LES JEUX VIDÉO
BIENFAITS ET DANGERS
MOVE
Molenbeek Vivre Ensemble

SOMMAIRE

Pourquoi les jeux vidéos	3
Les bienfaits	5
Les compétences	7
Le gameplay	10
Les types de jeux vidéo	11
Piger PEGI	16
Le sommeil	22
La vue	24
L'addiction	25
Es-tu addict ?	28
La violence	30
Les dangers connectés	32
Conseils	35
Paroles d'ados	36
En +	38

DÉCOUVREZ LE SITE MOTIC

Conception et mise en page de ce livret : Tanguy Olivier - Motic (Move asbl)
Illustration de couverture : Mike Luckas

POURQUOI LES JEUX VIDÉO ?

Trop souvent diabolisés, les jeux vidéo ne sont pas toujours bien vus par les adultes qui ignorent souvent les multiples bienfaits développés par leur pratique.

L'objectif de ce livret est autant de mettre en lumière ces bienfaits, d'informer sur la richesse et la variété de l'univers vidéoludique (parfois méconnu des jeunes joueurs) que d'inciter à une pratique sécurisée et saine, en répondant aux questions qui font débat.

Aborder le sujet des jeux vidéo permet d'aller plus loin dans d'autres domaines :

LA RECHERCHE INTERNET

Des recherches sur internet sont indispensables pour découvrir et comprendre les différences entre les multiples catégories et sous-catégories de jeux vidéo.

LE VOCABULAIRE

À partir de la découverte d'un vocabulaire spécifique à l'univers des jeux vidéo, cette approche permet d'enrichir le vocabulaire de base.
Par exemple, expliquer ce qu'est un jeu en «vision subjective» et la différence avec une «vision objective».
Mais aussi la dénomination et l'explication des différentes compétences, aptitudes et connaissances pouvant être développées ou encore la raison pour laquelle on ne met pas de «s» à «vidéo»...

L'ANALYSE DE CONTENU

La classification des jeux vidéo en différentes catégories et sous-catégories est extrêmement riche.
Être capable d'analyser le contenu d'un jeu dans le but de lui attribuer la bonne catégorie (et sous-catégorie) peut demander la prise en compte de très nombreux critères.

L'ESPRIT CRITIQUE

Un jeu vidéo peut simplement paraître distrayant mais inutile (voire dangereux). Il faut donc une prise de recul importante pour discerner concrètement **les impacts positifs et négatifs** liés aux différentes catégories de jeux vidéo.
Les jeux vidéo peuvent aussi être **le reflet de la culture et des valeurs de ceux qui les ont pensés et créés**, il est utile d'en être conscient et d'en repérer les signes disctinctifs : quel personnage est incarné, quels sont les «gentils» et les «méchants», quelle est la place de la femme et comment est-elle représentée, y a-t-il un message politique, quelle est la différence entre un jeu et la réalité (la place de la violence),...

LA CULTURE

Une meilleure connaissance de l'univers vidéoludique est une porte ouverte à la langue anglaise ainsi qu'à d'autres cultures et à une multitude de liens avec le cinéma, la littérature, la musique, la peinture,...

LES MÉTIERS

Les jeux vidéo peuvent faire naître des vocations vers un large panel de plus de 250 métiers : la programmation, le graphisme, le montage vidéo, les tests de jeux, la vente, le journalisme, la musique, l'écriture,...

LES BIENFAITS ?

"Ils rendent asocial", "ils sont abrutissant", "ils abîment les yeux", "ils rendent paresseux",... les clichés négatifs sur les jeux vidéo ont encore la dent dure dans notre société.
C'est l'occasion de démêler le vrai du faux à ce sujet.

LES JEUX VIDÉO AURAIENT UN NOMBRE IMPORTANTS D'EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ DE CEUX QUI S'ADONNENT À CE LOISIR.

SUR LE CERVEAU

Les jeux vidéo stimulent le cerveau. Ce qui permettrait de **ralentir le vieillissement** et d'accroître le nombre de cellules grises qui sont responsables de la **navigation spatiale** et de la **mémoire**. Ils sont également particulièrement efficaces dans la **rééducation** après un AVC car ils animent les mécanismes neuronaux.

SUR LA VUE ET LA CAPACITÉ DE CONCENTRATION

Grâce à la grande attention qu'ils nécessitent, les jeux vidéo peuvent également **aider les enfants dyslexiques** à se concentrer davantage et ainsi perfectionner leurs compétences en lecture. Par ailleurs, la vue elle-même peut s'améliorer grâce à l'analyse pointue des données visuelles requise pendant le jeu. Ils sont notamment particulièrement efficace dans le **traitement de l'amblyopie** (ou "œil paresseux").

AUTRES INFORMATIONS À LIRE PAGE 24
SUR LES ÉCRANS ET LEUR IMPACT SUR LA VUE

SUR LA SANTÉ MENTALE

Jouer aux jeux vidéo réduirait **le stress** et l'angoisse du quotidien. Plusieurs études montrent également que le jeu pourrait être utilisé comme une forme de thérapie pour les personnes souffrant de problèmes mentaux.

