



Déconstruire les préjugés sur l'esport

Un préalable à toute politique d'esport-santé

Olivier, RESET · Août 2026

Depuis son émergence, l'esport traîne une réputation faite de stéréotypes tenaces : loisir asocial, sans effort, sans valeur, réservé à quelques-uns. Ces représentations ne sont pas de simples malentendus d'image. Elles dégradent le bien-être des joueurs, brouillent la perception des risques réels et éloignent des dispositifs de prévention. Les déconstruire n'est pas un exercice de communication : c'est la condition d'une politique d'esport-santé qui fonctionne. État des connaissances, et ce qu'il implique pour l'action publique.

Des représentations qui produisent des effets réels

La psychologie sociale documente depuis longtemps le fonctionnement des stéréotypes de groupe¹ et leurs conséquences concrètes. Dans le cas de l'esport, ces représentations ne restent pas au registre de l'image : elles structurent des attitudes, orientent des politiques et pèsent sur les personnes qu'elles ciblent. Deux effets sont particulièrement bien établis.

Le premier est la menace du stéréotype². La seule conscience d'être perçu négativement suffit à dégrader la performance cognitive, à augmenter l'anxiété et à fragiliser l'estime de soi. Kowert et ses collègues (2014) montrent que les joueurs identifiés à l'image du « geek asocial » intériorisent plus facilement des schémas d'isolement, indépendamment de leurs pratiques réelles.

Le second effet est une entrave à l'accès aux dispositifs de prévention. Les jeunes joueurs en difficulté hésitent à solliciter de l'aide lorsqu'ils anticipent d'être jugés ou réduits à leur loisir (Männikkö et al., 2017). Du côté des professionnels, ces mêmes représentations orientent les interventions vers une logique de répression plutôt que de réduction des risques, alors que cette dernière est l'approche préconisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2019).

Un déplacement commande tout le reste : ce n'est pas la pratique du jeu vidéo en elle-même qui génère des risques, mais ses conditions d'usage, qu'il s'agisse d'une durée non régulée, d'une absence de cadre social ou de comorbidités préexistantes (Przybylski et

1. Stéréotype de groupe. Représentation partagée associée à une catégorie sociale, qui oriente les attitudes et les comportements à son égard, indépendamment des caractéristiques réelles des personnes visées (Tajfel et Turner, 1979 ; Fiske, 1998).

2. Menace du stéréotype. Mécanisme décrit par Steele et Aronson (1995) : la conscience d'appartenir à un groupe visé par un stéréotype négatif génère une anxiété et une charge cognitive qui dégradent la performance réelle, sans la moindre différence de compétence. Le stéréotype produit ainsi lui-même les effets qu'il prétend décrire.

Weinstein, 2019 ; Király et al., 2020). Tenir cette distinction, c'est déjà sortir du faux débat sur le jeu vidéo « en soi ».

Ce que ce document établit, et ce qu'il ne prétend pas établir

Deux précautions. D'abord, déconstruire un stéréotype ne revient pas à nier les risques : la seconde moitié du texte leur est entièrement consacrée. Ensuite, les données mobilisées n'ont pas toutes le même poids. Certaines proviennent de revues systématiques et d'études expérimentales ; d'autres de rapports de marché commerciaux, d'organismes parties prenantes des programmes qu'ils évaluent, ou portent sur les médias électroniques en général plutôt que sur le jeu vidéo au sens strict. Nous le signalons à chaque fois. La solidité d'un constat dépend de sa source, et un document de prévention n'a rien à gagner à l'oublier.

Ce que dit la recherche sur les stéréotypes

Un sport, un effort, une exigence cognitive

L'esport partage avec les sports traditionnels des critères fonctionnels essentiels : compétition structurée, entraînement délibéré et performance sous pression (Holt, 2016). Sur le plan physiologique, des joueurs professionnels en compétition présentent des fréquences cardiaques et des niveaux de cortisol comparables à ceux d'athlètes de sports de précision, avec des exigences élevées de régulation émotionnelle proches de celles de pilotes automobiles (Campbell et al., 2018). Sur le plan cognitif, plusieurs revues recensent des avantages mesurables en attention visuelle, mémoire de travail, flexibilité et vitesse de traitement de l'information (Green et Bavelier, 2012 ; Palaus et al., 2017). Ces effets sont toutefois dose-dépendants³ et spécifiques aux jeux d'action compétitifs : il ne s'agit pas d'un bénéfice général et automatique. En juillet 2024, le Comité international olympique a approuvé à l'unanimité la création des Olympic Esports Games, consacrant l'esport comme forme de compétition sportive légitime à l'échelle internationale.

