

Travail de fin d'études

Présenté par Nicolas Blondiau



Les jeux vidéo

En quoi les jeux vidéo développent-ils les facultés cognitives ?

Sommaire

Contact	6
Introduction	7
4 hypothèses de réponse à la problématique	7
PARTIE 1	8
Les définitions	8
Dictionnaire	8
Encyclopédie	8
Personnelle	8
Caractéristiques du sujet	9
5 genres de jeux vidéo	9
Jeux ludo-éducatifs	9
Exemple	9
Jeux de simulation	10
Exemple	10
Jeux d'aventures	11
Exemple	11
Jeux de stratégie	12
Exemple	12
Jeux d'action	13
Exemple	13
Biographie	14
Thomas T. Goldsmith Jr	14
Vie privée	14
Vie professionnelle	14
Commentaire personnel	14
Ligne du temps	15

Travail de fin d'études
Nicolas Blondiau

PARTIE 2 _____	17
Pourquoi cette problématique ? _____	17
Les facultés cognitives _____	18
4 hypothèses de réponse _____	19
Parce qu'ils attisent notre curiosité _____	19
Le flow _____	19
Le jeu vidéo comme objet de plaisir pur _____	20
L'héroïsation _____	20
La symbolisation _____	20
Parce qu'ils font travailler le cerveau _____	21
Le jeu vidéo développe la mémoire _____	21
L'attention _____	21
Capacité visuo spatiale _____	21
Charge cognitive _____	22
Contrôle cognitif _____	22
Parce qu'on peut acquérir des compétences _____	23
Acquisition de compétences _____	23
Développement des réflexes _____	23
La prise de bonnes décisions _____	24
La rétrospection _____	24
Parce que ça nous réunis _____	25
Forum _____	25
Les tournois _____	25
Sociabilité _____	25
Réponse définitive à la problématique grâce aux documents récoltés _____	26

Travail de fin d'études
Nicolas Blondiau

PARTIE 3	27
Sondage	27
À propos de vous	28
À propos des facultés cognitives	28
À propos des jeux vidéo	30
Conclusion	33
Webographie	35

Contact

Si vous avez des questions, des critiques constructives, des modifications, des suggestions à proposer ou tout simplement une envie de parler, n'hésitez pas à me contacter :

Via contact@nicolasblondiau.com

Via le formulaire sur ce lien : <https://www.nicolasblondiau.com/contact/>

Introduction

« En quoi les jeux vidéo développent-ils les facultés cognitives ? »

Les jeux vidéo ont malheureusement une mauvaise réputation, pourtant, ils ne sont pas si mauvais si on les utilise à notre avantage.

L'origine des jeux vidéo date de l'après-guerre, ceux-là ont évolué à une vitesse incroyable. En passant par le Cathode-Ray jusqu'à aujourd'hui, le marché du jeu vidéo se parle en milliards d'euros.

On entend souvent parler dans les médias que les jeux vidéo ont un effet tant positif que négatif sur la santé. La plupart du temps, il s'agit de propos non vérifiés, basés sur des opinions « d'experts », mais qui ne sont appuyés par aucune preuve.

Il est intéressant de savoir les effets possibles d'une exposition à long terme aux jeux vidéo, et de connaître si ces effets sont généralement positifs ou négatifs.

Ce travail contient trois parties, la première partie est descriptive, dans celle-ci, vous trouverez 3 définitions concernant le jeu vidéo. Les caractéristiques du sujet en exploitant 5 genres de jeux vidéo qui reviennent souvent, à savoir : les jeux ludoéducatifs, de simulation, d'aventure, de stratégie et d'action. Vous découvrirez par la suite les facultés cognitives en lien avec les jeux vidéo. Une biographie d'un personnage important ainsi qu'une ligne du temps représentant l'évolution du jeu vidéo.

La deuxième partie est argumentative, vous verrez mes 4 hypothèses de réponse comprenant des explications concernant ma problématique.

La troisième partie contient la partie pratique du TFE, un sondage avec les statistiques de réponses sur les jeux vidéo et les facultés cognitives.

4 hypothèses de réponse à la problématique

Problématique : « en quoi les jeux vidéo développent-ils les facultés cognitives ? »

- Parce qu'ils attisent notre curiosité
- Parce qu'ils font travailler le cerveau
- Parce qu'on peut acquérir des compétences
- Parce que ça nous réunit

PARTIE 1

Les définitions

Dictionnaire

Selon le Larousse :

- *Jeu vidéo, jeu dont l'action se déroule sur un écran de type télévision.*

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/vid%C3%A9o/81880/locution?q=Jeux+vid%C3%A9o#177087>

Encyclopédie

Selon L'internaute :

- *Jeu nécessitant un dispositif informatique comme un ordinateur ou une console de jeux, dans lequel le joueur agit sur un environnement virtuel.*

<https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/jeu-video/#definition>

Personnelle

Selon moi :

- C'est un jeu électronique avec une interface utilisateur permettant une interaction humaine et qui génère un retour visuel sur un dispositif vidéo. Le joueur dispose d'un clavier, souris (périphériques...) pour utiliser le jeu.

Caractéristiques du sujet

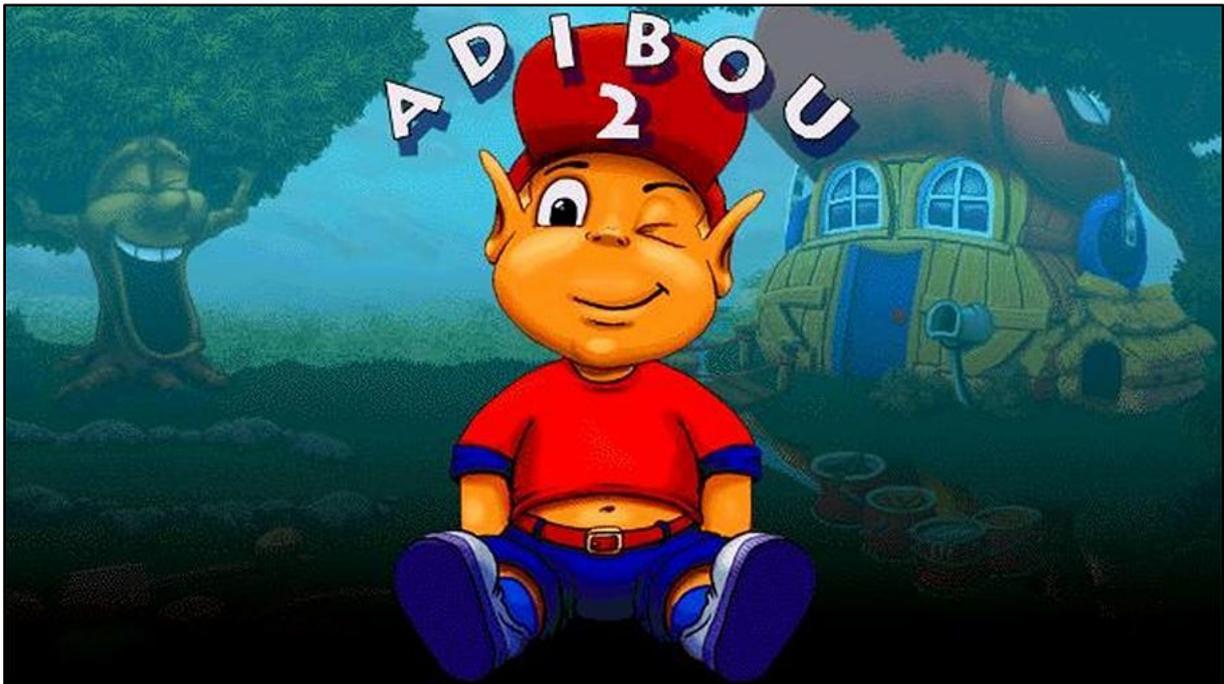
Tout d'abord, il faut savoir qu'un jeu vidéo est un autre monde, celui-ci peut être pareil comme le nôtre ou différent. Il existe énormément de jeux vidéo et chacun ont un ou plusieurs genres. Je vais vous parler de 5 genres qui ceux-ci reviennent le plus souvent dans le marché du jeu vidéo. Je vais ensuite vous parler des facultés cognitives.

