



Addiction aux jeux vidéo : déplacer la question

Ce que dit la recherche sur le trouble du jeu vidéo, les mécaniques de rétention et l'encadrement en construction

Olivier, RESET · Août 2026

L'addiction aux jeux vidéo est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, et elle concerne une petite minorité de joueurs. Ce décalage entre l'ampleur du discours public et la rareté du trouble clinique fragilise la prévention. Deux dynamiques distinctes se dégagent de la recherche : des jeux conçus pour retenir, et des joueurs qui jouent pour tenir. État des lieux, et ce que le droit européen commence à en faire.

Un trouble reconnu, une réalité minoritaire

Une addiction se définit comme une perte de contrôle face à un comportement ou à une substance, qui se maintient malgré des conséquences négatives, et qui prend une place de plus en plus centrale dans la vie de la personne. Concrètement, cela se traduit par une difficulté à arrêter ou à réduire, par une priorité accordée à ce comportement au détriment du reste, et par sa poursuite en dépit de ses effets sur la fatigue, les relations, le travail ou la santé. Ce cadre est celui des classifications cliniques utilisées par l'Organisation mondiale de la santé et par l'American Psychiatric Association.

Appliqué au jeu vidéo, il porte le nom de trouble du jeu vidéo¹ et figure dans la onzième révision de la Classification internationale des maladies. Trois éléments le caractérisent : la perte de contrôle sur le jeu, la priorité donnée au jeu sur les autres activités, et la poursuite malgré les conséquences négatives. S'y ajoute une condition que le débat public oublie régulièrement. Ces comportements doivent être durables, en règle générale depuis au moins douze mois, et entraîner une altération significative du fonctionnement quotidien.

Cette condition fait tout le travail de distinction. Elle sépare une pratique intense, y compris chronophage, d'un trouble caractérisé. Les données de prévalence² vont dans le même sens : les formes problématiques concernent une petite proportion de joueurs, généralement estimée entre 1 et 3 %, avec des écarts importants selon les instruments de me-

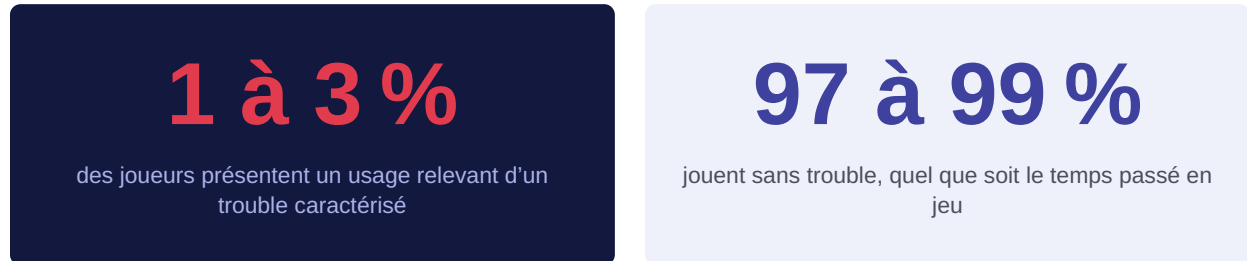
1. Trouble du jeu vidéo. Traduction de gaming disorder. Catégorie introduite dans la onzième révision de la Classification internationale des maladies de l'Organisation mondiale de la santé, entrée en vigueur en 2022.

2. Prévalence. Proportion de personnes présentant un trouble donné dans une population à un moment donné. Elle se distingue de l'incidence, qui compte les nouveaux cas apparus sur une période.

sure retenus (Stevens et al., 2021). Jouer beaucoup et être dépendant sont donc deux choses différentes.

Combien de joueurs sont concernés ?

Le trouble caractérisé reste une réalité minoritaire.



Source : Stevens et al. (2021), méta-analyse des données de prévalence.

Figure 1. La très grande majorité des joueurs ne relèvent d'aucun trouble.

Ce que cet article traite, et ce qu'il laisse de côté

Cet article porte sur l'usage problématique du jeu vidéo, sur les mécaniques commerciales qui l'entourent et sur l'encadrement juridique en cours de construction. Il s'appuie sur la littérature clinique, sur les travaux consacrés à la monétisation et sur les documents publiés par les autorités européennes et nationales. Il ne traite pas des jeux d'argent en tant que tels, ni de la question plus large du temps d'écran.

Les mécanismes décrits concernent aussi, et sans doute d'abord, des joueurs qui ne relèveront jamais d'un diagnostic. C'est précisément ce qui rend la prévention utile bien en amont du seuil clinique.