Ni asocial, ni générateur de violence

L'image du joueur seul dans sa chambre est une représentation marginale projetée sur des pratiques fondamentalement collectives : équipes, entraîneurs, communautés, événements physiques réunissant des milliers de personnes. Une enquête du Pew Research Center (2015, auprès de 2 001 adultes américains) montre que la majorité des joueurs réguliers jouent en groupe et perçoivent le jeu comme un espace de socialisation. Surtout, Kowert et al. (2014) établissent que l'isolement social est un prédicteur de l'usage problématique, et non une conséquence de la pratique ordinaire : l'ordre causal spontanément supposé est inversé. Quant à la violence, l'American Psychological Association a conclu en 2020 à l'absence de preuves suffisantes d'un lien causal entre jeux vidéo violents et comportements agressifs réels, en précisant explicitement l'absence de lien avec les actes de violence col-

3. Dose-dépendant. Se dit d'un effet dont l'intensité varie avec la quantité d'exposition. Les bénéfices cognitifs croissent avec un entraînement ciblé aux jeux d'action compétitifs et ne se généralisent pas automatiquement à toute forme de pratique.

lective. Les travaux de Markey et Ferguson (2017) et de l'Oxford Internet Institute (Przybylski et Weinstein, 2019) confirment ce constat.

Ni perte de temps, ni échec scolaire, ni sous-culture

Les compétences développées par la pratique compétitive, comme la communication, le travail en équipe, la gestion de la pression ou la prise de décision rapide, correspondent précisément aux savoir-faire recherchés dans les secteurs technologiques et créatifs (Funk et al., 2018), et s'accompagnent d'effets documentés sur l'attention, les fonctions exécutives et la gestion du stress (Green et Bavelier, 2012 ; APA, 2014). Côté scolarité, des programmes sport encadrés sont associés à une meilleure assiduité et à un sentiment d'appartenance renforcé (NASEF/UCI, 2021), résultats à interpréter avec prudence, la NASEF étant partie prenante des programmes qu'elle évalue ; des expériences convergentes au Royaume-Uni et en Scandinavie (British Esports ; Staffordshire University, 2022) vont dans le même sens, via un mécanisme d'engagement motivationnel qui consiste à partir des pratiques réelles des jeunes pour accroître leur disposition à apprendre (Ryan et Deci, 2000). Côté culture, enfin, le ministère de la Culture classe en France le jeu vidéo parmi les industries culturelles et créatives, et les game studies constituent aujourd'hui un champ disciplinaire reconnu (Juul, 2005 ; Bogost, 2007).

Une pratique mixte, un espace compétitif encore fermé

Les données récentes situent autour de 48 % la part des femmes parmi les joueurs aux États-Unis (Statista, 2024). L'écart observé dans l'esport compétitif ne tient donc pas à une différence de capacité, mais à un environnement hostile : harcèlement en ligne, sous-représentation médiatique, absence de modèles identificatoires (Fox et Tang, 2017), autant de facteurs dont les effets deviennent autoréalisateurs (Kaye et al., 2021). RESET a documenté ce mécanisme en détail par ailleurs, dans « Pour un esport plus inclusif » : la pratique du jeu vidéo est mixte, sa pratique compétitive ne l'est pas. Le stéréotype d'un milieu masculin par nature ne décrit pas une réalité, il contribue à la produire.

Une institutionnalisation, pas une mode

L'esport suit un processus d'institutionnalisation classique : reconnaissance juridique en droit français depuis la loi de 2016, intégration progressive dans les structures sportives nationales et internationales, création des Olympic Esports Games. France Esports recense entre 15 et 17 millions de joueurs et une dizaine de millions de spectateurs réguliers dans le pays, et les revenus mondiaux du secteur se comptent désormais en milliards de dollars (Newzoo, 2022, rapport commercial dont le chiffre appelle la réserve d'usage qui s'attache aux sources de marché). L'esport n'est pas un phénomène émergent : c'est un écosystème mature dont la structuration publique accuse un retard sur la réalité des usages.

Des risques réels, mais liés aux conditions d'usage

Les constats précédents ne font pas disparaître les risques associés aux usages non encadrés. La littérature en identifie plusieurs, de la sédentarité aux troubles musculo-squelettiques, du sommeil dégradé à l'usage problématique, qui relèvent non d'une pathologie in-

hérente au jeu vidéo, mais d'un défaut de cadre. C'est précisément ce défaut que l'action publique est en mesure de combler.