5 genres de jeux vidéo

Jeux ludo-éducatifs

Les jeux ludo-éducatifs ont comme premier objectif d'éduquer par le jeu. Ils entretiennent la réflexion et informent le joueur sur un sujet choisi. Ils peuvent contribuer à l'apprentissage de certaines matières scolaires. Ces jeux ludoéducatifs sont plus pour les enfants car ceux-ci ont soif d'apprentissage. Et les enfants aiment apprendre en s'amusant.

Exemple



Adibou est un jeu vidéo ludo-éducatif pour les enfants de 4 à 8 ans. Ce jeu permet aux enfants d'apprendre la lecture, le calcul sous forme de récompense. Il permet aussi l'apprentissage en culture général comme l'anglais, le corps humain et bien d'autres encore. Le petit plus du jeu, les parents ont un coin dans le jeu pour suivre les progrès de leur enfant.

Jeux de simulation

Les jeux de simulation font revivre un environnement de la vie réelle aux joueurs. Il peut s'agir d'un sport ou la simulation d'une navette spatiale comprenant parfois un jeu de rôles dans un univers virtuel où le joueur est représenté par un avatar ou un personnage animé. Selon le contexte, le jeu peut transmettre des informations au joueur, lui faire vivre une autre réalité que la sienne et l'aider à résoudre des conflits avec d'autres personnes.

Exemple



Forza Horizon 4 est un jeu de simulation de course en monde ouvert. Le jeu prend place dans le nord du Royaume-Uni où les quatre saisons s'enchaînent. Le jeu propose aussi bien des courses solos que des épreuves compétitives et collaboratives en ligne. Il contient 460 véhicules et des outils de création et de personnalisation.

Jeux d'aventures

Les jeux d'aventures se focalisent sur la narration. Les développeurs de jeux d'aventures mettent une grande partie des ressources sur l'exploration, les dialogues ainsi que la résolution d'énigmes. On ne peut pas combattre ni mourir dans une grande partie des jeux d'aventures.

Exemple



Gris est un jeu d'aventure, d'exploration, de plateforme avec des graphismes en 2D qui sont dessinés à la main. C'est l'histoire d'une jeune fille (qui se nomme « **Gris** ») qui est hanté par une expérience douloureuse qui a détruit sa vie. Gris est perdu dans les profondeurs d'un monde qu'elle a créé elle-même. Le but du jeu est d'avancer dans son monde qu'elle a créé en déchiffrant des énigmes. Plus on avance dans son monde, plus on débloque des capacités comme celle de se changer en bloc de pierre afin de détruire le sol de certains endroits.

Ce jeu exerce la sagacité du joueur en l'incitant au raisonnement logique par le biais d'énigmes. Pour résoudre les énigmes, il est nécessaire d'effectuer plusieurs actions en même temps, le joueur se voit attribuer une bonne gestion de plusieurs tâches. Plus on avance dans le monde, plus on comprend qu'il est très grand et plus on est curieux, ce qui fait qu'on a toujours envie d'avancer, ça améliore donc la curiosité du joueur.

Jeux de stratégie

Les jeux de stratégie se focalisent sur la gestion en temps réel, c'est-à-dire que chaque seconde est importante. La plupart du temps, le joueur doit gérer ses ressources, développer ses bases et créer ses unités afin de détruire l'adversaire. Il est donc nécessaire de savoir prendre des bonnes décisions et de les prendre rapidement.

Exemple



Âge of Empire 2 est un jeu de stratégie en temps réel, d'action, médiéval, multijoueur, aventure et en 2D. Pendant la création d'une partie, le ou les joueurs ont la possibilité de choisir une civilisation (les Britanniques, les Vikings, les Chinois, les Francs, les Mongols...) chaque civilisation a ses propres avantages et inconvénients. Une fois la partie lancée, le but du jeu est de gagner face à ou les adversaires en développant sa base, en avançant dans les âges (âge sombre, âge féodal, âge des châteaux, âge impérial) pour débloquer des technologies militaires de plus en plus puissantes et avoir de meilleures unités pour ensuite combattre le ou les adversaires.

Il est possible de faire des compétitions dans ce jeu afin de déterminer qui est le meilleur joueur, il est nécessaire d'avoir une bonne gestion du stress afin de bien gérer toutes les ressources du jeu mais aussi, de prendre des bonnes décisions. Il est conseillé d'avoir une bonne connaissance de toutes les civilisations pour connaître tous les avantages et les inconvénients pour contrer efficacement l'adversaire.

Jeux d'action

Les jeux d'action ont pour style de jeu de créer des situations en temps réel et qui font essentiellement appel à l'habileté et aux réflexes du joueur. Ces jeux se déroulent au rythme de l'action qui se passe sous ses yeux.

Exemple



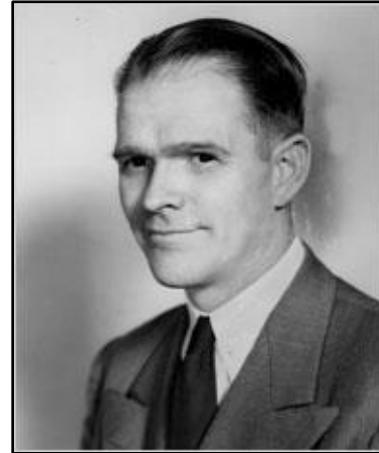
Counter-Strike : Global Offensive est un jeu vidéo d'action et de tir à la première personne (le joueur voit l'action à travers les yeux du personnage). Il existe plusieurs modes de jeu à l'intérieur de Counter-Strike : Global Offensive, le mode classique est le plus joué. Le but du mode classique, on peut jouer les antiterroristes ou les terroristes, les antiterroristes doivent tuer tous les terroristes pour remporter la victoire ou désactiver la bombe, les terroristes doivent poser la bombe durant le temps de la manche et la faire exploser ou tuer tous les antiterroristes.

