



# Voyage sur Neuropsîle



## Animal Crossing, Santé mentale et Confinement



Cycle de conférences en direct du jeu Animal Crossing : New Horizons (ACNH)

Raptor Neuropsychy - Mai 2020

# Un travail d'équipe

Mathieu CERBAI, psychologue spécialisé en neuropsychologie  
CURE Lorraine, Centre Psychothérapique de Nancy

Matthieu CHEVASSUS, psychologue spécialisé en neuropsychologie  
CAMSP de Sarrebourg, Cabinet Hamelin et Chevassus de Haguenau

Marjorie DRANEBOIS, étudiante en L3 psychologie

Eva MATHIEU, étudiante en M1 psychologie

Lola VAUNE, étudiante en L1 psychologie

Université de Lorraine

Marie-Armelle RINEAU, étudiante en M1 psychologie

Université de Angers

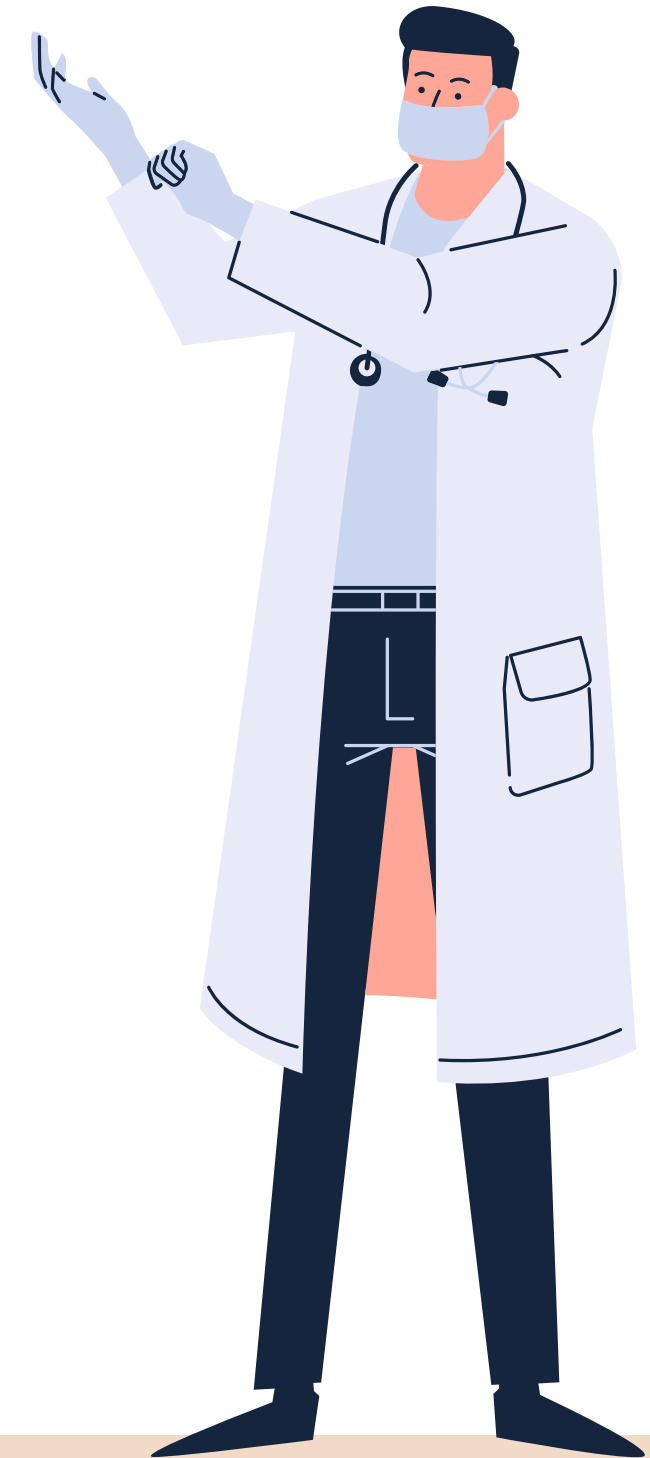


# Sujet d'étude

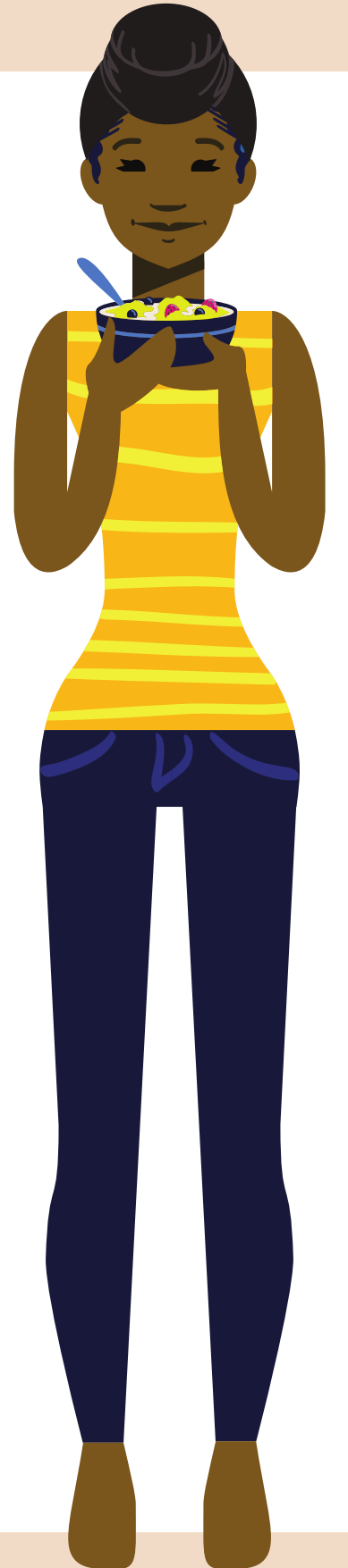
# Sujet d'étude

16 mars 2020 : le Président de la République Française annonce des mesures de **confinement**, pour lutter contre la propagation du COVID-19.

Cette période particulière est propice à l'installation de nombreux **symptômes**, signes de l'impact négatif que peut avoir une telle mesure sur notre **santé mentale**.



# Sujet d'étude



Pour pallier à l'absence de relations sociales, de loisirs en extérieur et parfois d'activité professionnelle, nous disposons alors d'un panel d'activités qui comptent, entre autres, les **jeux vidéo**.

Mais quels peuvent être leurs **bénéfices** sur notre santé mentale, et quelle est leur place par rapport aux autres activités ?

Paru dans le commerce 3 jours après le début du confinement, le jeu **Animal Crossing : New Horizons** sur Nintendo Switch est un exemple pertinent.

# Hypothèses

# Les jeux vidéo

Les personnes jouent plus aux jeux vidéo pendant le confinement qu'avant, indépendamment de leur genre et de leur catégorie socio-professionnelle.

Les personnes jouant aux jeux vidéo rapportent plus de bienfaits que de conséquences négatives.

La prévalence de difficultés relatives à la santé mentale est plus élevée qu'en temps "normal".

Les jeux vidéo ont un impact perçu comme positif pour lutter contre les effets du confinement, supérieur à leurs effets négatifs.

Les jeux vidéo sont perçus comme plus aidants lors du confinement que les autres activités, chez les joueurs et joueuses.

