

Faculté des Sciences sociales et politiques

Institut de Psychologie

Souvenirs définissant le soi et l'identité de Gamer

Session d'automne 2022

Mémoire de Master ès

Psychologie Clinique

Présenté par : Kilian Marti

Directeur : Prof. Joël Billieux

Expert : Alessandro Giardina

Remerciements

Tout d'abord je tiens à remercier le Prof. Joël BILLIEUX de l'Université de Lausanne. En tant que directeur de mémoire, il a su me guider dans mon travail et m'aider à trouver des solutions pour avancer. Il a toujours été patient et disponible pour répondre à mes nombreuses questions.

J'aimerais aussi remercier Alessandro GIARDINA de l'Université de Lausanne, assistant et expert pour ce mémoire, pour le temps consacré à mon travail, pour nos discussions ainsi que pour sa disponibilité et son aide précieuse.

Un grand merci à ma mère, pour son écoute, ses conseils, son soutien inconditionnel ainsi que ses talents de relectrice hors pair, qui m'a permis de réaliser les études que je voulais et par conséquent ce mémoire.

Je tiens à remercier mes amis qui ont pris le temps de discuter avec moi de mon travail, ainsi que pour leurs conseils avisés.

Un dernier remerciement aux différentes personnes que j'ai contactées lors du déroulement de l'étude, qui ont accepté de partager mon étude et qui m'ont prodigué de précieux conseils.

Merci à vous

Table des matières

1	Résumé	5
2	Introduction générale	6
3	Cadre théorique.....	6
3.1	Souvenirs définissant le soi.....	6
3.1.1	Types de récits spécifiques	8
3.1.2	Types de récits non spécifiques	9
3.1.3	Types d'événements et exemples.....	9
3.1.4	Signification des souvenirs	13
3.1.5	Souvenirs définissant le soi dans la recherche	15
3.2	Identité	17
3.2.1	Définition de l'identité.....	17
3.2.2	L'identité et les jeux-vidéos	19
3.3	Jeux vidéo	20
3.3.1	Les jeux vidéo dans la recherche	22
3.3.2	Le MMORPG.....	25
3.3.3	World of Warcraft.....	25
3.4	Motivations à jouer	29
3.4.1	Modèle de Bartle.....	29
3.4.2	Modèle de Yee	30
3.5	Etude actuelle.....	31
3.5.1	Objectif	31
3.5.2	Lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi.....	32
3.5.3	Question de recherche	32
3.5.4	Importance de l'étude.....	32
4	Méthode	33
4.1	Procédure	33
4.2	Validation Ethique	34
4.3	Mesures socio-démographiques et critères d'exclusion.....	34

4.4	Questionnaire des souvenirs définissant le soi	35
4.5	Questionnaire sur les motivations à jouer en ligne version World of Warcraft (MPOGQ)	35
4.6	Involvement scale in online game (VIS).....	36
4.7	ICD-11 gaming disorder test (GAMES)	36
4.8	Sense of self Scale (SOSS)	37
4.9	Question de recherche opérationnalisée	38
4.10	Stratégies d'analyse de données.....	38
5	Résultats.....	39
6	Discussion.....	46
6.1	Synthèse	46
6.2	Interprétation	46
6.3	Limite	48
6.4	Perspective	49
7	Conclusion	50
	Bibliographie	51
	Table des figures.....	54
	Annexes	55

1 Résumé

Cette étude s'intéresse aux souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo chez des gamers. Il n'existe à l'heure actuelle aucune étude s'étant intéressée aux souvenirs définissant le soi en lien avec cette population. Nous avons donc créé un questionnaire en ligne, composé de 5 outils déjà validés (Questionnaire des souvenirs définissant le soi (Lardi & al, 2006), MPOGQ (Billieux, 2013), VIS (Snodgrass, 2017), GAMES (Higuchi & al, 2021) SOSS (Flury, 2007). Le but de l'étude est de découvrir si l'on peut obtenir des souvenirs définissant le soi intégrés chez des gamers et dans un second temps, de comparer les personnes qui ont rapporté des souvenirs intégrés et les personnes qui ont rapporté des souvenirs non intégrés. Nous avons interrogé un échantillon de 18 personnes (17 hommes et 1 femme). Pour l'analyse des résultats, nous avons coté les souvenirs selon le manuel de cotation des souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006), puis nous avons mené une étude descriptive exploratoire et nous avons analysé (à l'aide de test statistiques non-paramétriques) s'il existe une différence de distribution entre nos deux sous-groupes. Concernant les résultats, notre étude a montré qu'il est possible d'obtenir des souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo ; 33,3% des personnes de notre échantillon ont rapporté des souvenirs définissant le soi intégrés. Cependant concernant les autres échelles, nos deux sous-groupes (*Intégré* et *Non-Intégré*) n'ont montré aucune différence significative. Comme conclusion, cette étude a permis d'initier un premier intérêt pour les souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo, elle a montré qu'il est possible d'en obtenir. Par la suite il serait intéressant de reproduire ce genre d'étude et de comparer le taux de souvenirs avec d'autres populations.

2 Introduction générale

Cette étude s'intéresse aux souvenirs définissant le soi dans le cadre de la pratique des jeux vidéo. Les souvenirs définissant le soi font partie de la famille des souvenirs autobiographiques. Ce genre de souvenirs est fortement lié au développement de l'identité. (Singer, 2001) Notre interrogation en lien avec les jeux vidéo vient de l'importance toujours plus grande que les jeux vidéo prennent dans la vie de tous les jours. De nombreux genres de jeux mettent en avant une immersion et une identification forte au personnage que l'on contrôle. Aucune étude à l'heure actuelle n'a encore abordé ce sujet, nous avons donc décidé d'aborder le genre des MMORPGs, et nous nous sommes interrogés sur la pertinence des souvenirs définissant le soi en lien avec les MMORPGs. Est-ce qu'il est possible d'obtenir des souvenirs définissant le soi intégrés liés aux jeux vidéo chez des gamers ?

3 Cadre théorique

3.1 Souvenirs définissant le soi

Le souvenir définissant le soi (self defining memory) est un type spécifique de souvenir faisant parti de la famille des souvenirs autobiographiques. Ce sont des souvenirs qui nous aident à nous définir plus clairement, comment on se perçoit et se représenter qui on est (Singer, 2001).

Pour comprendre la formation de la mémoire autobiographique, nous pouvons nous référer au modèle de Conway et Pleydell-Pearce (2000). Ce modèle permet de comprendre les bases du savoir autobiographique ; il est composé de 3 parties : les **périodes de vie**, les **événements généraux** et les **événements spécifiques**.

- Les **périodes de vie** sont composées de connaissances générales au sujet d'une période de la vie d'un individu, portant sur une thématique spécifique et distinctes parmi d'autres. Elles ont souvent un début et une fin bien déterminés. Par exemple les études universitaires, ou le service dans l'armée.
- Les **événements généraux** sont plus spécifiques que les périodes de vie et englobent des expériences d'événements répétés ou un ensemble d'événements liés. Ils sont souvent groupés en fonction de thèmes communs, et lorsqu'un souvenir de ce groupe est rappelé, cela rappelle les autres qui sont liés par le même thème. On retrouve, par exemple les périodes d'examen durant l'université.

- Les **événements spécifiques** sont des souvenirs vifs contenant des informations très détaillées à propos d'un événement singulier. Ils prennent souvent la forme d'images visuelles qui peuvent être accompagnées de caractéristiques sensorielles et perceptives.

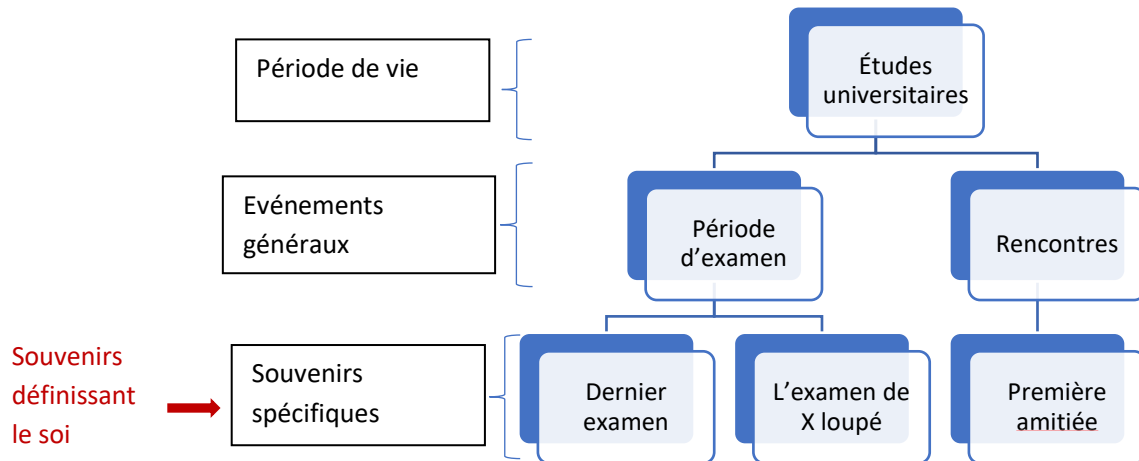


Figure 1: Reproduction de Modèle de Conway

Ces trois parties sont organisées de façon hiérarchique dans les connaissances autobiographiques et ensemble elles forment l'histoire de vie globale de l'individu. Les connaissances sur les périodes de vie contiennent des repères à propos de certains événements généraux, qui eux-mêmes font appel à des connaissances d'événements spécifiques (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Si on se réfère aux caractéristiques suivantes, les souvenirs définissant le soi feraient partie de la famille des souvenirs spécifiques.

Singer (2005) a proposé 5 caractéristiques qui se retrouvent régulièrement dans les souvenirs définissant le soi :

- 1) Ce sont des souvenirs intenses et profonds.
- 2) Ce sont des souvenirs qui portent une certaine intensité émotionnelle.
- 3) Ce sont des souvenirs qu'on se remémore et répète régulièrement (haut niveau de récapitulation).
- 4) Ce sont des souvenirs qui sont connectés à d'autres souvenirs significatifs similaires (i.e. portant sur des thèmes communs).
- 5) Ce sont des souvenirs qui sont focalisés sur des buts à atteindre et/ou des conflits non-résolus.

Selon Singer (2005), pour bien comprendre à quoi correspond un souvenir définissant le soi, il faut imaginer qu'on rencontre quelqu'un qu'on apprécie beaucoup et qu'on souhaite lors d'une

discussion lui expliquer notre *vrai soi* (self), sans essayer de *jouer un rôle*. Un moyen pour arriver à révéler notre vrai soi à cette personne pourrait être de décrire un souvenir qui selon nous, illustre bien la façon dont nous sommes devenus la personne que nous sommes actuellement. C'est ce genre de souvenirs qui représente les souvenirs définissant le soi.

Au niveau de sa structure, le souvenir définissant le soi présente différents niveaux de catégorisation. Premièrement la structure du récit, qui explique la façon dont le souvenir est narré par la personne. Puis une classification selon les catégories d'événements, qui sont le reflet des préoccupations principales mises en évidence dans le récit. Ces catégories sont mutuellement exclusives, donc chaque récit se situe dans une seule catégorie, et si le récit présente plusieurs préoccupations, il est classé dans la catégorie « Événement non classifiable ». Et finalement une classification selon la signification du souvenir : ces récits portent généralement une signification importante pour la personne qui fait part de son souvenir (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006).

3.1.1 Types de récits spécifiques

3.1.1.1 *Récit spécifique de type 1 (Souvenir spécifique pur)*

Ce type de récit de souvenir est composé entièrement de narrations d'épisodes uniques faisant partie d'un événement se déroulant en une journée ou dans certains cas, deux jours consécutifs (Par exemple, une soirée suivie du lendemain). Mais l'attention du narrateur ne doit pas s'éloigner de l'épisode et le récit ne doit pas contenir de partie narrative plus générale qui le ferait s'éloigner du cadre temporel prédéfini (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006).

3.1.1.2 *Récit spécifique de type 2 (Souvenir spécifique accompagné de généralisation)*

Ce type de récit spécifique englobe la narration d'un événement unique ou plus plusieurs narrations d'événements uniques liés appartenant à un même épisode d'un jour spécifique. De plus, il comprend un récit plus global sur d'autres événements et même le contexte autobiographique du souvenir.

3.1.1.3 Récit spécifique de type 3 (Souvenir spécifique composé de plusieurs événements uniques)

Ce type de récit spécifique peut être composé de deux façon :

1. De deux ou plusieurs souvenirs de type 1 et/ou de type 2
2. D'au moins deux souvenirs spécifiques de type 1 ou de type 2 et d'un souvenir épisodique ou générique.

3.1.2 Types de récits non spécifiques

3.1.2.1 Récit épisodique

Ce type de récit ne contient pas de narration d'événement unique. C'est un récit généralisé d'une suite d'événements qui rentre dans le cadre d'une période temporelle donnée. La narration des actions et des perceptions est exprimée de façon générale et se mélange avec le récit du contexte. Le souvenir s'étend sur une durée supérieure à une journée ou même vraiment plus longue (par exemple : des vacances ou une période d'adolescence) (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006).

3.1.2.2 Récit générique

Ce type de récit de souvenir est une composition d'événements identiques se répétant plusieurs fois dans des périodes de temps ne faisant eux-mêmes pas partie du souvenir. Les événements peuvent se mélanger et fusionner les uns avec les autres et contiennent les mêmes cadres, circonstances et émotions. Le récit peut être un exemple-type de ce à quoi ressemblent les autres événements décrits, mais le sujet principal doit rester une expérience répétée et abstraite.

3.1.3 Types d'événements et exemples

3.1.3.1 Événement qui menace la vie (EMV)

Les souvenirs sont construits autour de la question de vie ou de mort, ou du bien-être physique. Ces préoccupations ne sont pas nécessairement primordiales dans la description, mais la simple mention d'une atteinte physique grave ou de mort permet de déterminer si le souvenir remplit les exigences d'un événement qui menace la vie. Ces souvenirs sont souvent accompagnés par des émotions telles que la peur ou la tristesse. Ce type d'événement est classé en sous-catégorie en fonction du type d'événement (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006).

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.11)

(6 ans) : Ma famille (mère, père et mon frère) et moi étions au Grand Canyon avec nos voisins. Je courais, je suis tombé, j'étais seul et je suis allé pleurer vers ma maman, elle m'a laissé avec mon père pour aller chercher des pansements, car j'avais gravement éraflé mon genou. J'étais assis à côté de mon père et je voyais voler ces papillons énormes autour et j'ai demandé à mon père pourquoi ils étaient si grands et il m'a dit que c'était des papillons en train de manger un homme et qu'ils pouvaient sentir mon sang, et qu'ils cherchaient à me manger. Alors, j'ai fui de nouveau en hurlant et en essayant de partir loin d'eux. Je pouvais entendre mon père rire.

Ce souvenir a été coté comme un EMV dans la catégorie accident.

3.1.3.2 Loisir/exploration

Dans ces souvenirs, les récits sont centrés sur des activités ludiques, comme des vacances, une fête ou encore un loisir.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.14)

(Un grand-duc) : J'étais sur un sentier en bas de ma maison (parents) en train de faire une agréable promenade tout seul. Alors que je dépassais un arbre que ma famille et moi appelions toujours « le grand chêne », j'ai soudainement levé la tête vers le haut – mes yeux rencontrant ceux d'un hibou. Ma réaction immédiate a été la stupéfaction puis la gratitude. Ses yeux étaient focalisés sur les miens – un regard intense difficile à décrire. Une sensation brute, honnête et mélancolique émanait des yeux du hibou. Il n'y avait rien de faux ni de trompeur dans ses yeux et c'était à la fois réconfortant et étrange. Je me suis senti heureux et j'ai voulu raconter cet épisode à quelqu'un.

3.1.3.3 Relation

Ces événements sont focalisés sur une relation interpersonnelle particulière, souvent avec un parent ou un pair. Elle porte souvent une certaine histoire et un minimum d'investissement émotionnel envers l'autre. On retrouve souvent l'idée de rapprochement ou d'éloignement avec une autre personne, ou même un conflit.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.14)

(En communion avec mon petit ami) : Mon petit ami et moi nous nous sommes endormis ensemble une nuit chez moi. Nous nous étions enroulés l'un l'autre, je me suis endormie en regardant son visage. Cette nuit-là, j'ai rêvé que je tombais. C'était l'un de ces rêves où on se réveille en sursaut. Alors, j'ai sursauté, et me suis réveillée et lui aussi. Je l'ai regardé dans les yeux et j'ai compris que nous avions fait le même rêve. Nous nous sommes immédiatement serrés l'un l'autre dans les bras et nous avons su tous les deux ce qui venait de se passer simplement en se regardant dans les yeux. Après nous nous sommes endormis à nouveau.

3.1.3.4 Réussite

Le récit de ces souvenirs met en avant l'effort qu'une personne ou un groupe a produit dans la tentative de réussir ou maîtriser quelque chose en lien avec un but physique, matériel, social ou encore spirituel, sans prendre en compte le résultat.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.15)

(Maîtrise du corps) : J'étais sur une balance dans la salle de bain de la petite amie de mon père et le chiffre rouge approchait à 44,5 Kg. Je mesurais 1m68 et j'ai décidé de prendre le contrôle de ma vie en ne mangeant pas. Lorsque j'ai vu que j'étais presque à 45 Kg, j'ai décidé que je ne laisserai jamais mon propre poids dépasser les 45 Kg. J'ai voulu arrêter de manger et de grandir. Mon obstination était résolue en un but et pendant plusieurs années j'ai fait beaucoup de sport et me contentait d'une barre énergétique pour ne pas m'évanouir. J'étais si bien – personne n'a jamais rien suspecté. Le chiffre rouge sur la balance a dicté ma vie pour les 2 prochaines années – car j'avais peur de devenir grosse. Je n'ai jamais voulu grandir, car je pensais que si j'étais maigre, je pourrais être un enfant éternellement.