Des joueurs professionnels participent à des tournois officiels, gagner ceux-ci rapportent beaucoup d'argent à l'équipe. Il est nécessaire de connaître toutes les cartes du jeu pour avoir l'avantage du terrain et des bons réflexes.

Biographie

Thomas T. Goldsmith Jr

Thomas T. Goldsmith Jr est né le 9 janvier 1910 à Greenville, Caroline du Sud. Il est mort le 5 mars 2009 (à 99 ans).



Vie privée

On ne connaît rien de sa vie privée.

Vie professionnelle

En 1947 : il a créé avec Estle Ray Mann le Cathode-ray tube amusement device, c'est le premier électronique à utiliser un tube cathodique. Après avoir été diplômé à Cornell, il devient directeur de la recherche chez DuMont Laboratories dans le New Jersey, et après 1953, il en devient vice-président.

En 1953 : il devient vice-président chez DuMont Laboratories.

En 1966 : il quitte DuMont pour devenir professeur de physique à Furman.

En 1975 : il prend sa retraite pour être un professeur émérite.

Commentaire personnel

Selon moi, Thomas T. Goldsmith Jr. est quelqu'un d'important car à l'époque, il était spécialisé dans le développement de tubes cathodiques qui utilisaient des signaux de sortie électroniques pour projeter un signal sur un écran de télévision. Il s'est inspiré du système d'affichage de radars sur lesquels Goldsmith a travaillé pendant la Seconde Guerre mondiale. Ce qui fait que grâce à lui, les jeux vidéo existent et fonctionnent assez bien.

Ligne du temps

Évolution du jeu vidéo de 1947 à 1989.



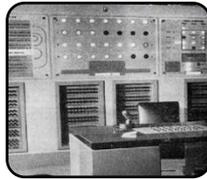
1947

Le Cathode-ray tube amusement device est le premier jeu interactif connu.



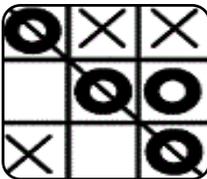
1950

Bertie the Brain est un ordinateur qui permet de jouer au tic-tac-toe contre l'intelligence artificielle.



1951

L'ordinateur Nimrod est conçu pour affronter les humains aux jeux de Nim.



1952

Le programme de tic-tac-toe OXO du britannique A.S. Douglas est le premier jeu à proposer des graphismes digitaux



1958

Tennis for Two de l'Américain William Higinbotham est le premier jeu informatique dans lequel deux joueurs humains peuvent s'affronter, il est également le premier à simuler un sport.



1962

Spacewar!, développé au MIT est le premier jeu basé sur le contrôle d'un objet (un vaisseau) représentant le joueur à l'écran (appelé plus tard avatar), c'est aussi le premier de tir.



1968

Ralph Baer achève son prototype *Brown Box*, la première console de jeux vidéo, future Odyssey.



1971

Galaxy Game est le premier jeu vidéo requérant des pièces de monnaie pour fonctionner ; *Computer Space* est le premier jeu produit en série.



1972

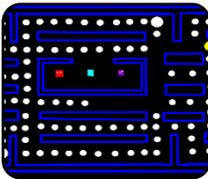
L'américain Atari distribue *Pong*, le tout premier jeu vidéo à rencontrer un véritable succès commercial.

L'Odyssey est la première console de jeux vidéo commercialisée.



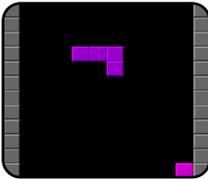
1976

Breakout d'Atari est le premier casse-brique.



1980

Pac-Man de Namco connaît un gros succès et devient l'un des jeux les plus connus au monde.



1989

Tetris et *Super Mario Land* (respectivement 35 et 14 millions d'unités vendues) de Nintendo sont les *killer app* de la Game Boy.

PARTIE 2

Problématique : en quoi les jeux vidéo développent-ils les facultés cognitives ?

Pourquoi cette problématique ?

J'ai choisi cette problématique car elle est assez originale et intéressante. Je veux démontrer que les jeux vidéo peuvent nous apporter beaucoup de bénéfices. Ceux-là m'intéressent depuis mon plus jeune âge, ayant commencé à jouer dès l'âge de 6 ans (premier jeu : mafia 1), j'ai grandi avec eux. J'ai vu énormément d'évolutions dans les jeux vidéo. Ceux-ci deviennent de plus en plus intéressants avec un univers à découvrir, des combats beaucoup plus immersifs, un scénario accrocheur, des cinématiques magnifiques, etc.

Mafia sur PC



Les facultés cognitives

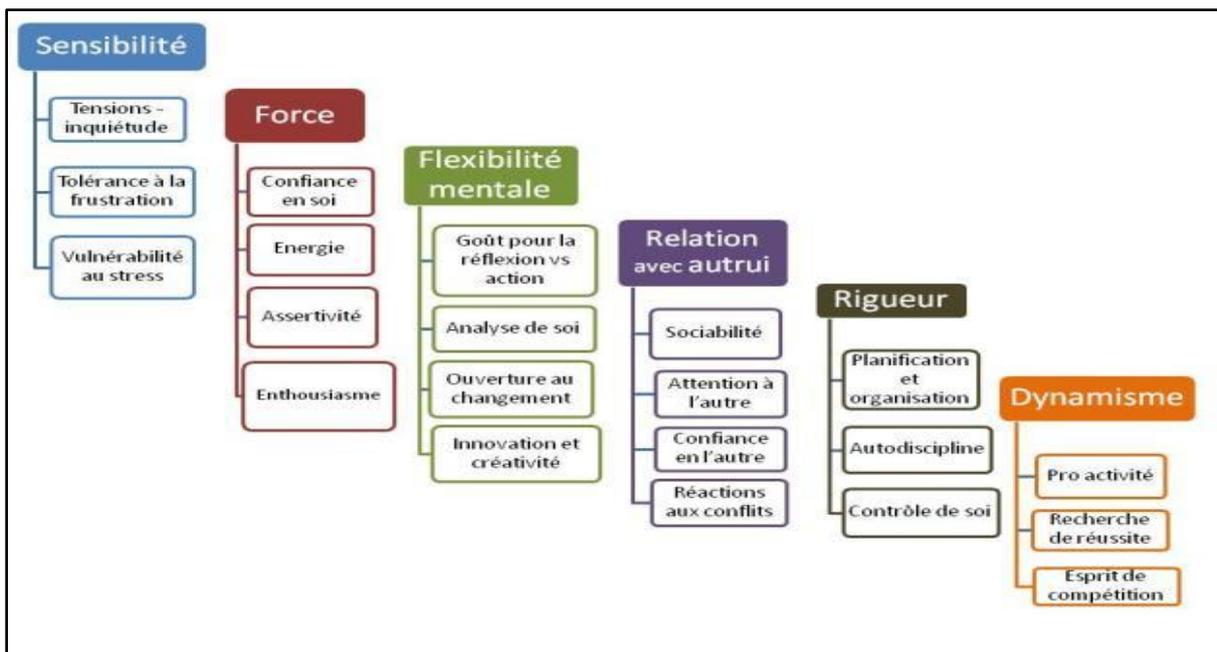
« Ensemble d'outils, de fonctions cérébrales qui fonctionnent, qui travaillent de façon coordonnée et qui permettent le traitement de l'information »

Le traitement cognitif d'une information ? Décoder correctement et répondre de façon adaptée.