# Animal Crossing : New Horizons

Le confinement a eu un impact sur la décision d'acheter le dernier jeu de la saga Animal Crossing.

Les personnes qui jouent à ACNH rapportent des bienfaits du jeu sur leur santé mentale.

Les joueurs et joueuses d'ACNH rapportent peu d'impacts négatifs du jeu sur leur santé mentale.

Le rapport à Tom Nook, personnage emblématique du jeu, est mitigé.



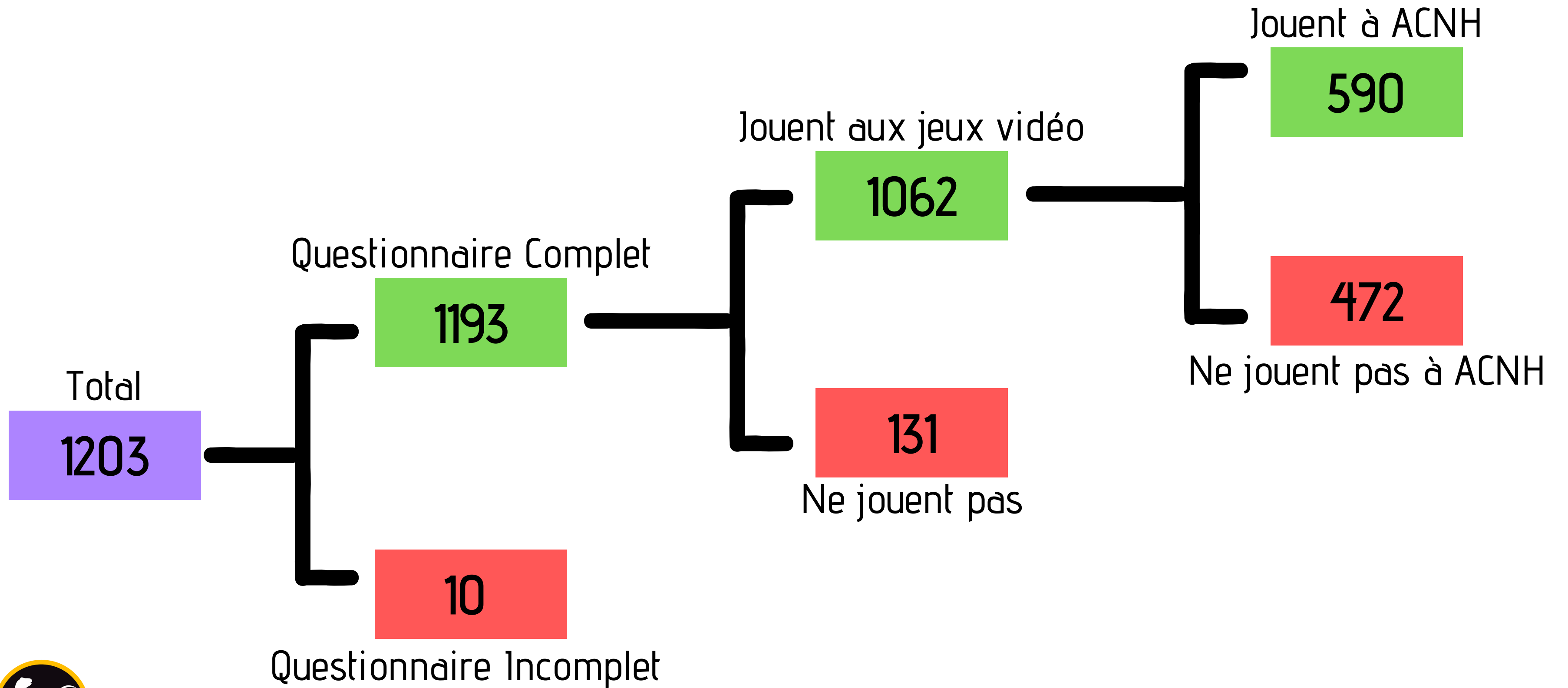


# Participant.e.s

Questionnaire en ligne du 26 avril au 8 mai 2020



