

# Ils sont beaux, mes jeux vidéo!

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 52

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831848>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

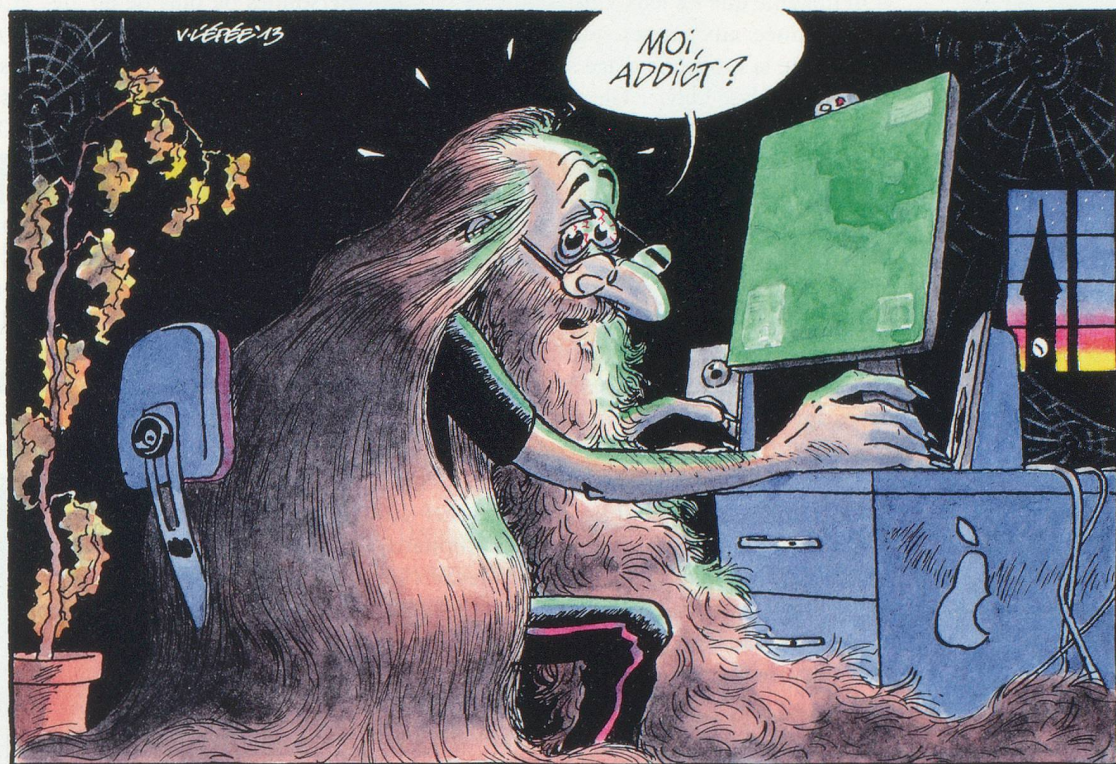
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ils sont beaux, mes jeux vidéo!

Les divertissements virtuels ne sont plus réservés aux jeunes. Les 50 ans et plus aiment aussi s'amuser. Et puis, jouer c'est bon pour la santé.

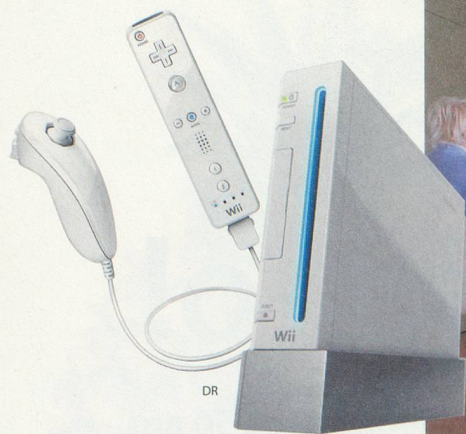


**W**illy Hefel s'installe dans son fauteuil, chausse ses grosses lunettes et fixe l'écran géant qui lui fait face. Il est impatient de commencer sa séance hebdomadaire de bowling sur la console de jeux Wii. Cet ancien maçon de 89 ans, à la mobilité réduite, a un record à battre: 187 points! A l'EMS lausannois de La Rozavère, ils sont trois ou quatre irréductibles à jouer de la manette pour déguiller des quilles virtuelles. «Même en restant assis, je bouge et, en plus, cela me fait plaisir de réaliser de bons scores», explique Willy Hefel, avant de faire, grâce à un geste maintes fois répété, une série de strikes.

Mais attention, Betty Estoppey (74 ans), à ses côtés, n'est pas là pour faire de la figuration: «Ce qui m'intéresse, c'est de gagner!» «Il y a un esprit de compétition, mais toujours teinté de bienveillance», assure Vincent Dubuis, du département socioculturel de l'EMS. Nos résidents s'entraident,

se conseillent, commentent les actions des uns et des autres. Ils apprécient le côté ludique et facile d'utilisation. «L'utilisation de consoles de jeux en EMS devient assez commune depuis quelques années», commente Tristan Gratier, secrétaire général de l'Association vaudoise d'EMS. Une tendance qui gagne d'ailleurs l'ensemble des seniors. Selon une enquête française, un senior sur deux déclare jouer aux jeux vidéo, et 24% d'entre eux posséderaient même une console dans leur salon.