JEUX VIDÉO ET FAMILLE, UN IMPACT POSITIF ?

Selon une étude intitulée "les Français et les jeux vidéo", 51% des parents avouent s'adonner régulièrement au plaisir des jeux vidéo avec leurs enfants. Pour eux, les jeux vidéo sont "**un loisir à partager en famille**" qui devient même "un rituel familial" sous contrôle parental direct.

"C'est la preuve que les jeux vidéo ont pris une dimension culturelle. Nous sommes hyper-connectés mais également libres de choisir les contenus que l'on souhaite, ce qui a sans doute facilité l'accès aux jeux vidéo", explique Milan Hung, psychologue clinicien. "**Ces jeux participent à la construction de son identité en tant que futur adulte.** Ainsi, ne pas reconnaître un loisir, c'est comme ne pas reconnaître une partie de la manière d'expression de son enfant", prévient-il également.

Ainsi, jouer en famille aux jeux vidéo permet de partager et de créer des liens entre les membres familiaux.

Source : dhnet.be - Michaël Carletta

NOUS RECOMMANDONS ÉGALEMENT LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE JEUX DE SOCIÉTÉ EN FAMILLE

LES COMPÉTENCES ?

Il est souvent oublié que les jeux vidéo sont avant tout des jeux. Le jeu est une activité qui procure **un sentiment de récompense** et de satisfaction directe : si le joueur réussit ses défis, il/elle ressent des émotions positives expliquées par sa performance et son efficacité. Cette motivation est très puissante comme facteur d'engagement.

La diversité des genres de jeux vidéo offre des expériences variées (**compétitives** dans des jeux comme Call of Duty ou Fortnite ; ou **coopératives** dans Minecraft, Trine, Streets of Rage 4, ou Left 4 Dead 2) qui incitent les joueurs à développer des compétences, des aptitudes et des connaissances favorisées par les différents contextes du jeu.

Dans les deux pages suivantes, une liste présente par ordre alphabétique des compétences, des aptitudes et des connaissances qui peuvent être acquises et développées grâce à la pratique des jeux vidéo.

RETROUVE TOUTES LES LETTRES QUI ONT ÉTÉ EFFACÉES DES MOTS

SERAS-TU CAPABLE D'AJOUTER DES COMPÉTENCES À LA LISTE ?

QUEL TYPE DE JEU EST REPRÉSENTÉ SUR CES PAGES ?

.....

1 ADAPTATION
2 ANALYSE
3 A_TICIP_TION
4 ATTENTION

START

18 DÉDUCTION
19 DEXTÉRITÉ MANUELLE
20 DE_T_RI_É VISUELLE
21 DIS_ER_EME_T

5 CODAGE
6 COMMUNICATION
7 COMPÉTITIVITÉ
8 COMPRÉHENSION ORALE
9 CO_PRÉ_ENSI_N ÉCRITE
10 C_N_EN_RATI_N
11 CONFIANCE EN SOI
12 CONTRÔLE DE SOI
13 COOPÉRATION
14 COORDINATION
15 COORDINATION DES MOUVEMENTS
16 CRÉA_IVIT_
17 CULTURE

34 LANGUES
35 LECTURE
36 L_GIQ_E

37 MÉ_OR__ATION

41 _ATI_N_E
42 PÉDAGOGIE
43 PHYSIQUE
44 PSYC_OL_GIE

57 .....
58 .....
59 .....
60 .....
61 .....

56 VOCABULAIRE

ÉCRITURE 22
EM_AT_IE 23
ESPRIT CRITIQUE 24

IN_OR_ATI_UE 30
I_HIB_TION 31
_MA_INA_ION 32
INTERPRÉTATION 33

G_S_ION DE L'ÉCHEC 25
GESTION D'ÉQUIPE 26
GESTION DES RÈGLES 27
GE_TI_N DE RE_SO_RC_S 28
GESTION DU TEMPS 29

OBSERVATION 38
OR_ANISA_ION 39
ORTHOGRAPHE 40

RÉ_LE_E_ 45
RÉF_E_I_N 46
REPRÉSENTATION SPATIALE 47
RYTHME 48

SAVOIRS (HISTOIRE, SCIENCE,...) 49
SE_S M_RAL 50
S_CI_B_LITÉ 51
STRATÉGIE 52
STATISTIQUE 53
SPORTIVE 54

TECHNIQUE 55

LE GAMEPLAY ?

Le gameplay est un terme utilisé pour définir **la façon dont les joueurs interagissent** avec le jeu. Il se caractérise par la façon dont le jeu est joué, y compris les règles, l'intrigue, les objectifs et la façon de les atteindre, ainsi que l'expérience globale d'un joueur.

Le gameplay comprend le type de jeu (comme les jeux de tir à la première personne, les jeux de plateforme et les jeux de rôle) et la manière dont le jeu suit ou s'écarte des formules de jeu définies dans chaque genre.