# Effectifs

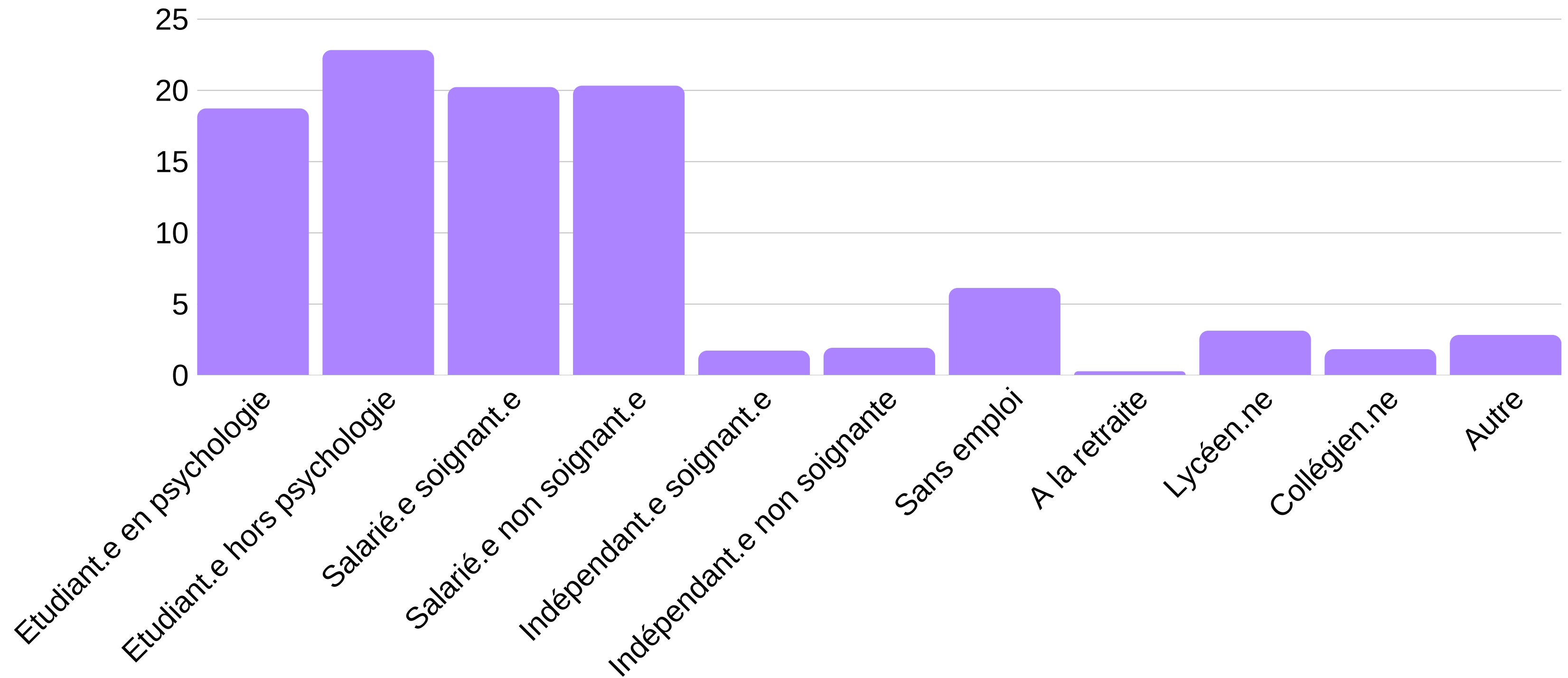


# Données socio-démographiques

## Genres

	Effectif (N)	Proportion
Femmes	915	76,7 %
Hommes	251	21 %
Autres	27	2,3 %

# Données socio-démographiques



# Résultats

1

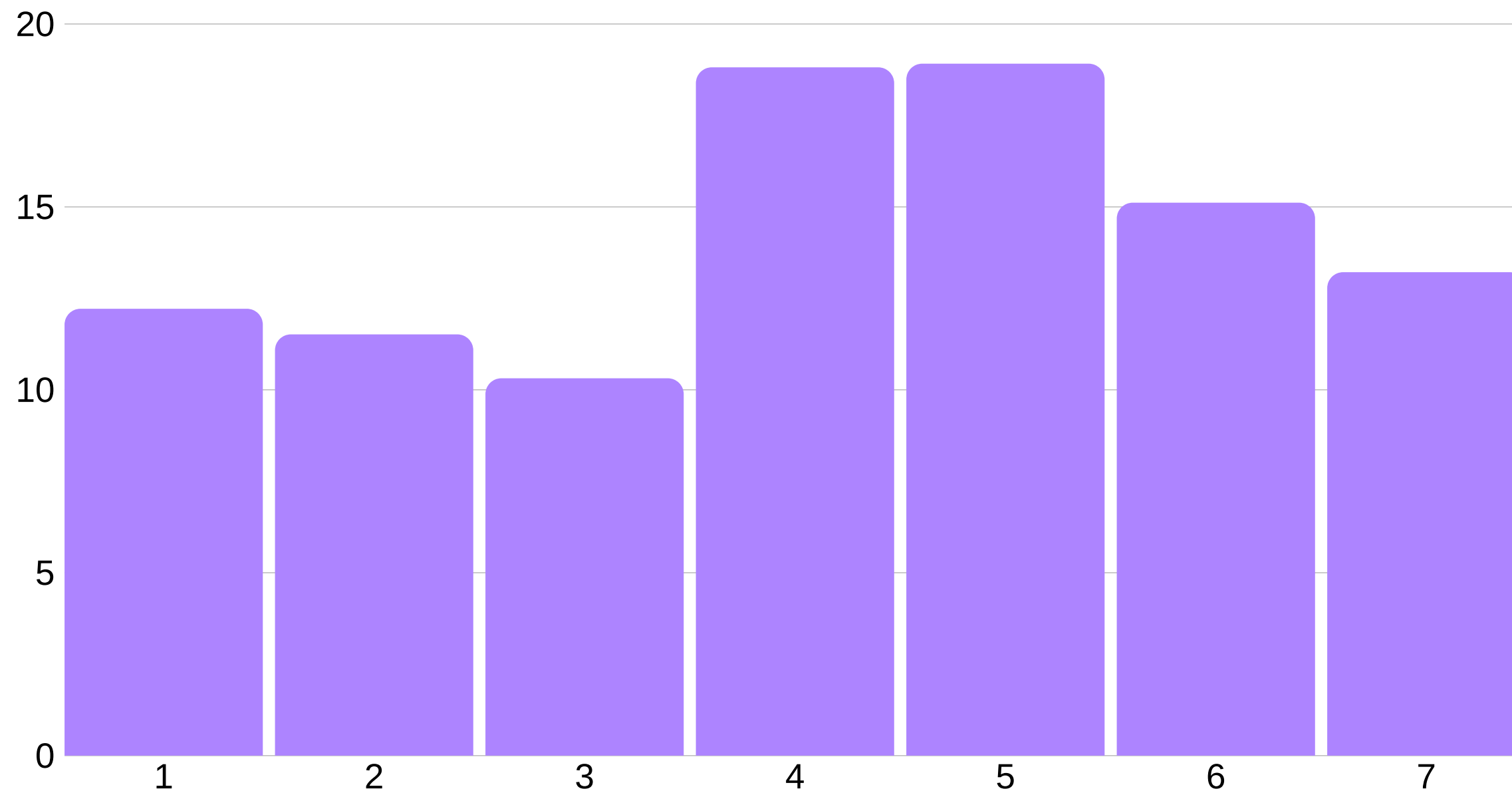
# Statistiques descriptives

*Données exprimées en pourcentage des participant.e.s*

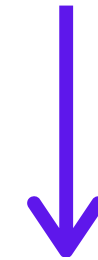


# "Les jeux vidéo et moi"

Habituellement (avant le confinement), je me considérais :



