

Seniors et jeu vidéo : le nouveau duo de choc ?

À découvrir dans cette analyse

Le jeu vidéo a pris, au fil des années, une place sans cesse plus importante dans le secteur des loisirs. Il se voit aujourd'hui pratiqué par l'ensemble des strates de la population. En outre, des chercheurs ont mis en évidence son action sur le cerveau des personnes âgées.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Le jeu vidéo est-il réservé aux enfants ?
- Qu'est-ce qui a permis de rendre le jeu vidéo accessible à tous ?
- Le jeu vidéo peut-il être bénéfique aux seniors ?

Thèmes

- Jeu vidéo
- Déclin du retard cognitif

Le contexte de notre réflexion

S'il existe un point commun entre les seniors et les jeux vidéo, c'est sans doute les nombreux clichés qu'ils suscitent. En effet, la doxa pense bien volontiers que les personnes âgées sont peu adeptes de nouvelles technologies et que les jeux vidéo sont majoritairement réservés aux enfants.

En dépassant ces préjugés et en observant le marché vidéoludique, on s'aperçoit qu'il n'en est rien. L'exemple du constructeur de console nippon Nintendo en est une bonne illustration : intéressé par le public senior, Nintendo n'a pas attendu de connaître les éventuels méfaits ou bienfaits des jeux vidéo sur nos aînés pour en faire une nouvelle cible de prédilection.

Si l'observateur lambda considère parfois que le jeu vidéo se limite à un divertissement additionnel pour les aînés, les chercheurs ont quant à eux voulu savoir, au travers de nombreuses expériences, s'il pouvait leur être bénéfique.

Le marché du jeu vidéo au meilleur de sa forme

Habitué depuis quelques années maintenant à figurer sur le podium, le jeu vidéo a cette année conquis la première place parmi les produits culturels les plus consommés. Les chiffres sont sans appel : pour ne citer que lui, le jeu *GTA V*, sorti le 17 septembre 2013, a réalisé un chiffre d'affaire d'environ 1 milliard de dollars après seulement 3 jours de vente. Et la tendance n'est pas prête de s'inverser. En effet, deux géants de l'industrie ont décidé de rebooster le marché en sortant coup sur coup leurs nouvelles consoles juste avant les fêtes de fin d'année 2013 : la *PS4* de Sony et la *Xbox One* de Microsoft.

De plus, ce marché connaît un nouveau vecteur de croissance à travers le jeu sur mobile. Néanmoins, malgré que ce dernier soit devenu, en quelques années seulement, le nouvel eldorado pour une majorité de développeurs, il serait peu opportun de nous y attarder dans une analyse sur les jeux et les seniors. En effet, les aînés semblent pour la plupart réfractaires au jeu sur mobile, les possesseurs de smartphone n'ayant été que 12 % à céder aux sirènes du jeu payant.

La pratique du jeu vidéo s'est démocratisée et on ne peut plus aujourd'hui se cantonner à l'associer aux enfants et adolescents. S'il touche aujourd'hui toutes les tranches d'âge, on le doit principalement à un des grands acteurs de ce marché – Nintendo, qui a su, avant tout le monde, comment plaire à tous.

Le jeu vidéo aussi pour tous : l'exemple Nintendo

La pratique du jeu vidéo par l'ensemble des membres de la famille débuta réellement fin 2006 avec l'apparition de la Wii, une console de salon fabriquée par Nintendo. S'il n'a certes pas fallu attendre jusque là pour que parents et grands-parents s'essaient au jeu vidéo, les nouvelles caractéristiques de cette console ont permis de faciliter son accès et surtout d'initier une véritable intergénéralité.

La principale innovation mise en place par Nintendo fut la manette inventée pour la Wii. La première caractéristique vectrice d'adoption par l'ensemble des membres de la famille fut sa forme. Jusque là, la manette des différentes consoles de salon était faite pour être tenue à deux mains et nécessitait un certain apprentissage. Nintendo a alors bouleversé les habitudes des gamers en proposant une manette ressemblant trait pour trait à une télécommande. Ce fut un véritable tour de force de la part du constructeur nippon, qui a rendu de la sorte le jeu vidéo accessible à tous. En effet, qui n'a jamais tenu une télécommande dans ses mains ? Ce changement d'ergonomie a ouvert les portes de ce divertissement vidéoludique en effaçant la crainte des non-initiés de « ne pas y arriver ». Bien conscient de cet atout, Nintendo poussait même les vendeurs à bannir de leur vocabulaire le mot « manette » au profit de « télécommande » (nous avons personnellement travaillé pour Nintendo en tant que démonstrateur, et sommes prêt à en attester !).

La seconde innovation prépondérante de la manette de la Wii fut sans équivoque le fait qu'elle était équipée de détecteurs de mouvement. En effet, elle était en mesure de capter les mouvements dans l'espace et permettait au joueur d'interagir par le simple mouvement. Une fois encore, il s'agissait d'une prouesse de Nintendo, qui a permis une prise en main hautement simplifiée puisque dépourvue de l'apprentissage des boutons, souvent anxiogènes pour le joueur occasionnel et non averti.

Nintendo, bien conscient de cet atout, a pris la décision de mettre en avant le jeu « Wii Sport » inclus avec la console. La force de ce jeu réside dans son ergonomie. En effet les cinq sports praticables dans ce jeu (le tennis, le golf, le bowling, la boxe et le baseball) sont jouables par le simple fait de mimer les mouvements que l'on ferait réellement avec la manette de jeu. Il devenait dès lors très simple pour tous de se mettre dans la peau d'un véritable sportif et de voir son action se réaliser à l'écran.