Les fonctionnalités peuvent inclure des choses que le joueur peut faire avec le personnage (comme tirer, sauter, nager, fabriquer des objets, utiliser la magie...) et même comment le jeu gère la mort du joueur.

Quelques questions pour définir le gameplay d'un jeu :

- Quel est le **nombre de joueurs** possible ?
- Y a t'il des **Personnages Non-Joueurs** (PNJ) ?
- Comment est l'**environnement** : 2D, 3D, 3D isométrique ?
- Comment se présente le **Monde**, l'univers du jeu : en niveaux, semi-ouvert, ouvert ?
- Quel est le type de **vue** à l'écran : une vue subjective ou objective ?
- Quel est le type de **déplacement** : libre ou imposé ?
- Est-ce qu'on peut choisir l'**évolution** du personnage : des points à répartir, des pouvoirs supplémentaires ?
- Quel est le **rythme** de l'action : en temps réel ou c'est chacun son tour ?

LES TYPES DE JEUX VIDÉO ?

Un jeu vidéo est un jeu électronique doté d'une interface utilisateur qui permet une interaction humaine ludique en générant un retour visuel sur un dispositif vidéo.

Le joueur de jeu vidéo dispose de **périphériques** pour agir sur le jeu et percevoir les conséquences de ses actes sur un environnement virtuel. Les jeux vidéo utilisent comme périphérique d'entrée **un contrôleur de jeu** qui varie selon les plates-formes.

Dans les années 2010, de nouvelles méthodes d'entrée ont émergées, comme l'observation du joueur par caméra, la détection de mouvements de périphériques tenus en mains pour les consoles de jeux vidéo ou les écrans tactiles sur les appareils mobiles.

Un genre (ou type) de jeu vidéo désigne un ensemble de jeux vidéo caractérisés par un gameplay similaire.

Une étude affirme que les chirurgiens qui jouent à des jeux vidéo font moins d'erreur et opèrent 27 % plus rapidement que les autres.

Un homme a passé trois ans à penser et créer «la ville parfaite» sur Sim City 3000. Cette ville, baptisée Magnasanti, a une population de 6 millions d'habitants, aucun crime et pas de pollution.

Selon une étude de l'Université d'Oxford publiée dans la revue Plos One, le jeu Tetris aiderait à diminuer le stress post-traumatique et pourrait vraiment réduire les flashbacks après avoir vu des images traumatisantes.

1

ACTION

Le jeu d'action est un genre de jeu vidéo dont le gameplay est fondé sur des interactions en temps réel et qui fait essentiellement appel à l'habileté et aux réflexes du joueur.

Le terme tend en particulier à désigner les jeux mettant en œuvre des confrontations violentes, comme les shoot them up, les jeux de combat ou les jeux de tir à la première personne (FPS), mais son champ s'étend en fait à des types de jeux très variés, comme les casse-briques, les jeux de labyrinthe, les jeux de plates-formes, les jeux de course, les jeux de sport, les jeux de flipper, etc.

Quelles compétences sont développées avec ce type de jeux ? Réfléchis et inscris leur numéro (voir p. 8 et 9)

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

2

AVENTURE

Le jeu d'aventure se focalise sur la narration plutôt que sur les réflexes et l'action. Plus précisément, les jeux d'aventure mettent le plus souvent l'accent sur l'exploration, les dialogues, la résolution d'énigmes.

Certains jeux offrent plusieurs embranchements scénaristiques. En tant qu'œuvre de fiction, les jeux d'aventure peuvent faire reposer leur trame sur un grand nombre de genres littéraires : fantasy, science-fiction, policier, horreur ou comédie.

Ils sont majoritairement conçus pour un seul joueur : par leur rapport à l'histoire, introduire l'aspect multijoueur rend la réalisation complexe.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

3

ACTION-AVENTURE

Le jeu d'action-aventure combine les éléments du jeu d'aventure avec certains éléments du jeu d'action. Ce sont des jeux dont le gameplay tend vers un équilibre entre, d'une part, des éléments d'exploration (environnement ouvert), d'investigation (collecte d'objets, d'indices) et/ou de résolution de problèmes et, d'autre part, des éléments d'action en temps réel.

Par nature hybride, le jeu d'aventure-action a des frontières assez floues et cumule les questionnements propres aux genres qu'il chevauche : action (plates-formes, combats, tir), rôle et aventure.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

4

SIMULATION

Les jeux de simulation s'inspirent fortement d'éléments réels.

Comme leur nom l'indique, les jeux de simulation ont principalement comme but de reproduire la réalité. Ils existent à la fois dans un but de divertissement mais aussi parfois à des fins plus sérieuses, voire professionnelles.

- <u>Les simulations réalistes</u>
  L'objectif de ces jeux n'est pas nécessairement d'être amusant ou captivant.

- <u>Les simulations fantaisistes</u>
  Certains jeux gardent l'idée générale derrière le concept de simulation mais adoptent aussi des aspects bien plus fantaisistes et divertissants.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

5

JEU DE RÔLE

Un jeu de rôle va permettre au joueur d'incarner un ou plusieurs personnages dont il fera évoluer les caractéristiques au fil d'une quête (et de quêtes annexes). Généralement, le jeu vidéo de rôle contient un univers vaste, un scénario complexe et une durée de vie conséquente.