1 : pas du tout joueur ou joueuse de jeux vidéo

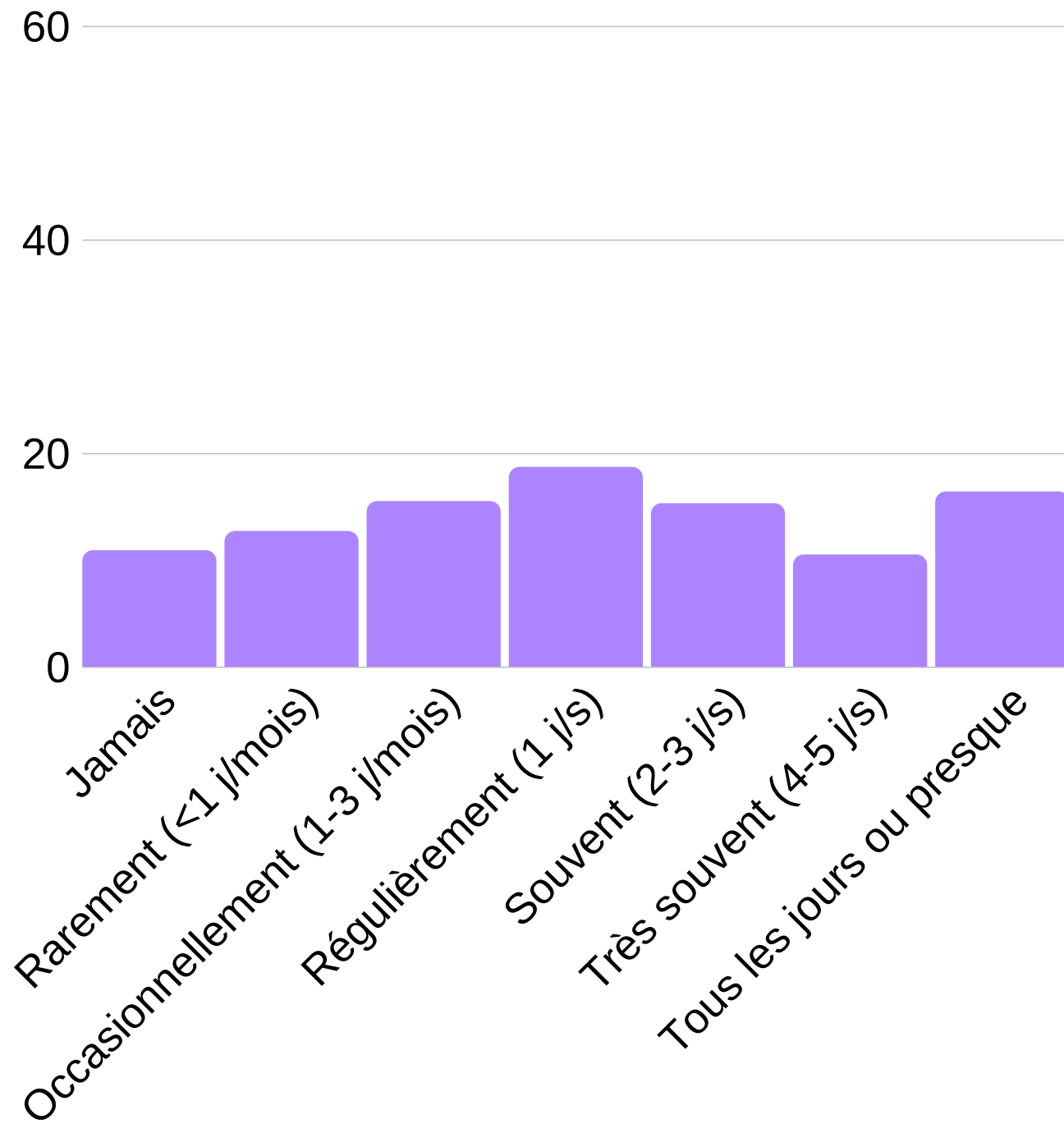


7 : joueur ou joueuse invétéré.e, gamer ou gameuse dans l'âme

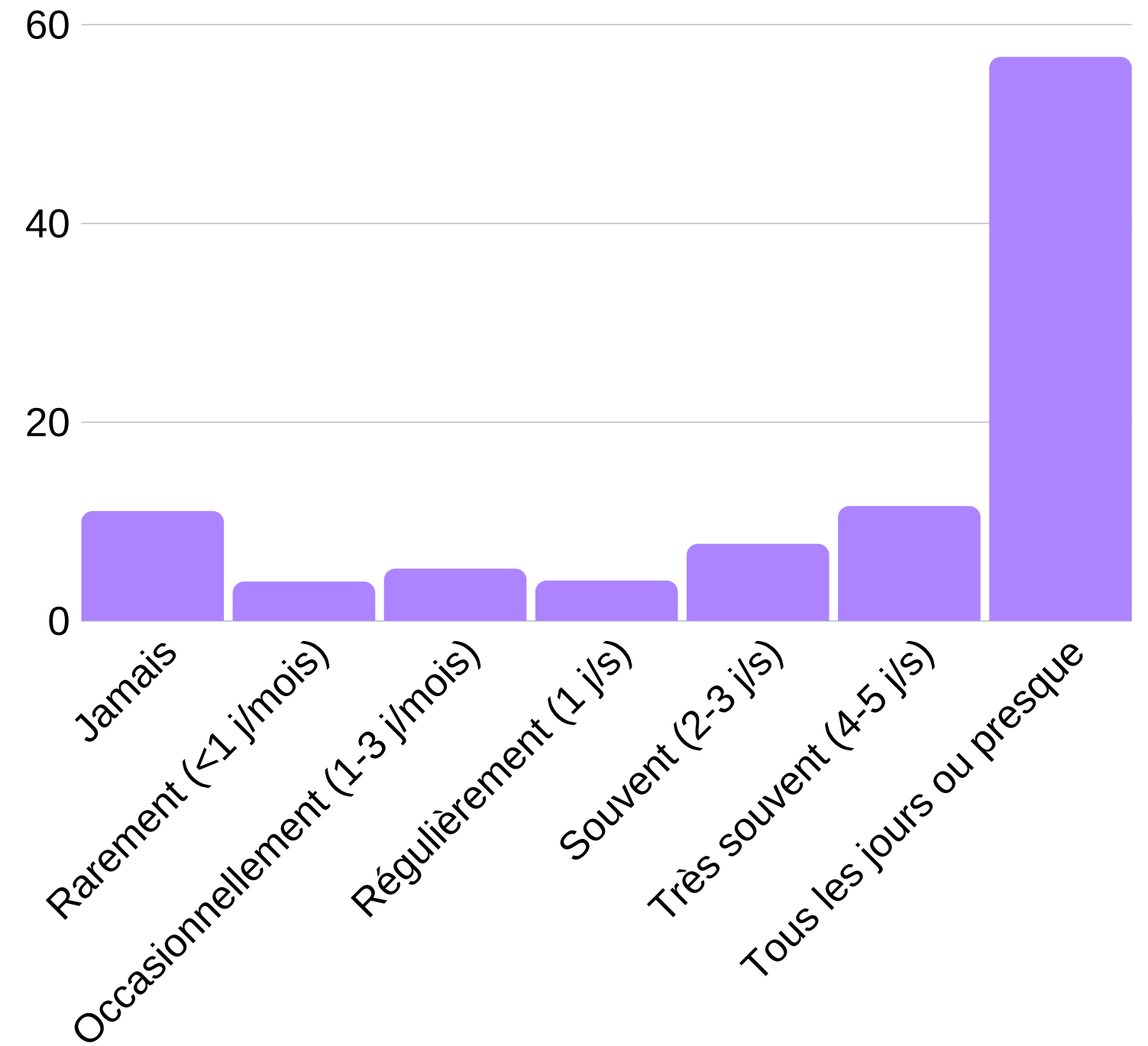
*N = 1193*

# "Les jeux vidéo et moi"

Avant le confinement, je jouais aux jeux vidéo...



Depuis le confinement, je joue aux jeux vidéo...



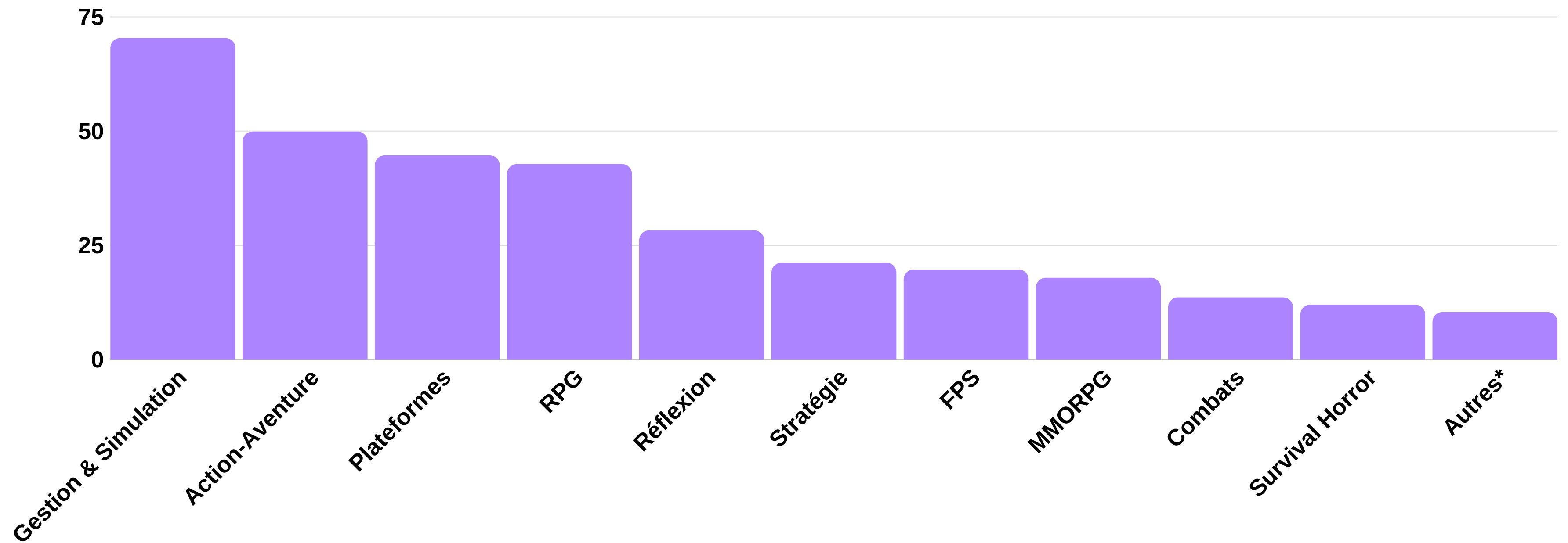
N = 1193





# "Les jeux vidéo et moi"

Quel(s) genre(s) de jeux vidéo préférez-vous ?