De nombreux gériatres, observant ce phénomène, ont alors décidé de proposer aux seniors de jouer à la Wii dans des maisons de repos. Malgré le fait qu'il faille bouger pour jouer, ces actions sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, et donc particulièrement adaptées aux aînés pensionnaires de ces établissements.

Il n'y a pas que la Wii dans la vie...

Si, comme on l'a vu, Nintendo a su conquérir un nouveau public grâce à sa console de salon, le constructeur a un autre atout dans son jeu lui permettant de faire les yeux doux aux seniors : la DS. Cette console portable, sortie en 2005 en Europe, se démarqua une fois encore de la concurrence par une ergonomie innovante : l'écran tactile. Par le biais d'un stylet, il était désormais possible pour le joueur d'interagir dans les jeux avec un objet dont le maniement s'apparente à celui d'un simple crayon.

En 2009, Nintendo afficha clairement son orientation grand public en commercialisant la *DSi XL* (nommée *DSi LL* au Japon). Cette console était en effet particulièrement adaptée aux seniors possédant des écrans plus larges, et donc en phase avec un public présentant des déficiences visuelles, leur apportant ainsi un meilleur confort d'utilisation. Les publicités de l'époque permettent de se rendre compte du souhait de Nintendo de séduire les aînés, puisqu'elles les mettaient régulièrement en scène.

Nintendo n'a pas attendu que les chercheurs s'intéressent à ce phénomène et commença, en parallèle, à étudier les effets de la pratique du jeu vidéo sur le cerveau des seniors.

Le jeu vidéo comme source de jouvence pour le cerveau ?

Si les spécialistes sont partagés quant aux bienfaits ou méfaits du jeu vidéo chez les enfants, ils sont unanimes sur les bénéfices qu'ils peuvent apporter aux personnes âgées. De nombreuses études ont été menées, principalement par des universités étasuniennes, pour apprécier les réels bénéfices de la pratique des jeux vidéo sur le plan cognitif.

Une des expériences les plus récentes sur ce sujet fut menée par des chercheurs de l'université de l'Iowa. Elle démontre que la pratique du jeu vidéo permet aux seniors d'améliorer leur concentration et leur vitesse de réflexion. L'étude fut réalisée sur 681 personnes âgées de plus de 50 ans. Les participants furent répartis en quatre groupes, à l'intérieur desquels étaient séparés les 50-64 ans et les plus de 65 ans. Tous les groupes devaient jouer sur ordinateur : le premier à des mots croisés alors que les 3 autres s'adonnaient à un jeu basé sur la réactivité du joueur (« Road Tour »). Ce jeu consiste à identifier un modèle de voiture affiché brièvement sur une plaque d'immatriculation. Au fur et à mesure que le joueur progresse dans les niveaux, les informations s'affichent plus vite et s'accompagnent d'éléments de décors sur l'écran, toujours plus nombreux, destinés à perturber leur attention. Les joueurs furent testés après un an de pratique, des mots croisés pour les uns et de « Road Tour » pour les autres.

Les résultats sont sans appel : les joueurs ayant pratiqué le jeu vidéo au moins 10 heures par semaine ont bénéficié d'un recul du déclin cognitif d'environ 3 ans. On parle même d'un gain de 4 ans pour un des groupes ayant joué 4 heures de plus que les autres. Les résultats furent également meilleurs pour les groupes ayant joué au jeu Road Tour. Leur concentration, leur vitesse de raisonnement ainsi que leur capacité de passer d'une tâche à une autre ont été jugées supérieures à celles des cruciverbistes. D'après Frederic Wolinsky, l'auteur principal de cette étude, chaque joueur peut bénéficier d'une amélioration de 1,5 à 7 ans pour ces fonctions mentales en pratiquant régulièrement le jeu vidéo.

En guise de conclusion...

Le jeu vidéo a su prendre une place de choix dans le secteur du divertissement. Il s'est désenclavé de l'image de jeu pour enfant et a même réussi à se frayer un chemin jusqu'aux maisons de repos, où il est désormais utilisé comme une thérapie (notamment grâce aux innovations du constructeur japonais Nintendo). Si les spécialistes s'accordent aujourd'hui à dire qu'il peut être bénéfique aux seniors, notamment pour freiner leur déclin mental, il ne faut pas pour autant oublier une de ses principales conséquences : pratiqué comme activité de groupe il permet à chacun de s'amuser, engendrant sourires et éclats de rire et apportant alors du bien-être aux joueurs – qu'ils soient âgés ou non.

Cyril Brard

Bibliographie

- Allaire, J. C., McLaughlin, A. C., Trujillo, A., Whitlock, L. A., LaPorte, L., & Gandy, M. (2013). Successful aging through digital games: Socioemotional differences between older adult gamers and Non-gamers. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1302-1306.
- Anguera, J. A., Boccanfuso, J., Rintoul, J. L., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J. et coll. (2013). Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*, 501(7465), 97-101.
- GfK (2013) *Les biens culturels sont toujours plus recherchés par les Français*. Accessible en ligne : <http://www.gfk.com/fr/news-and-events/press-room/press-releases/pages/les-biens-culturels-sont-toujours-plus-recherchés-par-les-français-selon-l'étude-rec+de-gfk.aspx>
- Quintonic (2013) *1 senior sur 2 consomme des jeux vidéo*. Accessible en ligne : <http://wellcom.fr/presse/quintonic/2013/07/senior-jeux-video/>

Pour citer cette analyse

Brard, C. (2013). Seniors et jeu vidéo : le nouveau duo de choc ? *Analyses Énéo*, 2013/25.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 - 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be - tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