Un diagnostic qui fait débat

La reconnaissance institutionnelle n'a pas clos la discussion scientifique. La critique la plus constante tient à la construction même des critères, largement calqués sur le modèle des addictions aux jeux d'argent, dont les spécificités ne se transposent pas mécaniquement au jeu vidéo. Les travaux d'Aarseth et de ses collègues (2017), puis ceux de Kardefelt-Winther et de ses collègues (2017), pointent trois difficultés : le risque de pathologiser une pratique culturelle courante, des critères encore flous ou trop larges, et l'absence de consensus sur le seuil à partir duquel un usage devient un trouble. L'Organisation mondiale de la santé elle-même appelle à un usage prudent du diagnostic.

Ce que le stéréotype coûte à la prévention

Le sens commun a tranché avant la recherche. Le jeu vidéo reste spontanément associé à la dépendance, à l'isolement et au désœuvrement, ce qui produit trois effets pratiques bien identifiables.

Le premier concerne le repérage. Si tout joueur assidu devient suspect, les situations réellement préoccupantes se noient dans la masse et perdent leur visibilité. Le deuxième

concerne la parole. Un joueur qui anticipe un jugement sur sa pratique parlera d'autant moins volontiers de ce qui ne va pas, et l'entourage perdra la seule information dont il aurait besoin. Le troisième concerne la cible. Le débat se fixe sur un nombre d'heures, alors que la question utile porte sur la fonction que le jeu remplit et sur le contexte de vie dans lequel il s'inscrit.

Une prévention efficace commence donc par rendre au jeu vidéo son statut de pratique ordinaire. C'est la condition pour que le signal, lorsqu'il apparaîtra, reste lisible.

Le jeu comme refuge : quand le jeu répond à un problème

Dans un nombre important de situations, le jeu vidéo ne pose pas problème en lui-même. Il devient problématique parce qu'il remplit une fonction psychologique devenue indispensable. Le déplacement de question est simple à formuler et change tout : il ne s'agit pas de savoir pourquoi une personne joue autant, mais à quoi le jeu lui sert.

Une logique d'adaptation

La littérature parle de stratégies d'adaptation, ou coping³. Le jeu vidéo peut alors servir à réduire une émotion négative, à éviter une situation difficile ou à retrouver une forme de contrôle. Kardefelt-Winther (2014) montre que, chez beaucoup de joueurs qualifiés de problématiques, le jeu est employé comme un outil de gestion d'un mal-être préexistant.

Une trajectoire fréquente permet de le rendre concret. Un adolescent confronté au harcèlement scolaire éprouve du stress, de la peur et de la honte. Une phobie scolaire s'installe et le conduit à éviter l'établissement. Le jeu vidéo devient l'espace où ces émotions se relâchent et où il redevient capable d'agir. Le mécanisme central est ici l'évitement⁴, décrit de longue date en clinique : évitement des situations anxiogènes dans les troubles anxieux, retrait et isolement dans la dépression, fuite du contexte déclencheur dans les phobies.

Pourquoi le jeu vidéo fonctionne aussi bien comme refuge

Le jeu vidéo n'occupe pas cette place par hasard. Quatre de ses propriétés le désignent. Il constitue d'abord un espace contrôlable, avec des règles claires, des objectifs définis et un retour immédiat sur l'action, ce qui produit un sentiment de maîtrise que la vie ordinaire offre rarement. Il propose ensuite une valorisation accessible, par la progression visible, les récompenses régulières et la reconnaissance que donnent un rang ou un niveau. Il permet aussi d'endosser une identité alternative, où l'on est compétent, reconnu et membre d'un groupe, parfois à l'exact opposé du vécu hors ligne. Il offre enfin une régulation émotionnelle rapide, en distrayant, en canalisant la colère ou la frustration et en procurant du plaisir sans délai.

Aucune de ces propriétés n'est pathologique. Elles décrivent ce qui fait la qualité du jeu vidéo, et c'est pour cette raison qu'elles fonctionnent si bien lorsque le reste se dérobe.

3. Coping. Stratégies d'adaptation. Ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés pour faire face à une situation éprouvante. Ces stratégies sont dites centrées sur le problème lorsqu'elles agissent sur la situation, et centrées sur l'émotion lorsqu'elles en régulent l'effet ressenti.

4. Évitement. Conduite consistant à se soustraire à une situation vécue comme menaçante. Elle procure un soulagement immédiat et entretient la difficulté sur la durée, puisque la situation redoutée n'est jamais éprouvée.

Le cercle qui s'installe

Le refuge n'est pas le problème. Le problème apparaît lorsqu'il devient la seule solution disponible. La séquence est alors autoentretenu : une situation difficile pousse vers le jeu, le jeu soulage, le joueur y consacre plus de temps, il évite d'autant plus la situation initiale, celle-ci s'aggrave, et le jeu devient plus nécessaire encore. Ce modèle rejoint les travaux de Billieux et de ses collègues (2015) sur la différenciation des usages problématiques.