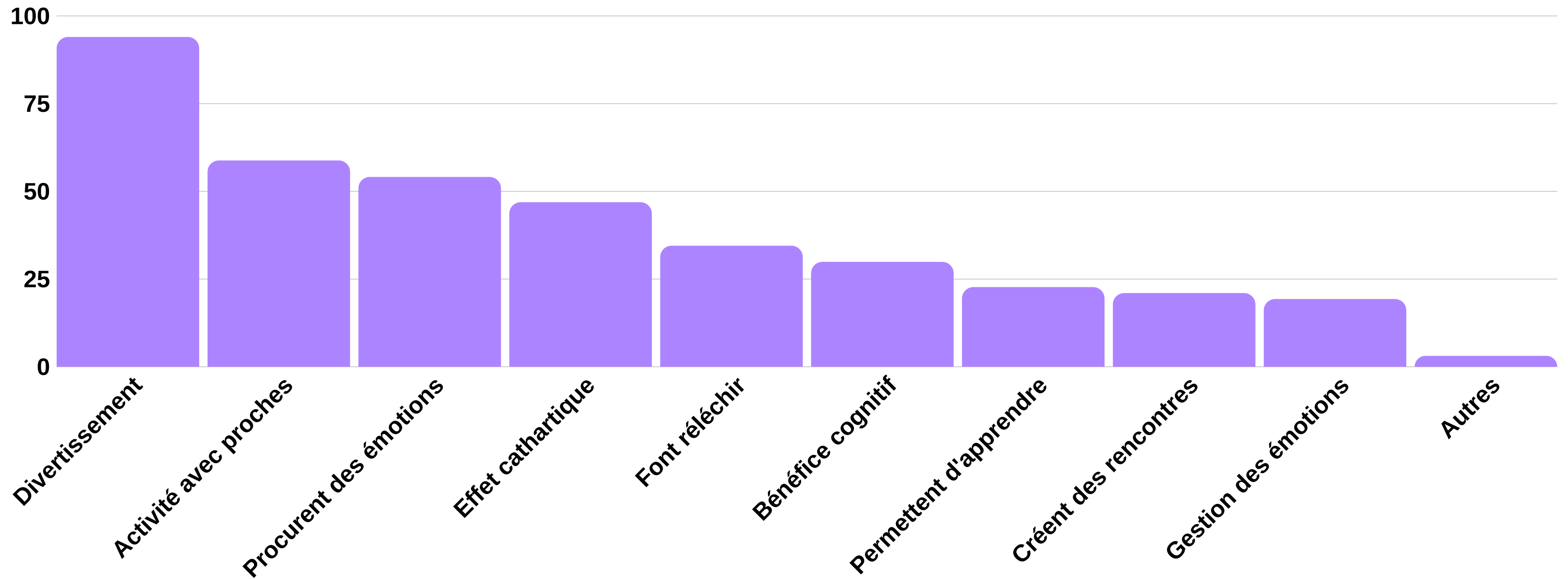
*\*Autres : MOBA, jeux de course, jeux de sport...*

*N = 1062*



# Impacts positifs et négatifs des jeux vidéo

Pour quelles raisons jouez-vous aux jeux vidéo en général\* ?



*\*Pas seulement durant le confinement*

*N = 1062*



# Impacts positifs et négatifs des jeux vidéo

Considérez-vous que les jeux vidéo ont un ou plusieurs impacts négatifs sur vous ?

Aucun impact négatif 45,7 %

Perte de temps 30,1 %

Jouer trop souvent 16,1 %

Emotions négatives, stress et frustration. 16,3 %

Eloignent de la réalité 11,2 %

Eloignent des ami.e.s 1,8 %

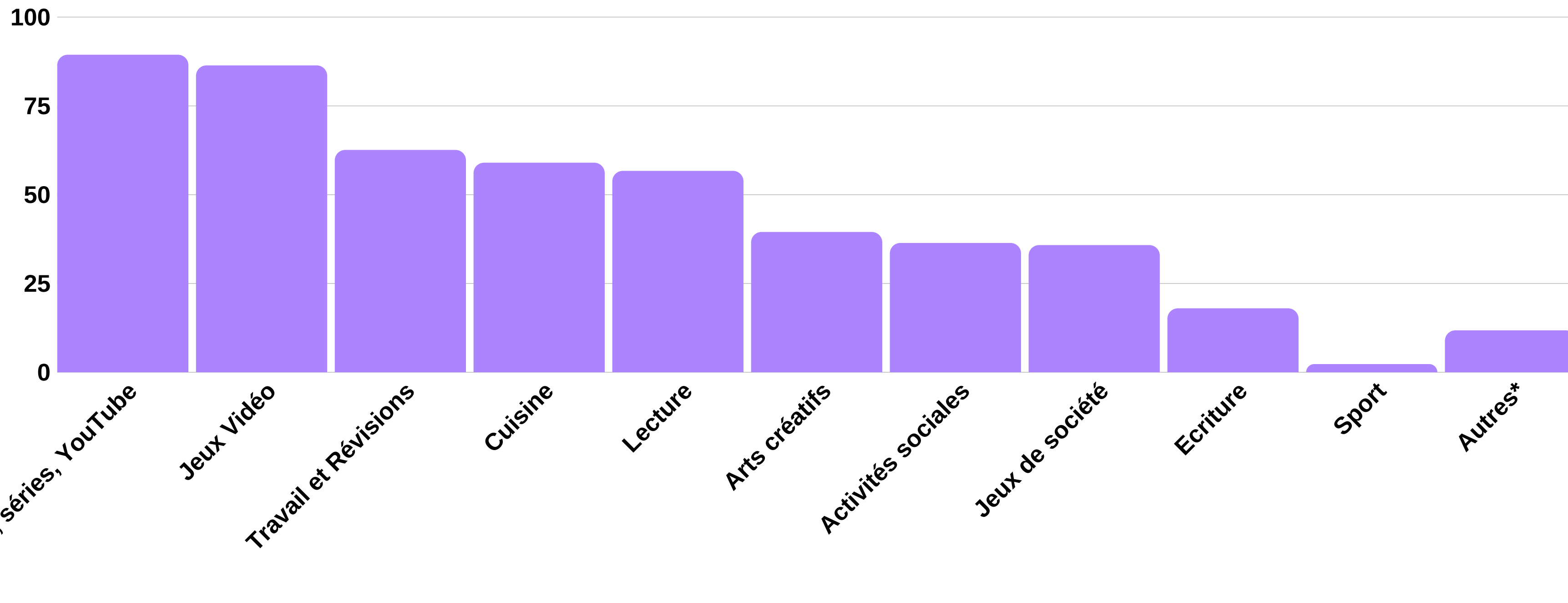
Autres effets rapportés  
(fatigue, douleurs, migraine, motion sickness...) 4 %

Une potentielle addiction  
aux jeux vidéo est  
évoquée par 3,6 %  
des répondant.e.s.