3.1.3.5 Culpabilité

Le récit de ces événements souligne principalement le fait de faire juste ou faux. On observe un contraste clair entre les sentiments de la personne sur ce qui est considéré comme bien ou mal. Il n'est pas rare que le récit contienne des termes comme « honte », « culpabilité » ou encore « honteux », dans le but de communiquer clairement les remords quand une action est accomplie. Ces récits peuvent aussi insister sur le fait d'avoir fait quelque chose de juste alors qu'on aurait pu faire quelque chose de mal.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.16)

(Mentir sur son CV) : J'ai menti à propos de mes qualifications sur mon CV. J'ai dit que j'avais un permis de conduire B alors que je ne l'avais pas. Je ne croyais pas que cela avait de l'importance. Le lieu de travail m'a demandé si mon permis était actuel et j'ai dit qu'il l'était. Le passage intéressant du souvenir est la partie concernant le moment où ils m'ont demandé d'utiliser mon permis et j'ai avoué que je ne l'avais pas actuellement. J'étais réellement paniqué et je pensai qu'ils me renverraient immédiatement (ce qu'ils auraient dû peut-être faire). J'étais très embarrassé comme je n'avais jamais menti sur quoi que ce soit auparavant. C'était l'expérience la plus humiliante de ma vie. Je n'ai pas perdu mon travail. Mais faire face à mes collègues était dur. Par le fait de ne pas avoir eu ce permis, j'ai gâché les choses au travail. Raconter la vérité était terrifiant. J'ai raconté à beaucoup de gens cet événement et ce souvenir car j'ai beaucoup appris de lui. Je n'ai plus jamais menti. Je suis vraiment honnête sur le pourquoi je ne mens pas. Je me sens plutôt sans valeur lorsque je raconte cette histoire. C'était vraiment une chose stupide à faire.

3.1.3.6 Consommation de drogue, d'alcool ou de tabac

Ces récits d'événements sont centrés sur la consommation de drogue, d'alcool ou de tabac dans un but lucratif, afin de ressentir de fortes sensations ou même pour attenter à sa vie. L'issue de cet événement peut être positive ou négative. Malgré la présence d'EMV ou de Loisir, il est important de séparer ces événements.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.16)

(Pris en flagrant délit durant l'achat de marijuana) : J'étais en train d'acheter de l'herbe et le type qui devait me la donner m'a dit qu'il n'en avait pas sur lui, nous avons ainsi dû nous rendre à dans un autre endroit pour en acheter. Il avait une de ses amies et ses 3 enfants dans la voiture. La voiture surchauffait et nous avons dû nous arrêter sur le bord du trottoir. Nous étions dans une zone de logements sociaux. Une voiture de police est arrivée et deux flics en sont sortis. Un vieux flic nous a dit de mettre nos mains sur le capot de la voiture pendant que le jeune flic a pointé sur nous un calibre 12. Après une fouille corporelle, des attaques continues, et une recherche informatisée dans les archives de la police, ils nous ont laissé. Je leur ai dit qu'une paire de flics imbéciles voulait me baiser, mais que je n'avais pas de shit sur moi à ce moment. Mes amis étaient inquiets pour ma sécurité. J'en avais plein le cul.

3.1.3.7 Événement non classifiable

Ces récits d'événements ne correspondent à aucune des catégories d'événements citées précédemment ou alors dans plusieurs simultanément.

Exemple de souvenir tiré du Manuel pour la cotation des événements dans les souvenirs définissant le soi (Lardi, Billieux, & Van der Linden, 2006, p.17)

Loisir ? Relation ? Réussite ?

(Devenir un ami des animaux). 5 ans : J'étais au camping avec ma famille et j'étais en train de nourrir un cerf à la main et mon autre main avait aussi de la nourriture. Un écureuil est venu et a commencé à manger dans mon autre main. Ma mère a pris une photo. J'étais vraiment satisfait et content de moi pour avoir été calme, patient et m'être fait des amis. Les seules personnes auxquelles je l'ai dit sont celles qui ont vu la photo ou qui m'ont dit que j'avais un don avec les animaux.

On peut résumer ces différentes catégories de cette façon.

Tableau 1

Classification des catégories d'événements

Type d'événement	Critères-clés
1. Événement qui menace la vie (EMV)	Sécurité de base, mortalité
1.1 mort, grave maladie, lésion d'autrui	
1.2 accident grave ou maladie (soi-même)	
1.3 agression physique (soi-même)	
1.4 viol ou abus sexuel (soi-même)	
1.5 EMV non classifiable	
2. Loisir / exploration	Découverte / amusement
3. Relation	Relations interpersonnelles
4. Réussite / maîtrise	Maîtrise, effort soutenu / réalisation d'un but
5. Culpabilité / honte	Faire juste vs. faux
6. Consommation de drogue, d'alcool ou de tabac	Événements se centrant sur cette consommation
99. Événement non classifiable	

Notes : Tableau tiré de Lardi, Billieux & Van der Linden, (2006)

3.1.4 Signification des souvenirs

La signification des souvenirs est définie par l'apprentissage, la compréhension ou la déduction qui sont produits au cours de l'événement par la personne qui rapporte le souvenir. Ces introspections peuvent concerner la vie en général ou, plus particulièrement, la vie et le

sentiment d'identité de l'individu. Les souvenirs sont catégorisés en deux groupes, les souvenirs intégrés et les souvenirs non-intégrés et chaque catégorie contient deux sous-types (Lardi, Billieux & Van der Linden, 2006).

3.1.4.1 Souvenirs non intégrés

Souvenirs non intégrés de type 1 (événement pur, étiquette temporelle)

Le récit de ce type de souvenir est la description d'un événement spécifique ou un mélange d'une série d'événements. Il ne contient pas de discussion sur le contexte, le type d'expérience ou l'importance de l'événement. S'il contient des émotions, des pensées ou des caractéristiques de l'auteur, cela reste limité au moment du déroulement du souvenir. Il peut contenir certaines descriptions indicatives du moment où le souvenir s'est déroulé dans la vie de l'individu, mais sans donner plus d'informations sur la vie de l'individu ou d'une possible signification retenue de l'événement.

Souvenirs non intégrés de type 2 (catégorisation par émotion, impact, contexte ou caractéristique)

Dans ce cas, le récit du souvenir va plus loin qu'une simple description d'un événement spécifique, il contient des informations sur les émotions ressenties par la personne, les conséquences, le contexte ou encore les caractéristiques de l'événement. Ce souvenir est considéré comme représentatif d'un type d'émotion (« C'est un de mes souvenirs les plus heureux »), d'impact (« C'est un de mes souvenirs les plus importants »), de contexte (« Je faisais partie du groupe de discussion durant ma première année de collège ») ou de caractéristique (« J'ai toujours été un enfant colérique »). Mais il ne présente aucune interprétation ni signification plus large concernant la vie de l'individu.

3.1.4.2 Souvenirs intégrés

Souvenirs intégrés de type 1 (signification non liée au self)

Dans cette catégorie, le récit du souvenir doit contenir au moins une affirmation contenant une introspection, une leçon sur la vie en général ou sur une personne importante dans la vie de l'individu. On peut retrouver des affirmations telles que « Je crois » ou « Je pense » tant qu'elles ne concernent pas directement un aspect plus personnel de l'individu. La signification extraite du souvenir peut être la description de la façon dont l'événement a renforcé ou changé les croyances de l'individu.

Souvenirs intégrés de type 2 (signification liée au self)

Dans ce type de souvenir, le récit contient des affirmations qui lient l'événement décrit à un thème important ou à une leçon apprise en lien avec le self. Ce type de récit va plus loin que la simple affirmation telle que « Je suis quelqu'un de drôle ». Il doit contenir une affirmation sur cette caractéristique ou comment cette caractéristique a été changée par cet événement.

C'est donc sur la base de ces trois aspects que nous pouvons comprendre la façon dont les souvenirs définissant le soi sont construits.

3.1.5 Souvenirs définissant le soi dans la recherche

Dans la recherche, les souvenirs définissant le soi sont un thème assez étudié, on les retrouve en lien avec divers concepts.

Moffitt et al. (1994) se sont intéressés au lien entre les souvenirs définissant le soi et le score sur une échelle évaluant les symptômes dépressifs chez des étudiants. Les participants devaient exprimer un souvenir positif ou négatif (en fonction du groupe expérimental auquel ils ont été attribués) et chaque souvenir a été analysé selon son niveau de spécificité. Leurs résultats ont montré que les personnes qui présentent des scores élevés sur l'échelle de dépression, rapportent des souvenirs définissant le soi moins spécifiques. Mais ce résultat se retrouve uniquement sur les souvenirs positifs.

Une étude de de la Mata et al. (2018) s'est penchée sur la question du lien entre le niveau d'éducation et les souvenirs autobiographiques. Leur hypothèse était que plus le niveau d'éducation des individus était élevé, plus la qualité des souvenirs autobiographiques serait importante. Ils ont pour cela interrogé un échantillon d'adultes mexicains réparti en 3 niveaux d'éducation (de l'alphabétisation rudimentaire à un niveau universitaire). Leurs résultats ont confirmé leur hypothèse, plus les personnes avaient un niveau d'éducation élevé, plus les souvenirs autobiographiques rapportés étaient complets, spécifiques et centrés sur le soi. Ils ont aussi remarqué une différence de genre, les hommes ont tendance à rapporter des souvenirs plus individuels et moins orientés sur le social que les femmes, sauf au niveau universitaire où il n'y a plus de différence.

El Haj et Allain (2020) ont montré un lien entre l'exposition des odeurs et les souvenirs définissant le soi. Ils ont étudié une possible amélioration de la récupération de souvenirs définissant le soi chez des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer lorsqu'on les expose à une odeur qu'elles apprécient. Les résultats ont montré que les souvenirs définissant le soi

étaient plus facilement récupérés lorsqu'il y avait une exposition olfactive familière que lorsqu'il n'y en avait pas. Ces résultats permettent une meilleure compréhension de l'importance de la mémoire autobiographique et du sentiment de soi en lien avec la maladie d'Alzheimer.

Pour terminer ce tour d'horizon des études sur les souvenirs définissant le soi, nous pouvons nous pencher sur la thèse de Lardi (2011). Sa recherche avait deux objectifs principaux : le premier objectif consistait en une meilleure caractérisation des souvenirs définissant le soi et en une introduction du concept de projection dans le futur définissant le soi¹ et le deuxième consistait en l'étude des influences de diverses dimensions psychologiques sur les caractéristiques des souvenirs et des projections dans le futur définissant le soi. Les différentes études menées lors de cette thèse ont permis de fournir, pour une première fois, une analyse plus approfondie des différentes dimensions des souvenirs définissant le soi et de leurs relations. Par exemple, elles ont mis en évidence deux catégories de souvenirs définissant le soi qui n'avaient été que peu étudiées dans la littérature ainsi que leur importance pour le sentiment d'identité. Concernant les projections dans le futur définissant le soi, ces études ont montré que les projections dans le futur décrivent généralement des événements positifs dont l'accent est mis sur la réalisation d'objectif. Elles tendent à être moins spécifiques que les souvenirs définissant le soi et sont liées à des réactions émotionnelles plus positives. Les projections dans le futur définissant le soi auraient un rôle identitaire pour l'individu car elles permettent de fournir un sentiment de continuité personnelle, de lier le passé de l'individu à son futur afin de créer un sentiment d'être la même personne. De plus elles joueraient un rôle de régulateur affectif car en cas de situation de stress, se projeter dans un événement positif dans le futur permettrait d'aider à ressentir des affects positifs dans le présent. Elles permettraient également de remplir une fonction directive, le fait de se projeter dans un événement positif décrivant la réalisation d'un objectif jugé pertinent pour le self rend le succès important, ce qui motiverait la personne à la mobilisation d'efforts importants dans la réalisation de cet objectif (Lardi, 2011).

Ces différentes études permettent de mieux réaliser l'importance des souvenirs définissant le soi et les intérêts multiples qu'ils peuvent susciter dans le monde de la recherche.

¹ Cela renvoie au concept de « Self possible » (Markus et Nurius, 1986, cité par Lardi, 2011) qui décrit la représentation mentale de ce qu'on pourrait devenir, de ce qu'on souhaiterait devenir et de ce qu'on ne souhaiterait pas devenir.

3.2 Identité

3.2.1 Définition de l'identité

La définition de l'identité est quelque chose de complexe. On ne peut pas définir l'identité d'une personne comme on définit l'identité d'un objet de science naturelle ou physique. Un objet n'a qu'une seule identité peu importe le contexte, tandis que l'identité d'un individu va varier en fonction du contexte. Il existe plusieurs façons d'approcher l'identité (Mucchielli, 2013).

Selon Mucchielli (2013), lorsqu'on caractérise l'identité d'une personne, on fait appel à un nombre d'éléments qui appartiennent à différentes catégories :

- Les référents matériels et physiques : on parle ici des possessions de l'individu, son nom, son apparence physique.
- Les référents historiques : ses origines, les événements qui ont marqué sa vie, son éducation, les traces historiques.
- Les référents psychoculturels comme la mentalité, le système culturel, le système affectif.
- Les référents psychosociaux comme les références sociales, la psychologie de l'individu ou encore les attributs de valeur sociale comme les grades et diverses attributions symboliques.

Mucchielli (2013) précise également que l'identité est définie par le sujet selon un ensemble de sentiments qui sont spécifiques à chaque individu : le sentiment d'unité et de cohérence, le sentiment d'appartenance, le sentiment d'autonomie, le sentiment de confiance, le sentiment de différence, le sentiment de continuité, le sentiment de valeur et le sentiment d'existence.

Tableau 2

Type de sentiment

Type de sentiment	Explication
Unité et cohérence	Guide ses choix et sa conduite de façon cohérente avec son être
Appartenance	Assimilation des valeurs, normes, modèles de son milieu
Autonomie	Affirmation de son identité individuelle

Confiance	S'acquière dans la relation à l'autre et permet de renforcer le sentiment d'appartenance
Différence	Le fait de penser que l'individu est différent d'autrui
Continuité	Le fait de se sentir semblable à soi-même au fil du temps
Valeur	Le fait d'exister dans le regard des autres
Existence	Le fait de croire en son avenir et d'être porteur d'une volonté

C'est à travers le spectre de ces différentes catégories et l'ensemble de ces différents que l'on peut commencer à appréhender le concept d'identité.

Mais cette identité n'est pas fixée dans le marbre, l'identité est en constante évolution. Pour comprendre cette formation de l'identité, nous pouvons nous appuyer sur le modèle de Marcia (1993). Son modèle se centre principalement sur le développement de l'identité à l'adolescence, mais il peut être mis en correspondance avec différents domaines de la vie. Pour Marcia (1993), la formation de l'identité se base sur deux dimensions indépendantes :

- **L'exploration** : c'est un comportement visant la résolution de problème dans le but d'obtenir des informations à propos de soi-même et de l'environnement.
- **L'engagement** : c'est la volonté d'adhérer à un ensemble spécifique d'objectifs, de valeurs et de croyances.

Sur la base de ces deux dimensions, Marcia (1993) propose quatre statuts identitaires :

- **La diffusion identitaire** : elle est associée à une absence d'exploration et d'engagement, qui reflète une sorte d'absence de structure identitaire de base.
- **La forclusion identitaire** : cela renvoie à un engagement à des multiples buts sans avoir eu de phase d'exploration.
- **Le moratoire identitaire** : c'est une phase basée sur l'exploration sans nécessité d'engagement de la part de l'individu.
- **La réalisation identitaire** : c'est la fin de la quête identitaire, le statut le plus abouti et le plus mature, l'individu a trouvé un but sur lequel s'engager et n'a plus besoin d'explorer.

Ces 4 statuts permettent d'appréhender les différents états par lequel un individu passe lors du développement de son identité (Marcia, 1993)

3.2.2 L'identité et les jeux-vidéos

Dans les jeux-vidéo, l'identité de l'individu est transposée dans un concept qu'on appelle l'avatar. C'est le point de référence pour que le joueur puisse s'immerger pleinement dans le jeu. Dans le domaine des MMORPGs, on appelle ce type d'avatar : *un avatar-masque*. Le but principal de cet avatar est une personnalisation accentuée du personnage selon la volonté du joueur. Dans ces espaces vidéoludiques, l'avatar n'est soumis qu'à très peu de règles si ce n'est aucune, en fonction du MMORPG. Mais, malgré cette liberté, on voit clairement une volonté de créer un avatar qui ressemble au joueur, que ce soit dans son apparence ou même son comportement social, ceci s'explique par une volonté importante d'identification à ce personnage (Georges, 2012). Une utilisation d'avatar qui est concordante avec le self actuel de l'utilisateur serait corrélée avec une estime de soi haute (Bessière et al., 2007 cité par Sibilla et Mancini, 2018), une bonne sociabilité en jeu (Gabbiadini et al, 2014 cité par Sibilla et Mancini, 2018) et une meilleure expérience en jeu en termes de présence en jeu et de « flow » en jeu (Jin, 2012 cité par Sibilla et Mancini, 2018). Le « flow » est expliqué par Csikszentmihaly (cité par Sibilla et Mancini, 2018) comme étant un état de conscience dans lequel le joueur est pleinement concentré et absorbé par le jeu à tel point qu'il perd la notion du temps et oublie ce qu'il l'entoure. Au contraire, on observe qu'une différence trop grande entre l'utilisateur et son avatar peut être un mauvais signe qui serait lié à une idéalisation excessive de cet avatar et à des comportements de jeu problématiques (Courtois et al, 2011 ; Leménager et al, 2013 cité par Sibilla et Mancini, 2018). Le fait de personnaliser un avatar, d'une façon qui serait trop éloignée de la réalité du joueur pourrait représenter la façon dont la personne essaie d'obtenir dans le monde en ligne ce dont il manque dans le monde hors ligne (Sibilla et Mancini, 2018).

Cette identification à autrui se retrouve dans l'article de Mucchielli (2013), qui cite Laplanche et Pontalis en disant que l'identification est « un processus psychologique par lequel un sujet assimile un aspect, une propriété, un attribut de l'autre et se transforme, totalement ou partiellement sur le modèle de celui-ci. La personnalité se constitue et se différencie par une série d'identifications ».

C'est de cette façon que se forme un lien très fort entre l'identité et les jeux-vidéos, et c'est cet aspect-là que nous allons étudier.

3.3 Jeux vidéo

Les jeux vidéo représentent un domaine qui est en constante expansion depuis de nombreuses années et qui touche de plus en plus de monde. Le marché du jeu vidéo est l'un des plus lucratifs dans le domaine du divertissement. En 2020, le secteur du jeu vidéo avait un chiffre d'affaires de plus de 150 milliards de \$, alors que le secteur de la musique ne représentait que 20 milliards de \$ (Gaudiaut, 2021).

En 2019, en France, 74% de la population déclarait jouer aux jeux-vidéos de manière occasionnelle. Ce chiffre est une moyenne et varie selon l'âge, on observe notamment une évolution inversement proportionnelle à l'augmentation de l'âge. Plus les personnes sont âgées, plus le pourcentage de personnes qui joue diminue. Si on compare cela à la fin du 20^{ème} siècle, on observait que



Figure 2: Image Freepik.com

uniquement 20% de la population jouait aux jeux vidéo (BPI France, 2019).