Le cercle du refuge

Le jeu soulage, l'évitement se prolonge, la difficulté initiale reste entière.

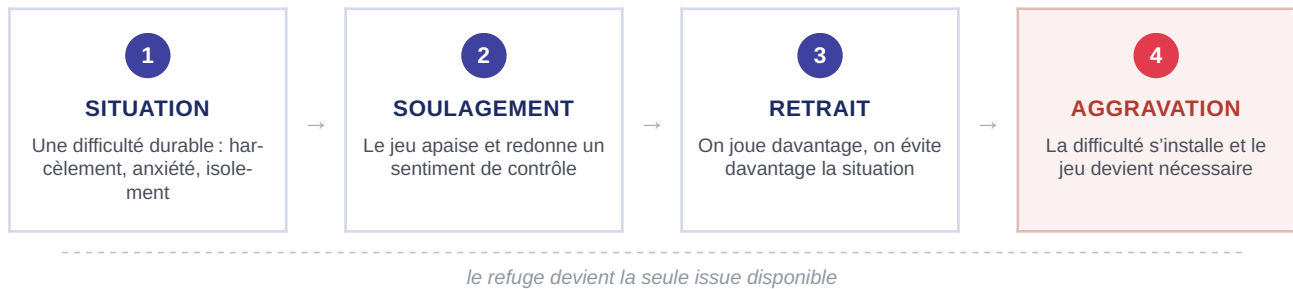


Figure 2. Le soulagement est réel. C'est sa répétition qui referme la boucle.

Ne pas inverser la causalité

Le point est décisif pour toute action de prévention. Dans beaucoup de cas, ce n'est pas le jeu qui crée le problème, c'est le problème qui renforce le jeu. La conséquence pratique se déduit directement : retirer l'accès au jeu sans traiter ce qu'il compense reviendra à supprimer la stratégie tout en laissant la difficulté intacte. Cette lecture est celle des modèles récents et de l'approche multifactorielle défendue par l'Organisation mondiale de la santé.

Le jeu conçu pour retenir

La seconde dynamique est d'une tout autre nature. Elle ne relève pas de la clinique mais de la conception. Un jeu n'a pas seulement besoin d'être agréable : il est fréquemment conçu pour retenir. L'objectif est de faire revenir le lendemain, de prolonger la session, d'installer la crainte de décrocher et, dans les modèles gratuits, de convertir une part des joueurs en acheteurs. L'industrie dispose d'un vocabulaire précis pour cela : rétention, engagement, live service⁵, conversion, temps passé, récurrence d'usage. Du point de vue psychologique, ces logiques s'appuient sur des leviers connus, la récompense, l'anticipation, l'habitude, la pression sociale, la rareté, l'incertitude et l'aversion à la perte.

Une boucle comportementale plutôt qu'un plaisir

La base théorique la plus utile ici est le conditionnement opérant⁶ : un comportement suivi d'une récompense a davantage de chances d'être répété. Dans un jeu, cette récompense prend la forme d'un objet rare, d'une montée de niveau, d'une animation gratifiante, d'un

5. Live service. Modèle d'exploitation dans lequel le jeu est mis à jour en continu, par saisons, événements et rotations de boutique, plutôt que vendu une fois pour toutes.

6. Conditionnement opérant. Principe formalisé par B. F. Skinner : un comportement suivi d'une conséquence agréable a plus de chances d'être répété.

son, d'un rang, d'une validation par les autres joueurs, ou simplement de l'impression d'avoir avancé. Les travaux sur le renforcement à ratio variable⁷ montrent que l'incertitude du gain soutient la poursuite du comportement, particulièrement lorsque la récompense est fréquente, saillante et immédiatement liée à l'action.

Ce qui compte n'est donc pas seulement la récompense, mais sa mise en scène. Elle arrive vite, elle se voit, elle demeure partiellement imprévisible, elle peut être rare, et elle donne le sentiment qu'une partie de plus suffira. C'est ainsi qu'un jeu continue d'occuper l'esprit une fois éteint : il a installé une boucle d'anticipation. Le joueur est attiré moins par ce qu'il a reçu que par ce qu'il pourrait recevoir ensuite.

Les loot boxes, l'incertitude récompensée

Les loot boxes⁸ en sont l'exemple le plus connu. Le joueur paie, avec de l'argent réel, une monnaie interne ou du temps de jeu, pour obtenir un contenu dont l'issue est aléatoire. Leur efficacité tient à l'ensemble du dispositif autant qu'au tirage : animation dramatisée de l'ouverture, codes visuels et sonores de célébration, mise en avant de la rareté, sentiment d'être passé tout près, possibilité d'enchaîner rapidement plusieurs ouvertures.