Le but est de permettre au joueur de s'immerger le plus possible en se mettant dans la peau de son personnage au travers de systèmes de jeu qui, à défaut d'être réalistes, se doivent d'être cohérents. C'est pour cela que des composantes comme l'inventaire du personnage, le poids qu'il peut transporter, ou encore si l'avatar peut agir sur un élément est rapporté à une caractéristique du personnage et non simplement à une action du joueur.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

6

RÉFLEXION

Un jeu vidéo de réflexion, jeu de puzzle ou puzzle game amène le joueur à résoudre des casse-têtes, des énigmes, ou à naviguer à travers des lieux complexes comme des labyrinthes. Il fait appel chez les joueurs à des aptitudes comme la logique, la reconnaissance de formes ou encore l'habileté de construction visuo-spatiale. Plus généralement, il oblige le joueur à réfléchir.

Le genre peut être considéré comme un prolongement des jeux de logique traditionnels. Les jeux de réflexion se démarquent des autres genres de jeu par un gameplay axé autour d'un principe de jeu qu'il décline à l'infini. À la différence du jeu d'aventure, il ne comprend presque pas d'éléments narratifs et sa durée de vie n'a pas vraiment de limite.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

7

STRATÉGIE

Le jeu vidéo de stratégie est un genre de jeu vidéo qui met l'accent sur la capacité du joueur à surpasser l'adversaire, que ce soit un ordinateur ou un humain, par la réflexion et la planification plutôt que par la vitesse de réaction ou la dextérité.

Dans la plupart des jeux vidéo de stratégie, le joueur visualise le monde du jeu de l'extérieur et contrôle les unités sous son commandement. Ils intègrent généralement une dimension militaire, qui peut être plus ou moins présente, et impliquent des considérations tactiques et stratégiques.

En plus de l'aspect militaire, les jeux de stratégie comportent également souvent des éléments d'exploration et de gestion économique.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

8

AUTRES GENRES

Voici des genres plus difficiles à classer. Ils peuvent être complémentaires d'une autre catégorie.

Le gameplay d'un jeu sandbox est non linéaire et fait principalement appel à la curiosité et à la créativité du joueur, le tout avec ou sans objectif prédéfini.

Un jeu de flipper va reproduire les mouvements de billes et les effets mécaniques de ces machines mais certains peuvent aussi être très fantaisistes.

Le casse-briques est apparu en 1975. Il est directement inspiré de Pong, l'un des premiers jeux vidéo.

Les jeux de rythme vous font faire de l'activité physique.

Les party games sont des suites de petits jeux à jouer en famille et entre amis.

Source : wikipedia.org

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

.....

.....

.....

PIGER PEGI ?

La norme Pan European Game Information permet aux parents de prendre des décisions éclairées lors de l'achat de jeux vidéo.

Le système PEGI de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens.

La classification d'un jeu confirme qu'il convient aux joueurs de plus d'un certain âge. En conséquence, un jeu PEGI 7 convient uniquement aux personnes âgées de sept ans et plus et un jeu PEGI 18 n'est adapté qu'aux adultes de dix-huit ans et plus. La signalétique **PEGI considère l'adéquation de l'âge d'un jeu, pas le niveau de difficulté**.

LES LABELS D'ÂGE

Avec cette classification, le contenu du jeu est considéré comme **adapté à toutes les classes d'âge**. Le jeu ne doit pas comporter de sons ou d'images susceptibles d'effrayer ou de faire peur à de jeunes enfants. Les formes de **violence très modérées dans un contexte comique ou enfantin** sont acceptables. Le jeu ne doit faire entendre aucun langage grossier.

Les contenus présentant des **scènes ou sons potentiellement effrayants** se retrouvent dans cette classe. Avec une classification PEGI 7 des scènes de **violence très modérées** (une violence implicite, non détaillée ou non réaliste) peuvent être autorisées.

Des jeux vidéo montrant de la **violence** sous une forme plus **graphique** par rapport à des personnages imaginaires et/ou une violence non graphique envers des personnages à figure humaine entrent dans cette classe d'âge. Des **insinuations à caractère sexuel ou des postures de type sexuelles** peuvent être présentes, mais dans cette catégorie les **grossièretés** doivent rester **légères**.

Cette classification s'applique lorsque la représentation de la **violence** (ou d'un contact sexuel) atteint un niveau **semblable à celui que l'on retrouverait dans la réalité**. Les jeux classés dans la catégorie 16 peuvent contenir un **langage grossier** plus extrême, ainsi qu'une consommation de tabac, d'**alcool** ou de **drogues**.

La classification destinée aux adultes s'applique lorsque le degré de violence atteint un niveau où il rejoint une représentation de **violence crue**, de **meurtre** apparemment sans motivation ou de violence contre des personnages sans défense. La **glorification des drogues illégales et les contacts sexuels explicites** entrent également dans cette tranche d'âge.

