V. Imani, M. D. Griffiths, Z. Saffari, and A. H. Pakpour, "Evaluating the psychometric properties of the 7 item Persian Game Addiction Scale for Iranian adolescents", *Frontiers in Psychology*, vol. 10, Art. no. 149, Feb. 2019.
- [21] E. Baysak, F. D. Kaya, I. Dalgar, et S. Candansayar, "Online Game Addiction in a Sample from Turkey: Development and validation of the Turkish version of Game Addiction Scale," *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, vol. 26, no. 1, pp. 21–31, Mar. 2016.