Usage ordinaire, intensif, problématique

La classification CIM-11 de l'OMS a introduit en 2019 le trouble du jeu vidéo⁴ comme entité diagnostique, en précisant qu'il ne concerne qu'une minorité de joueurs présentant une perte de contrôle sévère. Király et al. (2020) en estiment la prévalence entre 1 et 3 % selon les critères retenus. Cibler la pratique elle-même plutôt que les conditions d'usage problématique revient à confondre la consommation d'alcool avec l'alcoolisme. Les dispositifs efficaces s'adressent aux facteurs de risque, qu'il s'agisse de l'isolement social, de troubles préexistants de l'humeur ou d'une absence de régulation, et non à la pratique en tant que telle (Männikkö et al., 2017, n=271, Finlande).

Trois régimes d'usage

La prévention vise les conditions d'usage, pas la pratique elle-même.

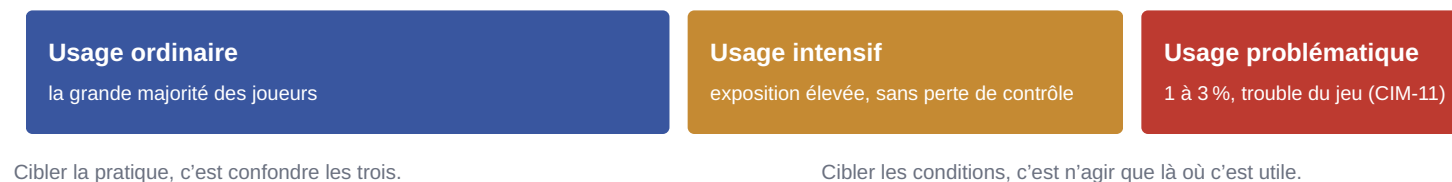


Figure 1. Confondre la pratique et le trouble revient à confondre la consommation d'alcool avec l'alcoolisme.

Risques somatiques et psychologiques

Sur le plan somatique, les revues disponibles identifient chez les pratiquants intensifs une prévalence élevée de troubles musculo-squelettiques (cou, bas du dos, poignets) ainsi que des troubles visuels liés à la fatigue oculaire (Zwibel et al., 2019 ; DiFrancisco-Donoghue et al., 2019). Ces effets sont identiques à ceux documentés pour tout travail prolongé sur écran en posture statique, et relèvent donc des mêmes interventions de prévention. Sur le plan psychologique, l'usage nocturne prolongé de médias électroniques est associé à une réduction de la durée et de la qualité du sommeil, avec des effets en cascade sur les performances et l'humeur (Lemola et al., 2015, étude portant sur les médias électroniques en général et non sur le jeu vidéo au sens strict). L'Oxford Internet Institute (2019) ne détecte pas d'association significative entre temps de jeu et bien-être dans la population générale : les effets négatifs apparaissent spécifiquement dans les profils à risque, ce qui confirme l'intérêt d'une approche centrée sur les facteurs de vulnérabilité plutôt que sur la pratique.

Orientations pour une politique publique de prévention

Les données convergent vers une même conclusion opérationnelle : l'intervention efficace ne porte pas sur la restriction de la pratique, mais sur la structuration de ses conditions. Le

4. Trouble du jeu vidéo. Entité diagnostique introduite par la CIM-11 (OMS, 2019), caractérisée par une perte de contrôle sévère et durable, évaluée sur au moins douze mois. Elle se distingue d'un usage même intensif, qui ne constitue pas en lui-même un trouble.

partage est net entre une politique d'affichage, qui cible les personnes, et une politique de prévention, qui agit sur les usages.

Où porte l'effort ?

Le partage décisif entre une politique d'affichage et une politique de prévention.