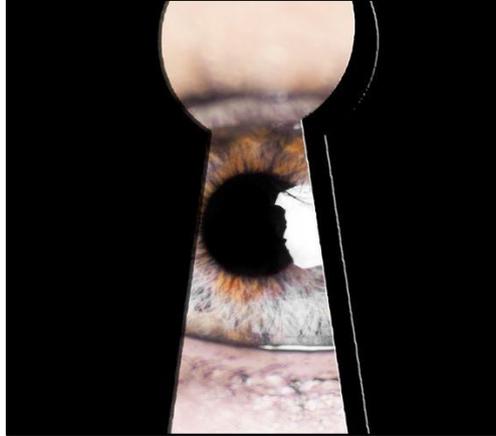
Il existe de nombreuses facultés cognitives.

Les facultés cognitives sont des capacités mentales qui mettent en jeu la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, l'intelligence, la résolution de problèmes, la prise de décision, la perception, l'attention, etc.



4 hypothèses de réponse

Parce qu'ils attisent notre curiosité



Le flow

Le flow, d'après le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, est le secret du bonheur et se manifeste lorsque vous êtes complètement absorbé par une activité (souvent une activité faisant appel à la créativité).

Ce psychologue explique que lorsque vous êtes immergé dans le flow, la perception du temps est affaiblie car notre cerveau est consacré à l'activité en question. C'est le cas également de la pratique d'un hobby, comme le tricot par exemple, et aussi des jeux vidéo.

L'un des inconvénients de ce phénomène est que les joueurs sont absorbés et ne voient pas le temps passé. Ceux-là se couchent plus tard et manque de sommeil. Plusieurs solutions pour cet inconvénient, une alarme ou tout simplement regarder l'heure de temps en temps.

De plus, une autre étude a révélé que ressentir un état de flow en jouant aux jeux vidéo pourrait augmenter le risque de dépendance (l'addiction).

Pour contrer l'addiction, il existe des solutions, notamment se fixer des limites. Arrêter à une certaine heure et aller se coucher. Faire des pauses entre plusieurs séances de jeux. Imposer des conditions aux enfants, avoir des bonnes notes à l'école, ce qui fait que l'enfant va s'arrêter de jouer pour faire ses devoirs et étudier, etc. N'ayez tout de même aucune crainte pour votre enfant, car aujourd'hui, on considère que sur 2 milliards de joueurs, 0.2% sont addicts, seulement 4 millions de joueurs.

Le jeu vidéo comme objet de plaisir pur

Le jeu vidéo est un objet de plaisir pur parce qu'il satisfait les besoins psychologiques de base. Ces besoins ont été ramenés à trois besoins fondamentaux : l'autonomie, la compétence, le besoin d'être relié à autrui.

- L'autonomie correspond à se sentir à l'origine de ses actions. On le retrouve dans les jeux vidéo par le fait que chaque action qu'exécute le joueur se traduit en une action sur l'écran. Le joueur se sent à la fois actif et maître de ses actions. Il est un acteur d'un monde qu'il contribue à créer.
- La compétence correspond au sentiment d'efficacité sur son environnement. Dans le monde des jeux vidéo, cette compétence s'est très valorisée. Il ne s'agit pas seulement de faire, mais de faire d'une façon qui soit excellente. Le « speed run », c'est-à-dire, finir un jeu de la manière la plus rapide possible en est un exemple.
- Le besoin d'être en relation avec les autres correspond aux sentiments de sympathie et d'empathie. Dans les jeux vidéo, ce besoin est satisfait par le regroupement des joueurs dans de grands ensembles comme les guildes ou les clans. En ligne, la fréquentation des forums et les parties multijoueur sont aussi un moyen de satisfaire ce besoin de relation.

L'héroïsation

Jouer à certains jeux vidéo, c'est être un héros. Il s'agit toujours de sauver : une princesse, le monde, l'univers, une entreprise, une équipe de foot, une mission ou sa propre vie. L'imaginaire héroïque est étendu au fil des actions effectuées par le joueur. Chaque action du joueur évolue le personnage d'une situation de départ jusqu'à une situation de finale différente.

La symbolisation

Les jeux vidéo sont donc des opportunités de symbolisation. C'est le changement qui permet de transformer un événement extérieur ou interne en quelque chose de partageable avec d'autres personnes. Même si c'est la violence qui est le plus souvent perçue. Les jeux vidéo donnent des désirs et des angoisses que chaque personne peut traverser au cours de sa vie. Ils aident ainsi au joueur à se représenter. Des possibilités de maîtrise et de développement. Par rapport aux contes de fées, ils sont différents parce qu'ils nécessitent l'action du joueur.

Un des grands intérêts du jeu vidéo est qu'il permet au joueur d'aller à son rythme. Les parties peuvent être sauvegardées et se poursuivre sur un temps plus ou moins long. Elles peuvent être mises en pause lorsque la tension est trop grande. Le joueur peut s'essayer à différentes stratégies, c'est-à-dire à différentes façons d'être dans le jeu.

Parce qu'ils font travailler le cerveau



Le jeu vidéo développe la mémoire

Les jeux vidéo nous poussent à retenir beaucoup d'informations pour gagner en avantage. Prenons exemple les touches du clavier, les fameuses touches ZQSD, Z pour avancer, Q pour aller à gauche, S pour reculer, D pour aller à droite, ces 4 touches sont définies par défaut sur tous les jeux, nous les retenons plus facilement car généralement, ces touches nous permettent de faire bouger notre personnage, véhicule, etc.

L'attention

Les jeux vidéo ont un effet bénéfique sur l'attention, les joueurs montrent une amélioration de l'attention sélective, l'attention divisée et l'attention soutenue.

Capacité visuo spatiale

Les capacités visuo spatiales font référence à la capacité à voir visuellement la relation spatiale entre les objets. Certaines régions du cerveau directement liées aux capacités visuo spatiales sont plus étendues chez les joueurs de jeux vidéo, et la recherche suggère que celles-là seraient meilleures chez les joueurs réguliers.

Charge cognitive

La charge cognitive montre les ressources mentales nécessaires à une personne effectuant une tâche spécifique, ou à un moment donné précis. Les chercheurs expliquent que les jeux vidéo jouent un rôle dans la charge cognitive, plus précisément, celle-ci rentre en compte lors de l'activité d'apprentissage mais aussi en activité de résolution de problèmes.

Contrôle cognitif

Le contrôle cognitif comprend des aptitudes telles que l'inhibition réactive et proactive, la capacité de changer de tâche et la mémoire de travail, qui peuvent toutes être sollicitées au cours d'une séance de jeux vidéo, et c'est donc un autre domaine dans lequel les jeux semblent bénéfiques.