Le site internet

L'appli Android

L'appli iOS

LES DESCRIPTEURS DE CONTENU

Le jeu contient des scènes de violence. Dans les jeux classés PEGI 7, les scènes de violence ne peuvent être ni réalistes ni détaillées. Les jeux PEGI 12 peuvent contenir de la violence dans un environnement imaginaire ou une violence non réaliste par rapport à des personnages à figure humaine, alors que les jeux classés PEGI 16 ou 18 contiennent des scènes de violence de plus en plus réalistes.

Le jeu contient un langage grossier. Ce descripteur peut apparaître sur les jeux classés PEGI 12 (grossièreté légère), PEGI 16 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes) ou PEGI 18 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes).

Ce descripteur peut apparaître en tant que **«Peur»** sur des jeux PEGI 7 s'ils contiennent des images ou des sons susceptibles d'effrayer **ou** de faire peur aux jeunes enfants, ou en tant qu' **«Horreur»** sur des jeux classés plus élevés s'ils contiennent des séquences horrifiantes ou images perturbantes de manière modérée (PEGI 12) ou de façon intense et soutenue (PEGI 16) (mais sans nécessairement contenir des éléments violents).

Le jeu présente des contenus qui encouragent ou enseignent les jeux de hasard. Ces simulations de jeux concernent les jeux de hasard qui ont normalement lieu dans les casinos ou les salles de jeux de hasard. Les jeux ayant ce type de contenus sont classés PEGI 12, PEGI 16 ou PEGI 18.

Ce descripteur peut accompagner une classification PEGI 12 si le jeu contient des positions ou des insinuations **à caractère sexuel**, une classification PEGI 16 s'il contient des scènes de nudité ou des **rapports sexuels sans organes génitaux visibles** ou une classification PEGI 18 s'il contient une **activité sexuelle explicite**. Les scènes de nudité dans un environnement non sexuel n'exigent aucune classification par âge spécifique et ce descripteur n'est pas nécessaire.

Le jeu se réfère à ou décrit la **consommation de drogues illégales, d'alcool ou de tabac**. Les jeux sur lesquels apparaissent ce descripteur de contenu sont toujours classés PEGI 16 ou PEGI 18.

Le jeu contient des représentations ethniques, religieuses, nationalistes, de genre ou autres stéréotypes **susceptibles d'encourager la haine**. Ce contenu est toujours limité à la classification PEGI 18 (et susceptible d'enfreindre la législation pénale nationale).

Ce jeu présente aux joueurs l'option d'**acheter des biens digitaux ou des services avec de l'argent réel**. Ces achats incluent du contenu additionnel (niveaux bonus, tenues, objets surprises, musique) mais également des mises à jour (ex : désactiver les publicités), abonnements, jetons virtuels et autres formes de monnaies dans le jeu.

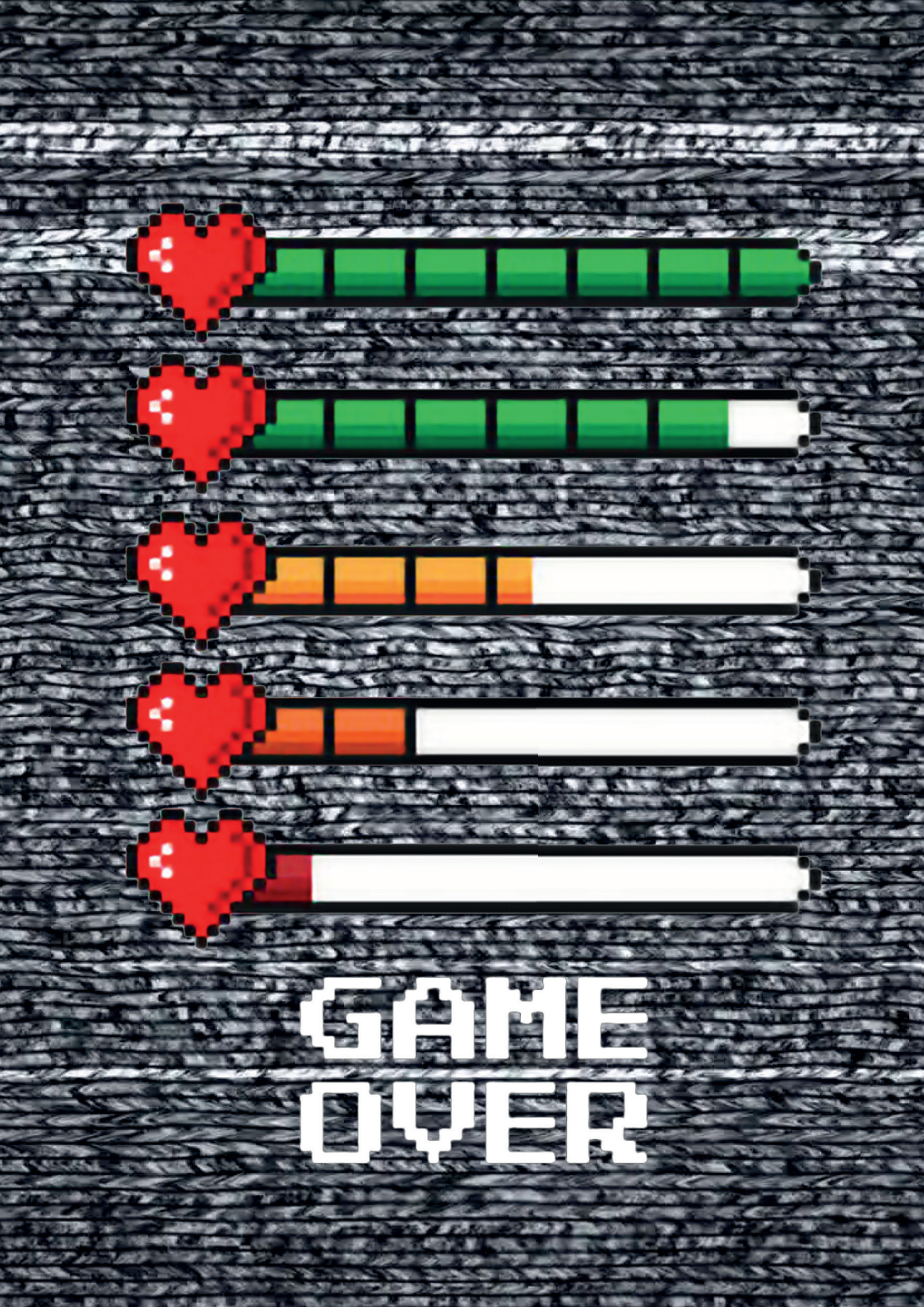
PEGI N'EST PAS UNE INTERDICTION, C'EST UNE INFORMATION.