La littérature converge sur un point : l'engagement avec les loot boxes est associé positivement au jeu problématique et au jeu d'argent problématique, même si les liens causaux restent discutés. Une revue de cadrage des études primaires conclut en ce sens (Xiao et al., 2022), et plusieurs travaux insistent sur la proximité fonctionnelle avec les mécanismes de gambling (Zendle et Cairns, 2018 ; Drummond et Sauer, 2018). Du côté institutionnel, l'Autorité nationale des jeux, anciennement ARJEL, avait déjà relevé que l'argument selon lequel une loot box ne serait pas un jeu d'argent parce qu'elle contient toujours un lot demeure discutable, et alertait sur l'absence de garantie quant à la manière dont la distribution des lots peut être pilotée.

Les récompenses quotidiennes, l'habitude installée

Les bonus de connexion, quêtes journalières, calendriers et séries de connexion fonctionnent autrement. Ils ne jouent pas sur le hasard, ils ritualisent le retour. Le message implicite est qu'une visite suffit, et que l'absence coûtera quelque chose. Trois leviers se combinent ici. La formation d'habitude associe un moment de la journée à une connexion devenue automatique. L'aversion à la perte⁹ rend la récompense manquée plus douloureuse que la récompense obtenue n'est agréable. La progression fractionnée rend chaque jour anodin et la série précieuse. On ne revient plus parce qu'on en a envie, mais pour ne pas casser la chaîne. Les travaux de Hamari et de ses collègues (2017) montrent que l'habitude devient un prédicteur autonome du temps de jeu, distinct du plaisir immédiat.

Dans les jeux en service continu, ce levier est d'autant plus efficace qu'il abaisse la barrière d'entrée. On se connecte pour cinq minutes, et cette connexion minimale entretient le lien

7. Renforcement à ratio variable. Programme de récompense dans lequel le nombre d'actions nécessaires pour obtenir un gain varie de façon imprévisible. C'est le programme qui résiste le mieux à l'extinction du comportement.

8. Loot box. Coffre à butin. Contenu obtenu contre de l'argent réel, une monnaie interne ou du temps de jeu, et dont le résultat est déterminé aléatoirement.

9. Aversion à la perte. Biais décrit par Kahneman et Tversky : à valeur égale, une perte pèse davantage qu'un gain. Renoncer à une récompense acquise coûte donc plus que ne rapporte une récompense nouvelle.

avec le jeu, remet en mémoire les objectifs en cours et facilite une session plus longue. La Commission européenne désigne explicitement ces dispositifs sous le terme d'incitations gamifiées.

Le FOMO, de l'envie à l'urgence

Le FOMO¹⁰ prend dans les jeux des formes nombreuses : événement temporaire, apparence exclusive, passe saisonnier, récompense disponible quelques jours, mode de jeu limité, boutique tournante, classement de fin de saison, bonus de précommande ou d'accès anticipé. Sa puissance tient à ce qu'il transforme une possibilité en urgence subjective. Le joueur n'est plus seulement attiré par un contenu, il est mis sous pression par sa disparition annoncée.

Sur le plan théorique, le FOMO se rattache à des besoins frustrés d'autonomie, de compétence et d'appartenance (Przybylski et al., 2010). Lorsqu'un jeu fait sentir qu'une occasion d'avancer, de rester au niveau ou de conserver sa place va être manquée, il convertit le désir de jouer en crainte de décrocher. Les données longitudinales récentes sur les loot boxes évoquent même une spirale entre peur de manquer et consommation.

Le battle pass, le temps transformé en ressource

Le battle pass¹¹ mérite une attention particulière parce qu'il empile plusieurs mécanismes : objectifs réguliers, progression visible, paliers de récompenses, durée limitée, version gratuite et version payante, et sentiment qu'il faudra rentabiliser l'achat. Ce n'est plus un système de récompense, c'est une structure de captation du temps. Une fois le passe acquis, le joueur peut éprouver l'obligation de jouer pour ne pas gâcher sa dépense, ce qui active simultanément la motivation par la progression, l'aversion à la perte et une forme d'auto-pression. La Commission européenne range explicitement ces passes parmi les incitations gamifiées à la dépense susceptibles d'exploiter la vulnérabilité des jeunes joueurs.