Cette augmentation s'est faite en parallèle avec l'évolution des jeux vidéo. L'histoire des jeux vidéo a été marquée par un bon nombre d'événements majeurs et pour mieux comprendre cette évolution, nous allons nous pencher sur différents événements qui expliquent en grande partie sa popularisation.

Tout d'abord sa naissance, ou en tout cas la naissance de l'industrie vidéoludique en 1972, avec le premier jeu vidéo qui rencontre un véritable succès commercial : Pong de la firme Atari, ce jeu consiste en une représentation très simple du tennis de table. Mais à ce stade, le jeu vidéo est encore réservé à une petite partie de la population car on le retrouve majoritairement dans les salles de bornes d'arcades. Son installation dans les foyers de familles se fait avec l'apparition des premières consoles de salon dans les années 1990-2000. Les jeux vidéo deviennent de plus en plus accessibles à Monsieur et Madame tout le monde (Wikipédia, 2022a).

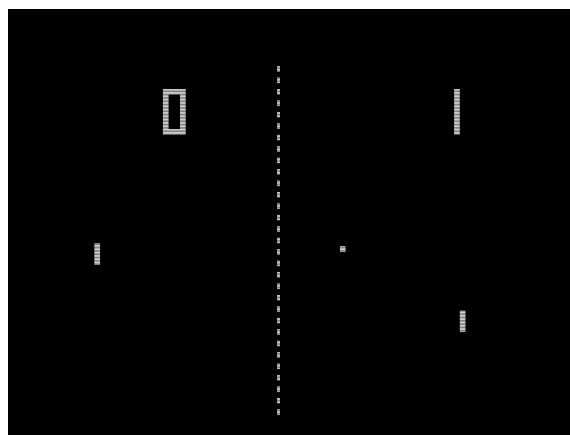


Figure 3: Image de Pong tirée de <https://fr.wikipedia.org/wiki/Pong>

L'histoire des jeux vidéo a par la suite été marquée par un autre événement majeur pour sa popularité : le début des années 2000. C'est en 2000 que Sony, une entreprise japonaise, lance la Playstation 2 qui vient à la suite de la Playstation première du nom. Son succès est énorme, à tel point qu'elle est toujours de nos jours, la console la plus vendue au monde (150 millions d'exemplaires). Peu après, c'est le jeu les Sims, un jeu de simulation de vie, qui voit le jour, qui aura jusqu'à nos jours un succès très important. Ou encore le jeu Counter-Strike qui sort la même année, qui restera longtemps le jeu le plus joué en ligne. (Wikipédia, 2022a).

Comme dernier exemple d'un moment phare plus récent dans cette évolution, c'est l'apparition des premiers jeux mobiles. Cette installation sur mobile a permis aux jeux vidéo de devenir nomades et facilement disponibles à tout instant. Plus besoin d'être dans son salon ou sur un bureau pour y jouer et toutes les personnes qui possèdent un téléphone portable ont accès à ces jeux. Le meilleur exemple c'est Candy Crush Saga qui sort en 2012, qui va vite devenir une des applications les plus rentables dans de nombreux pays à travers le monde (Klippel, 2020).

Le monde du jeu vidéo est devenu immense avec le temps et ainsi de nombreuses catégories de jeux vidéo ont vu le jour.

Tableau 3 :

Liste de types de jeux vidéo

Type de jeu vidéo	Caractéristiques principales
Aventure	Recherche, exploration, résolution d'énigmes
Réflexion	Résolution d'énigmes et d'enquêtes
Course	Courses de véhicules, compétition
Tir à la première personne (FPS)	Combat, vision à travers les yeux du personnage, immersion
Gestion	Gestion d'espace de vie ou de loisir
Jeu de rôle multijoueur en ligne (MMORPG)	Jeu de rôle, multijoueur en ligne, monde persistant
Combat en arène multijoueur en ligne (MOBA)	Combat en arène, compétition

Plate-forme	Déplacement et saut par-dessus des plateformes et des obstacles
Jeux de rôle (RPG)	Incarner un personnage, progression, histoire
Simulation	Reproduction réaliste de la réalité, immersion
Sport	Participation à une activité sportive
Puzzle	Résolution de puzzle

Notes : Cette liste ne se veut pas exhaustive.

Ces catégories ne sont pas mutuellement exclusives, on peut tout à fait trouver un jeu vidéo qui regroupe deux ou plusieurs types mélangés.

3.3.1 Les jeux vidéo dans la recherche

Les jeux vidéo sont un sujet considérablement étudié dans le monde de la recherche du fait de sa place importante dans notre vie de tous les jours. Les recherches sur certains types de jeux vidéo ont apporté des explications sur certains phénomènes. Nous allons aborder une petite partie de ces recherches.

Un thème récurrent abordé dans la recherche en psychologie, ce sont les capacités cognitives. Il existe différentes études qui se sont penchées sur les possibles effets que pourraient avoir le jeu de puzzle « Tetris » sur les capacités de rotations mentales des individus. L'étude de Mayar et collègues (2019) a montré des résultats positifs sur l'influence de Tetris sur les capacités de rotation mentale. Mais ces améliorations seraient restreintes, car elles seraient uniquement portées sur les formes que l'on retrouve dans le jeu et cela n'exercerait aucune influence sur les autres capacités mentales de visuoconstruction² (Mayar, Parong & Bainbridge, 2019 ; Sims & Mayer, 2002).



Figure 4: Image de Tetris tirée de <https://www.nintendo.ch/fr/Jeux/Game-Boy/TETRIS--275924.html>

Une autre recherche menée par Shenck et collègues (2017) s'est intéressée aux différences de capacité d'apprentissage entre les joueurs et les non-joueurs sur une tâche de prédiction de la météo. Durant la tâche, trois cartes étaient présentées aux participants. Ils devaient estimer si ce trio de cartes prédisait du beau temps ou du mauvais temps, un feedback leur était tout de

² Visuoconstruction : Capacité d'analyse et de compréhension de l'espace en 3 dimensions.

suite donné en fonction de la justesse de leur réponse. Leur étude a montré que les joueurs présentaient de meilleurs résultats en termes de prédiction que le groupe contrôle et la différence était encore plus importante lors de situation avec une incertitude haute.

Finalement, nous pouvons nous pencher sur la catégorie qui nous intéresse pour cette étude : le jeu de rôle en ligne massivement multijoueur ou plus communément appelé le MMORPG.

Le MMORPG est un type de jeu qui a longtemps été associé à la dépendance et pratiques excessives liés aux jeux vidéo. Cette association peut être en parti expliquée par différents facteurs inhérents au style des MMORPGs :

- L'univers des MMORPGs est persistant, cela signifie qu'il continue d'évoluer lorsque le joueur n'est pas là. Cela implique pour le joueur, s'il souhaite progresser et rester à niveau, de se connecter régulièrement pour ne pas se laisser distancer par d'autres joueurs.
- Le monde des MMORPGs est immersif et les possibilités sont quasi infinies. Ce type de jeu n'a pas de fin en tant que tel, il y a toujours quelque chose à faire, de nouvelles choses à explorer.
- Les MMORPGs sont pour la plupart dotés d'un système économique virtuel parallèle au système économique réel. Des échanges sont possibles entre les deux systèmes, ce qui rend attrayant l'aspect de collecte de monnaie virtuelle, dans le but de la convertir en monnaie réelle.

Ces différents aspects sont des facteurs favorisant l'addiction ou les pratiques excessives (Wikipédia, 2022b).

Mais les études sur les MMORPGs ne sont pas uniquement centrées sur l'aspect de l'usage excessif, on retrouve des études qui s'intéressent aux phénomènes d'apprentissage dans les MMORPGs. Comme exemple, nous pouvons prendre l'étude de Chollet et collègues (2015) qui a proposé un modèle de l'apprentissage de compétences managériales dans les MMORPGs. Leur but est de comprendre de quelle façon les situations dans les MMORPGs influencent les apprentissages et quel impact cela peut avoir sur la vie réelle. Pour cela, ils ont mené un entretien semi-directif avec des joueurs et anciens joueurs de MMORPG dans le but d'aborder des thématiques telles que la relation entre le joueur et la technologie du jeu vidéo, les expériences de jeux vécues et le lien entre le joueur et sa vie professionnelle.

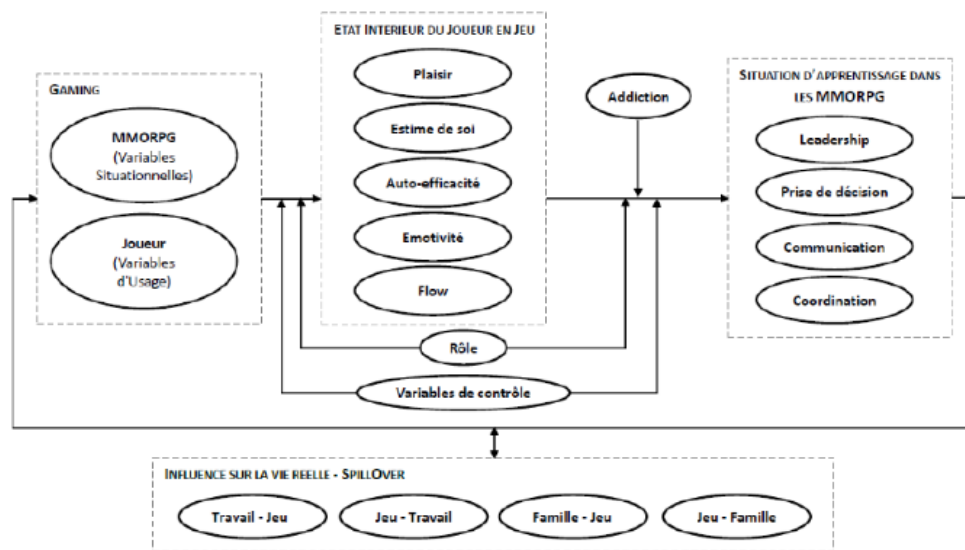


Figure 5: Modèle de recherche de Chollet et al. (2015)

Leurs résultats ont mis en avant que les situations dans les MMORPGs influencent l'apprentissage des capacités de leadership, de prise de décision, de communication ou encore de coordination. Ces compétences pouvant être importantes dans le monde du travail, ainsi ce modèle permet de mettre en valeur les influences importantes que peuvent avoir les MMORPGs.

Cette influence des jeux vidéo sur les capacités managériales commence à être prise au sérieux par le monde professionnel. À tel point qu'en 2019, l'entreprise Epoka, spécialisée dans la communication d'entreprise, a décidé d'organiser une séance de recrutement centré autour d'une compétition de jeux vidéo de tout genre. Leur raison est la suivante : *"Les gens qui sont par exemple très forts à 'League of Legends', un jeu de stratégie d'alliance entre des communautés, où il faut aller très vite dans la prise de décision parce qu'il faut jouer à cinq, et qu'il faut jouer avec votre propre équipe et que vous jouez contre d'autres équipes qui essaient de conquérir votre territoire. Ces prises de décision très rapide dans un*

environnement mouvant, c'est assez proche des compétences qu'on attend en cyber sécurité. Il y a des passerelles entre certains jeux et certains métiers." (Chavot-Villette cité par Duport, 2019)

À travers ces quelques différentes recherches, on peut clairement comprendre la place et l'importance qu'ont les jeux vidéo dans le domaine de la recherche.

3.3.2 Le MMORPG

Le terme MMORPG est un acronyme de l'anglais pour *Massively Multiplayer Online Role Playing Game*. En français on appelle ça un jeu de rôle en ligne massivement multijoueur (parfois JDRMM). Ce type de jeu associe le jeu de rôle et le jeu en ligne massivement multijoueur. Il permet de créer facilement des communautés virtuelles de joueurs à travers le monde. Les joueurs sont représentés par des avatars. Ce sont des personnages qu'ils créent, personnalisent et font évoluer dans un univers et zones variées à travers de multiples activités (Wikipédia, 2022c).



Figure 6: Image tirée de <https://www.gameophage.com/blog/article/comment-choisir-son-premier-mmorpg/392>

Il existe un grand nombre de jeu de type MMORPG (Les seigneurs des anneaux Online, Aion, Blake Desert Online, Wakfu, FF XIV, etc.) nous avons donc décidé de nous pencher sur un des plus connu : World of Warcraft.

3.3.3 World of Warcraft

World of Warcraft, aussi appelé WoW est l'un des MMORPGs le plus populaire de l'histoire du jeu-vidéo. Sa popularité a évolué avec le temps mais en 2008, il était estimé que 62% des joueurs de MMORPG étaient rassemblés sur World of Warcraft. Il est développé par la Société Blizzard Entertainment et sort le 23 novembre 2004 aux Etats-Unis, puis quelques mois plus tard, en février au 2005 en Europe. Depuis sa création, World of Warcraft



Figure 7: Image personnelle tirée de World of Warcraft

a connu 8 extensions (la neuvième a été annoncée mais n'est pas encore disponible pour les joueurs) qui apportent toutes une quantité de contenu non négligeable. Elles apportent une suite

à l'histoire, une augmentation du niveau maximum, des nouvelles régions à explorer, des nouvelles armes et armures, des nouvelles instances à terminer et quelques fois des nouvelles races et des nouvelles classes. Ce jeu nous emmène dans le monde d'Azeroth. C'est un monde persistant, cela signifie qu'il continue d'exister même lorsque le joueur ne joue pas (Wikipédia, 2022e).

3.3.3.1 L'Avatar

Dans le jeu, le joueur doit créer son avatar, le personnage qui va le représenter parmi 12 races réparties en deux factions :

- La Horde avec : les Orcs, les Morts-vivants, les Taurens, les Trolls, les Elfes de Sang et les Gobelins.
- L'Alliance avec : les Humains, les Elfes de la Nuit, les Nains, les Gnomes, les Draeneïs et les Worgens

Il existe également une 13^{ème} race : les Pandarens. Elle n'appartient de base à aucune des deux factions et laisse le choix au joueur quelle faction il veut représenter.

Ce choix a son importance car chaque race a son histoire et ses spécificités qui peuvent être importantes en fonction de ce que le joueur veut faire ou représenter. Ensuite le joueur doit choisir parmi 12 classes très différentes :

- Guerrier, Chasseur, Prêtre, Mage, Moine, Chasseur de démon, Paladin, Voleur, Chaman, Démoniste, Druide et Chevalier de la Mort.

Chaque classe a sa spécificité et toutes les races ne peuvent pas choisir toutes les classes, d'où l'importance de bien choisir sa race. Elles fonctionnent en synergie, certaines sont faites pour faire principalement des dégâts, certaines sont faites pour soigner les autres ou encore d'autres auront comme but d'encaisser les dégâts pour protéger leur équipe. Le nombre d'avatars disponible par compte est de 50, ce qui permet au joueur de varier son expérience de jeu et d'explorer différents types de personnages. (Wikipédia, 2022e)



Figure 8: Image tirée de <https://www.millennium.org/guide/305591.html>

3.3.3.2 La Progression

La progression dans le jeu se fait sur un système de niveau (1-60 actuellement). Pour passer d'un niveau à l'autre, le joueur doit récolter des points d'expérience qui se récoltent de différentes manières : on peut par exemple tuer des monstres, ou encore effectuer des quêtes, les quêtes étant souvent organisées de la façon suivante : « parler à quelqu'un », « récolter X objets » ou encore « tuer X monstres ». Au bout d'un certain nombre de points d'expérience, l'avatar du joueur va passer de niveau, ce qui va augmenter ses statistiques de combat, plus le niveau est élevé, plus le nombre de points d'expérience nécessaire pour passer au suivant sera important et plus les récompenses seront importantes. Pour certains aspects du jeu, les joueurs doivent jouer ensemble et coopérer afin d'atteindre des objectifs et remplir des missions qui leur sont données par le jeu, par exemple certains types de monstres qui sont beaucoup plus forts que les autres, ou certains contenus comme les donjons ou les raids (Wikipédia, 2022e).

3.3.3.3 La Personnalisation

World of Warcraft offre au joueur la possibilité de personnaliser son personnage de façon quasi illimitée. Cela commence par différents aspects physiques lors de la création du personnage, tels que le visage, la couleur de peau, les cheveux ou encore certains aspects plus spécifiques à certaines races, tels que les cornes pour les Taurens ou les défenses pour les Trolls. Ensuite vient la personnalisation des équipements. À travers la progression, le joueur va pouvoir changer d'équipement à multiples reprises, selon ses goûts et selon le niveau de puissance nécessaire à son personnage, ainsi chaque classe peut porter un certain type d'habits qui lui donne sa spécificité. La personnalisation ne s'arrête pas à la fin de la progression, il existe un système de transformation qui permet au joueur de choisir un style qu'il veut porter sans forcément changer son équipement (Wikipédia, 2022e).



Figure 9: Exemple de transformation d'équipement

3.3.3.4 La Socialisation

World of Warcraft n'est pas un jeu où il est absolument nécessaire de jouer à plusieurs, mais le jeu présente néanmoins un aspect social extrêmement développé. De nombreux aspects de progression nécessitent la présence simultanée de plusieurs joueurs, de 5 joueurs pour les donjons et jusqu'à 25 joueurs pour les raids ; on appelle ça des instances. La présence

simultanée d'autant de personnes produit dans la plupart des cas une interaction et une discussion par le biais du *chat*³ (Wikipédia, 2022e).

Un autre aspect social du jeu ce sont les guildes. Les guildes sont des grands groupes de personnes qui s'associent sous une bannière et sous un nom de guilde avec un chef à la tête du groupe. Chaque guilde a ses objectifs et organise des activités de groupe. Les guildes regroupent généralement des joueurs qui partagent des intérêts communs et qui ont des objectifs communs, par exemple certaines guildes vont avoir comme objectif d'être compétitives, elles vont donc recruter des joueurs qui sont forts dans le jeu, tandis que d'autres vont avoir comme priorité de regrouper des personnes dans un but d'interaction et de former une famille In Game⁴ (Wikipédia, 2022e).

Les développeurs de World of Warcraft ont très vite pris conscience de l'importance de l'aspect social de leur jeu. Dès la première extension apportée au jeu, ils ont rajouté un outil de recherche de groupe afin de faciliter l'accès aux instances en groupe (Wowpedia, 2022).