On peut comparer la charge et le contrôle cognitif à une barrette mémoire d'un ordinateur, la charge cognitive est le nombre de barrette mémoire que vous avez, et plus vous en avez, plus vous pouvez gérer des tâches lourdes. Pour ce qui est du contrôle cognitif, c'est la qualité de la barrette mémoire, plus elle est bonne, mieux vous pouvez changer de tâches très rapidement.

Parce qu'on peut acquérir des compétences



Acquisition de compétences

Voici un autre domaine dans lequel les joueurs de jeux vidéo semblent obtenir des bénéfices, les compétences s'améliorent quand on joue régulièrement. D'après les chercheurs, il est probable que la répétition d'une tâche augmente l'activité d'une faculté cognitive (par exemple, la mémoire). Cette répétition à long terme entraîne une augmentation de l'activité. Ces données ont conduit au développement de jeux vidéo censés améliorer la mémoire, l'attention, la vitesse de traitement et les performances dans la vie quotidienne. Les compétences acquises en jouant aux jeux vidéo peuvent être appliquées dans la vie réelle.

Développement des réflexes

Une équipe de recherche du Centre de Neurosciences cognitives de l'Université de Genève ont proposé à des personnes de jouer une heure par jour, plusieurs fois par semaine aux jeux vidéo. Les volontaires ont été séparés en deux groupes, l'un jouait à un jeu de la série Call of Duty qui est un jeu d'action et l'autre, à d'autres jeux plus calmes tels que Tetris ou Les Sims.

Suite à une batterie de tests aux joueurs après l'expérience, les chercheurs ont pu affirmer que les joueurs du groupe Call of Duty avaient amélioré leur acuité visuelle mais aussi leur sensibilité aux contrastes. Il semblerait que jouer à ce jeu augmente leurs réflexes, à savoir leur capacité de réaction concernant le repérage de cibles ou encore la traque de plusieurs cibles dans le jeu.

Selon les chercheurs, il est possible de relier ces résultats aux faits que chez les "gamers", les capacités d'apprentissage s'améliorent. Après un test cognitif classique visant à déterminer dans quel sens une figure avait tourné dans l'espace. Après moins d'une dizaine de séances, les joueurs du groupe Call of Duty ont pu obtenir de meilleurs résultats que les autres.

La prise de bonnes décisions

Certains jeux vidéo nécessitent de réfléchir et de bien choisir certaines décisions qui peuvent changer le cours d'une partie. Dans les jeux de stratégie de guerre dans une époque médiévale (Âge of empire 2), il est connu que les chevaliers gagnent facilement contre les archers grâce à leurs déplacements rapides, ce choix fait qu'on s'approche des archers plus rapidement. En conséquence, les archers tirent moins de flèches que d'habitude et donc une grande partie des chevaliers survivent.

La rétrospection

Dans tous les jeux, quand on perd une partie, on peut se poser des questions à comment on pouvait éviter de la perdre pour s'améliorer. Pourquoi, comment, à cause de quoi ou de qui l'a-t-on perdu ? On regarde donc les décisions qu'on a faites dans le passé afin d'améliorer nos décisions dans le futur.

Parce que ça nous réunit



Forum

Énormément d'espaces sociaux existent afin de regrouper des communautés de jeux. Ceux-là permettent d'aider des débutants sur un jeu et encore pleins d'autres choses. Discord permet de réunir des communautés beaucoup plus facilement.

Les tournois

Les tournois permettent de réunir des milliers de joueurs comme tous les autres sports. Les joueurs aiment regarder des matchs de professionnels parce que nous les voyons plus fort que nous. Nous partageons une même passion et cela nous réunit.

Sociabilité

Les jeux multijoueur naissent de plus en plus, c'est toujours mieux de jouer à plusieurs que seul. Ça nous évite de nous ennuyer et les jeux multijoueur nous permettent de faire des activités à plusieurs. Se connecter dans une communauté sociale développe un certain savoir vivre ensemble particulier. Les mélanges sans discrimination, âge, genre, culture et origine sociale.

Réponse définitive à la problématique grâce aux documents récoltés

Mes recherches m'ont permis de constater qu'il y a plus de positif que de négatif sur les facultés. Sur à peu près tous les sites que j'ai consultés, les récoltes d'informations, les études menées par des chercheurs ainsi que le travail des rédacteurs démontrent aussi qu'il y a plus de positif.

PARTIE 3

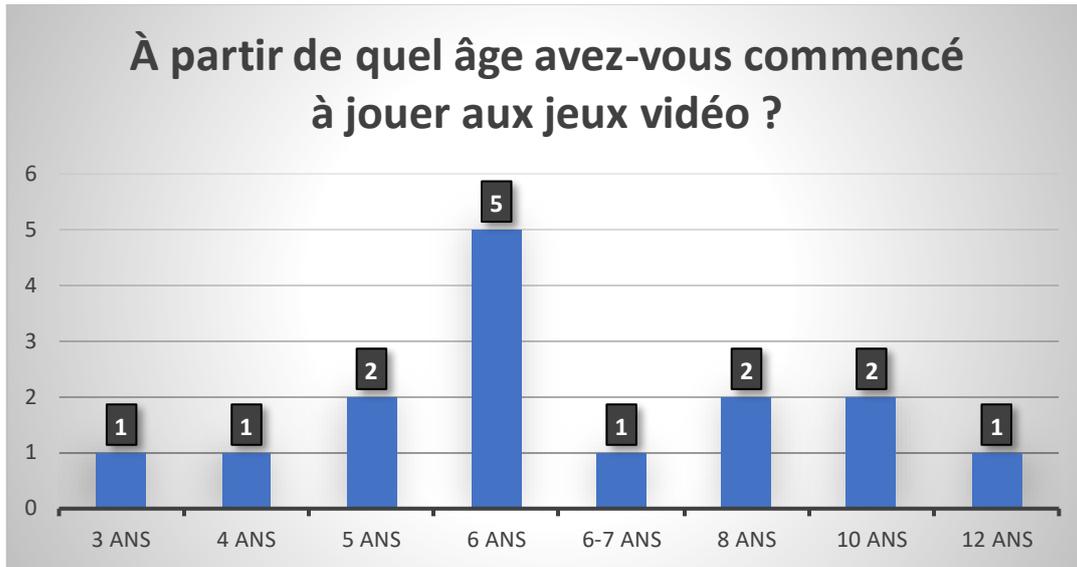
Sondage

J'ai choisi de créer un sondage car je ne l'avais jamais fait et encore moins pour un TFE. Je trouvais que c'était intéressant de voir les différentes personnes pouvant répondre à ce sondage. Celui-ci est assez simple à créer et à poster sur différents supports. Cela m'a permis d'obtenir différentes informations sur le thème des jeux vidéo et des facultés cognitives.

Je l'ai posté sur Discord, celui-ci est un logiciel conçu à la base pour les communautés de joueurs et je l'ai aussi partagé sur Facebook.