La monnaie virtuelle et les interfaces trompeuses

Un levier souvent sous-estimé tient à l'usage de monnaies virtuelles. Lorsque l'on n'achète plus un objet à 9,99 € mais un lot de gemmes ou de crédits, le rapport à la dépense se modifie. L'argent perd sa visibilité psychologique et le frein naturel lié à l'acte de payer s'atténue. Ces monnaies sont de surcroît vendues par paquets mal ajustés au prix des objets, ce qui laisse un reliquat dans le portefeuille virtuel et invite à revenir pour le compléter. Le système agit donc au-delà du moment de l'achat.

Le terme de dark patterns¹² désigne, plus largement, les choix de conception qui orientent le comportement d'une manière que l'utilisateur n'aurait peut-être pas retenue librement. Dans le jeu vidéo, cela recouvre l'achat validé trop vite, la frontière floue entre monnaie réelle et monnaie interne, une conversion monétaire opaque, un faux sentiment d'urgence, des fenêtres intrusives, un bouton d'achat plus visible que le bouton de refus, une récom-

10. FOMO. Fear of missing out, peur de manquer. Appréhension de rater une occasion, un contenu ou un moment socialement significatif.

11. Battle pass. Passe de combat. Système saisonnier de paliers de récompenses débloqués par le temps de jeu, décliné en une version gratuite et une version payante.

12. Dark patterns. Interfaces trompeuses. Choix de conception qui orientent, trompent, contraignent ou manipulent l'utilisateur en exploitant ses biais cognitifs, selon la définition retenue par l'OCDE (2022).

pense présentée comme gratuite qui ouvre en réalité sur une dépense, ou un parcours de résiliation plus difficile que le parcours d'achat.

L'enjeu n'est plus ici l'addiction au sens clinique, mais une ingénierie de la décision qui réduit la liberté réelle du joueur. L'affaire Epic Games aux États-Unis a marqué un tournant : la Federal Trade Commission a sanctionné l'entreprise en 2023 pour des interfaces conduisant à des achats non voulus et l'a contrainte à rembourser massivement les consommateurs. L'action européenne coordonnée contre Star Stable Online en 2025 rappelle la même exigence, à savoir que les pratiques commerciales des jeux doivent être adaptées aux enfants.

Les quasi-récompenses et l'illusion de proximité

Très étudiée du côté du jeu d'argent, la quasi-récompense¹³ décrit le moment où le joueur a l'impression d'avoir presque obtenu ce qu'il visait. Ce n'est pas un gain, et ce n'est pas non plus vécu comme un échec. L'effet est d'augmenter l'envie de recommencer, parce que la situation est interprétée comme un progrès.

Dans les jeux, cela passe par des tirages où défilent des objets désirables, par des paliers intermédiaires entretenant l'idée qu'un effort supplémentaire suffira, ou par des pity timers¹⁴ qui donnent le sentiment de se rapprocher du gain garanti. Une tension se maintient ainsi durablement : le joueur n'est jamais pleinement récompensé, ni jamais tout à fait détaché.

Les classements et la pression sociale

Dans les jeux compétitifs, une dimension collective s'ajoute. Les ligues, divisions, points de rang, récompenses de fin de saison, mais aussi les attentes de l'équipe ou du groupe d'amis transforment l'envie de jouer en obligation de maintien. Il s'agit de conserver son niveau, de ne pas décevoir les autres, de ne pas se laisser distancer par l'évolution du méta, de sécuriser son rang avant la clôture de la saison. La peur ne porte plus sur un objet manqué mais sur une place perdue, ce qui articule appartenance, compétence et engagement.

Les notifications et la présence permanente

Les jeux en service continu ne s'arrêtent pas à l'écran de jeu. Notifications, courriels de réengagement, annonces d'événements, cadeaux de retour, rappels de progression, rotations de boutique et promotions limitées maintiennent le jeu présent dans l'esprit du joueur hors session. Sur le plan cognitif, ce dispositif entretient la saillance du jeu : on y pense plus facilement parce que le système y ramène sans cesse. Les rapports européens sur les pratiques manipulatoires intègrent ces sollicitations répétées à l'analyse des interfaces trompeuses.

La force réelle tient à la combinaison

Le point théorique le plus important est qu'aucune de ces mécaniques n'agit isolément. Ce qui rend certains jeux particulièrement prenants tient à la superposition de plusieurs le-

13. Quasi-récompense. Traduction de near miss. Résultat proche du gain sans en être un, qui augmente la propension à recommencer parce qu'il est interprété comme un progrès plutôt que comme un échec.

14. Pity timer. Compteur de pitié. Mécanisme garantissant l'obtention d'un objet rare au terme d'un nombre défini de tirages infructueux.

viens, et un joueur se trouve pris non par une mécanique unique mais par un écosystème de rétention. C'est exactement ce que soulignent les documents récents de la Commission européenne : le problème n'est pas tel ou tel objet, mais l'assemblage de techniques destinées à prolonger le temps de jeu et à faciliter la dépense.