3.3.3.5 Les affrontements

Comme mentionné précédemment, le jeu est composé de deux factions adverses : la Horde et l'Alliance. Et donc faire partie d'une faction signifie être l'ennemi de l'autre. Le jeu est composé d'un aspect d'affrontement entre joueurs assez développé. Il existe deux façons distinctes d'affronter d'autres joueurs. Dans un premier temps, dans un cadre bien réglementé, comme les champs de batailles (6 contre 6 à 40 contre 40) ou les arènes (2 contre 2 à 5 contre 5), on retrouve deux équipes qui ont comme but principal d'éliminer l'équipe adverse. Concernant les champs de batailles, il existe des objectifs à remplir, comme contrôler des zones ou récupérer le drapeau de l'équipe adverse, mais l'objectif principal des joueurs reste l'affrontement. Et dans un second temps, il existe les affrontements en extérieur, aussi appelé le *PvP*⁵ *sauvage*. Dans certaines zones, les deux factions se retrouvent à devoir remplir des objectifs similaires, de ce fait les joueurs peuvent se retrouver face à d'autres joueurs de la faction adverse et des combats peuvent être initiés en fonction de la volonté des joueurs (Wikipédia, 2022e).

C'est pour cette si grande diversité d'aspects que World of Warcraft a autant de succès auprès des joueurs.

³ Chat : c'est le moyen de communication dans le jeu

⁴ In Game : dans le jeu.

⁵ PvP : Player versus Player, en français Joueur contre Joueur

3.4 Motivations à jouer

3.4.1 Modèle de Bartle

Lorsqu'on pense aux motivations à jouer aux jeux vidéo, un des premiers modèles qui apparaît dans l'histoire des jeux vidéo est celui de Richard Bartle.

Bartle a proposé en 1990, puis remanié en 1996, une taxonomie des joueurs. Cette première taxonomie est née d'un débat entre des joueurs expérimentés d'un MUD⁶ sur la question « Qu'est-ce que les personnes attendent d'un MUD ? ». Lorsque les joueurs n'avaient plus d'arguments supplémentaires. Richard Bartle, administrateur sénior du jeu à l'époque, prit le temps de résumer les arguments. Ce qu'il en est ressorti de cette mise en commun fut les prémisses de sa taxonomie des joueurs (Bartle, 1996).

Il a créé 4 groupes de joueurs selon une structure en 2 axes :

1. Action VS Interaction
2. Orienté vers le Monde VS Orienté vers les joueurs

Ces 4 groupes de joueurs sont les suivants :

1. Achiever (Action-Monde) : ils vont collecter des trésors, vaincre des monstres puissants, le but étant la recherche d'accomplissement.
2. Explorer (Interaction-Monde) : leur but est d'explorer le monde, de découvrir la physique et les mécanismes du jeu.
3. Socializer (Interaction-Joueurs) : ils vont centrer leurs actions sur l'interaction et la communication avec les autres joueurs.
4. Killer (Action-Joueurs) : leur but est la confrontation avec les autres joueurs, que ce soit dans des lieux faits pour (des arènes), ou dans des zones ouvertes (le PVP sauvage).

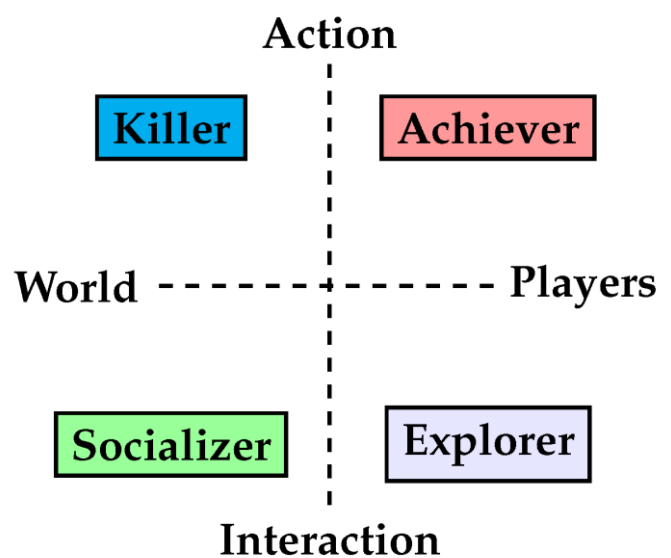


Figure 10: Image tirée de <https://www.mdpi.com/2078-2489/12/6/229/htm>

⁶ MUD : Multi-User Dungeon, cela se réfère à un type de jeu vidéo en ligne où l'ensemble de ce qu'il se passe est transmis par des supports textuels.

Ces 4 typologies ont permis de mieux comprendre les comportements des joueurs. Mais les joueurs ne sont pas restreints à un seul groupe, on observe souvent une appartenance secondaire à un groupe (Wikipédia, 2022d).

3.4.2 Modèle de Yee

Mais en parlant de jeux-vidéo, le modèle le plus utilisé dans le domaine est celui de Nick Yee qui l'a proposé en 2006. C'est un second modèle pour classifier les motivations à jouer des individus. Pour établir ce modèle, il a créé une liste de 40 questions en lien avec les motivations des joueurs basée sur le modèle de Bartle et sur diverses études sur les joueurs de MMORPG, par exemple : « Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage passe au niveau supérieur aussi vite que possible ? ». Il a ensuite interrogé un échantillon de 3000 joueurs de MMORPG venant de divers jeux populaires à l'époque (EverQuest, Dark Age of Camelot, Ultima Online et Star Wars Galaxies), qui ont répondu à l'ensemble des questions sur une échelle de Likert en 5 points (Pas important du tout – Extrêmement important). À travers cette recherche, il a mis en évidence 10 facteurs :

1. **Advancement** : cela regroupe les principes d'évolution du personnages, augmentation du niveau, avoir le plus de ressources possible ou encore la réalisation d'événements importants dans le jeu.
2. **Mechanics** : on retrouve l'intérêt pour l'optimisation des personnages et de leurs armures ou encore l'intérêt pour tous les pourcentages qui sont présents dans le jeu, comme le taux d'obtention de certains objets rares.
3. **Competition** : cette motivation représente simplement l'esprit de compétition entre les joueurs.
4. **Socializing** : cela regroupe l'intérêt de connaître les autres joueurs, de jouer avec eux, ou encore de les aider.
5. **Relationship** : C'est la volonté d'avoir des conversations qui sortent du contexte de jeu vidéo avec d'autres joueurs, la recherche de soutien social sur des problèmes personnels.
6. **Teamwork** : Cela définit la volonté de jouer au jeu en équipe ou pas.
7. **Discovery** : C'est la volonté de découvrir le monde dans lequel le joueur évolue.
8. **Role-Playing** : Cela représente l'intérêt de s'immerger dans un rôle spécifique et de jouer en conséquence.
9. **Customization** : C'est la volonté du joueur de personnaliser son personnage afin qu'il soit unique.

10. Escapism : C'est la volonté de jouer à un jeu vidéo dans le but de s'échapper du monde réel et de s'immerger dans un autre monde.

Ces facteurs peuvent se regrouper en 3 composantes principales :

- Achievement : Advancement, Mechanics, Competition
- Social : Socializing, Relationship, Teamwork
- Immersion : Discovery, Role-Play, Customization, Escapism

(Yee, 2006)

Ce modèle a été utilisé dans de nombreuses études et est devenu une référence de la littérature sur les motivations à jouer. L'étude de Billieux et collaborateurs (2013) a mis en avant de nombreuses associations entre les motivations et différentes variables. Dans un premier lieu au niveau démographique, il existe un lien plus fort avec la motivation à la progression chez les personnes plus jeunes que chez les personnes plus âgées. Il existe un autre lien intéressant, la motivation à la compétition est plus fortement associée au genre masculin et au jeune âge, alors que les femmes et les personnes âgées sont plus intéressées par la découverte et l'exploration. Concernant le temps de jeu par jour, on observe un lien fort avec la motivation à la progression, ce qui est cohérent, car la progression vient avec le temps qu'on passe sur un jeu. On retrouve aussi ce temps de jeu lié aux motivations liées aux mécaniques, à la compétition, aux relations, à la customisation ou encore à l'évasion. Mais si on regarde le nombre d'années depuis que la personne joue, on observe uniquement un lien avec la motivation aux mécaniques.

3.5 Etude actuelle

3.5.1 Objectif

À l'heure actuelle, il n'existe aucune étude qui s'intéresse au lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi. Notre étude vise principalement à déterminer dans quelle mesure il est possible de récolter, chez des joueurs de jeux vidéo, des souvenirs définissant le soi directement liés au jeu et/ou au monde virtuel dans lequel prend place le jeu. A ce titre, notre étude est également une « étude de faisabilité » sur l'utilisation de la technique de récolte des souvenirs définissant le soi appliquée à un contexte plus spécifique qu'est la pratique des jeux vidéo, vu comme une activité pouvant avoir un impact important sur l'identité des joueurs.

Notre étude a également comme objectif secondaire d'étudier et d'évaluer la pertinence des souvenirs définissant le soi chez les personnes qui jouent aux jeux vidéo en le lien avec les motivations à jouer et le lien que cela peut avoir sur l'identité.

3.5.2 Lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi

Le lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi est le principal aspect sur lequel nous sommes penchés durant cette enquête. Les souvenirs définissant le soi sont créés à travers le développement de notre identité, et des divers événements qui peuvent se produire. Comme mentionné précédemment, les jeux vidéo sont devenus une part très importante de notre quotidien, on peut donc facilement imaginer qu'une personne passionnée et très impliquée dans les jeux vidéo va vivre des événements marquants dans le cadre de son activité vidéo-ludique qui vont créer des souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo.

3.5.3 Question de recherche

Notre question de recherche est composée de deux parties.

Dans un premier temps, est-il possible d'obtenir des souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo ?

Dans un second temps, en obtenant ces souvenirs, existe-il des différences entre les joueurs qui rapportent des souvenirs définissant le soi intégré et ceux qui rapportent des souvenirs définissant le soi non intégré, sur des questions de motivation à jouer aux jeux vidéo, d'implication dans les jeux vidéo, sur des comportements problématiques en lien avec les jeux vidéo et finalement sur le sentiment d'identité ?

3.5.4 Importance de l'étude

L'importance de notre étude vient du fait qu'il n'existe pas d'étude à l'heure actuelle qui associe directement les jeux vidéo, plus précisément les MMORPGs, et les souvenirs définissant le soi. Cette étude se veut être une porte d'entrée dans un champ de recherche qui permettrait de mieux comprendre le lien que les personnes ont aux jeux vidéo et l'intérêt toujours plus grand pour ce domaine.

4 Méthode

4.1 Procédure

Le recrutement a eu lieu uniquement en ligne, par le moyen d'un questionnaire créé via le logiciel Qualtrics. Dans un premier temps, le questionnaire a été posté sur des serveurs Discord de streamers de Twitch (Ponce et Zerator), et celui de World of Warcraft Horizon, un serveur discord spécialisé dans le jeu World of Warcraft. Puis dans un second temps, sur des forums plus grand public, comme le forum officiel de World of Warcraft et le forum spécialisé de World of Warcraft du site www.jeuxvidéo.com. Afin de motiver les personnes à répondre au questionnaire, nous avons décidé d'offrir une monture à 25€ dans le jeu pour les 15-20 premiers qui complètent l'étude.

Nous avons décidé d'appliquer certains critères pour affiner notre population. Tout d'abord les participants doivent être majeurs. Ensuite, les joueurs doivent jouer depuis 4 ans au moins, cela dans le but d'exclure les joueurs qui n'ont pas cette durée de pratique. Nous avons choisi 4 ans, car cela correspond à environ deux extensions du jeu. Le choix de cette durée est subjectif, il est basé sur notre propre expérience, c'est selon nous le temps nécessaire pour maîtriser le jeu. Puis vient le fait d'avoir atteint le niveau maximum dans deux extensions, qui fait suite au critère précédent. La choix de ce critère vient du fait que nous recherchons des joueurs expérimentés et pour cela il faut avoir atteint au moins le niveau maximum pour débloquent l'ensemble des activités du jeu. Et finalement, dans la continuité de l'aspect d'intensivité, nous avons demandé aux joueurs si selon eux, ils considèrent avoir eu une période de jeu intensive. Cela permet d'avoir l'avis des joueurs sur leur propre expérience de jeu.

Concernant les questionnaires utilisés, trois d'entre eux n'avaient pas de version française : *Involvement scale in Online Gaming* (Snodgrass, 2017), *GAMES Test* (Higuchi et al., 2021) et *Sense of Self Scale* (Flury, 2007). Nous avons donc dû procéder à une traduction. Pour ce faire, nous avons opéré une procédure de traduction-contre traduction. Cela consiste en une première traduction de la langue originelle à la langue souhaitée. Lorsque cette traduction est faite, on procède à une seconde traduction de la langue souhaitée à la langue originelle, afin de comparer la deuxième traduction au questionnaire originel. À chaque étape, la traduction est opérée par deux personnes indépendamment, afin de comparer les traductions entre les traducteurs. Si la traduction finale est similaire en sens au questionnaire originel, cela confirme que la traduction en langue souhaitée est utilisable. (Annexe 3: Traduction Questionnaires)

4.2 Validation Ethique

Concernant la validation éthique, cette étude peut se référer à la décision de la commission d'éthique de la recherche de l'Université de Lausanne sur le projet N^o C-SSP 102021-00009 du Prof. J. Billieux ayant comme titre : Programme de recherche sur les processus psychologiques impliqués dans le développement et le maintien des conduites en ligne problématiques/addictives. (Annexe 1: Décision de la commission d'éthique)

Dans cette étude, le seul aspect que l'on pourrait considérer comme sensible est le questionnaire, ICD-11 gaming disorder (GAMES test). Ce test interroge les personnes sur des possibles comportements problématiques face aux jeux vidéo. Les personnes peuvent se retrouver confrontées à des questions qui peuvent leur faire réaliser certains problèmes dans leur activité de jeu. Néanmoins, pour éviter de confronter les personnes à cela, nous avons décidé de ne pas mettre les titres des questionnaires dans l'étude, afin que les personnes ne se concentrent pas sur le thème du questionnaire, mais juste les items.

4.3 Mesures socio-démographiques et critères d'exclusion

Dans un premier temps, plusieurs informations socio-démographiques ont été demandées aux personnes qui ont participé à l'étude. Tous les joueurs ont dû donner leur genre, leur âge, leur niveau d'éducation ainsi que leur nationalité, ces mesures servant à mieux comprendre et classer notre échantillon.

Ensuite, les participants ont dû répondre à une série de questions sur leurs pratiques de jeu sur World of Warcraft. Comme par exemple, s'ils avaient actuellement un abonnement actif ou non au jeu, combien d'heures par semaine en moyenne ils jouent, s'ils ont déjà atteint le niveau maximum dans 2 extensions au moins, s'ils ont commencé à jouer depuis plus de 4 ans ou non et encore s'ils se considèrent comme étant des joueurs intensifs ou pas. Ces questions ont comme but d'obtenir des informations supplémentaires afin de pouvoir par la suite filtrer, si nécessaire, les joueurs en fonction des besoins de l'étude.

4.4 Questionnaire des souvenirs définissant le soi

Le questionnaire utilisé dans cette étude est une version adaptée de celle proposée par Singer & Moffitt (1992) et Thorne & McLean (2001) traduite par Lardi & Van der Linden (2006).

Ce questionnaire a comme but de récolter des souvenirs définissant le soi. Le questionnaire explique dans un premier temps ce qu'est un souvenir et quelles sont ses propriétés les plus importantes. Ensuite, il est demandé au répondant de réfléchir à un souvenir correspondant. Il doit, dans un premier temps, résumer le souvenir en une ligne. Puis le décrire le plus précisément possible. Lorsque le souvenir est décrit, il est demandé de noter sur une échelle de 0-6 à quel point les émotions associées au souvenir sont négatives, puis dans une autre échelle de 0-6 à quel point les émotions associées au souvenir sont positives. Et finalement, le répondant doit noter de quand date le souvenir sous la forme « Il y a ans et mois ». (Annexe 4 : Questionnaire des souvenirs définissant le soi)

Pour ce mémoire, nous en avons utilisé une version partiellement modifiée, en y ajoutant des exemples en lien avec World of Warcraft, afin que le répondant ait une idée plus claire de ce qui était attendu comme réponse. Afin d'éviter de trop déformer le questionnaire originel, nous avons demandé une validation de la part de C. Lardi qui est à l'origine du questionnaire de base.

4.5 Questionnaire sur les motivations à jouer en ligne version World of Warcraft (MPOGQ)

Ce questionnaire est une adaptation de Billieux et collaborateurs (2013) du questionnaire MPOGQ qui a été développé par Yee (1996), qui mesure les motivations des joueurs à s'engager dans les jeux vidéo en ligne. Le questionnaire a été adapté pour que les items se réfèrent aux motivations à jouer à World of Warcraft et non aux jeux vidéo en général. Le questionnaire est auto-rapporté et comprend 39 items basé sur une échelle de Likert en 5 points (1= Pas important du tout ; 2 = Un peu important ; 3 = Important ; 4 = Très important ; 5 = Extrêmement Important). Il y a 10 sous-échelles qui correspondent chacune à une motivation mise en évidence par Yee (2006). La consistance interne est très haute (Le α de Cronbach se situe entre .65 et .85 selon les différentes sous-échelles) et la validité externe et interne a été mise en évidence dans l'étude de validation de la version française du questionnaire (Billieux, 2013).

1. Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage passe au niveau supérieur aussi vite que possible ?
- Pas important du tout Un peu important Important Très important Extrêmement important
2. Dans quelle mesure est-il important pour vous d'acquérir des objets rares (épiques) que la plupart des autres joueurs n'auront jamais ?
- Pas important du tout Un peu important Important Très important Extrêmement important
3. Dans quelle mesure est-il important pour vous de devenir puissant ?
- Pas important du tout Un peu important Important Très important Extrêmement important

Figure 11: Exemple de questions tiré du questionnaire originelle de Billieux et al (2013)

4.6 Involvement scale in online game (VIS)

C'est un questionnaire auto-rapporté se basant sur une échelle de Likert en 5 points (1= totalement en désaccord ; 2 = Pas d'accord ; 3 = Neutre ; 4 = D'accord ; 5 = Totalement d'accord). Le but est de mesurer l'implication des joueurs dans les jeux vidéo en ligne et les possibles conséquences, positives ou négatives, de cette implication. Le questionnaire est composé de 15 items. Il y a 3 items par motivation à jouer du modèle de Yee (Achievment, Social, Immersion). Ensuite il y a 3 items qui se réfèrent à l'implication et 3 autres items qui se réfèrent à l'engagement (Snodgrass, 2017).