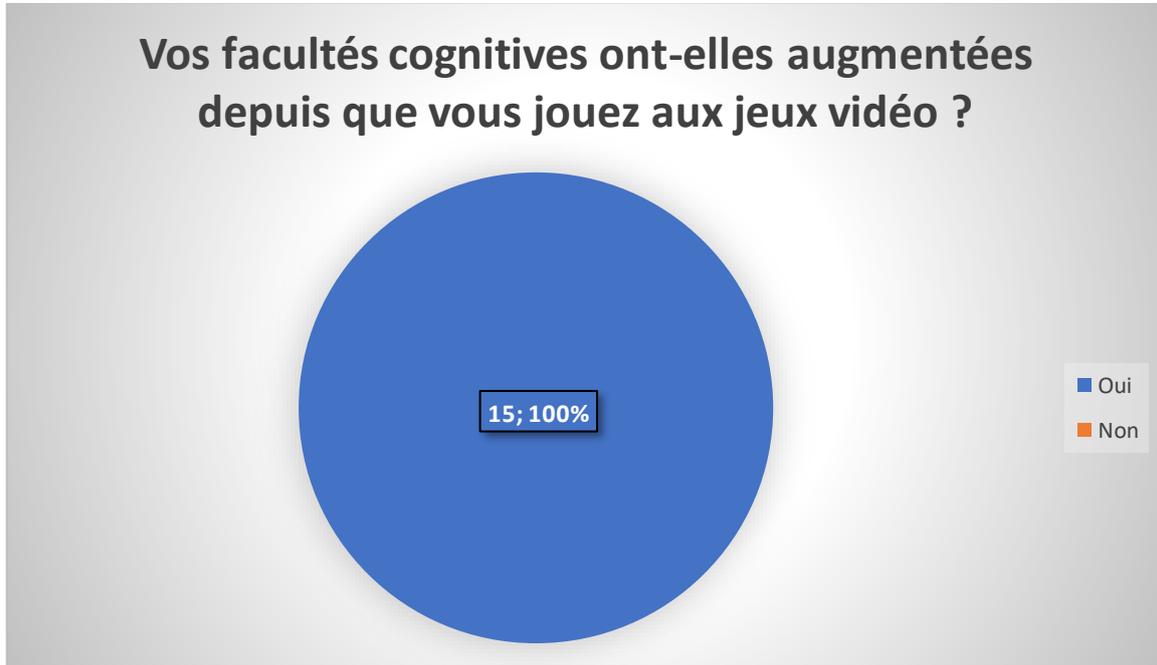
À mon grand étonnement, je n'ai reçu que 15 réponses mais cela me semble suffisant car j'ai eu des réponses différentes.

À propos de vous

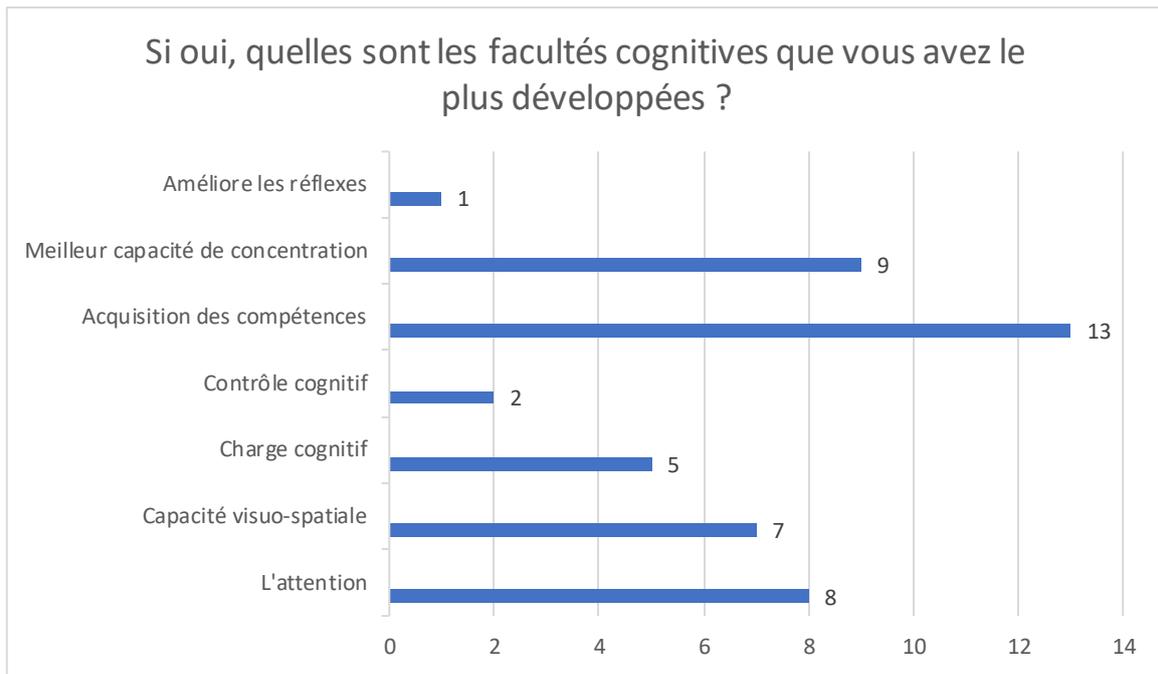


Beaucoup de personnes ont commencé en étant très jeune. Je ne suis pas étonné de voir l'âge très bas, j'ai moi-même commencé à jouer à l'âge de 6 ans.

À propos des facultés cognitives



Toutes les personnes questionnées sont convaincues que les jeux vidéo ont amélioré leurs facultés.



La faculté qui ressort le plus est l'acquisition des compétences, toutes confondues.

À propos des jeux vidéo

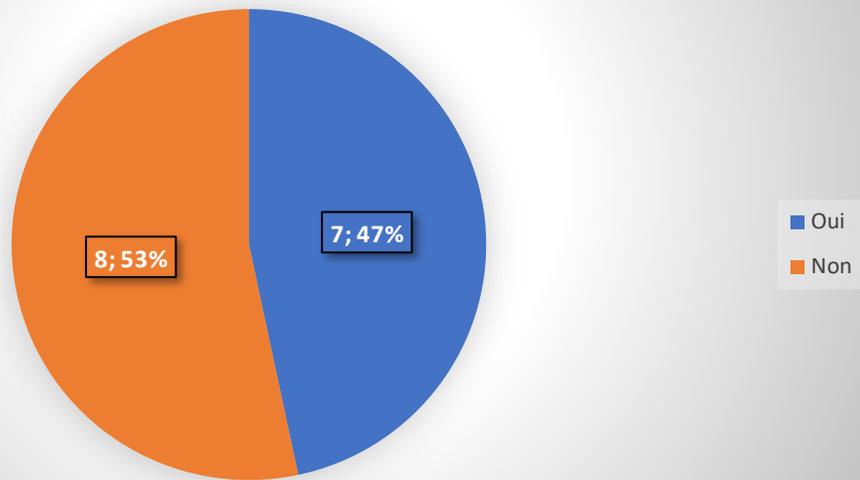


Seules 2 personnes trouvent que les jeux rendent débiles. La majorité pense que ce n'est pas forcément le jeu qui rend les personnes débiles.