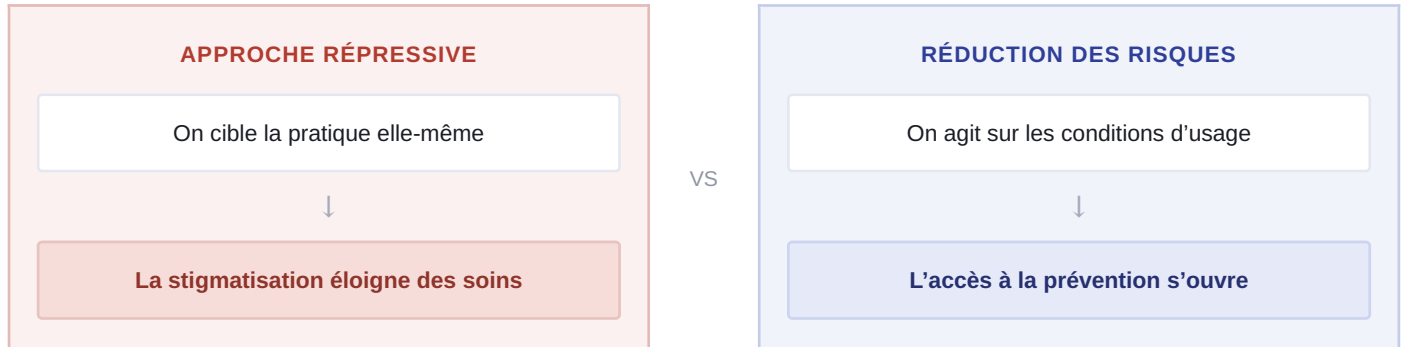


Figure 2. Le critère qui sépare une politique d'affichage d'une politique de prévention.

Adopter une logique de réduction des risques. À l'instar des politiques menées sur les conduites addictives, les dispositifs d'esport-santé gagnent à cibler des comportements à risque mesurables (manque de pauses, postures inadaptées, sessions nocturnes, isolement) sans stigmatiser la pratique⁵. Les interventions efficaces s'adressent à des publics identifiés, avec des messages spécifiques et contextualisés.

Intégrer l'esport dans les espaces éducatifs et de jeunesse. Les expériences documentées aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Scandinavie montrent des effets positifs mesurables sur l'assiduité et le sentiment d'appartenance. Cette intégration suppose de former les encadrants aux enjeux de santé : posturologie, hygiène du sommeil, activité physique complémentaire, repérage des usages problématiques.

Développer la promotion de la santé physique. La sédentarité constitue le principal risque somatique. Des interventions simples ont fait la preuve de leur efficacité : protocoles d'échauffement spécifiques, pauses actives intégrées aux sessions, sensibilisation à l'ergonomie. Les collectivités peuvent s'appuyer sur les recommandations de la Global Esports Federation en matière de santé des joueurs.

Lutter contre la stigmatisation pour ouvrir l'accès aux soins. La déstigmatisation est un prérequis à toute prévention efficace. Reconnaître l'esport comme une pratique légitime tout en informant sur les risques réels permet aux joueurs en difficulté de se sentir autorisés à demander de l'aide. Former les professionnels de santé et du travail social aux spécificités des pratiques de jeu est un levier complémentaire.

Mobiliser l'esport comme outil d'inclusion. Son accessibilité relative aux personnes en situation de handicap, sa capacité à créer du lien et sa portée auprès de jeunes adultes peu touchés par les canaux classiques en font un vecteur privilégié : tournois inclusifs, programmes dans les quartiers prioritaires, partenariats avec les structures médico-sociales.

5. Réduction des risques. Approche de santé publique qui vise à limiter les dommages associés à une pratique plutôt qu'à l'interdire, en agissant sur ses conditions d'exercice et sur les publics les plus vulnérables.

Se positionner comme acteur structurant. La fenêtre stratégique tient précisément à l'asymétrie entre la maturité des usages et le retard de la structuration publique. Intervenir maintenant, c'est peser sur les modèles d'organisation avant que le secteur ne soit intégralement piloté par des acteurs privés sans mandat de santé publique.

Une réserve nécessaire

La littérature disponible est nettement plus solide pour diagnostiquer les mécanismes, qu'il s'agisse de la menace du stéréotype, de la distinction entre usage et trouble ou du rôle des conditions d'usage, que pour démontrer l'efficacité des interventions dans le champ sportif spécifiquement. Les orientations proposées ici sont cohérentes avec les constats de la recherche et avec les principes établis de la psychologie sociale et de la prévention, mais peu d'entre elles ont fait l'objet d'une évaluation menée dans ce contexte. Il faut donc les lire comme des orientations fondées sur la théorie et sur l'analyse des risques documentés, non comme des recettes dont l'efficacité serait acquise. C'est aussi pour cette raison que l'évaluation dans la durée importe autant que l'action elle-même.