1	Je dépense beaucoup de temps et d'énergie à jouer et à penser aux jeux-vidéos.
2	Je considère que jouer aux jeux vidéo est un mode de vie et pas juste un loisir
3	La manière dont je joue est comparable à une activité professionnelle

Figure 12: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire

4.7 ICD-11 gaming disorder test (GAMES)

Ce questionnaire en 9 items a pour but d'évaluer à quel point la relation des participants aux jeux-vidéos peut être assimilée à une relation problématique (Higuchi & al, 2021). Ces questions sont dichotomiques (0 = Non ; 1 = Oui). Le test a montré une sensibilité, spécificité, valeurs prédictives positives, cohérence interne élevées et il est hautement reproductible. On retrouve un facteur principal qui représente la saillance et les conséquences négatives du GD (gaming disorder) et un second facteur extrêmement corrélé qui est lié à la perte de contrôle (Higuchi & al, 2021).

1	Avez-vous souvent été incapable d'arrêter de jouer alors que vous auriez dû le faire ?
2	Avez-vous souvent joué plus longtemps que vous aviez prévu avant de commencer à jouer ?
3	Avez-vous remarqué que vous avez significativement perdu votre intérêt pour des activités importantes, comme le sport, les loisirs ou les rencontres avec des amis ou des parents, à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?

Figure 13: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire

4.8 Sense of self Scale (SOSS)

Cette échelle a été développée par Flury (2007). C'est un questionnaire auto-rapporté en 12 items avec une échelle de Likert en 4 points (1 = Ne me caractérise absolument pas ; 2 = Ne me caractérise plutôt pas ; 3 = Me caractérise quelque peu ; 4 = Me caractérise tout à fait). L'objectif de ce questionnaire est d'évaluer dans quelle mesure les participants ont récemment adopté des comportements ou vécu des expériences censés être révélateurs d'un faible sentiment d'identité de soi ou d'un fort sentiment d'identité de soi. Le sentiment d'identité de soi se réfère à notre sentiment d'identité propre, à savoir qui on est, quelles sont nos opinions sur certains sujets et sur nos préférences. Les personnes qui présentent un sentiment d'identité de soi faible ont souvent l'impression de ne pas savoir qui elles sont, quelles sont leurs propres pensées et quels sont leurs opinions. Elles sont souvent sujettes à des changements brusques d'opinions, de plan pour le futur ou encore de valeurs. Tandis que les personnes qui présentent un sentiment d'identité de soi fort ont une idée très claire et concrète de qui elles sont, de quels sont leurs opinions et ne se basent jamais sur l'identité de quelqu'un d'autre pour former la leur.

Les résultats ont révélé plusieurs propriétés psychométriques intéressantes du SOSS : on a une consistance générale qui est bonne (.86 $p < 0.01$) et une analyse factorielle exploratoire a indiqué un facteur général qui expliquerait 60% de la variance totale. La fidélité test-retest du SOSS dans un intervalle de 2,5-3,5 semaines était de .83.

La validité convergente du SOSS a été confirmée par les données du premier essai pilote mené. La corrélation de Pearson entre le SOSS et le Fear of Rejection Index (Flury, 2002 cité dans Flury, 2007) était de 0,31 ($p < 0,01$), la corrélation entre le SOSS et le Beck Depression Inventory (Beck 1974 cité dans Flury, 2007) était de 0,52 ($p < 0,01$) et la corrélation entre le SOSS et le Borderline Syndrome Index (Conte, Plutchik, Karasu, & Jerrett, 1980 cité dans

Flury 2007) était de 0,65 ($p < 0,01$). Ces corrélations sont cohérentes avec l'idée que ces pathologies se retrouvent souvent en comorbidité (Flury, 2007).

1	J'aimerais être plus cohérent avec mes sentiments.
2	J'ai du mal à cerner ma propre personnalité, mes intérêts et mes opinions.
3	Je pense souvent à la fragilité de mon existence.

Figure 14: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire

4.9 Question de recherche opérationnalisée

Dans un premier temps, à quelle fréquence peut-on obtenir des souvenirs définissant le soi intégré ?

Dans un second temps, est-ce qu'il existe une différence dans la distribution des résultats sur les différentes échelles utilisées (MPOG, VIS, GAMES, SOSS) entre le groupe *Intégré* et le groupe *Non Intégré* ?

4.10 Stratégies d'analyse de données

Dans un premier temps, les souvenirs ont été analysés et cotés selon la version française du système de classification et manuel de cotation pour les souvenirs définissant le soi par Lardi et collègues (2006). (**Erreur ! Source du renvoi introuvable.**)

Dans un deuxième temps, nous avons effectué différentes analyses descriptives exploratoires dans le but d'obtenir et de comparer les données des deux sous-groupes sur les différentes échelles. Pour terminer nous avons effectué un Test non-paramétrique, plus précisément le Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants afin de déterminer si les deux groupes suivent une distribution similaire ou pas. La raison de ce test vient de la taille de notre échantillon qui peut être considérée comme faible (>30 participants).

5 Résultats

En tout, 78 personnes ont commencé à répondre aux questionnaires. Parmi ces personnes, 24 personnes ont terminé l'enquête, mais deux de ces personnes ont été exclues de l'étude car leurs réponses ont été considérées comme non sérieuses. Parmi ces 22 personnes, 4 personnes ont été exclues car elles ne correspondaient pas aux critères de sélection préalablement établis.

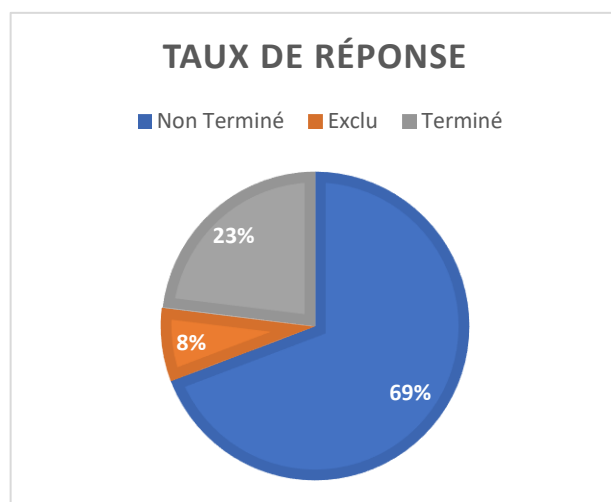


Figure 15: Graphique taux de réponse

Tableau 4

Analyse descriptive Âge

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
Quel âge avez-vous ?	18	21,00	33,00	26,2222	3,40511

Concernant l'âge, on a un âge moyen de $M_{\text{Âge}} = 26,2222$ ($n= 18$), avec comme minimum 21 et comme maximum 33. Parmi nos participants, on a un rapport Homme-Femme de 17/1. À propos du niveau d'éducation, 2 personnes ont un niveau d'éducation de Secondaire II (Maturité, CFC), 12 ont un niveau d'éducation d'Enseignement supérieur Bachelor et 4 d'entre eux ont un niveau d'éducation d'Enseignement supérieur Master. Trois nationalités se dégagent de l'échantillon : 2 Belges, 9 Suisses et 7 Français. Parmi nos participants, 14 d'entre eux (60,9%) sont actuellement des joueurs actifs sur World of Warcraft, alors que les autres ont mentionné ne plus jouer à World of Warcraft pour le moment.

Tableau 5

Analyse descriptive temps de jeu

	N	Plage	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
Combien d'heures jouez-vous par semaine approximativement ou jouiez-vous au moment où vous étiez impliqués dans WOW si vous ne jouez plus actuellement ?	18	55,00	10,00	65,00	32,2222	14,98060

Concernant leur temps de jeu actuel ou passé, on observe une très grande variabilité, le minimum étant de 10h par semaine et le maximum de 65h par semaine. On observe une moyenne de temps de jeu $M_{\text{Temps de jeu}} = 32,2222$ (n= 18).

L'analyse des souvenirs définissant le soi a été menée de la façon suivante : les souvenirs ont été disposés dans un tableau en 8 colonnes. Chaque souvenir a été analysé individuellement, d'abord sur le plan de la structure, puis sur le plan de l'intégration et pour finir sur le contenu. Dans le texte, les éléments se référant aux parties de la structure puis de l'intégration ont été mis en avant avec un code couleur pour chaque partie. L'analyse s'est faite en 2 parties : dans un premier temps les 5 premiers souvenirs ont été analysés, puis le Prof. Billieux et Alessandro Giardina ont vérifié la façon dont l'analyse a été menée et les résultats. Après la validation de la méthode d'analyse, les souvenirs restants ont été traités.

Exemple Souvenir Intégré

Titre		Souvenirs	C	C	Date	Structure	Intégration	Contenu
			+	-				
Mon adhésion dans un groupe d'amis de push de donjons	Evénement ayant eu lieu relativement récemment dans mon engagement dans WOW	J'étais dans mon lit à 3h du matin, plutôt inhabituel. Je reçois une notification dans la communauté WoW du streamer Ponce que j'avais intégré quelques mois plus tôt mais sans vraiment faire de vagues. C'était le raid leader de la communauté qui "m'invoquait" en vocal pour discuter d'un projet de compétition dans WoW afin de former une équipe pour les championnat du monde de push de donjon avec d'autres personnes de la communauté. Je ne connaissais ces gens que de noms et ne m'attendais pas à ce qu'il prennent note de moi. C'est alors que j'ai appris qu'ils avaient apprécié ma personnalité et qu'ils avaient noté positivement mes performances de jeux et qu'ils voulaient me faire confiance pour jouer le rôle de "tank" dans leur future équipe. C'était un évènement inattendu qui m'a fait chaud au cœur sur le coup, surtout que je traversais une période de dépression à l'époque. Ca m'a permis de m'ouvrir à d'autres et de participer à une super aventure, qui m'a fait réaliser le vrai côté social du MMORPG qu'est WoW. Ca m'a permis de prendre confiance en moi et de me faire plusieurs amis que je ne risque pas d'oublier.	5	0	9 mois	Récit spécifique de type 2 On voit que le souvenir a eu lieu à un moment spécifique mais qu'il a eu une forte importance pour la suite de sa vie	Souvenirs intégrés de type 2 Il mentionne l'augmentation de la confiance en soi, que cela lui a permis de s'ouvrir aux autres et que ça permis de l'aider dans sa dépression, grâce à ce souvenir spécifique	Relation

Exemple de Souvenir Non-Intégré

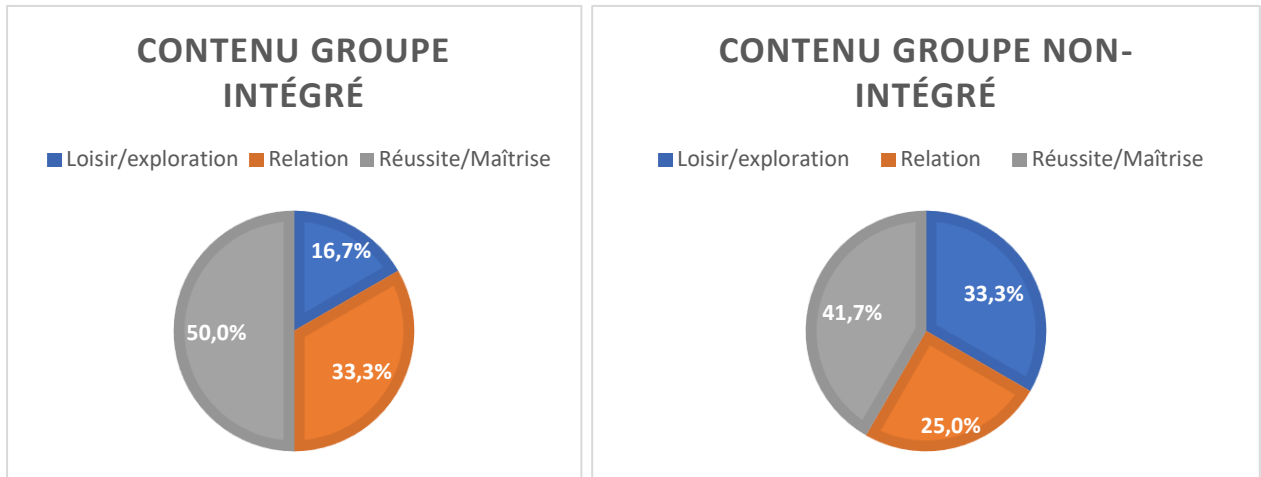
Nouvel an avec ma guilde	Événement ayant eu lieu au cours de mon engagement dans WOW (ni au début, ni dans une période récente)	On a fait nouvel an en Belgique avec 16 des 26 membre de ma guilde. C'était trop bien. Le plus surprenant (et donc mon souvenir) c'est quand je suis arrive dans le salon, certains était déjà présent. Et personne n'a dit bonjour a l'oral (juste des signes). Jusqu'à qu'on me fasse comprendre que le jeu était deviner qui est qui.	6 0 4 ans	Récit spécifique de type 1	Souvenir non intégré de type 2	Relation
		C'est a ce moment que je me suis rendu compte que ces gens je les connaissait par cœur, le moindre mot je savais qui était qui. Mais comme je ne les avais jamais vu, sans leur voix c'était compliqué de deviner.		Il dure sur une soirée.	On voit que le souvenir l'a marqué par la méconnaissance et connaissance des personnes qu'il avait en face de lui mais cela ne l'a pas marqué au point de tirer une leçon de cela.	

Good fun.

L'ensemble des souvenirs et leur analyse est à disposition dans les annexes. (**Erreur ! Source du renvoi introuvable.**). Concernant la répartition de l'échantillon selon l'intégration des souvenirs, 6 personnes (33,3%) ont rapporté un souvenir définissant le soi intégré et 12 personnes (66,6%) ont rapporté un souvenir définissant le soi non intégré. Un tiers des participants rapporte donc des souvenirs définissant le soi intégré en lien avec les jeux vidéo.

Tableau 6
Analyse Souvenirs

	Intégré (N = 6)	Non Intégré (N=12)
Contenu		
Loisir/exploration	16,7% (N= 1)	33,3% (N= 4)
Relation	33,3% (N= 2)	25% (N= 3)
Réussite/maîtrise	50% (N= 3)	41,7% (N= 5)
Total	100% (N= 6)	100% (N= 12)
Types de souvenirs intégrés		
Lié au self	83,3% (N=5)	//
Non lié au self	16,7% (N=1)	//
Types de souvenirs non intégrés		
Événement pur, étiquette temporelle	//	25% (N= 3)
Catégorisation	//	75% (N=9)



En termes de contenu, on voit que les souvenirs intégrés pour 50% se réfèrent à la réussite et la maîtrise, pour 33,3% à la relation et pour 16,7% au loisir et l’exploration. Pour les souvenirs non-intégrés, la majorité se réfère aussi à la réussite et la maîtrise (41,7%), puis au loisir et l’exploration (33,3%) et pour finir à la relation (25%). On observe que pour les deux sous-groupes la réussite et maîtrise vient en premier mais les deux suivants sont inversés dans chacun des groupes.

Concernant les souvenirs intégrés, une grande majorité est lié au self (83,3%) et un seul souvenir n’est pas lié au self (16,7%). Les souvenirs non intégrés quant à eux sont en grande partie des catégorisations (75%), pour le reste, ce sont des événements purs avec étiquette temporelle (25%).

Tableau 7
Analyse des motivations

	Intégré (N = 6)	Non Intégré (N=12)	
MPOG_Advancement			,
Moyenne +(SD)	18,50 (2,12)	17,08 (1,32)	
Minimum	11,00	8,00	
Maximum	24,00	23,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,553
MPOG_Mechanics			
Moyenne +(SD)	13,83 (1,57)	14,91 (1,29)	
Minimum	8,00	9,00	
Maximum	19,00	20,00	

	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,553
<hr/>				
MPOG_Competition				
	Moyenne +(SD)	10,00 (1,18)	11,16 (0,87)	
	Minimum	6,00	6,00	
	Maximum	13,00	15,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,437
<hr/>				
MPOG_Socializing				
	Moyenne +(SD)	16,3333 (1,64655)	15,0000 (0,82572)	
	Minimum	10,00	9,00	
	Maximum	20,00	19,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,335
<hr/>				
MPOG_Relationship				
	Moyenne +(SD)	9,5000 (1,17615)	9,1667 (0,94415)	
	Minimum	5,00	4,00	
	Maximum	13,00	14,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,892
<hr/>				
MPOG_Teamwork				
	Moyenne +(SD)	11,3333 (1,05409)	13,1667 (0,56183)	
	Minimum	7,00	9,00	
	Maximum	14,00	17,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,180
<hr/>				
MPOG_Discovery				
	Moyenne +(SD)	14,8333 (2,15123)	12,9167 (1,17717)	
	Minimum	6,00	7,00	
	Maximum	19,00	20,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,437
<hr/>				
MPOG_Role-playing				
	Moyenne +(SD)	11,000 (1,65328)	9,5833 (0,65665)	
	Minimum	6,00	6,00	
	Maximum	17,00	12,00	
	Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,437

MPOG_Customization			
Moyenne +(SD)	10,1667 (1,51474)	10,1667 (0,53418)	
Minimum	3,00	7,00	
Maximum	13,00	15,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,291
MPOG_Escapism			
Moyenne +(SD)	11,5000 (1,17615)	10,4167 (0,65665)	
Minimum	8,00	7,00	
Maximum	15,00	13,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,385

Au sujet des motivations, en se basant sur les différents tests U Mann-Whitney effectués pour les sous-échelles du questionnaire MPOG, on observe de façon nette qu'il n'existe aucune différence significative globale entre nos deux groupes.

Tableau 8
Analyse Sense of Self Scale

SOSS	Intégré (N= 6)	Non-Intégré (N=12)	
Moyenne +(SD)	25,8333 (3,59088)	26,6667 (1,74657)	
Minimum	15,00	16,00	
Maximum	40,00	38,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,682

Concernant le sentiment d'identité, on remarque que le groupe *Non-Intégré* présente une moyenne (26,6667) plus haute que le groupe *Intégré*. Mais en se référant au test U Mann-Whitney, cette différence n'est pas significative (Mann-Whitney $U = .682$, $n_1 = 6$ $n_2 = 12$, $P > 0,05$).