JEUX VIDÉO : C'EST LE CONTENU QUI EST ÉVALUÉ PAR PEGI. JEUX DE SOCIÉTÉ : CE SONT LES COMPÉTENCES REQUISES EN FONCTION DE L'ÂGE QUI SONT ÉVALUÉES.

LES PARENTS RESTENT LES SEULS JUGENT : C'EST À EUX D'ÉVALUER SI UN JEU EST ADAPTÉ OU PAS À LA MATURITÉ DE LEUR ENFANT.

IL EST RECOMMANDÉ AUX PARENTS DE S'INTÉRESSER, DÉCOUVRIR, JOUER AUX JEUX VIDÉO DE LEUR ENFANT.

NOUS DÉCONSEILLONS FORTEMENT L'USAGE DES ÉCRANS, AVANT L'ÂGE DE 6 ANS. DE NOMBREUSES ÉTUDES DÉMONTRENT UN IMPACT NÉGATIF RÉEL SUR L'ÉVOLUTION DE L'ENFANT.


GAME
OVER

LE SOMMEIL ?

LE JEU VIDÉO IMPACTE-T-IL LE SOMMEIL ?

La passion et le plaisir du jeu peuvent conduire à jouer tard, avec pour conséquences un temps de sommeil insuffisant. Les jeux de compétition ou en réseau entraînent parfois une excitation, facteur d'anxiété et perturbateur du sommeil.

👉 **Gérer le type de jeu et le temps de jeu en famille.**

COMBIEN DE TEMPS AVANT LE COUCHER, DOIT-ON ARRÊTER DE JOUER ?

Les écrans ont un effet stimulant, excitant.

👉 **Fixer une heure de coucher et éteindre les écrans au moins 1 HEURE avant. Heure du coucher : .....H.....**

👉 **Éviter les consoles et smartphones dans la chambre.**

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL ?

Les principales conséquences peuvent être :

- de l'IRRITABILITÉ
- des TROUBLES de la CONCENTRATION et de la MÉMORISATION
- parfois une prise de poids
- des difficultés scolaires

👉 **Respecter le rythme biologique de sommeil de l'enfant.**

DÉCOUVREZ PEDAGOJEUX.FR

LES JEUX VIDÉO EMPÊCHENT DE DORMIR, INFO OU INTOX ?

Beaucoup de rumeurs et de légendes urbaines circulent depuis bien longtemps sur les jeux vidéo. L'une des plus connues est qu'ils empêcheraient de dormir. Alors, info ou intox ? On vous répond.

OUI, LES JEUX VIDÉO PEUVENT ÊTRE ADDICTIFS…

Ce n'est un secret pour personne : **les jeux vidéo peuvent être addictifs**. Il suffit d'une bonne idée, d'un gameplay original et attrayant, d'une approche originale, et l'on est tout de suite happé dans l'univers vidéoludique sans qu'on voie les heures défiler. On peut rapidement y passer la journée sans s'en rendre compte. Le récent phénomène et succès interplanétaire Fortnite n'a fait que raviver les vieux sermons. Partout dans les médias traditionnels sont apparus des reportages sur ce jeu qui causerait des troubles du sommeil et empêcherait de dormir. C'est en partie vrai, puisque le jeu vidéo, dès lors qu'il est addictif, crée un sentiment d'anxiété et d'excitation chez le joueur. **Pratiquer le soir est donc déconseillé si l'on souhaite dormir à une heure fixée**.

