



## « Gamer » pour le bien de son cerveau

Les enfants et les ados ne sont pas les seuls à être des « gamers » enrégés. Les adultes aussi s'y sont mis. Aucun autre média de ces dernières années n'a connu un développement semblable à celui des jeux vidéo.

Photo : Unsplash

Les jeux vidéo font aujourd'hui partie intégrante de la vie des jeunes. Une étude de la Haute école zurichoise de sciences appliquées montre que plus de trois quarts des jeunes de Suisse s'y adonnent, dont 60 % au moins une fois par semaine. Beaucoup de parents s'alarment de voir leurs enfants passer autant de temps sur des consoles de jeu. Cela a sur eux un effet abrutissant, dit-on. Mais, est-ce vraiment le cas ?

### Jeux d'action et entraînement cérébral

La recherche sur le cerveau n'a pas encore de réponse concluante à ce sujet, sinon que le fait de jouer a des effets positifs sur certaines fonctions cérébrales, dont la perception, le traitement de l'information et les capacités visuelles. La neuropsychologue genevoise Daphne Bavelier a constaté chez les personnes pratiquant des jeux d'action un traitement de l'information plus rapide ainsi que des temps de réaction plus courts et noté qu'elles passaient plus rapidement d'une tâche à l'autre et avaient plus de facilité à en exécuter plusieurs à la fois. Selon elle, les gamers sont en outre plus habiles à différencier des tons de gris et plus prompts à prendre des décisions ou à résoudre des problèmes.

### Des avantages pour le monde du travail

Daphne Bavelier attribue la raison commune de ces effets positifs à une

attention sélective acquise par la pratique du jeu, lequel, quelque multiples que soient les informations et les sensations qu'il implique, apprend aux gamers à concentrer leur attention sur une tâche bien précise, en ignorant tout ce qui n'est que simples détails.

Il ne fait aucun doute à ses yeux que les capacités acquises en jouant peuvent trouver dans des situations pratiques des applications pouvant avantager les gamers dans le monde du travail tel qu'il est aujourd'hui, où beaucoup de métiers se situent à l'interface entre l'homme et la technique. Exemple : les chirurgiens, qui pilotent sur des écrans d'ordinateur des caméras ou des outils se trouvant à l'intérieur du corps. Des études montrent que les étudiants en médecine qui consacrent beaucoup de temps aux jeux d'action opèrent plus vite et font moins d'erreurs que les autres.

### De la mesure en tout

À l'inverse existent des études attribuant à une pratique excessive des jeux vidéo des érosions localisées de la matière grise, composante importante du système nerveux central pilotant l'ensemble des processus de perception et des fonctions motrices.

S'il fallait à tout prix une conclusion, ce serait pour dire que tout est question de mesure et que, comme le vin et le chocolat, les jeux vidéo sont à consommer avec modération.