N = 1062

# "Le confinement et moi"

Quelles activités exercez-vous pour occuper votre temps, durant le confinement ?



*\*Autres : jardinage, musique, bricolage, éducation des enfants, ménage et rangement, travaux...*

*N = 1062*



# "Le confinement et moi"

Impact(s) négatif(s) du confinement sur votre santé mentale

Aucun impact négatif	19,6 %		
Troubles du sommeil	42,7 %		
Stress	38,7 %	Ennui	44,6 %
Symptômes dépressifs	32,8 %	Frustration	27,3 %
Peur et Anxiété	31,6 %	Colère	11 %
Solitude et isolement social	25,7 %	Autres effets (TCA, burn-out...)	4,6 %
Augmentation de la conso de toxiques	13,5 %		
Idées suicidaires	5 %		

N = 1062

# Jeux vidéo et confinement

Durant cette période de confinement, les jeux vidéo...

	Impact positif (luttent contre le symptôme)	Impact négatif (favorisent le symptôme)
Ennui	87,6 %	1,7 %
Stress et Anxiété	52,6 %	2,4 %
Ressenti d'émotions négatives	81,5 %	2,8 %
Difficultés à réfléchir	36,9 %	5,5 %
Colère et frustration	35,3 %	6,6 %
Isolement social et solitude	48,4 %	6,5 %

*Les pourcentages correspondent aux personnes ayant répondu "D'accord" ou "Tout à fait d'accord".*

*N = 1062*

# Jeux vidéo et confinement

Par rapport à mes autres activités, durant cette période de confinement, les jeux vidéo...

Aident plus que les autres activités  
dans la lutte contre le symptôme

Favorisent le symptôme  
plus que les autres activités

Ennui	60,3 %	3,5 %
Stress et Anxiété	32,8 %	4,2 %
Ressenti d'émotions négatives	44,4 %	3,9 %
Difficulté à réfléchir	19,5 %	8,6 %
Colère et frustration	22,1 %	5,6 %
Isolement social et solitude	34,5 %	10 %

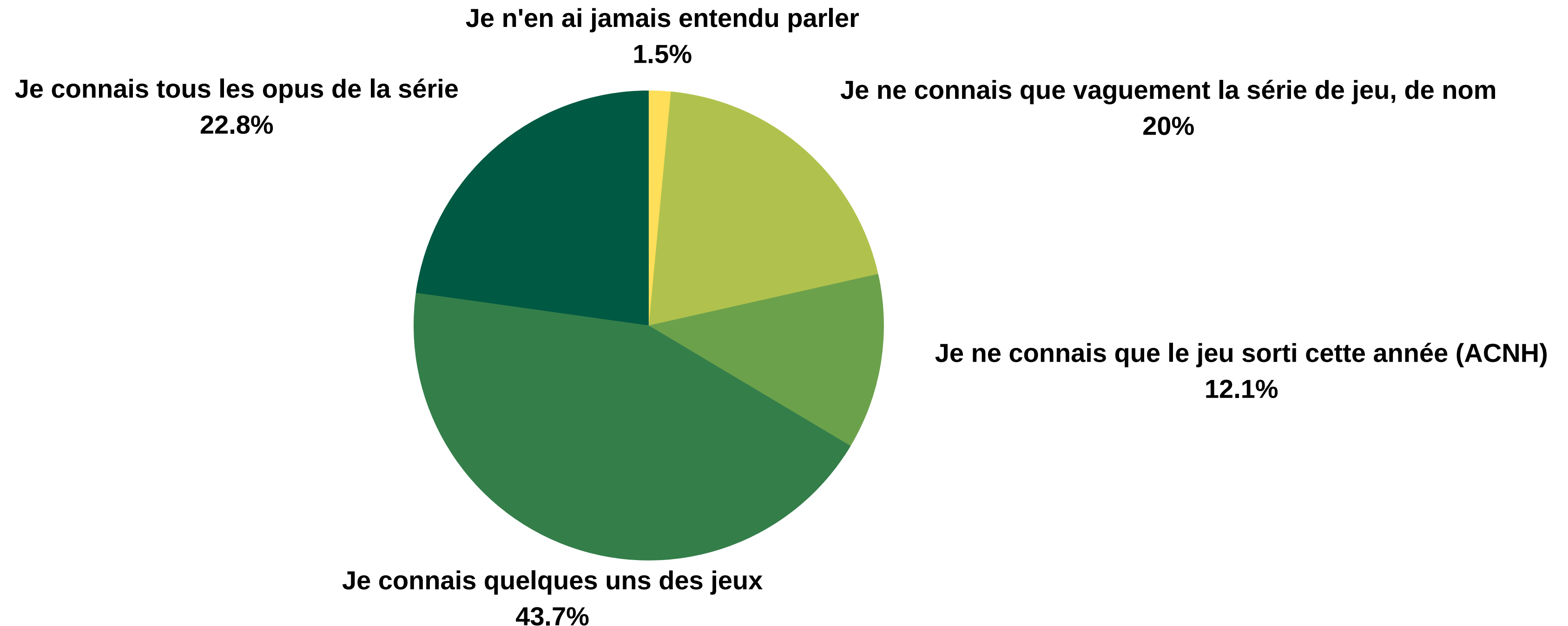
*Les pourcentages correspondent aux personnes ayant répondu "Plus" ou "Beaucoup plus".*

*N = 1062*



# Animal Crossing : New Horizons

Quel est votre niveau de connaissances avec la série de jeu "Animal Crossing" ?