Voici leurs commentaires :

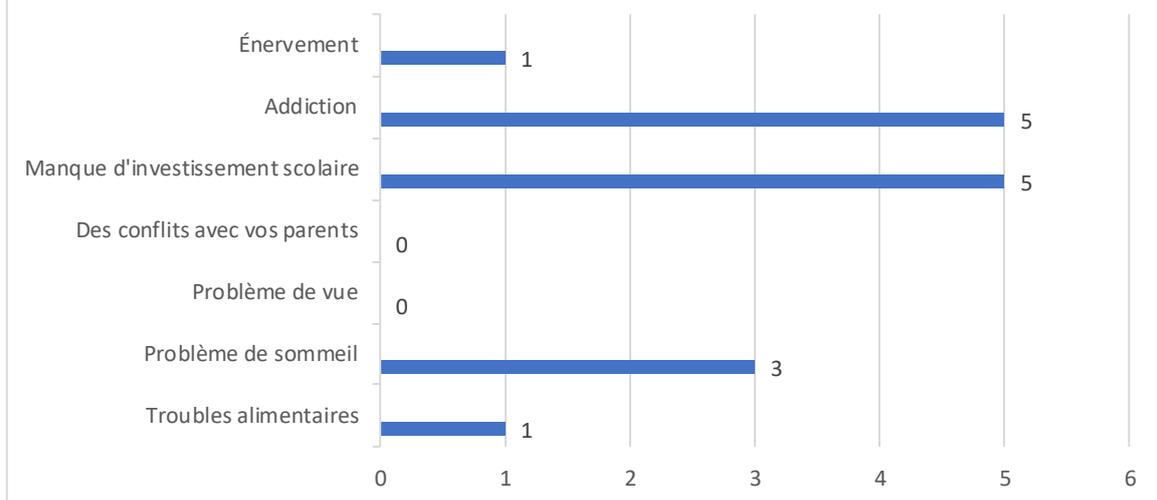
- Certains jeux n'apportent aucune amélioration des facultés cognitives et sont débilissants. D'autres jeux excellent dans le domaine
- Suffit juste de ne pas en abuser.
- Non au contraire, par contre certaines émissions à la télé comme les télé réalité, oui.
- On peut apprendre beaucoup de choses en jouant.
- C'est très subjectif, les jeux ne sont pas faits pour tout le monde.
- Cela dépend du jeu.
- C'est le manque de variation d'activités du joueur qui est débilissant, pas le jeu en lui-même. On ne peut pas incriminer le jeu quand c'est le joueur qui prend les décisions.
- Les jeux vidéo peuvent être une source d'apprentissage quand ils sont bien pensés et les gens apprécient d'y jouer car ils apportent une récompense juste quand on y accomplit une tâche.
- Afin d'apporter une nuance personnelle : les jeux vidéo sont débilissants si la consommation de jeux vidéo devient abusive.
- Tous mes amis ingénieurs ont joué et jouent encore aux jeux vidéo donc je pense que les jeux vidéo utilisés sans excès ne peuvent pas avoir d'effet néfaste sur nos capacités cognitives/intellectuelles.
- Si on devait considérer les jeux comme étant débilissants, que faudrait-il penser de la télé avec laquelle aucune interaction n'est possible, si ce n'est de changer de chaîne ?
- Non à partir du moment qu'on aime ce qu'on fait.
- Non, ils apportent diverses connaissances et permettent de les développer, peu importe le jeu.
- Car ils demandent une concentration, un plan de jeu et autres.
- Chaque jeu à ses complexités qui demandent un minimum de réflexion.

Avez-vous eu des problèmes en rapport avec les jeux vidéo ?



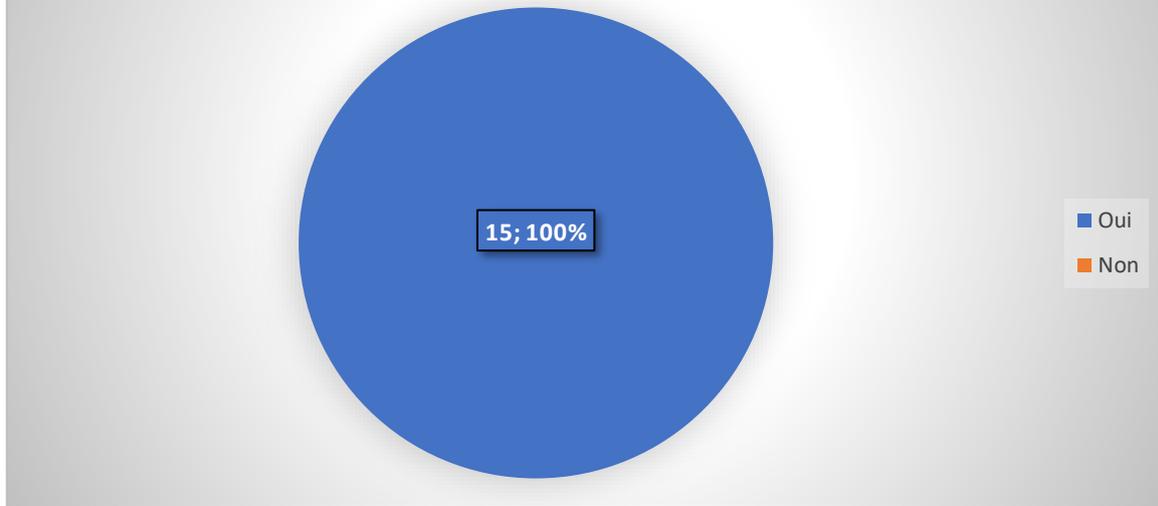
47% des personnes du sondage ont eu des problèmes, ce qui est assez proche de la moitié.

Si oui, quels ont été vos problèmes ?



L'addiction et le manque d'investissements scolaire ressortent le plus.

À votre avis, existe-t-il des solutions à ces problèmes ?



Voici leurs recommandations, celles-ci sont assez simples, étant des joueurs réguliers, ce sont des bons conseils.

- Changer de jeux.
- Moins jouer.
- Pour l'addiction il y a des solutions mais chaque personne a bien un hobby/vice.
- Réguler l'accès.
- Savoir gérer son temps et s'imposer des limites de temps lorsque l'on joue.
- Limiter le temps de jeu, être capable de s'autogérer.
- Arrêter d'y jouer.
- Cadrer sa consommation de jeux vidéo, au moyen d'un système de timing : imposer une heure de début et de fin de jeu, afin de ne pas déborder sur la consommation.
- L'éducation.
- Apprendre à se contrôler, se fixer des priorités et savoir limiter son temps de jeu.
- Il faut rester raisonnable, ça doit rester un passe-temps et pas une addiction.
- Une meilleure gestion du temps de jeu.
- Faire une grande pause.
- Réguler la fréquence de jeu.

Conclusion

Depuis le début de l'évolution du jeu vidéo, on constate qu'ils apportent plus d'aspects positifs que de négatifs. Au fil du temps, les jeux ont fait leurs preuves au niveau de l'apprentissage des enfants. Ils donnent la possibilité de faire vivre une autre réalité au joueur.