Un écosystème plutôt qu'une mécanique

Aucun de ces leviers n'agit seul. C'est leur superposition qui produit l'effet.



Ces effets se produisent chez tous les joueurs, bien avant tout seuil clinique.

Figure 3. L'effet ne vient pas d'un levier isolé mais de leur empilement.

La prudence reste de mise, comme pour la partie clinique. Ces mécaniques ne rendent personne dépendant à elles seules. Elles augmentent la fréquence de retour, la difficulté à décrocher et la pression à rester engagé. Autrement dit, elles ne remplacent pas les facteurs psychologiques et sociaux, elles s'y branchent. Chez une personne qui va bien, elles produiront surtout de l'habitude. Chez une personne fatiguée, isolée, anxieuse ou déjà très investie, elles pourront contribuer à faire glisser le jeu du loisir vers la contrainte.

Ce que le droit commence à faire

Trois logiques d'encadrement coexistent en Europe et ne se recoupent qu'en partie. La première traite certains mécanismes comme du hasard monétisé proche du jeu d'argent. La deuxième relève de la protection du consommateur et vise les interfaces trompeuses, les monnaies virtuelles et les achats poussés ou opaques. La troisième porte sur la protection des mineurs et sur les effets du design lui-même, sur l'attention comme sur la dépense.

Il n'existe pas encore de régime unique. La Belgique a choisi la voie du droit des jeux de hasard, les Pays-Bas l'ont tentée avant de la nuancer, et la France n'a pas interdit les loot boxes classiques tout en construisant un cadre spécifique pour certaines formes de jeux monétisés. À l'échelle de l'Union, ces contenus aléatoires ne sont pas interdits en tant que tels par le droit actuel.

Trois logiques d'encadrement

Elles ne visent pas la même chose et ne se recoupent pas entièrement.

JEU D'ARGENT	CONSOMMATION	PROTECTION DES MINEURS
CE QU'ELLE VISE Le hasard monétisé, traité comme une opération de jeu de hasard. CAS Position de la Commission belge des jeux de hasard sur les loot boxes payantes, 2018. SA LIMITE Tout dépend de la qualification juridique de la mécanique.	CE QU'ELLE VISE Les interfaces trompeuses, les achats opaques, les pratiques déloyales. CAS Sanction de l'autorité néerlandaise ACM contre Fortnite, 2024. SA LIMITE Elle intervient après coup, dossier par dossier.	CE QU'ELLE VISE Le design lui-même et la vulnérabilité des publics jeunes. CAS Loi SREN et cadre JONUM en France, projet de Digital Fairness Act. SA LIMITE Le cadre reste largement en construction.

Figure 4. Chaque logique traite une partie du problème et laisse le reste de côté.

Belgique : la ligne la plus ferme

La Commission belge des jeux de hasard a considéré en 2018 que certaines loot boxes payantes pouvaient relever de la loi sur les jeux de hasard. Le raisonnement est lisible : lorsqu'il y a mise d'argent, hasard et gain ou perte d'une valeur, on se rapproche du jeu de hasard. Cette lecture a conduit, en pratique, à la désactivation de plusieurs systèmes payants sur le marché belge, et la Commission continue de la revendiquer aujourd'hui.

L'approche belge procède donc par assimilation au jeu d'argent. Son avantage tient à sa clarté. Sa limite tient à sa dépendance à la qualification juridique exacte de la mécanique, qui laisse hors champ les autres techniques problématiques, interfaces trompeuses, passes saisonniers, monnaies intermédiaires ou pression temporelle. La ligne est efficace contre certaines loot boxes, moins adaptée à l'économie de l'attention prise dans son ensemble.

Pays-Bas : du jeu d'argent à la protection du consommateur

Les Pays-Bas ont d'abord suivi une voie proche. Dans son document de vision du marché, la Kansspelautoriteit décrit le risque addictif des loot boxes, relève des effets de quasi-gain, d'ouverture répétée et de mise en scène sonore et visuelle, et pose que les mineurs et les publics vulnérables ne devraient pas y être exposés.

Le contentieux relatif à Electronic Arts et au mode FIFA Ultimate Team a modifié la trajectoire. En mars 2022, le Raad van State, plus haute juridiction administrative du pays, a annulé l'approche de l'autorité de jeu, considérant que les packs concernés ne constituaient pas un jeu autonome distinct de l'ensemble dans lequel ils s'inscrivaient. La décision est théoriquement instructive : elle montre que le hasard monétisé ne suffit pas toujours, à lui seul, à faire basculer un jeu vidéo sous le droit des jeux de hasard, dès lors que la mécanique est imbriquée dans un ensemble plus vaste.