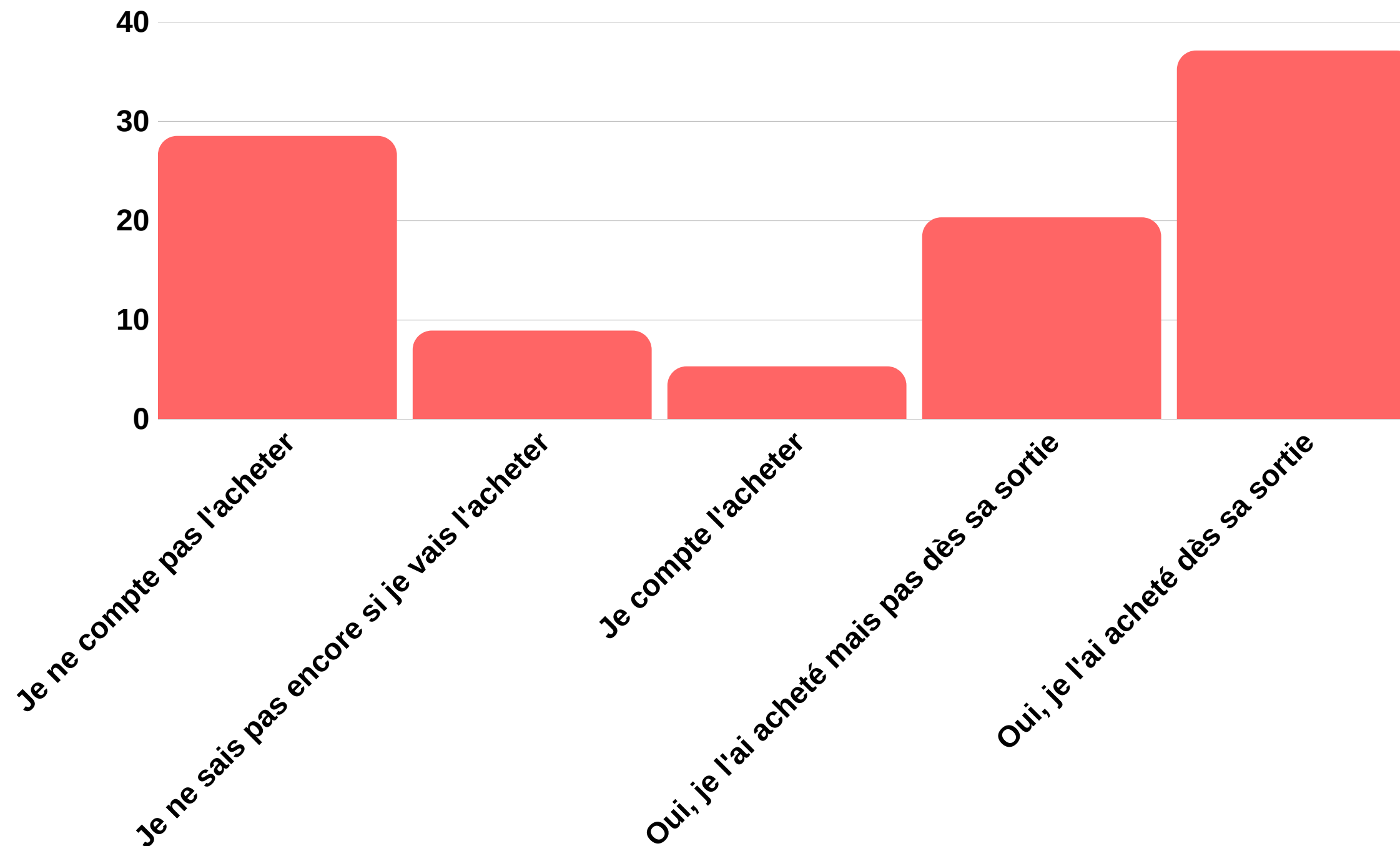


*N = 1062*



# Animal Crossing : New Horizons

Possédez-vous le jeu Animal Crossing : New Horizons ?



N = 1046



# Animal Crossing : New Horizons

Vous possédez le jeu : le confinement a-t-il eu un impact sur votre choix d'achat ?

59 % des participant.e.s qui possèdent le jeu l'auraient acheté dans tous les cas.

21,8 % réfléchissaient déjà à la possibilité de l'acheter.

14,5 % ont acheté le jeu uniquement à cause du confinement.

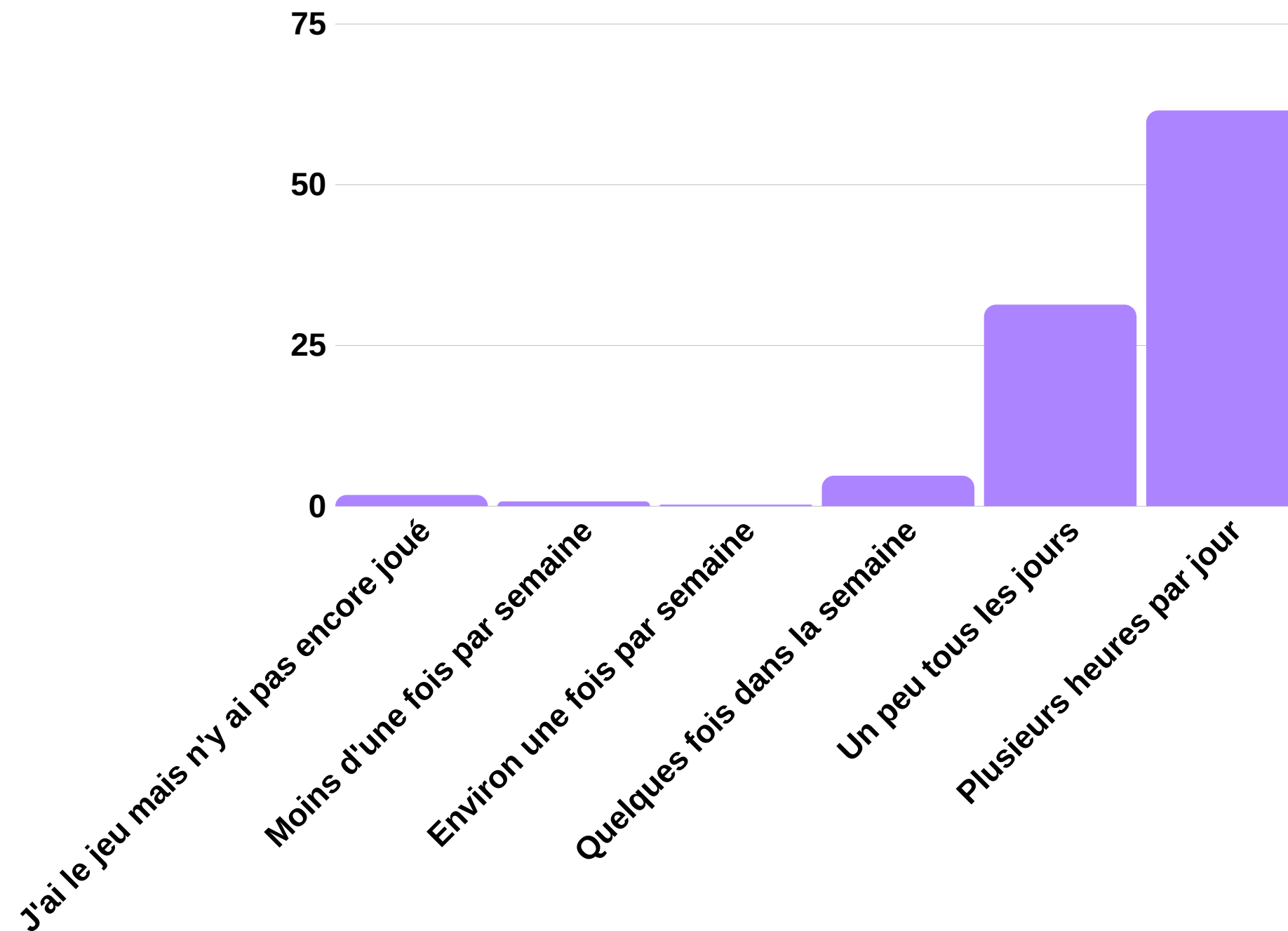
4,7 % ne l'ont pas acheté eux-mêmes ou elles-mêmes.



*N = 600*

# Animal Crossing : New Horizons

A quelle fréquence jouez-vous à "Animal Crossing : New Horizons" ?



61,5 % des joueurs et joueuses interrogé.e.s y jouent **plusieurs heures par jour.**

N = 600

# Animal Crossing : New Horizons

Quelles activités préférez-vous dans le jeu ?

