

# JEUX VIDÉO

## PASSION OU ADDICTION ?

Les jeux vidéo font désormais partie du quotidien des adolescents. Pourtant, une pratique excessive peut avoir des conséquences néfastes : manque de sommeil, nervosité, baisse des résultats scolaires, isolement social ...

*Quelques conseils pour que les jeux vidéo restent un loisir !*



VILLE DE  
GRAND QUEVILLY

# Test

## MON ADOLESCENT EST-IL ACCRO AUX JEUX VIDÉO?

Lorsque votre adolescent ne joue pas aux jeux vidéo, il continue d'y penser.

- Oui  
 Non

Il passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.

- Oui  
 Non

Lorsqu'il ne joue pas aux jeux vidéo, il devient de mauvaise humeur.

- Oui  
 Non

Lorsqu'il ne se sent pas bien (nerveux, triste en colère), il se réfugie dans les jeux vidéo.

- Oui  
 Non

Il se cache pour jouer aux jeux vidéo.

- Oui  
 Non

À cause des jeux vidéo, il voit moins ses amis et sort moins.

- Oui  
 Non

*Si vous avez répondu positivement à plus d'une question,*

**il est possible que votre adolescent joue aux jeux vidéo de manière excessive. Si cela affecte sa vie de façon importante (sommeil, résultats scolaires ...), il peut avoir développé une forme de dépendance. Réagir au plus vite est indispensable en discutant avec lui pour établir des limites ou en allant, par exemple, voir un spécialiste.**

## Comment éviter la dépendance aux jeux vidéo ?

### 1- Instaurez un dialogue

Plutôt que de juger ces pratiques, intéressez-vous aux jeux auxquels il joue. Instaurez un dialogue avec votre adolescent pour choisir ensemble, puis jouez avec lui ! Vous pouvez également lui proposer d'installer son espace de jeu dans le salon afin de garder un œil sur lui mais également de pouvoir plus facilement discuter avec lui de ce loisir.

### 2- Proposez des alternatives

Pour éviter que votre adolescent ne s'isole dans les jeux vidéo, il est important de lui proposer d'autres activités comme aller au cinéma, inviter ses copains à la maison, jouer aux jeux de société ... Proposez lui des occupations en lien avec l'univers de ses jeux vidéo. Si il aime jouer à des jeux vidéo médiévaux ou fantastiques, proposez lui, par exemple, de lire *Le Seigneur des anneaux* de Tolkien.

### 3- Favoriser l'autorégulation

Il ne s'agit pas d'empêcher mais de limiter le temps de jeu de votre adolescent afin qu'il ne tombe pas dans l'excès. Définissez ensemble combien de temps et quand il peut jouer en réfléchissant de manière globale à la consommation de tous les écrans et discutez-en régulièrement afin de favoriser l'autorégulation de votre enfant.

### 4- Attention aux contenus

Soyez vigilant au contenu des jeux vidéo afin qu'ils soient adaptés à son âge. Pour cela, une signalétique PEGI a été mise en place par la Fédération européenne de logiciels de loisirs. Elle indique l'âge minimum conseillé ainsi que des informations sur les contenus qui peuvent choquer vos enfants (pour plus d'information, référez-vous au dos de ce document).

## Enfants et écrans, des conseils pour une utilisation raisonnée

### AVANT 3 ANS

Évitez les écrans.

### DE 3 À 6 ANS

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.

### DE 6 À 9 ANS

Créez avec les écrans, expliquez Internet.

### DE 9 À 12 ANS

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.

### APRÈS 12 ANS

Restez disponibles, il a encore besoin de vous.

# Apprenez à identifier les jeux adaptés

Seulement 1 parent sur 4 déclare avoir entendu parler du système de classification PEGI. Et vous ?

## LES PICTOGRAMMES PEGI

Les pictogrammes PEGI apparaissent sur le devant et au dos de l'emballage et indiquent l'âge minimum recommandé : 3, 7, 12, 16 et 18.

Les descripteurs permettent de connaître les types de contenus sensibles qui peuvent être présents dans le jeu.

	 VIOLENCE	 LANGAGE GROSSIER	 PEUR	 SEXE	 DROGUE	 JEUX DE HASARD	 DISCRIMINATION
3 <small>www.pegi.info</small>							
7 <small>www.pegi.info</small>	✓		✓				
12 <small>www.pegi.info</small>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
16 <small>www.pegi.info</small>	✓	✓		✓	✓	✓	
18 <small>www.pegi.info</small>	✓	✓		✓	✓	✓	✓

## POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS, QUELQUES LIENS UTILES ...

S'informer et jouer avec vos enfants: [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)

Mieux comprendre les jeux vidéo et accompagner les adolescents: [www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr)

Être accompagné dans l'achat des jeux vidéo grâce à des fiches conseils: [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)