Tableau 9
Analyse Games

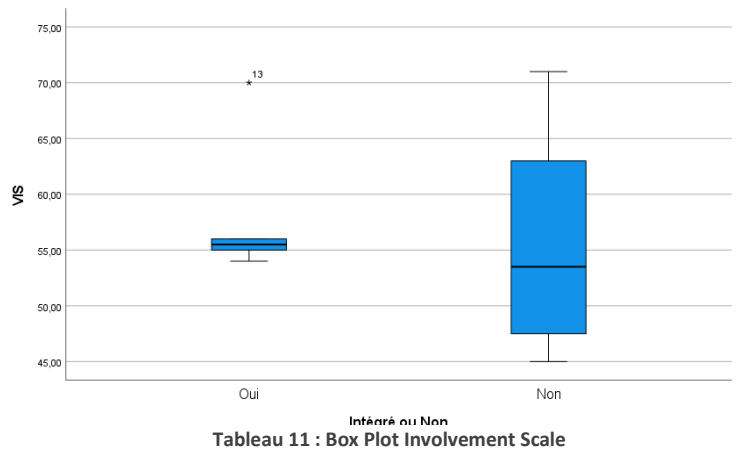
Games	Intégré (N= 6)	Non-Intégré (N=12)	
Moyenne +(SD)	5,0000 (0,81650)	4,1667 (0,44096)	
Minimum	2,00	2,00	
Maximum	8,00	6,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney	//	//	,494

Ensuite, si on regarde les scores du test GAMES, pour les comportements problématiques liés aux jeux vidéo, on peut remarquer que le groupe *Intégré* présente des scores plus élevés, avec une moyenne plus importante que le groupe *Non-Intégré*. Mais cette différence n'est pas significative (Mann-Whitney $U = .494$, $n_1 = 6$ $n_2 = 12$, $P > 0,05$).

Tableau 10
Analyse Involvement Scale

VIS	Intégré (N= 6)	Non-Intégré (N=12)	
Moyenne +(SD)	57,6667 (2,48551)	55,2500 (2,67175)	
Minimum	54,00	45,00	
Maximum	70,00	71,00	
Sig exacte du Test U Mann-Whitney			,335

Pour terminer cette analyse, il est pertinent de se pencher sur les scores du questionnaire VIS. On observe que le groupe *Intégré* présente une moyenne et une médiane plus haute, ainsi qu'une variance deux fois plus basse que le groupe *Non-Intégré*. Cette différence de variance est bien représentée dans le graphique. On peut clairement voir que la grande majorité des personnes scorent autour de 55. Mais cette différence n'est pas significative. (Mann-Whitney $U = .335$, $n_1 = 6$ $n_2 = 12$, $P > 0,05$)



6 Discussion

6.1 Synthèse

Un des résultats les plus pertinents de cette analyse est le fait que nous avons réussi à obtenir des souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo. Ce résultat est positif quant à la première partie de notre question de recherche, à savoir qu'il est possible d'obtenir des souvenirs définissant le soi intégré en lien avec les jeux vidéo. On observe que 33,3% des personnes qui ont répondu au questionnaire ont exprimé un souvenir définissant le soi intégré. Cela confirme notre interrogation sur le lien entre la formation de l'identité et les jeux vidéo.

Dans un second temps, on observe à travers cette analyse des données que nos deux groupes (*Intégré/Non-Intégré*) ne présentent pas de différences significatives sur l'ensemble des échelles et sous-échelles que nous avons sélectionnées sur la base des test U Mann-Whitney. Ces résultats répondent à la deuxième partie de notre question de recherche, il n'y aurait donc pas de différence entre les joueurs qui rapportent des souvenirs définissant le soi intégrés et ceux qui rapportent des souvenirs non intégrés.

6.2 Interprétation

La présence de souvenirs définissant le soi chez des joueurs de jeux vidéo est un point important dans la démarche de compréhension de l'influence des jeux vidéo sur notre identité. Cela montre que le questionnaire utilisé pour les souvenirs définissant le soi est valable pour des souvenirs spécifiquement en lien avec les jeux vidéo.

Au niveau du taux d'intégration des souvenirs, on observe qu'une personne sur trois dans notre échantillon a exprimé un souvenir définissant le soi en lien avec les jeux vidéo. Cela confirme que les jeux vidéo, dans notre cas World of Warcraft comme exemple de MMORPG, ont donc bel et bien un rôle potentiel important dans la construction de l'identité chez certaines personnes.

À propos de l'analyse des souvenirs, on peut observer au niveau des contenus, que ce sont dans tous les cas des thèmes positifs qui ressortent des souvenirs : le thème principal pour les deux sous-groupes est la réussite/maîtrise. Aucun récit n'aborde des souvenirs avec un contenu culpabilisant ou honteux, ni n'implique de consommation de drogue et encore moins des événements menaçant la vie. On peut attribuer cela au fait que cela reste un jeu vidéo. Il est difficile d'imaginer une atteinte à la vie dans ce contexte ou une quelconque prise de drogue.

Mais il est important de noter que les personnes rapportent tous des souvenirs positifs en lien avec les jeux vidéo et que le thème qui ressort le plus est la réussite/maîtrise.

À propos de souvenirs intégrés, on voit très clairement qu'une grande majorité des souvenirs sont liés au self (83,3%), cela dénote une possible influence directe des jeux vidéo sur le self et donc sur l'identité. Quant aux souvenirs non-intégrés, bien que les personnes ne retirent pas de leçon de ces souvenirs, on observe quand même que 75% des répondants sont marqués émotionnellement. Cela démontre que ce n'est pas parce que le souvenir n'est pas intégré qu'il n'a aucune importance aux yeux de la personne. Comme exemple on peut se référer au souvenir n°5. À la simple lecture de son récit, on comprend immédiatement l'importance que cela a ses yeux. « *Puis, soudain, en me dirigeant vers ce qui semble être un immense château, se met alors à retentir un son qui jusqu'à aujourd'hui me provoque des frissons à l'écoute ; Hurlevent. L'émotion et la fatigue montante me laisse alors penser que j'ai accompli quelque chose d'incroyable, seulement non, c'était "simplement" la musique associée à la ville !* ». (Le souvenir en entier est disponible dans l'**Erreur ! Source du renvoi introuvable.**)

Concernant les motivations à jouer aux jeux-vidéo, malgré une absence de différence significative dans les résultats, on peut remarquer que pour le groupe *Intégré* présente des scores plus élevés sur les motivations *Socializing*, *Discovery* et *Role-Playing* alors que le groupe *Non-Intégré* présente des scores plus élevés sur la motivation *Teamwork*. Cette différence interroge sur les différences de motivations entre ces deux différents groupes. Chacun des deux groupes scorent sur une motivation faisant partie de l'ensemble *Social* des motivations, ce qui est cohérent avec le fait que l'un des buts principaux de World of Warcraft, c'est la socialisation entre les joueurs. Mais le groupe *Intégré* présente aussi des résultats plus importants sur les motivations *Discovery* et *Role-Playing* qui font partie de l'ensemble *Immersion*. Il serait pertinent de s'intéresser plus à la place et à la valeur de l'immersion dans la création de souvenirs définissant le soi intégrés dans un contexte vidéoludique.

À propos du sentiment d'identité, on remarque que malgré une absence de différence significative, le groupe *Non-Intégré* présente des résultats un peu plus élevés que le groupe *Intégré*. Cette différence de résultat est quelque peu contradictoire avec l'idée que les souvenirs définissant le soi influencent la formation de l'identité. Il serait intéressant de reproduire cette comparaison afin de déterminer si cette différence est liée à notre échantillon ou si c'est une différence stable de la population. Si cette différence venait à être reproduite de façon significative, il serait même intéressant de déterminer si le questionnaire SOSS ne serait pas

non-pertinent dans la compréhension de l'influence des souvenirs définissant le soi en lien avec la pratique de jeux vidéo sur la formation de l'identité.

Concernant l'engagement dans le jeu (VIS), il serait intéressant de comparer la différence de résultats à d'autres futures études, car si on obtenait le même type de résultats, cela pourrait laisser supposer que l'intégration des souvenirs définissant le soi liés aux jeux vidéo serait plus aisée avec un taux d'engagement dans les jeux vidéo assez spécifique, ni trop élevé et ni trop bas. Par exemple dans notre étude, le taux d'engagement nécessaire correspondrait à un score tournant autour de 55 sur l'échelle Involvement Scale in Online Games.

Nous n'avons initié aucune analyse sur les différences de genre car avec un échantillon de 17 hommes et 1 femme, les résultats n'auraient pas été significatifs.

Il est important de noter que toutes ces interprétations sont spéculatives, ce sont des débuts de questionnement sur la base des données disponibles, car statistiquement on n'observe pas de différences significatives.

6.3 Limite

Une première limite que l'on pourrait trouver à cette étude est la taille de l'échantillon. L'étude portait sur 18 individus, ce qui est un échantillon relativement restreint considéré le nombre de personnes qui joue à World of Warcraft. Ce petit échantillon s'explique de différentes manières : en premier, la langue de l'étude, le français est une langue assez répandue dans ce jeu, mais l'anglais reste la langue la plus utilisée dans le jeu. Si l'étude avait été produite en anglais et en français, on aurait atteint bien plus de monde et les résultats auraient probablement eu plus d'impact. Mais l'étude restant dans le cadre d'un Mémoire, cela aurait demandé probablement un temps de travail bien plus important, et l'analyse des souvenirs en anglais n'auraient pas pu être menée dans les meilleures conditions en raison de la maîtrise de cette langue. Une autre raison se trouve dans le taux de finition du questionnaire : sur 78 personnes il n'y a que 24 personnes sont arrivées au bout du questionnaire. Lors de la première observation des données, il est clairement apparu que de nombreuses personnes se sont arrêtées au questionnaire sur les souvenirs définissant le soi, au moment de l'introduction. Ce questionnaire commence par un grand texte qui a probablement découragé de nombreuses personnes à poursuivre le questionnaire car cela demande un temps de lecture et de réflexion important. Ce n'est pas simplement répondre à une échelle de Likert.

Une autre remarque que l'on peut faire sur cette étude, remarque qui rejoint la précédente sur le taux de finition, c'est la façon dont le questionnaire a été administré, surtout au niveau du questionnaire sur les souvenirs définissant le soi. En règle générale ce questionnaire est administré en face à face avec le participant. La personne responsable de la passation est donc disponible pour répondre aux potentielles questions que le participant peut avoir. Dans notre cas, le questionnaire a été mené en ligne pour des raisons de praticité, mais cela implique alors que personne n'est disponible pour répondre aux questions des personnes si nécessaire. Il serait donc intéressant d'adapter les consignes lors d'une passation en ligne, afin que les personnes ne se sentent pas submergées par ce qui leur est demandé et d'apporter une meilleure compréhension du but du questionnaire. De plus, il est connu que plus les consignes d'un exercice sont longues, plus il y a de chances que les personnes commettent des erreurs ou qu'elles lisent mal les consignes. Il est donc possible que les personnes n'ont pas lu exactement quel type de souvenir il fallait donner, ce qui pourrait expliquer le nombre limité de personnes ayant exprimé un souvenir intégré.

6.4 Perspective

Cette étude a toutefois mis en valeur que les souvenirs définissant le soi sont un concept pertinent pour l'étude des jeux vidéo. On observe clairement que malgré les limites énoncées précédemment, une partie des participants expriment des souvenirs intégrés liés aux jeux vidéo. En se basant là-dessus, on peut commencer à imaginer de futures pistes d'études pour continuer à explorer ce lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi. Différentes perspectives sont imaginables en fonction de ce que l'on veut faire.

Une première idée serait d'initier une analyse plus large, non seulement sur un échantillon de gamers, mais d'inclure des personnes tout venant, afin de diversifier la population cible. Une étude dans ce genre permettrait de comparer les gamers à d'autres personnes afin de voir si on observe des différences entre ces groupes et voir si les jeux vidéo facilitent la création de souvenirs définissant le soi.

Une autre perspective serait d'ouvrir ce genre d'étude à d'autres jeux vidéo. Dans un premier temps à d'autres types de MMORPG, cela permettrait de faire des comparaisons inter-groupes. Ensuite, ouvrir l'étude à d'autres types de jeux-vidéos, cela permettrait d'imaginer différentes comparaisons, toujours sur la base des souvenirs définissant le soi, comme par exemple : les jeux multijoueur et les jeux solo, ou encore les jeux compétitifs et les jeux de coopération.

7 Conclusion

En conclusion, cette étude a permis d'initier une première interrogation sur le lien entre les jeux vidéo et les souvenirs définissant le soi. À travers ces résultats, elle a montré qu'il est possible d'obtenir des souvenirs définissant le soi en lien avec les jeux vidéo, et donc que les souvenirs définissant le soi sont un concept pertinent pour les personnes qui jouent au jeux vidéo. Mais cette étude n'a trouvé aucune différence significative de motivations à jouer aux jeux vidéo, d'implication dans les jeux en ligne, de sentiment d'identité ou encore de comportements problématiques entre les personnes qui ont présenté des souvenirs intégrés et celles qui ont présenté des souvenirs non-intégrés. Cette étude ouvre la porte à différentes pistes d'études permettant de développer la compréhension des souvenirs définissant le soi liés aux jeux vidéo et de confirmer ou infirmer ces résultats.

Bibliographie

- Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs. *Journal of MUD research*, 1(1), 19.
- Billieux, J., van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., & Thorens, G. (2013). Why do you play World of Warcraft ? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 103-109. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.021>
- BPI France. (2019). *Marché des Jeux vidéo : 2019 sous le signe de la croissance et du mobile*. <https://www.bpifrance.fr/nos-actualites/le-marche-mondial-des-jeux-videos-120-milliards-de-dollars-en-2019>
- Chollet, Antoine & Isabelle, Bourdon & Rodhain, Florence. (2015). Les phénomènes d'apprentissage des joueurs de MMORPG : proposition d'un modèle de recherche.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.2.261>
- de la Mata, M. L., Santamaría, A., Trigo, E. M., Cubero, M., Arias-Sánchez, S., Antalíková, R., Hansen, T. G., & Ruiz, M. L. (2018). The relationship between sociocultural factors and autobiographical memories from childhood : the role of formal schooling. *Memory*, 27(1), 103-114. <https://doi.org/10.1080/09658211.2018.1515316>
- Flury, J. M., & Ickes, W. (2007). Having a weak versus strong sense of self : The sense of self scale (SOSS). *Self and Identity*, 6(4), 281-303. <https://doi.org/10.1080/15298860601033208>
- Gaudiaut, T. (2021, 6 mai). *Le jeu vidéo, plus que jamais roi du divertissement*. Statista Infographies. <https://fr.statista.com/infographie/22382/chiffre-affaires-mondial-industrie-du-divertissement-jeux-video-cinema-musique-enregistree/>
- Georges, F. (2012). Avatars et identité. *Hermès*, n° 62(1), 33. <https://doi.org/10.4267/2042/48274>
- Haj, M. E., & Allain, P. (2020). Self-defining Memories and their Contribution to the Sense of Self in Alzheimer's Disease. *Current Alzheimer Research*, 17(6), 508-516. <https://doi.org/10.2174/1567205017666200807184942>
- Higuchi, S., Osaki, Y., Kinjo, A., Mihara, S., Maezono, M., Kitayuguchi, T., Matsuzaki, T., Nakayama, H., Rumpf, H. J., & Saunders, J. B. (2021). Development and validation of

- a nine-item short screening test for ICD-11 gaming disorder (GAMES test) and estimation of the prevalence in the general young population. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 263-280. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00041>
- Klippel, C. (2020, 26 novembre). *Voici l'évolution de l'industrie du jeu vidéo entre 1970 et 2020*. Presse-citron. <https://www.presse-citron.net/voici-levolution-de-lindustrie-du-jeu-video-entre-1970-et-2020/#:%7E:text=1990%2C%201%27%20%20A2ge%20d%27or%20du%20jeu%20vid%C3%A9o&text=D%C3%A8s%201991%2C%20Nintendo%20prolonge%20le,depuis%20le%20Krash%20de%201983>
- Lardi, C., Billieux, J., & Van der Linder, M. (2006). *Manuel réduit : Système de classification et manuel de cotation pour les souvenirs définissant le soi* [document inédit].
- Lardi, C., (2011). *Souvenirs définissant le soi et projections dans le futur définissant le soi* [Thèse de doctorat, Université de Genève]. Archive-ouverte.unige.ch. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:16773>
- Marcia, J. E. (1993). The Ego Identity Status Approach to Ego Identity. *Ego Identity*, 3-21. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7_1
- Mayer, R. E., Parong, J., & Bainbridge, K. (2019). Young adults learning executive function skills by playing focused video games. *Cognitive Development*, 49, 43-50. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.11.002>
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Mora-Cantallops, M., & Sicilia, M. N. (2018). MOBA games : A literature review. *Entertainment Computing*, 26, 128-138. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2018.02.005>
- Mucchielli, A. (2013). L'identité. *Que sais-je ?* <https://doi.org/10.3917/puf.mucch.2013.01>
- Mucchielli, A. (2015). L'Identité individuelle et les contextualisations de soi. *Le Philosophoire*, 43, 101-114. <https://doi.org/10.3917/phoir.043.0101>
- Sibilla, F., & Mancini, T. (2018). I am (not) my avatar : A review of the user-avatar relationships in Massively Multiplayer Online Worlds. *Cyberpsychology : Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3). <https://doi.org/10.5817/cp2018-3-4>
- Sims, V. K., & Mayer, R. E. (2002). Domain specificity of spatial expertise : the case of video game players. *Applied Cognitive Psychology*, 16(1), 97-115. <https://doi.org/10.1002/acp.759>

- Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New Perspectives on Autobiographical Memory : The Integration of Narrative Processing and Autobiographical Reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91-99. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.91>
- Singer, J. A., & Salovey, P. (2005). *Memories That Matter: How to Use Self-Defining Memories to Understand and Change Your Life* (1^{re} éd.). New Harbinger Publications.
- Snodgrass, J. G., Dengah, H. F., Lacy, M. G., Bagwell, A., van Oostenburg, M., & Lende, D. (2017). Online gaming involvement and its positive and negative consequences : A cognitive anthropological “cultural consensus” approach to psychiatric measurement and assessment. *Computers in Human Behavior*, 66, 291-302. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.025>
- Wang, H., Zhang, Z., Khalid, M. N. A., Iida, H., & Li, K. (2021). MMORPG Evolution Analysis from Explorer and Achiever Perspectives : A Case Study Using the Final Fantasy Series. *Information*, 12(6), 229. <https://doi.org/10.3390/info12060229>
- Wikipedia contributors. (2022a, janvier 28). *Chronologie du jeu vidéo*. Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Chronologie_du_jeu_vid%C3%A9o#:~:text=produit%20en%20s%C3%A9rie,-.Naissance%20de%20l'industrie%20vid%C3%A9oludique%20en%201972,console%20de%20jeux%20vid%C3%A9o%20commercialis%C3%A9
- Wikipedia contributors. (2022b, janvier 30). *Dépendance au jeu de rôle en ligne massivement multijoueur*. Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pendance_au_jeu_de_r%C3%B4le_en_ligne_massivement_multijoueur#cite_note-10
- Wikipedia contributors. (2022c, mai 6). *Jeu de rôle en ligne massivement multijoueur*. Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeu_de_r%C3%B4le_en_ligne_massivement_multijoueur
- Wikipedia contributors. (2022d, juin 11). *Bartle taxonomy of player types*. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Bartle_taxonomy_of_player_types
- Wikipedia contributors. (2022e, juin 25). *World of Warcraft*. Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft
- Wowpedia - *Dungeon Finder*. (2022). Wowpedia. Consulté le 6 août 2022, à l'adresse https://wowpedia.fandom.com/wiki/Dungeon_Finder#External_links
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

Table des figures

Figure 1: Reproduction de Modèle de Conway	7
Figure 2: Image Freepik.com.....	20
Figure 3: Modèle de recherche de Chollet et al. (2015).....	24
Figure 4: Image tirée de https://www.gameophage.com/blog/article/comment-choisir-son-premier-mmorpg/392	25
Figure 5: Image personnelle tirée de World of Warcraft	25
Figure 6: Image tirée de https://www.millenium.org/guide/305591.html	26
Figure 7: Exemple de transformation d'équipement	27
Figure 8: Image tirée de https://www.mdpi.com/2078-2489/12/6/229/htm	29
Figure 9: Exemple de questions tiré du questionnaire originelle de Billieux et al (2013)	36
Figure 10: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire	36
Figure 11: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire	37
Figure 12: Exemple de questions tiré de la traduction du questionnaire	38
Figure 13: Graphique complétion étude.....	39

Annexes

Annexe 1: Listes des souvenirs (Absente de la version publique)	
Annexe 2: Décision de la commission d'éthique	56
Annexe 3: Etude actuelle	59
Annexe 4: Traduction Questionnaires.....	106
Annexe 5 : Questionnaire des souvenirs définissant le soi	109



Joël Billieux
Institute of Psychology, University
of Lausanne, Switzerland
Quartier UNIL-Mouline - Bâtiment
Géopolis - Bureau 4240
CH-1015 Lausanne - Phone : +41
21 692 32 54

Lausanne, le 15 novembre 2021

Décision de la Commission d'éthique de la recherche de l'Université de Lausanne (CER-UNIL)

Numéro de projet : C_SSP_102021_00009

Titre du projet : Programme de recherche sur les processus psychologiques impliqués dans le développement et le maintien des conduites en ligne problématiques/addictives

Requérant principal : Joël Billieux

Adresse mail : Joël.Billieux@unil.ch

Date de dépôt : 25/10/2021

I. Autorité de décision

- CER-UNIL
- CER-FBM
- CER-FDCA
- CER-FGSE
- CER-FTSR
- CER-HEC
- CER-Lettres
- CER-SSP

II. Décision

- Émission d'attestation
- Demande de révision
- Révocation
- Suspension
- Refus

|||||
|| cer.unil@unil.ch

Non entrée en matière

III. Composition de la commission

Procédure simplifiée : évaluation par le Bureau de la CER-SSP (Jean-Christophe Graz et Nathanaëlle Minard)

IV. Signature de l'autorité de décision

Prof. Dr Jean-Christophe Graz, président



Obligations du demandeur

Soumission de documents : En cas de demande de révision mineure ou majeure, les documents modifiés relatifs au projet de recherche sont soumis dans le portail de soumission Optimy. Les documents qui ne sont plus valides sont effacés et remplacés par les nouveaux. Les documents révisés doivent être soumis une fois en mode « suivi des modifications » et une fois en mode « modifications acceptées » (« track changes » et « clean »). Les documents d'information et de consentement ainsi que le protocole doivent être transmis dans un format permettant la recherche (PDF navigable) ou scannés avec une fonction OCR (Optical Character Recognition). La lettre d'accompagnement, datée et signée, comprend les réponses aux questions posées par les experts.

Remarque: La commission d'éthique compétente examine, dans le cadre du processus d'autorisation, les feuilles d'information et déclarations de consentement en français et en anglais. Quand celles-ci doivent être soumises aux participants dans une autre langue que le français ou l'anglais, le demandeur du projet est responsable de leur traduction correcte.

Obligations d'annonce : Tout événement indésirable compromettant la santé ou la sécurité des participants ou des personnes menant la recherche, ainsi que toute interruption, prolongation ou modification majeure du projet doivent être annoncés à la Commission d'éthique qui a délivré l'attestation, via le portail.

Signification des décisions

Emission d'attestation	Le projet de recherche répond aux critères de conformité éthique. Les éventuelles remarques émises par les experts ne suscitent pas de modifications des documents approuvés par la commission d'éthique
Demande de révision	Les experts exigent une révision du projet de recherche. Les modifications doivent être soumises dans un délai de 30 jours. Dès réception et validation par la présidence, l'attestation de conformité éthique est émise et le projet de recherche pourra commencer.
Non entrée en matière	La Commission d'éthique n'est pas juridiquement compétente pour délivrer une attestation de conformité.
Suspension	La continuation du projet est temporairement suspendue et subordonnée à de nouvelles modifications.
Révocation	La santé ou la sécurité des participants à la recherche ou des personnes menant la recherche a été compromise au cours du projet. Les experts révoquent l'attestation de conformité éthique, c'est-à-dire qu'en l'état, le projet n'est plus autorisé à être poursuivi. Une nouvelle soumission reste possible.
Refus	Le projet de recherche ne répond pas aux critères de conformité éthique. L'attestation n'est pas délivrée

Souvenirs définissant le soi et identité de Gamer

Start of Block: Introduction

Introduction

Souvenirs définissant le soi et identité de Gamer.

Directeur : Joël Billieux

Chercheur associé : Alessandro Giardina

Institut de Psychologie, Université de Lausanne, Suisse

Quel est l'objectif de cette étude ?

L'objectif de cette étude est d'explorer le lien entre l'identité des Gamers et la production de souvenirs définissant le soi liés aux jeux. Cette étude prend place dans le contexte d'un mémoire de maîtrise en science psychologique. Son objectif est de fournir des données préliminaires sur un domaine de recherche largement inexploré à ce jour.

En quoi consiste ma participation ?

Il vous sera demandé de rapporter de manière anonyme quelques informations vous concernant puis de répondre à une série de questionnaires sur vous-même et sur votre façon de jouer à World of Warcraft. La durée totale des questionnaires est estimée à environ 30 min.

A quoi vont servir mes informations dans cette étude ?

Cette étude est menée conformément aux principes éthiques de la recherche en psychologie et à la Déclaration d'Helsinki. Le protocole de cette étude et les questionnaires inclus ont également été examinés par un comité d'éthique académique (CER-SSP), qui a approuvé l'ensemble de l'étude. Chacune de vos réponses est strictement confidentielle et aucune des données susceptibles de vous identifier ne sera collectée. Les résultats de cette étude en ligne ne seront utilisés qu'à des fins scientifiques. Conformément aux recommandations éthiques, les données collectées seront conservées pendant une durée de 10 ans après la dernière publication relative à l'étude.

Que se passe-t-il si je commence à répondre à l'étude mais que je ne veux pas continuer ? Votre participation à cette étude est basée sur votre libre consentement. Vous pouvez décider d'arrêter de répondre aux questionnaires à tout moment et fermer votre navigateur sans aucun préjudice.

Qui puis-je contacter en cas de besoin ?

Si vous avez des questions ou toute autre demande relative à cette étude, vous pouvez envoyer un email au Pr. Billieux, à M. Giardina, ou à l'étudiant en master, M. Marti à : joel.billieux@unil.ch, ou alessandro.giardina@unil.ch ou kilian.marti@unil.ch.

Consentement

Sur la base de ce que je viens de lire, j'accepte de participer à cette étude et autorise l'utilisation des données à des fins scientifiques, y compris la publication des résultats de l'étude dans des revues ou des ouvrages scientifiques. Je comprends que mes données resteront anonymes et qu'aucune information ne sera cédée ou utilisée à d'autres fins. Ma participation à cette étude est volontaire et je comprends que je peux me retirer à tout moment, sans donner d'explication.

- J'accepte, commencez l'étude (4)
- Je n'accepte pas, mettez fin à l'étude (5)

End of Block: Introduction

Start of Block: SOCIODEMO

Instructions Nous allons commencer par quelques questions socio-démographique.



GENRE Genre

- Homme (1)
 - Femme (2)
 - Non-Binaire (3)
 - Autre (4)
-



AGE Quel âge avez-vous ?



EDUCATION Quel est votre niveau d'éducation ?

- Primaire (école obligatoire) (1)
- Secondaire I (école obligatoire) (2)
- Secondaire II (CFC, maturité) (3)
- Enseignement supérieur niveau Bachelor (4)
- Enseignement supérieur niveau Master (5)
- Enseignement supérieur niveau Doctorat (6)



NATIONALITE Quelle est votre nationalité ?

Page Break

WOW Maintenant vous allez répondre à quelques questions concernant World of Warcraft et votre lien avec le jeu

JOUEUR ACTIF Êtes-vous un joueur de World of Warcraft actuellement actif (avez-vous un abonnement actif et jouez-vous au moins une fois par semaine) ?

Oui (1)

Non (2)

HEURES SEMAINE Combien d'heures jouez-vous par semaine approximativement ou jouiez-vous au moment où vous étiez impliqués dans WOW si vous ne jouez plus actuellement ?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Heures ()



ANNEES JOUEES Depuis combien de temps avez-vous commencé à jouer à WoW.

Moins de 4 ans (1)

Plus de 4 ans (2)

NIVEAU EXT Avez-vous déjà atteint le niveau maximum dans au moins deux extensions?

Oui (1)

Non (2)

JOUEUR INTENSIF Avez-vous dans un passé proche ou lointain, investi beaucoup de temps dans WOW (P.ex: 20/25h par semaine pendant 4 semaines) ?

Oui (1)

Non (2)

End of Block: SOCIODEMO

Start of Block: MPOG

Introduction Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés relatifs à votre façon de jouer à World of Warcraft. Pour chaque énoncé, veuillez cochez la réponse qui vous correspond le mieux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Assurez-vous que vous avez répondu à chaque énoncé.



MPOG_1 Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage passe au niveau supérieur aussi vite que possible ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_2 Dans quelle mesure est-il important pour vous d'acquérir des objets rares (épiques) que la plupart des autres joueurs n'auront jamais ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_3 Dans quelle mesure est-il important pour vous de devenir puissant ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_ç Dans quelle mesure est-il important pour vous d'accumuler des objets ou de l'argent ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_5 Dans quelle mesure est-il important pour vous d'être célèbre dans le jeu ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_6 A quel point est-ce important pour vous de faire partie d'une guilde sérieuse ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_7 A quel point êtes-vous intéressé(e) par les statistiques du jeu ? (par ex. pourcentage de chance d'esquiver une attaque, DPS...)

- Pas intéressé du tout (1)
 - Un peu intéressé (2)
 - Intéressé (3)
 - Très intéressé (4)
 - Extrêmement intéressé (5)
-



MPOG_8 Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage soit aussi optimisé que possible pour sa classe ou son rôle (tank, healer...)?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Vraiment important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_9 A quelle fréquence utilisez-vous un constructeur de personnage ou un modèle pour planifier l'avancement de votre personnage au début du jeu ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_10 Dans quelle mesure est-il important pour vous de connaître autant que possible les mécanismes et les règles du jeu ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_11 A quel point prenez-vous du plaisir dans la compétition avec d'autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_12 A quelle fréquence essayez-vous délibérément de provoquer ou d'irriter d'autres joueurs ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_13 A quel point prenez-vous du plaisir à dominer ou tuer d'autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_14 A quel point prenez-vous du plaisir en ennuyant/embêtant des autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_15 A quel point prenez-vous du plaisir à faire la connaissance d'autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_16 16. A quel point prenez-vous du plaisir à aider d'autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_17 17. A quel point prenez-vous du plaisir à bavarder avec d'autres joueurs ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_18 A quel point prenez-vous du plaisir à faire partie d'une guilde amicale et décontractée ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_19 A quelle fréquence considérez-vous avoir des conversations sérieuses avec d'autres joueurs ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_20 A quelle fréquence parlez-vous de choses personnelles avec vos amis rencontrés dans WoW ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_21 A quelle fréquence vos amis rencontrés dans WoW vous ont-ils offert un soutien quand vous aviez un problème dans la vie réelle ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_22 Préférez-vous plutôt jouer en groupe ou en solo ?

- Bien plus en groupe (5)
 - Plutôt en groupe (4)
 - Entre les deux (3)
 - Plutôt en solo (2)
 - Bien plus en solo (1)
-



MPOG_23 Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage puisse se débrouiller en solo ?

- Pas important du tout (5)
 - Un peu important (4)
 - Important (3)
 - Très important (2)
 - Extrêmement important (1)
-



MPOG_24 A quel point prenez-vous du plaisir à jouer en groupe?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_25 Dans quelle mesure est-il important pour vous d'avoir un personnage qui se suffit à lui-même ?

- Pas important du tout (5)
 - Un peu important (4)
 - Important (3)
 - Très important (2)
 - Extrêmement important (1)
-



MPOG_26 A quel point prenez-vous du plaisir à explorer les territoires du jeu juste pour le plaisir de l'explorer ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_27 A quel point prenez-vous du plaisir à trouver des quêtes, des personnages non joueurs (PNJ) ou des lieux que la plupart des autres joueurs ne connaissent pas ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_28 A quel point prenez-vous du plaisir à collectionner des objets distinctifs (montures, pets...) ou des habits qui n'ont aucune fonction dans le jeu ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_29 A quel point prenez-vous du plaisir à explorer toutes les zones du jeu ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_30 A quel point prenez-vous du plaisir à faire du roleplay avec votre personnage ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_31 A quel point prenez-vous du plaisir à être immergé dans un monde imaginaire ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_32 A quelle fréquence créez-vous des histoires et des anecdotes pour vos personnages ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_33 A quelle fréquence jouez-vous le rôle de votre personnage ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_34 Combien de temps passez-vous à personnaliser votre personnage pendant sa création ?

- Pas du tout (1)
 - Un peu (2)
 - Quelque peu (3)
 - Beaucoup (4)
 - Énormément (5)
-



MPOG_35 Dans quelle mesure est-il important pour vous que l'armure et l'équipement de votre personnage soient assortis en couleur et en style ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_36 Dans quelle mesure est-il important pour vous que votre personnage ne ressemble pas à d'autres personnages ?

- Pas important du tout (1)
 - Un peu important (2)
 - Important (3)
 - Très important (4)
 - Extrêmement important (5)
-



MPOG_37 A quelle fréquence jouez-vous pour éviter de penser à des problèmes ou des soucis de votre vie quotidienne ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_38 A quelle fréquence jouez-vous pour vous relaxer après une journée de travail ou de cours ?

- Jamais (1)
 - Rarement (2)
 - Parfois (3)
 - Souvent (4)
 - Toujours (5)
-



MPOG_39 Dans quelle mesure est-il important pour vous que le jeu permette de vous échapper du monde réel ?

- Pas important du tout (1)
- Un peu important (2)
- Important (3)
- Très important (4)
- Extrêmement important (5)

End of Block: MPOG

Start of Block: VIS

Introduction Évaluez chacune des questions suivantes en indiquant dans quelle mesure vous êtes d'accord pour dire que l'élément s'applique à la façon dont vous jouez aux jeux-vidéos.



VIS_1 Je dépense beaucoup de temps et d'énergie à jouer et à penser aux jeux-vidéos en ligne.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_2 Je considère que jouer aux jeux vidéo est un mode de vie et pas juste un loisir.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_3 Ma manière de jouer est comparable à une activité professionnelle

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_4 Je joue régulièrement même quand je suis fatigué.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_5 Je pense aux jeux-vidéos en ligne même quand je suis impliqué dans des activités hors-ligne.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_6 J'aime les jeux-vidéos en ligne autant que les activités hors-ligne

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_7 Il m'arrive d'être tellement immergé dans les jeux-vidéos que je ne remarque plus les choses qui se passent autour de moi dans le monde hors-ligne

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_8 Il m'arrive d'être tellement impliqué dans le jeu que j'en perds la notion du temps.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_9 Je trouve que le fait de jouer aux jeux vidéo me permet d'oublier mes problèmes hors-ligne.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_10 Je me consacre à améliorer ma manière de jouer, et m'efforce d'être le meilleur joueur possible.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_11 Je cherche à améliorer ma manière de jouer même quand je ne joue pas, par exemple en visitant des forums en ligne, en regardant des streams, et en apprenant des autres joueurs.

- Totalement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totalement d'accord (5)
-



VIS_12 Il est pour moi aussi important de réussir dans les jeux vidéo en ligne que dans d'autres domaines de la vie.

- Totalement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totalement d'accord (5)
-



VIS_13 J'ai le sentiment d'appartenir à une équipe ou à une communauté quand je joue en ligne

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_14 Je me consacre à aider mes amis de jeu en ligne à s'amuser et à atteindre leurs objectifs.

- Totallement en désaccord (1)
 - Pas d'accord (2)
 - Neutre (3)
 - D'accord (4)
 - Totallement d'accord (5)
-



VIS_15 Je trouve qu'il est plus facile de communiquer avec des joueurs qu'avec des non-joueurs.

- Totalement en désaccord (1)
- Pas d'accord (2)
- Neutre (3)
- D'accord (4)
- Totalement d'accord (5)

End of Block: VIS

Start of Block: SDM

SDM_1 Vous allez, dans cette première partie, répondre à un questionnaire sur les souvenirs définissant le soi.

SDM_2 Un souvenir définissant le soi est un souvenir personnel qui a les propriétés suivantes:

- 1) Il date d'au moins une année.
- 2) C'est le souvenir d'un événement de votre vie dont vous vous rappelez de façon très claire et qui reste encore actuellement important pour vous.
- 3) C'est un souvenir qui vous aide à comprendre qui vous êtes en tant qu'individu et que vous pourriez raconter à une personne dans le but qu'elle puisse mieux vous connaître.

4) C'est un souvenir important par rapport à un thème, un problème, un conflit ou une préoccupation importante dans votre vie et qui est lié à des souvenirs similaires partageant le même thème.