La démocratisation des supports de jeux mobiles (tablettes, smartphones) n'y est sans doute pas étrangère. Les éditeurs, conscients de ce marché émergent, ont d'ailleurs suivi le mouvement en développant à l'attention des seniors des «serious games». Car, toujours d'après ce sondage, les plus de 50 ans sont très sélectifs. Près de 60% d'entre eux chercheraient avant tout une stimulation cérébrale: jeux de cartes, casse-tête, mots croisés, énigmes, etc.



Corinne Cuendiet

Betty Estoppey est aux manettes pour décrocher le meilleur score au bowling virtuel.

«On imagine que les jeux vidéo constituent une activité destinée aux jeunes, pourtant les études indiquent que la moyenne d'âge se situe autour de la trentaine, analyse Olivier Glassey, sociologue romand spécialisé dans les nouvelles technologies. Si l'on garde à l'esprit que l'essor grand public des jeux vidéo a débuté il y a une trentaine d'années, cela signifie que les nouveaux retraités sont nombreux à posséder une culture vidéoludique.»

### Une étude surprenante

Doit-on y voir le mal, dans toute sa grandeur pixellisée? «Les études semblent montrer que des exercices sur les jeux vidéo sont stimulants et efficaces pour maintenir les fonctions cognitives, comme la mémoire, le raisonnement ou l'apprentissage», note Antoine Geissbuhler, médecin-chef du service de cybersanté & télémédecine des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). Une recherche américaine de l'Université de Californie, récemment publiée dans la revue scientifique *Nature*, vient d'ailleurs de faire grand bruit en montrant que les jeux vidéo ciblés peuvent sensiblement et durablement améliorer les capacités mentales des

personnes de plus de 60 ans. «Ces études sont intéressantes, mais, souvent, elles n'évaluent pas les répercussions concrètes dans les fonctions quotidiennes des aînés, indispensables pour le maintien de leur autonomie, commente Dina Zekry, médecin adjoint agrégé au service de gériatrie des HUG. En outre, il est difficile de généraliser, car, selon la nature du jeu, les domaines d'apprentissage seraient différents. Les jeux de stratégie, par exemple, seraient surtout profitables aux capacités de mémoire (à court terme surtout) de travail, de raisonnement et d'élaboration d'une meilleure stratégie face à un problème; ceux d'action optimiseraient les réflexes et la sensation de bien-être; les exergames (*jeux où l'on bouge, comme avec la Wii, ndlr*) amélioreraient l'endurance, mais aussi les performances cognitives, avec un transfert sur les fonctions exécutives (organisation, etc.), la vitesse de traitement de l'information et sur la régression du syndrome dépressif.

Daphné Bavelier, spécialiste des neurosciences à l'université de Genève, auteur d'études sur les effets des jeux vidéo, prône également la prudence: «Les jeux vidéo ont incontestablement un potentiel réel comme outil d'apprentissage.» **Frédéric Rein**

## Un lien ludique entre les générations



DR

Les loisirs «vidéo-ludiques» ont certainement aussi un rôle social à jouer. «Ils ne sont probablement pas très différents des jeux de société classiques, mais ils peuvent se pratiquer tout seul ou, alors, avec ses petits-enfants, qui n'imaginent

souvent plus jouer au Scrabble ailleurs que sur leur tablette! explique **Antoine Geissbuhler**, médecin-chef du service de cybersanté & télémédecine des

Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). D'ailleurs, beaucoup de seniors se mettent précisément à la messagerie électronique et à Facebook, sur internet, pour rester en contact avec leurs petits-enfants.» Martine, 65 ans, joue de temps en temps avec sa petite-fille de 6 ans. «C'est un moment sympathique, qui ne doit toutefois pas empiéter sur nos autres activités communes et devenir systématique», insiste-t-elle. «Le jeu vidéo peut offrir une forme de sociabilité renouvelée, et sans doute servir de passerelle entre les générations, confirme Olivier Glassey, sociologue romand spécialisé dans

les nouvelles technologies. Mais il faut aussi être conscient qu'en fonction des centres d'intérêt et de l'âge des individus, la manière de jouer et les jeux que l'on affectionne peuvent grandement différer. Le jeu vidéo doit rester une source de plaisir proposée et pas imposée, et ne pas se substituer à d'autres activités, poursuit-il, suivi dans ses propos par la gériatre Dina Zekry. Dans ce cas, c'est sans doute un passe-temps positif. On doit cependant veiller à ce qu'il ne participe pas à un repli sur soi. Le jeu vidéo n'est pas différent d'une autre activité: tout est une question d'équilibre!»