L'autorité de la consommation et des marchés a pris le relais sur un autre terrain. Son document de position sur les jeux vidéo insiste sur la protection des joueurs, et elle a sanctionné Epic Games en 2024 pour des pratiques commerciales déloyales visant les enfants, en retenant explicitement que leurs vulnérabilités avaient été exploitées et qu'ils avaient été poussés à l'achat. Le recours de l'entreprise a été rejeté en novembre 2024. La position

néerlandaise est donc aujourd'hui plus nuancée : le risque est reconnu, la voie du droit des jeux d'argent est jugée fragile devant les tribunaux, et l'action se déplace vers les pratiques commerciales et la protection des mineurs.

France : pas d'interdiction générale, mais un cadre qui se met en place

La France n'a pas adopté d'interdiction générale comparable à la position belge. Plusieurs cadres y coexistent : droit commun de la consommation, encadrement des influenceurs, protection des mineurs, et régulation du jeu d'argent par l'Autorité nationale des jeux pour ce qui en relève effectivement.

Le mouvement récent le plus notable tient à la loi SREN du 21 mai 2024, qui a créé un cadre expérimental pour les jeux à objets numériques monétisables¹⁵. La catégorie ne recouvre pas les loot boxes d'un free-to-play classique, mais elle acte un principe : un jeu combinant sacrifice financier, hasard et objets numériques monétisables appelle un cadre protecteur. La loi impose l'intégrité, la fiabilité et la transparence des opérations de jeu, interdit le jeu payant aux mineurs, prévoit la vérification de l'âge et de l'identité, et confie à l'Autorité nationale des jeux un pouvoir d'enquête, de mise en demeure, d'interdiction d'exploitation et de sanction pécuniaire.

Le dispositif est entré en phase opérationnelle avec le lancement de l'expérimentation en février 2026. La direction générale du Trésor évoquait par ailleurs en 2025 la possibilité de mesures additionnelles visant les fonctionnalités les plus addictives, jusqu'à une interdiction des coffres à butin sur les jeux mobiles, dans le cadre du futur règlement européen sur l'équité numérique. La trajectoire française passe donc par un élargissement progressif du contrôle plutôt que par une prohibition.

Europe : le déplacement du regard

Le niveau européen est déterminant, puisque les jeux circulent à l'échelle du marché unique. Le Parlement européen a adopté en 2023 une résolution sur la protection des consommateurs dans les jeux vidéo en ligne, décrivant les différentes formes de loot boxes et insistant sur la transparence des prix et des probabilités d'obtention. La Commission rappelle de son côté que le droit de la consommation s'applique déjà aux contenus aléatoires payants proposés comme achats intégrés, et a mené plusieurs actions coordonnées pour le faire savoir.

Le point d'aboutissement attendu est le Digital Fairness Act¹⁶, que les conclusions du bilan de qualité mené sur l'équité numérique doivent alimenter. Les travaux parlementaires récents portent une demande explicite, celle d'interdire dans les jeux accessibles aux enfants les loot boxes, les monnaies internes, les mécaniques de pay-to-progress et de pay-to-win, ainsi que les contenus aléatoires payés en argent réel. Rien de tout cela n'est encore du droit en vigueur, mais la direction politique est nette.

Le déplacement est là. Pendant longtemps, la question posée était de savoir s'il s'agissait ou non d'un jeu d'argent. Elle devient aujourd'hui de savoir si le design pousse de manière

15. JONUM. Jeux à objets numériques monétisables. Catégorie créée à titre expérimental par la loi SREN du 21 mai 2024 pour les jeux combinant sacrifice financier, hasard et objets numériques revendables.

opaque, manipulatoire ou excessive à jouer, à revenir ou à payer, en particulier chez les mineurs. On passe ainsi d'un modèle centré sur la qualification juridique du hasard à une régulation des environnements numériques persuasifs.

Ce que cela change pour la prévention

Les deux dynamiques décrites ici appellent des réponses différentes, et les confondre affaiblit les deux. Quatre orientations se dégagent.

Partir de la fonction plutôt que de la durée. Le temps de jeu renseigne peu par lui-même. Ce qui renseigne, c'est ce que le jeu apporte, ce qu'il permet d'éviter, et ce qui se passerait s'il devenait indisponible. Une conversation qui commence par cette question ouvrira des portes qu'un décompte d'heures refermera.

Rendre les mécaniques lisibles. Un joueur qui identifie une rotation de boutique, une contrainte de série ou un tirage à ratio variable retrouve une marge de manœuvre sur sa propre pratique. Cette littératie du design constitue aujourd'hui l'un des angles de prévention les plus praticables, et l'un des moins exploités.