5) Cela peut être un souvenir positif et/ou négatif. Le seul aspect important est qu'il suscite des fortes émotions.

6) C'est un souvenir auquel vous avez pensé fréquemment. Il devrait vous être familier comme une image ou une chanson (gaie ou triste) que vous avez apprise par cœur.

SDM_3 Afin de comprendre ce qu'est un souvenir définissant le soi, imaginez que vous avez rencontré une personne que vous aimez bien et vous allez vous promener ensemble. Vous vous engagez tous les deux à faire comprendre à l'autre qui vous êtes réellement, le « vrai moi ». Bien que, ce que vous pouvez dire ne donne pas forcément une image exacte de vous-même, soyez le plus honnête possible. Durant la conversation, vous décrivez plusieurs souvenirs dont vous estimez qu'ils expriment bien comment vous en êtes arrivés à devenir la personne que vous êtes maintenant. Ce sont exactement ces souvenirs qui constituent les souvenirs définissant le soi.

SDM_4 Nous vous demandons, dans un premier temps, de nommer et de résumer en quelques mots un souvenir définissant le soi lié à WoW. Puis dans un deuxième de décrire le souvenir avec suffisamment de détails qui puissent aider votre ami imaginaire à voir et ressentir ce que vous avez vécu. Ce souvenir peut être lié à des événements internes au jeu, par exemple:

"Je me souviens d'un soir de printemps où des compagnons de guilde et moi étions confrontés à un donjon très difficile lors d'une session de jeu. J'étais le moins fort de mes coéquipiers parce que j'avais récemment commencé cette extension, et je me sentais responsable de la faiblesse de mon personnage. Cependant, je me souviens qu'un de mes compagnons, contrairement aux autres, est resté avec moi tout au long de l'aventure pour m'aider à la terminer sans mourir continuellement. Sa patience avec moi m'a beaucoup impressionné, et à partir de ce moment, j'ai réalisé que je pouvais prendre le temps dont j'avais besoin pour m'améliorer dans les choses".

Soit à des événements externes au jeu, par exemple:

"Je me souviens du jour où j'ai rencontré la fille qui allait devenir mon épouse. Je me souviens avoir été dans un bar pendant une froide journée de février avec des amis, alors que j'ai entendu une fille derrière moi parler de WoW à une de ses amies. Alors je me suis retourné et lui ai dit que j'étais passionné aussi. Alors nous nous sommes rencontrés";

L'important est que le jeu fasse partie intégrante du contexte du souvenir. Bien que ces souvenirs soient anonymes, ne décrivez pas des souvenirs qui sont trop pénibles et qui vous feraient vous sentir mal à l'aise.

SDM_5 Légende (une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)



SDM_6 Mon parcours de joueur.eus.e de WOW lors de l'événement

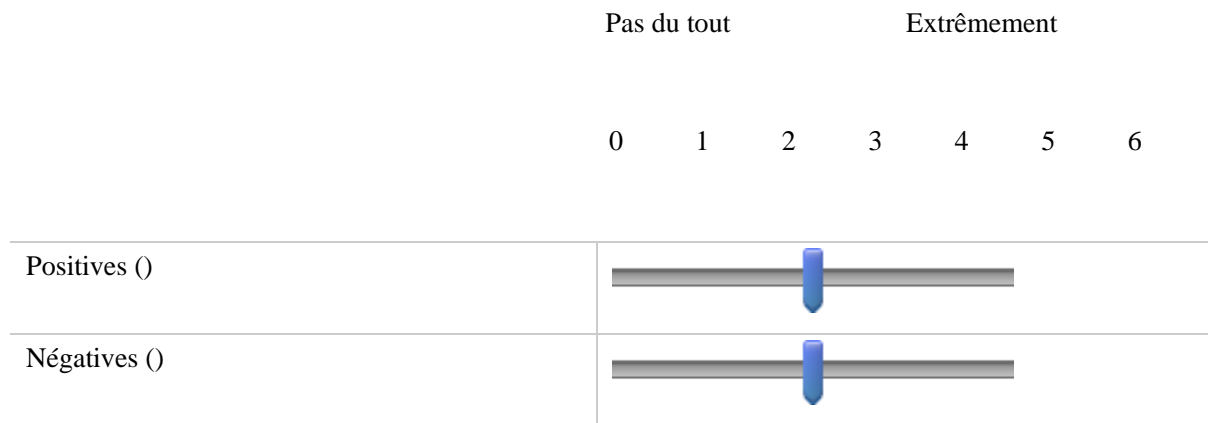
- Événement ayant eu lieu dans mes débuts é WOW (1)

- Événement ayant eu lieu au cours de mon engagement dans WOW (ni au début, ni dans une période récente) (2)

- Événement ayant eu lieu relativement récemment dans mon engagement dans WOW (5)

SDM_7 Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, qu'est-ce qui s'est passé, comment avez-vous réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir comme vous l'aviez fait):

SDM_8 Lorsque je me souviens de cet événement, mes émotions sont:



SDM_9 Cet événement s'est produit il y a (nombre d'année et de mois) :

End of Block: SDM

Start of Block: GAMES

Introduction Lisez les questions 1 à 8 et choisissez la réponse appropriée (Oui ou Non) pour chaque question en fonction de votre comportement de jeu durant les 12 derniers mois. Pour la question 9, choisissez la réponse la plus appropriée parmi les propositions. Par jeu, on entend les jeux joués sur des smartphones, des consoles de jeu, des ordinateurs personnels ou d'autres appareils similaires.



GAMES_1 Avez-vous souvent été incapable d'arrêter de jouer alors que vous auriez dû le faire ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_2 Avez-vous souvent joué plus longtemps que vous aviez prévu avant de commencer à jouer ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_3 Avez-vous remarqué que vous avez significativement perdu votre intérêt pour des activités importantes, comme le sport, les loisirs ou les rencontres avec des amis ou des parents, à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_4 Le jeu vidéo est-il ce qu'il y a de plus important pour vous dans votre vie de tous les jours ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_5 Vos performances scolaires ou professionnelles se sont-elles détériorées à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_6 Avez-vous connu une inversion de votre cycle jour/nuit ou une tendance à l'inversion de votre cycle jour/nuit à cause de votre implication dans les jeux vidéo (30 jours ou plus au cours des 12 derniers mois) ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_7 Avez-vous continué à jouer bien que vous ayez mis en péril vos performances scolaires ou risqué de perdre votre emploi à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_8 Avez-vous continué à jouer en dépit de problèmes de santé mentale causés par le fait de jouer aux jeux vidéo, par exemple vous sentir déprimé ou anxieux, ou avoir des problèmes de sommeil ?

Oui (1)

Non (0)



GAMES_9 Combien d'heures environ passez-vous à jouer un jour de semaine typique ?

Moins de 2h (0)

Entre 2h et 6h (1)

6h et plus (3)

End of Block: GAMES

Start of Block: SoSS

Introduction Veuillez répondre à chacune des questions ci-dessous en cochant la réponse alternative appropriée



SoSS_1 J'aimerais être plus cohérent avec mes sentiments.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_2 J'ai du mal à cerner ma propre personnalité, mes intérêts et mes opinions.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_3 Je pense souvent à la fragilité de mon existence.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_4 J'ai une assez bonne idée de ce que sont mes objectifs à long terme dans la vie.

- Ne me caractérise absolument pas (4)
 - Ne me caractérise plutôt pas (3)
 - Me caractérise quelque peu (2)
 - Me caractérise tout à fait (1)
-



SoSS_5 Je me demande parfois si les gens me perçoivent réellement.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_6 Les pensées et les sentiments des autres semblent avoir plus de poids que les miens.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_7 J'ai une idée claire et précise de qui je suis et de ce qui me représente.

- Ne me caractérise absolument pas (4)
 - Ne me caractérise plutôt pas (3)
 - Me caractérise quelque peu (2)
 - Me caractérise tout à fait (1)
-



SoSS_8 Ça me dérange que ma personnalité ne semble pas bien définie

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_9 Je ne suis pas sûr de pouvoir comprendre et de pouvoir avoir confiance dans mes pensées et mes sentiments.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_10 « Qui suis-je ? » est une question que je me pose beaucoup.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractérise quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_11 J'ai besoin que d'autres personnes m'aident à comprendre ce que je pense ou comment je me sens.

- Ne me caractérise absolument pas (1)
 - Ne me caractérise plutôt pas (2)
 - Me caractéristique quelque peu (3)
 - Me caractérise tout à fait (4)
-



SoSS_12 J'ai tendance à être très sûr de moi et à m'en tenir à mes propres préférences, même lorsque le groupe avec lequel je suis, exprime des préférences différentes.

- Ne me caractérise absolument pas (4)
- Ne me caractérise plutôt pas (3)
- Me caractéristique quelque peu (2)
- Me caractérise tout à fait (1)

End of Block: SoSS

Start of Block: Conclusion

Conclusion_1 Le questionnaire est terminé, merci d'avoir participé à cette étude. Pour valider vos réponses, nous vous laissons cliquer sur la flèche bleu.

Conclusion_2 Si vous souhaitez recevoir des nouvelles des résultats, nous vous laissons mettre une adresse e-mail de contact:

End of Block: Conclusion

Annexe 3: Traduction Questionnaires

Involvement scale in Online Gaming (Snodgrass)

1	Spend a great deal of time and energy playing and thinking about online games.	Je dépense beaucoup de temps et d'énergie à jouer et à penser aux jeux-vidéos.
2	Feel that gaming is a way of life and not just recreation.	Je considère que jouer aux jeux vidéo est un mode de vie et pas juste un loisir
3	Game in ways that can feel like work	La manière dont je joue est comparable à une activité professionnelle
4	Regularly continue playing even when tired.	Je joue régulièrement même quand je suis fatigué.
5	Think about online gaming even when involved in offline activities.	Je pense aux jeux-vidéos en ligne même quand je suis impliqué dans des activités hors-ligne.
6	Like online gaming as much as they do offline activities.	J'aime les jeux-vidéos en ligne autant que les activités hors-ligne
7	Get so immersed in the game that they don't notice things happening around them in the offline world.	Il m'arrive d'être tellement immergé dans les jeux-vidéos que je ne remarque plus les choses qui se passent autour de moi dans le monde hors-ligne

8	Get so involved in their play that they lose track of time.	Il m'arrive d'être tellement impliqué dans le jeu que j'en perds la notion du temps.
9	Find that gaming can help them to forget about offline concerns.	Je trouve que le fait de jouer aux jeux vidéo me permet d'oublier mes problèmes hors-ligne .
10	Feel committed to improving their play, striving to be the best player they can be.	Je me consacre à améliorer ma manière de jouer, et m'efforce d'être le meilleur joueur possible.
11	Seek to improve their game even when not actually playing, for instance, by visiting online forums and learning from other players.	Je cherche à améliorer ma manière de jouer même quand je ne joue pas, par exemple en visitant des forums en ligne, en regardant des streams, et en apprenant des autres joueurs.
12	Care as much about success in online gaming as they do about succeeding in other areas of their life.	Il est pour moi aussi important de réussir dans les jeux vidéo en ligne quand dans d'autres domaines de la vie.
13	Feel like a member of a team or community through their online play.	J'ai le sentiment d'appartenir à une équipe ou à une communauté quand je joue en ligne
14	Feel committed to helping online gaming friends have fun and meet their goals.	Je me consacre à aider mes amis de de jeu en ligne à s'amuser et à atteindre leurs objectifs.
15	Find it easier to connect with gamers compared to non-gamers.	Je trouve qu'il est plus facile d'entrer en contact avec des joueurs qu'avec des non-joueurs.

ICD-11 gaming disorder

1	Have you often been unable to stop gaming when you should have?	Avez-vous souvent été incapable d'arrêter de jouer alors que vous auriez dû le faire ?
2	Have you often played games for longer than intended before you started gaming?	Avez-vous souvent joué plus longtemps que vous aviez prévu avant de commencer à jouer ?
3	Have you noticed that you have significantly lost interest in important activities, such as sports,	Avez-vous remarqué que vous avez significativement perdu votre intérêt pour des activités importantes, comme le sport, les loisirs ou les rencontres avec des

	hobbies, or meeting with friends or relatives because of gaming?	amis ou des parents, à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?
4	Is gaming the most important part of your daily life?	Le jeu vidéo est-il la partie la chose la plus importante de votre vie quotidienne ?
5	Has your school or job performance deteriorated because of gaming?	Vos performances scolaires ou professionnelles se sont-elles détériorées à cause de votre implication dans les jeux vidéo ?
6	Have you experienced day/night reversal or a tendency towards day/night reversal because of gaming (30 days or more during the past 12 months)?	Avez-vous connu une inversion de votre cycle jour/nuite ou une tendance à l'inversion de votre cycle jour/nuite à cause de votre implication dans les jeux vidéo (30 jours ou plus au cours des 12 derniers mois) ?
7	Have you continued gaming although you endangered your education or risked or lost your job because of gaming?	Avez-vous continué à jouer bien que vous ayez mis en péril vos performances scolaires ou risqué de perdre votre emploi à cause de votre implication dans les jeux vidéo?
8	Have you continued gaming despite experiencing mental health problems caused by gaming e.g. becoming depressed or anxious, or experiencing problems with sleeping?	Avez-vous continué à jouer en dépit de problèmes psychologiques causés par le fait de jouer aux jeux vidéo, par exemple vous sentir déprimé ou anxieux, ou avoir des problèmes de sommeil ?
9	Approximately how many hours do you spend gaming on a typical weekday?	Combien d'heures environ passez-vous à jouer un jour de semaine typique ?

Sense of Self Scale

1	I wish I were more consistent in my feelings.	J'aimerais être plus cohérent avec mes sentiments.
2	It's hard for me to figure out my own personality, interests, and opinions.	J'ai du mal à cerner ma propre personnalité, mes intérêts et mes opinions.
3	I often think how fragile my existence is.	Je pense souvent à la fragilité de mon existence.
4	I have a pretty good sense of what my long-term goals are in life (R).	J'ai une assez bonne idée de ce que sont mes objectifs à long terme dans la vie (R).
5	I sometimes wonder if people can actually see me.	Je me demande parfois si les gens me perçoivent tel que je suis réellement.

6	Other people's thoughts and feelings seem to carry greater weight than my own.	Les pensées et les sentiments des autres semblent avoir plus d'importance que les miens.
7	I have a clear and definite sense of who I am and what I'm all about (<i>R</i>).	J'ai une idée claire et précise de qui je suis et de ce que je suis (<i>R</i>).
8	It bothers me that my personality doesn't seem to be well-defined.	ça me dérange que ma personnalité ne semble pas bien définie
9	I'm not sure that I can understand or put much trust in my thoughts and feelings.	Je ne suis pas sûr de pouvoir comprendre et de pouvoir avoir confiance dans mes pensées et mes sentiments.
10	Who am I? is a question that I ask myself a lot.	« Qui suis-je ? » est une question que je me pose beaucoup.
11	I need other people to help me understand what I think or how I feel.	J'ai besoin que d'autres personnes m'aident à comprendre ce que je pense ou ce que je ressens.
12	I tend to be very sure of myself and stick to my own preferences even when the group I am with expresses different preferences (<i>R</i>).	J'ai tendance à être très sûr de moi et à m'en tenir à mes propres préférences, même lorsque le groupe avec lequel je suis, exprime des préférences différentes (<i>R</i>).

Questionnaire des souvenirs définissant le soi

Version adaptée de celles proposées par :

- Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991-1992). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition, and Personality, 11*, 233-257.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). Manual for coding events in self-defining memories. University of California, Santa Cruz.

Un souvenir définissant le soi est un souvenir personnel qui a les propriétés suivantes :

- 1) Il date d'au moins une année.
- 2) C'est le souvenir d'un événement de votre vie dont vous vous rappelez de façon très claire et qui reste encore actuellement important pour vous.
- 3) C'est un souvenir qui vous aide à comprendre qui vous êtes en tant qu'individu et que vous pourriez raconter à une personne dans le but qu'elle puisse mieux vous connaître.
- 4) C'est un souvenir important par rapport à un thème, un problème, un conflit ou une préoccupation importante dans votre vie et qui est lié à des souvenirs similaires partageant le même thème.
- 5) Cela peut être un souvenir positif et/ou négatif. Le seul aspect important est qu'il suscite des fortes émotions.
- 6) C'est un souvenir auquel vous avez pensé fréquemment. Il devrait vous être familier comme une image ou une chanson (gaie ou triste) que vous avez apprise par cœur.

Afin de comprendre ce qu'est un souvenir définissant le soi, imaginez que vous avez rencontré une personne que vous aimez bien et vous allez vous promener ensemble. Vous vous engagez tous les deux à faire comprendre à l'autre qui vous êtes réellement, le « vrai moi ». Bien que, ce que vous pouvez dire ne donne pas forcément une image exacte de vous-même, soyez le plus honnête possible. Durant la conversation, vous décrivez plusieurs souvenirs dont vous estimez qu'ils expriment bien comment vous en êtes arrivés à devenir la personne que vous êtes maintenant. Ce sont exactement ces souvenirs qui constituent les souvenirs définissant le soi.

Tâche :

Pour le souvenir définissant le soi qui vous vient à l'esprit, notez un résumé d'une ligne. Puis, décrivez le souvenir avec suffisamment de détails pour qu'ils puissent aider votre ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu. Ne révélez pas un souvenir trop pénible et qui vous fait sentir mal à l'aise en le décrivant.

Définition d'un souvenir définissant le soi

Souvenir personnel qui :

- 1) date au moins d'une année,
- 2) est un souvenir vivace et important pour vous,
- 3) est un souvenir qui vous aide à comprendre qui vous êtes réellement,
- 4) est un souvenir lié à des souvenirs similaires partageant le même thème ou la même préoccupation,
- 5) peut être un souvenir positif et/ou négatif,
- 6) est un souvenir auquel vous avez pensé à plusieurs reprises.

Souvenir

Légende : _____

(une courte phrase qui permet d'identifier l'événement)

Description de l'événement : (où vous étiez, avec qui vous étiez, ce qu'il s'est passé, comment vous avez réagi et comment ont réagi les autres. Incluez des détails qui puissent aider un ami imaginaire à voir et à ressentir ce que vous avez vécu).

Lorsque je me souviens de cet évènement, mes émotions sont (cocher):

Pas du tout ←————→ Extrêmement

négatives	0	1	2	3	4	5	6
positives	0	1	2	3	4	5	6

Cet événement s'est produit il y a : ans et mois