… MAIS NON, LES JEUX VIDÉO N'EMPÊCHENT PAS DE DORMIR

Pour autant, ce résultat n'est pas inhérent au jeu vidéo en lui-même. Et encore moins : il n'empêche pas de dormir. **Aucune étude scientifique fondée à ce jour n'a pu démontrer concrètement l'influence du jeu vidéo sur le sommeil.** Tout ceci ne dépend que du comportement du joueur lui-même qui choisit de sacrifier ses heures de sommeil pour une session de donjons dans World of Warcraft. Cependant, jouer le soir ne vous empêchera absolument pas de dormir correctement. À condition, bien sûr, de vous **fixer des horaires clairs et définis** et savoir vous y restreindre. Si vous décidez de jouer de façon irrégulière le soir, votre horloge naturelle risque d'être déréglée et vous rencontrerez probablement des problèmes pour vous endormir. Mais ceci est valable pour n'importe quelle autre activité, pas seulement le jeu vidéo stricto sensu.

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

POURQUOI A-T-ON DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR, ALORS ?

Pourtant, il arrive que parfois, après une session de jeu intense, on éprouve des difficultés à s'endormir. Ceci n'est encore une fois **pas lié au jeu vidéo en lui-même mais à votre comportement**. Lorsque vous jouez en mode compétitif en ligne, comme par exemple sur Starcraft 2, il se peut que vous généreriez une hyperstimulation liée à l'anxiété et l'excitation d'une partie effrénée.

Cette hyperstimulation retarde l'organisme et donc le sommeil. **Travailler intensément ou encore faire du sport le soir auraient exactement les mêmes effets !** Cependant, certains écrans, par exemple de type Retina, ont des diodes bleutées qui stimulent la rétine et brouillent le cerveau entre nuit et jour. Ce n'est donc, une fois de plus, pas lié au jeu vidéo en lui-même, mais davantage au support sur lequel vous pratiquez.

NE PAS ÊTRE RAISONNABLE, L'UNE DES SEULES RAISONS QUI EMPÊCHENT DE DORMIR !

Vous l'aurez compris : blâmer le jeu vidéo parce qu'on ne s'endort pas est une façon un peu hypocrite de se défausser de sa propre responsabilité. La seule solution pour dormir correctement le soir est d'être raisonnable ! **Fixez-vous des horaires fixes pour votre coucher et arrêtez toute activité au moins une demi-heure avant de vous endormir.** Si vous n'y arrivez pas de vous-même, forcez-vous en faisant les réglages nécessaires sur votre PC pour qu'il s'éteigne automatiquement à une heure fixe. Pour les possesseurs de Xbox One et de PS4, il est aussi possible de définir des limites de temps d'écran via le contrôle parental dans les paramètres des consoles !

Source : Fnac.com

POURQUOI L'USAGE D'UN ÉCRAN PEUT DÉGRADER NOTRE ŒIL ?

L'appareil oblige son utilisateur à lire à 20 cm au lieu de la distance normale de 45 à 50 cm. Or, lire de trop près multiplie le risque de myopie par 8. L'éclairage ambiant joue également un rôle puisque l'usage de fluorescents (comme dans les classes) favorise également la myopisation. Lorsque l'on utilise une tablette dans un tel environnement, l'effet se décuple. Les écrans rétro-éclairés provoquent des aberrations chromatiques. La lumière bleue qui s'en dégage a une longueur d'onde plus courte que d'autres. Elle parvient alors plus rapidement à l'œil, générant une forme de déséquilibre qui stimule la myopie.

Source : rtbf.be

L'ADDICTION ?

Selon l'**OMS**, voici comment définir l'addiction au jeu vidéo :

« Il s'agit d'un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, **une priorité accrue accordée au jeu au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêts et activités quotidiennes** et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. »

D'après l'**OMS** toujours, cette addiction concernerait principalement les joueurs de **jeux en réseau** et notamment les MMORPG*. Les joueurs addicts sont estimés **entre 0,5% et 4%** du nombre de joueurs mondial.

QUELS SONT LES SIGNES QUE L'ON EST ADDICT ?

Afin de savoir si vous êtes addict aux jeux vidéo ou pas, l'**OMS** a fixé trois points d'alertes :

- **La perte de contrôle**
- **Un temps important passé à jouer**
- **Des conséquences négatives sur la vie quotidienne.**

À ces trois critères, l'OMS précise que le trouble du comportement doit se manifester sur une période de **12 mois consécutifs** minimum. Bien évidemment, **le fait que vous passiez beaucoup de temps à jouer ne veut pas nécessairement dire que vous êtes addict**. Ce qu'il faut regarder, c'est le cumul des trois critères d'alertes et l'installation dans le temps du trouble du comportement lié à l'addiction.