Les jeux vidéo ont la réputation d'être violents et débilissants. Pourtant, de récentes études montrent qu'ils améliorent des capacités cognitives différentes selon le type de jeu. Les risques pour la santé restent très limités et peuvent facilement être évités.

Sur les documents que j'ai récoltés ainsi que mes expériences personnelles sur les jeux vidéo, voici les recommandations :

- Vous pouvez limiter le temps d'utilisation à vos enfants. Il est recommandé de ne pas les laisser plus de 2 heures par jour pour les enfants de 5 à 11 ans mais vous n'êtes pas obligé, cette limitation peut être un problème pour l'enfant car il voudra toujours explorer d'autres jeux inconnus de par sa curiosité. Aussi, ses amis à l'école n'arrêteront pas de parler de jeux vidéo et cela attisera encore plus sa curiosité.
- Si votre enfant joue à des jeux multijoueur en ligne, gardez un œil dessus car celui-ci peut apprendre et utiliser des comportements néfastes venant d'autres joueurs. Mais aussi parce que rien n'est sûr sur internet en général. Ne lui coupez pas l'accès pour autant, prévenez-le de ces comportements néfastes en lui disant de faire attention et de ne pas croire ce que disent les gens et qu'il n'hésite pas à aller voir ses parents s'il a des questions ou des doutes.
- Si malgré tout, votre enfant a un comportement négatif, s'il est « nerveux », ce n'est pas forcément à cause des jeux vidéo, posez-lui des questions et essayez de comprendre d'où vient le problème. Souvent, les enfants qui se font harceler s'isolent dans ce qu'ils aiment le plus.
- Assurez-vous que le contenu des jeux correspond à la maturité de l'enfant et non de l'âge de celui-ci. La maturité n'est pas la même pour tout le monde et si un jeu est déconseillé à un certain âge, ce ne sera pas pour autant que du négatif.
- Lorsque vos enfants jouent à un jeu, profitez-en pour passer du temps avec eux. Parlez avec eux de leurs goûts et de leurs intérêts. Peut-être que vous y prendrez part en multijoueur avec eux.

En général, les doutes sont souvent dus à un manque d'informations, on peut, par exemple, penser que les écrans ne sont pas bons pour nos yeux mais cela est faux. Les écrans de nos jours sont assez évolués pour ne faire aucun dégât à nos yeux, au contraire, cela les muscle.

Pour ce qui est de la fatigue, les écrans émettent de la lumière bleue, qui peuvent nuire au sommeil. Il existe des solutions simples, efficaces et gratuites.

- Sur PC (Windows 10, Windows 11) : activer les paramètres d'éclairage nocturne, ce paramètre affiche des couleurs plus chaudes pour faciliter l'endormissement.
- Sur tablette et téléphone : il existe des paramètres de luminosité automatique qui change celle-ci automatiquement en fonction de l'heure de la journée, et qui facilite l'endormissement.

Si malgré tout vous n'avez pas ces paramètres, il existe des logiciels gratuits dont « f.lux » que je connais sur PC.

Fin de la conclusion. Merci d'avoir lu mon TFE.

Si vous avez des questions, des critiques constructives, des modifications, des suggestions à proposer ou tout simplement une envie de parler, n'hésitez pas à me contacter :

Via contact@nicolasblondiau.com

Via le formulaire sur ce lien : <https://www.nicolasblondiau.com/contact/>

Webographie

Lise Loumé, Sciences et Avenir, Les jeux vidéo nuisent-ils à la réussite scolaire ?
Date de consultation : Jeudi 7 Février 2019.

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-jeux-videos-nuisent-ils-a-la-reussite-scolaire_18846

Yohan Demeure, SciencePost, Les jeux vidéo amélioreraient bien les réflexes des joueurs !
Date de consultation : 26 avril 2019.

<https://sciencepost.fr/2017/12/jeux-videos-amelioreraient-reflexes-joueurs/>

Yaan Leroux, Psy et Geek, Pourquoi aimons-nous les jeux vidéo ?
Date de consultation : 26 avril 2019.

<http://www.psyetgeek.com/pourquoi-aimons-nous-les-jeux-vid>

Coreight, 10 talents que les jeux vidéo aident à développer.
Date de consultation : 26 avril 2019.

<https://coreight.com/content/jeux-vidéo-talents>

Dictionnaire : Le Parisien, rétrospection, date de consultation 26 avril 2019.

<http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/retrospection/fr-fr/>

Daniel Bonvoisin, Media Animation, Jeux vidéo : les effets sociaux d'une diffusion planétaire.
Date de consultation : 27 avril 2019.

<https://media-animation.be/Jeux-vidéo-les-effets-sociaux-d.html>

Louis Nadau, Libération, Un jeu vidéo contre Alzheimer.
Date de consultation : 27 avril 2019.

https://www.liberation.fr/futurs/2015/09/21/super-mario-contre-alzheimer_1385752

Sabine de Meester, professeur ressource ASH, Le fonctionnement cognitif dans les apprentissages scolaires.
Date de consultation : 27 avril 2019.

http://www.cndp.fr/crdp-dijon/IMG/pdf/JDD2013-fctmt-cognitif_DeMeester.pdf

A. Louvigny, RTBF, Quels sont les effets de la violence dans les jeux vidéo ? La science n'a pas encore de réponse.
Date de consultation : 28 avril 2019.

https://www.rtbf.be/info/medias/detail_quel-sont-les-effets-de-la-violence-dans-les-jeux-vidéo-la-science-n-a-pas-encore-de-reponse?id=9864153

Révision scientifique : Dominique Cazin, neuropsychologue, Recherche et rédaction :
Équipe Naître et grandir, Les enfants et les Jeux vidéo.
Date de consultation : 28 avril 2019.

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=enfants-jeux-vidéo>

Dr.Mercola, Mercola, le Flow, Comment les jeux vidéo affectent votre cerveau. Date de consultation : 28 avril 2019.

<https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2017/09/26/jeux-video-affectent-cerveau.aspx>

Marie-Céline Ray, Futura Santé, Jeux vidéo et méditation : chez les seniors, ils protègent le cerveau. Date de consultation : 28 avril 2019.

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-jeux-video-meditation-chez-seniors-ils-protectent-cerveau-46299/>

Diane Cacciarella, Pourquoi Docteur, Les jeux vidéo boostent le fonctionnement du cerveau. Date de consultation : 28 avril 2019.

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/24576-Les-jeux-videos-boostent-fonctionnement-cerveau>

Celia Hodent-Villaman, Sciences Humaines, Les jeux vidéo sont-ils bons pour le cerveau ? Date de consultation : 28 avril 2019.

https://www.scienceshumaines.com/les-jeux-video-sont-ils-bons-pour-le-cerveau_fr_15191.html

Bibliographie, Thomas T.Goldsmith, Jr. Sens critique.

https://www.senscritique.com/contact/Thomas_T_Goldsmith_Jr/3218690

Frédéric Gechter, Édition du premier brevet pour un jeu vidéo.

<https://www.rom-game.fr/news/2188-Edition+du+premier+brevet+pour+un+jeu+video.html>