1	Pêche, chasse aux insectes et récolte	3068
2	Construction et décoration de votre habitation	3105
3	Echanges sociaux avec les PNJ	3162
	Visites d'îles désertes	3186
	S'occuper de son jardin (fleurs et arbres)	3238
	Echanges commerciaux	3257
	Quêtes pour obtenir des Miles Nook	3309
	Visite du musée, dons et découverte de fossiles	3309
	Echanges sociaux avec d'autres joueurs	3352
	Notion de remboursement de dettes	3464

Les participant.e.s étaient amené.e.s à **classer les activités** qu'ils et elles préféraient sur une échelle de :

1 : activité préférée



10 : activité moins appréciée que les autres

*N = 590*

# Animal Crossing : New Horizons

Quelles activités préférez-vous dans le jeu ?

<b>1</b>	Construction et décoration de votre habitation	111
<b>2</b>	Notion de remboursement de dettes	99
<b>3</b>	Pêche, chasse aux insectes et récolte	85
	Echanges sociaux avec d'autres joueurs	77
	S'occuper de son jardin (fleurs et arbres)	48
	Quêtes pour obtenir des Miles Nook	37
	Echanges commerciaux	36
	Visite du musée, dons et découverte de fossiles	34
	Echanges sociaux avec les PNJ	32
	Visites d'îles désertes	31

Nombre de fois où l'activité  
est arrivée en tête du  
classement des participant.e.s

*N = 590*



# Animal Crossing : New Horizons

Quel est, selon vous, l'impact du jeu "Animal Crossing : New Horizons" sur votre santé mentale ?

Me permet de m'évader	95,5 %
Est relaxant	95,4 %
Est un moyen de faire une pause et de souffler	91,2 %
Me fait oublier l'impact négatif du confinement ou le minimise	79,1 %
Est un moyen de voir le monde plus positivement	68,1 %
Après y avoir joué, on se sent mieux qu'avant	57,1 %
Permet de créer des liens sociaux (existent durant le confinement)	49,3 %
Aide à affronter les émotions négatives	41 %
Permet de créer des liens sociaux (n'existent plus durant le confinement)	38,3 %

*Les pourcentages correspondent aux personnes ayant répondu "D'accord" ou "Tout à fait d'accord".*

*N = 590*



# Animal Crossing : New Horizons

Impacts négatifs du jeu "Animal Crossing : New Horizon" sur la santé mentale

Nous avons demandé aux participant.e.s de rapporter des éventuels effets négatifs du jeu sur leur santé mentale.

**7,4 % des joueurs et joueuses ont rapporté des effets négatifs**

Fatigue, manque de productivité, addiction potentielle, sentiment d'insatisfaction, esprit encombré, frustration, culpabilisation, fait trop réfléchir, joue trop, augmente le temps passé devant les écrans, baisse l'estime de soi...

*N = 590*

# Tom Nook

Quelle relation entretenez-vous avec Tom Nook ?

Le maire de l'île **remporte l'opinion publique** avec 59,7 % des suffrages !

24,6 % des suffrages n'approuvent que moyennement la direction de l'île et se disent mitigés.

15,7 % des votant.e.s désapprouvent la politique de gestion institutionnelle menée par le tanuki le plus célèbre de Nintendo.

En conclusion, la politique de Tom Nook semble satisfaire la majorité, tandis qu'au sein d'une minorité, la colère gronde.



N = 590



# Conclusion



# Conclusion

## Jeux vidéo et santé mentale

Les participant.e.s à l'enquête rapportent de nombreux **effets positifs** des **jeux vidéo**, sur le plan de la **cognition**, des **émotions** et de la **santé mentale** en général. Ils semblent à première vue être plus importants que les effets négatifs.

Il ne faut pour autant pas oublier les **impacts négatifs potentiels** de ces outils de divertissement, rapportés par près de la moitié des personnes. Ils vont de la provocation d'émotions négatives à l'addiction aux jeux vidéo, notée par 3,6 % des répondant.e.s.

*N = 590*

# Conclusion

## Confinement et santé mentale

Le **confinement** a, semble-t-il, eu un **impact négatif considérable** sur la **santé mentale** de tout un chacun. Entre autres :

- Près de la moitié des personnes ayant répondu souffrent de **troubles du sommeil**
- Près d'un tiers présente des **symptômes dépressifs**
- Presque 1 personne sur 5 indique une **augmentation de la consommation de toxiques**
- 5 % des participant.e.s évoquent des **idées suicidaires** dues au confinement

*N = 590*

# Conclusion

## Santé mentale : le croisement entre jeux vidéo et confinement

A noter d'ailleurs que l'on constate à première vue une **augmentation impressionnante du temps passé devant les jeux vidéo**, entre la période d'avant-confinement et la période de confinement.

Si l'on se fie aux réponses obtenues lors de cette enquête, **les jeux vidéo semblent un outil utile dans la confrontation contre certains symptômes consécutifs au confinement**. Ils aident à pallier à l'ennui, à lutter contre le **stress** et l'**anxiété**, procurent des **émotions positives** ou encore permettent de **surmonter l'isolement social** et la **solitude**.

Toutefois, se pose la question de leur **efficacité par rapport à d'autres activités**. Sur ce point, des analyses plus poussées nous permettront d'obtenir des réponses dans les semaines à venir.

*N = 590*

# Conclusion

## Animal Crossing et santé mentale

Plus de la moitié des participant.e.s (59 %) rapportent jouer plusieurs heures par jour à ce jeu.

Pour l'immense majorité, jouer à *Animal Crossing : New Horizons* permet de **s'évader** et de **voir le monde plus positivement**. Il s'avère être un jeu **relaxant** pour la presque-totalité des participant.e.s, un moyen de **faire une pause** et de **souffler**.

Plus de la moitié des joueurs et joueuses diront qu'ils et elles se sentent mieux après y avoir joué (57,1 %). Dans une moindre mesure, il permet d'**affronter les émotions négatives** (41 %) et de créer des **liens sociaux** pour remplacer (38,3%) ou compléter (49,3 %) ceux qui existaient avant la période de confinement.

Enfin, près de 4 personnes sur 5 (79,1 %) diront que jouer à *Animal Crossing : New Horizons* permet d'oublier l'impact négatif du confinement, ou de le minimiser.

*N = 590*



# Conclusion

## Perspectives

De nombreuses analyses restent encore à être menées, afin de croiser nos données :

- Y a-t-il un impact du genre ou de la catégorie socio-professionnelle sur le comportement lié aux jeux vidéo et leur impact sur la santé mentale ?
- Le temps passé devant les jeux vidéo modifie-t-il leurs conséquences ?
- Les jeux vidéo sont-ils parfois plus pertinents que d'autres activités ?
- Etc.

# Conclusion

Dans tous les cas, ces premières analyses nous permettent de formuler quelques affirmations :

- Les **jeux vidéo** sont une **activité massivement pratiquée** durant le confinement
- Le **confinement** a eu des **conséquences importantes sur la santé mentale** de tout un chacun
- Les **jeux vidéo** apparaissent utiles pour **contrecarrer certaines conséquences négatives** du confinement sur la santé mentale
- Jouer à **Animal Crossing** semble apporter énormément de **bénéfices** aux joueurs et joueuses, au coeur de cette période particulièrement difficile pour notre **santé mentale**.

*N = 590*

# Témoignage

Nous avons sélectionné une citation rapportée par une personne ayant participé à notre étude, qui illustre les effets positifs du jeu Animal Crossing : New Horizons sur la santé mentale :

*"Je suis dans une phase de diminution de la dose de mes antidépresseurs et je suis certaine que jouer à Animal Crossing m'aide à continuer à diminuer, je me sens mieux, j'angoisse moins, et je retrouve mes capacités cognitives pré-dépression."*

