



CONSEILS AUX PARENTS

Quelques conseils pour vivre le jeu vidéo sereinement en famille, dans le respect de la protection des plus jeunes. Extraits du site internet:

LE JEU EN FAMILLE

Le jeu vidéo est un loisir qui s'adresse à toutes les tranches d'âge. Jouer avec ses frères et sœurs, parents ou grands-parents sont des moments de partage et d'échange bénéfiques pour toute la famille.



1. Plus on en parle en famille, mieux c'est ! Cela vaut pour tous les sujets mais se révèle **une belle source de rapprochement**.
2. Faire une partie entre frères et sœurs, c'est sympa ! Mais il convient aussi **d'éviter que les plus jeunes jouent aux jeux vidéo des plus grands**.
3. Ils sont **fascinés** par certains jeux ? Il y a forcément une **raison** ! La chercher est une méthode qui a fait ses preuves pour la bonne entente et pour que les règles soient bien acceptées.
4. Les bonnes habitudes se prennent tôt. Bien jouer, cela s'apprend dès les **premières parties** (le *fair play*, le respect des règles et des autres).
5. Etre parent, c'est aussi donner le bon exemple ! On compte sur vous pour **limiter votre propre consommation d'écran** (pas de téléphone à table pour avoir une meilleure communication en famille).

POUR QUE LE JEU VIDEO RESTE UN « LOISIR PLAISIR » :

1. Fixez des règles en concertation avec eux car cela permet à la fois de mieux les protéger et de développer leur sens critique et leur discernement.
2. Adoptez une attitude plus stricte pour les plus jeunes et plus souple à partir de 15 ans.
3. Ne vous limitez pas à des règles sur le temps de jeu et le moment de jeu mais intéressez-vous aussi au contenu.
4. Dialoguez avec vos enfants, intéressez-vous à leurs jeux, posez-leur des questions.
5. Renseignez-vous sur la signalétique PEGI et respectez-la. N'achetez que des jeux qui leur sont adaptés. Veillez à ce que les plus jeunes de vos enfants ne jouent pas avec les jeux de leurs aînés.



LE TEMPS DE JEU

L'une des principales préoccupations des parents est le temps passé que passent les enfants à jouer aux jeux vidéo. Voici cinq points pour vous aider à bien appréhender cette question.



1. Votre enfant a généralement besoin de vous pour poser des limites : il faut **définir des règles ensemble**, quitte à les faire évoluer. L'essentiel est de s'y tenir !
2. Il y a le temps et le moment où l'on joue : ce qui compte, c'est de définir **combien** de temps et **quand** il peut jouer.
3. Télévision, ordinateur, smartphone, tablette ? La clé, c'est de réfléchir de **façon globale** à la consommation de tous les écrans.
4. Assurez-vous que le jeu vidéo vient en **complément des autres activités** de l'enfant, sans les remplacer.
5. Le sommeil, ça ne se négocie pas ! Pour la qualité du sommeil, mieux vaut éteindre les écrans **une heure avant le coucher**.
6. **Sous la couette, on dort !** Le jeu est plus simple à éviter si la chambre est dépourvue d'équipements.

JOUER FAIR PLAY : NON AUX COMPORTEMENTS TOXIQUES !

Constatant une préoccupation légitime des parents et des joueurs face aux comportements dits toxiques qui viennent polluer les expériences de jeu, PédagoJeux donne 5 conseils clés pour promouvoir les comportements fair play dans le domaine des jeux vidéo.



1. **Choisis bien ton jeu** : la compétition par exemple peut susciter des propos un peu trop passionnés.
2. **Choisis bien aussi ta communauté** : les jeux coopératifs sont en général moins sujets à débordement.
3. Rappelle-toi que les **insultes sont interdites** et passibles de sanctions même sous couvert d'anonymat.
4. Ne répond pas aux insultes et aux provocations, **ne participe pas aux bashings**.
5. Signalement, modération, « tribunaux de joueurs », **n'hésite pas à utiliser les dispositifs** mis en place dans les jeux pour canaliser les comportements toxiques.

SUJETS SENSIBLES

La presse se fait régulièrement l'écho de faits divers touchant, de près ou de loin, aux jeux vidéo. De là découle une inquiétude légitime des parents quant aux pratiques vidéoludiques de leurs enfants. Il est normal de se poser des questions sur les activités vidéo-ludiques de son enfant. Que risquent-ils réellement à s'adonner à ce loisir ? Vont-ils devenir dépendants ? Seront-ils exposés à des contenus préjudiciables ? Peuvent-ils devenir violents ? Faut-il limiter strictement leur temps de jeu ?... (détails des articles sur www.pedagojeux.fr)



- **Le temps de jeu**
Le temps passé à jouer aux jeux vidéo est une des inquiétudes majeures des parents. La passion du jeu et les défis lancés par les jeux vidéo peuvent nécessiter d'y consacrer un temps important...
- **Jeux vidéo et sommeil**
Jouer aux jeux vidéo peut avoir des conséquences sur le sommeil, soit parce que la pratique empiète sur les heures de sommeil, soit parce qu'elle provoque une excitation ou une anxiété qui peuvent perturber sa qualité...
- **Jeux vidéo et vision**
Passer du temps sur un écran (TV, ordinateur, smartphone...) peut avoir des conséquences sur la vision. En effet, la myopie est un trouble visuel de plus en plus fréquent selon l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue (ASNAV).
- **Les contenus sensibles dans les jeux**
Certains jeux intègrent des contenus sensibles susceptibles de heurter les plus jeunes joueurs. Rien d'étonnant à cela dans la mesure où l'âge moyen d'un joueur se situe autour de 30 ans...
- **Les comportements toxiques chez les joueurs**

Avec la démocratisation des jeux en ligne et l'engouement croissant des joueurs pour les jeux communautaires, on constate également depuis quelques années l'émergence de comportements parfois très virulents chez les joueurs, s'exprimant pourtant dans le cadre de jeux au contenu anodin...

- **La dépendance aux jeux vidéo**

La question de la dépendance aux jeux vidéo est l'une des préoccupations majeures des parents. Qu'en est-il réellement ? Des experts exposent leurs analyses...

- **Le jeu vidéo désocialise-t-il ?**

Il ne semble pas y avoir de lien entre la quantité d'amis ou la difficulté à s'en faire de nouveaux et le fait d'être un usager de jeux vidéo passant plus de 4 heures par jour, c'est-à-dire pouvant être considéré selon les critères classiques comme « excessif »...

- **Ce qu'il faut (absolument) savoir**

Le système PEGI a été mis en place pour permettre de choisir des jeux dont les contenus sont appropriés à l'âge du joueur...



Pour aller plus loin :

www.pedagojeux.fr

Principales rubriques à retrouver sur le site Pédagojeux :

- **Sujets sensibles** : temps de jeu, débats autour de la dépendance et de la violence, contenus sensibles.
- **Jeu et rapports sociaux** : dimension sociale, enjeu d'autorité parentale, impact psychologique, métiers du jeu vidéo.
- **Bien choisir son jeu** : jeu et âge du joueur, jouabilité, publicité dans les jeux, typologie des jeux, jeux les plus débattus, nouvelles formes de jeux.
- **Équipements** : présentation des différents équipements et de la mise en œuvre du contrôle parental.
- **Aspects financiers** : modes d'achat, aspects fiscaux...
- **Charte PédaGoJeux** : sur la distribution des jeux vidéo.