Conclusion

Les stéréotypes qui pèsent sur l'esport produisent des effets mesurables : ils dégradent le bien-être des joueurs, entravent leur accès aux soins et brouillent la perception des risques réels. Les déconstruire n'est pas un exercice de lobbying, c'est un préalable à toute intervention de prévention efficace. Les risques, eux, sont réels, documentés et accessibles à des interventions concrètes ; mais ces interventions ne produisent leurs effets que dans un cadre où les joueurs se sentent reconnus plutôt que stigmatisés, et où les institutions agissent en partenaires plutôt qu'en censeurs.

L'esport est déjà là. La question n'est plus de savoir s'il faut l'encadrer, mais qui organisera son développement.

Bibliographie

SOURCES SCIENTIFIQUES ÉVALUÉES PAR LES PAIRS

- Bogost, I. (2007). *Persuasive Games : The Expressive Power of Videogames*. MIT Press.
- Campbell, M. J., Toth, A. J., Moran, A. P., Kowal, M., et Exton, C. (2018). eSports : A new window on neurocognitive expertise ? *Progress in Brain Research*, 240, 161-174.
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., et Zwibel, H. (2019). Managing the health of the esports athlete : An integrated health management model. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 5(1), e000467.
- Fiske, S. T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. Dans D. T. Gilbert et al. (dir.), *The Handbook of Social Psychology* (4e éd., vol. 2, p. 357-411). McGraw-Hill.
- Fox, J., et Tang, W. Y. (2017). Women's experiences with general and sexual harassment in online video games. *New Media & Society*, 19(8), 1290-1307.
- Funk, D., Pizzo, A., et Baker, B. (2018). eSport management : Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- Green, C. S., et Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22(6), R197-R206.
- Holt, N. L. (2016). *Positive Youth Development Through Sport* (2e éd.). Routledge.

- Juul, J. (2005). *Half-Real : Video Games between Real Rules and Fictional Worlds*. MIT Press.
- Kaye, L. K., Pennington, C. R., et McCann, J. J. (2021). Do gamers experience worse psychological well-being than non-gamers ? *Computers in Human Behavior*, 119, 106745.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., et al. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic : Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Kowert, R., Domahidi, E., et Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447-453.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., et Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. [Porte sur les médias électroniques en général]
- Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K., et Kääriäinen, M. (2017). Problematic gaming behaviour in Finnish adolescents and young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 787-801. [n=271, Finlande]
- Markey, P. M., et Ferguson, C. J. (2017). *Moral Combat : Why the War on Violent Video Games Is Wrong*. Ben-Bella Books.
- Palaus, M., Marron, E. M., Viejo-Sobera, R., et Redolar-Ripoll, D. (2017). Neural basis of video gaming : A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 248.
- Przybylski, A. K., et Weinstein, N. (2019). Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour. *Royal Society Open Science*, 6(2), 171474.
- Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Steele, C. M., et Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797-811.
- Tajfel, H., et Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. Dans W. G. Austin et S. Worchel (dir.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (p. 33-47). Brooks/Cole.
- Zwibel, H., Deal, A., Caime, M., Howard, A., Anand, S., et DeLorenzo, L. J. (2019). An Osteopathic Physician's Approach to the Esports Athlete. *Journal of the American Osteopathic Association*, 119(11), 756-762.

SOURCES INSTITUTIONNELLES

- American Psychological Association. (2014). The benefits of playing video games. *Monitor on Psychology*. [Article de vulgarisation scientifique]
- American Psychological Association. (2020). *APA Resolution on Violent Video Games*. Washington, DC : APA. [Résolution institutionnelle ; précise l'absence de lien causal avec la violence collective]
- Ministère de la Culture, DEPS. (2024). *Chiffres-clés de la culture et de la communication*.
- Organisation mondiale de la santé. (2019). *CIM-11 : Classification internationale des maladies, 11e révision*. Genève : OMS.
- Organisation mondiale de la santé. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genève : OMS.

RAPPORTS DE MARCHÉ ET SOURCES PROGRAMMATIQUES

- France Esports, et Médiamétrie. (2023). *Baromètre France Esports*.
- NASEF / University of California, Irvine. (2021). *The Educational Benefits of Esports Programs*. National Academic Esports Federation. [Organisme partie prenante des programmes évalués]
- Newzoo. (2022). *Global Esports & Live Streaming Market Report*. Amsterdam : Newzoo. [Rapport commercial]
- Pew Research Center. (2015). *Gaming and Gamers*. Washington, DC.
- Statista. (2024). *Distribution of video gamers in the United States by gender*.