Traiter la dépense pour elle-même. La question financière obéit à des ressorts propres, monnaies intermédiaires, quasi-récompenses, interfaces d'achat, et elle concerne des joueurs qui vont par ailleurs très bien. Elle mérite donc un traitement distinct de la question du temps.

Agir sur l'environnement autant que sur les personnes. Paramétrage des notifications, transparence des probabilités, plafonds de dépense, vérification de l'âge : ces leviers relèvent des éditeurs et des régulateurs. Les mobiliser évitera de faire reposer sur les joueurs, et particulièrement sur les plus jeunes, la charge d'une vigilance permanente.

Une précaution de lecture

La littérature disponible décrit les mécanismes bien mieux qu'elle n'établit les causalités. L'essentiel des données relatives aux loot boxes reste corrélationnel, les estimations de prévalence varient sensiblement selon les instruments de mesure, et l'efficacité des mesures d'encadrement n'a fait l'objet que de peu d'évaluations. Les analyses présentées ici sont cohérentes avec l'état des connaissances, sans valoir démonstration.

Cette prudence a elle-même une valeur préventive. Employer le mot addiction pour désigner toute pratique intensive brouille le repérage des situations qui le méritent, et fournit à l'industrie l'argument facile d'un discours excessif.

Conclusion

Le débat public pose une question binaire : le jeu vidéo rend-il dépendant. La recherche répond autrement. Une petite minorité de joueurs relève d'un trouble caractérisé, et pour

une partie d'entre eux, le jeu constitue la réponse à une difficulté plutôt que son origine. Dans le même temps, une part croissante de l'industrie construit des environnements dont l'objectif assumé est de retenir l'attention et de faciliter la dépense, y compris auprès de publics jeunes. Ces deux constats ne s'opposent pas, ils se superposent, et c'est leur rencontre qui produit les situations les plus difficiles.

La bonne question, pour une famille, une structure ou un régulateur, ne porte donc pas sur le nombre d'heures passées devant un écran. Elle porte sur ce que le jeu apporte à celui qui joue, sur ce que son environnement lui demande en retour, et sur l'identité de ceux qui fixent les règles de cet échange.

Cet article prolonge le deuxième épisode du podcast Splash, consacré à l'addiction aux jeux vidéo.

Bibliographie

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., et al. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 gaming disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267-270.
- Autorité nationale des jeux. Rapports sur les loot boxes et leur proximité avec les jeux d'argent.
- Autorité nationale des jeux (2026). Expérimentation du cadre relatif aux jeux à objets numériques monétisables.
- Autoriteit Consument en Markt (2024). Décision de sanction Epic Games / Fortnite, et Position paper on video games.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., et Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123.
- Commission belge des jeux de hasard (2018). Research report on loot boxes.
- Commission européenne (2023-2025). Consumer protection in online games, actions coordonnées et Digital Fairness Fitness Check.
- Direction générale du Trésor (2025). Travaux sur la régulation des jeux et des pratiques addictives.
- Drummond, A., et Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2, 530-532.
- Federal Trade Commission (2023). Affaire Epic Games / Fortnite.
- Hamari, J., Malik, A., Koski, J., et Johri, A. (2017). What determines video game use? The role of habits and gratification.
- Kansspelautoriteit (2021). Market vision on gambling regulation.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research : Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., et al. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
- King, D. L., et Delfabbro, P. H. (2018). Predatory monetization schemes in video games and internet gaming disorder. *Addiction*, 113(11), 1967-1969.
- Kuss, D. J., et Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction : A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
- Legifrance (2024). Loi n° 2024-449 du 21 mai 2024 visant à sécuriser et à réguler l'espace numérique.
- Macey, J., et Hamari, J. (2019). eSports, skins and loot boxes : Participants, practices and problematic behaviour associated with emergent forms of gambling. *New Media & Society*, 21(1), 20-41.
- OCDE (2022). Dark Commercial Patterns.
- Organisation mondiale de la santé. Classification internationale des maladies, onzième révision (CIM-11), trouble du jeu vidéo.

Parlement européen (2023). Resolution on consumer protection in online video games.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., et Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Raad van State (2022). Décision Electronic Arts / FIFA Ultimate Team.

Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., et King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder : A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568.

Xiao, L. Y., Henderson, L. L., Yang, Y., et Newall, P. W. S. (2022). Gaming the system : Suboptimal compliance with loot box probability disclosure regulations, et revue de cadrage des liens entre loot boxes et jeu d'argent.

Zendle, D., et Cairns, P. (2018). Video game loot boxes are linked to problem gambling : Results of a large-scale survey. *PLOS ONE*, 13(11), e0206767.