Chez l'enfant ou l'adolescent, certains signes avant-coureurs peuvent déjà alerter :

- **Des troubles de l'attention et de la concentration apparaissent**
- **Les performances scolaires baissent**
- **L'enfant / adolescent a des troubles du sommeil**
- **L'enfant / adolescent rencontre des difficultés à communiquer en face à face**
- **Une prise de poids anormale est constatée, celle-ci engendrée par la sédentarité liée à la pratique du jeu vidéo**

Attention, tous ces symptômes ne sont pas nécessairement dus à une addiction au jeu vidéo.
Des événements personnels peuvent également pousser l'enfant ou l'adolescent à se renfermer, menant ainsi à l'addiction au jeu vidéo. De plus, le jeu vidéo n'engendre pas systématiquement un trouble du comportement.

Dans une interview donnée au Journal des Femmes, le Dr Juliette Hazart, addictologue, explique que « les jeux vidéos peuvent être une sources d'apprentissage, de construction de l'identité et de socialisation qui répond à cette période spécifique de la vie.
À tout âge, le jeu vidéo peut renforcer la valorisation et la socialisation dans le cadre de certaines compétences mises en oeuvre dans les jeux vidéos en ligne (stratégie, travail d'équipe, compétition, etc.)».

En 2019, l'OMS a ajouté les "troubles liés à la pratique des jeux vidéo" dans la classification internationale des maladies CIM-11, en sucitant de vives critiques de la part d'une partie de la communauté scientifique et de professionnels du secteur.
En 2020, confinement oblige, le jeu vidéo est devenu un loisir privilégié pour des millions de personnes à travers le monde.
À tel point que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé une opération en partenariat avec de gros éditeurs de jeux vidéo pour inciter les confiné.e.s à se retrouver dans les jeux online.

Source : konbini.com

COMMENT GUÉRIR DE L'ADDICTION AU JEU VIDÉO ?

Si réellement vous êtes addict, la première des étapes et la plus importante est de **prendre conscience et d'admettre votre addiction**. Ce sera là le premier pas vers la guérison. Ensuite, il faudra sûrement **faire appel à une aide extérieure** comme un psychologue pour déterminer les origines et les causes de l'addiction.
Si vous êtes parent d'un enfant addict, surtout ne le diabolisez pas. Ce ne serait pas l'aider. L'enfant comme l'adulte a besoin d'écoute, de compréhension et de soutien. Il existe également des astuces pour aider une personne addicte à lutter contre la maladie et donc à s'en sortir :

- Laisser l'ordinateur ou la console dans une pièce commune (comme le salon par exemple)
- Se fixer un temps de jeu et essayer de s'y tenir
- Faire attention au sommeil et à l'alimentation
- Éteindre l'ordinateur deux heures avant d'aller dormir
- Diversifier les activités sociales pouvant rappeler les codes du jeu vidéo notamment les MMORPG (comme des reconstitutions médiévales, des RPG grandeur nature, etc.)

Le plus important lorsqu'on est face à une personne addicte, encore une fois, ce n'est pas de la diaboliser. Car **une addiction ne vient jamais seule** et peut être parfois la conséquence de problèmes plus importants (comme du harcèlement scolaire, des violences, un isolement social, etc.).
Il est donc particulièrement capital d'accompagner le joueur, de l'écouter. Et résoudre les problèmes ayant engendré l'addiction permet également de soigner la maladie.

Source : lacremedugaming.fr

ES-TU ADDICT AU JEU VIDÉO ?

	OUI	NON
Lorsque je ne joue pas aux jeux vidéo, je continue à y penser (à me remémorer des parties, à planifier la prochaine partie, ...)	☐	☐
Je passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.	☐	☐
J'ai essayé de contrôler, de diminuer ou d'arrêter de jouer mais généralement je joue plus longtemps que je ne l'avais planifié.	☐	☐
Lorsque je ne peux pas jouer aux jeux vidéo, je deviens de mauvaise humeur, irritable.	☐	☐
Lorsque je ne me sens pas bien (nerveux, triste ou en colère), ou lorsque j'ai des problèmes, j'utilise plus souvent les jeux vidéo.	☐	☐
Lorsque je perds une partie, ou lorsque je n'atteins pas les résultats escomptés, j'ai besoin de jouer plus pour atteindre mon but.	☐	☐
Parfois, je cache aux autres, tels mes parents, mes ami(e)s, mes professeurs, que je joue aux jeux vidéo.	☐	☐
Afin de jouer aux jeux vidéo, je me suis absenté(e) de l'école ou du travail, ou j'ai menti, ou j'ai volé, ou je me suis querellé(e) ou battu avec quelqu'un.	☐	☐

À cause des jeux vidéo, j'ai négligé mes obligations professionnelles ou scolaires, ou j'ai sauté un repas, ou je me suis couché(e) tard, ou j'ai passé moins de temps avec mes ami(e)s.

☐ ☐

RÉSULTAT DU TEST

Si tu as entre 0 et 4 "oui", tes réponses ne semblent pas indiquer une dépendance au jeu vidéo.
Si tu as plus de 4 "oui", tes réponses indiquent une probable dépendance au jeu vidéo.

Source : cerjep.fr - Ricardo TEJEIRO SALGUERO et Rosa BERSABE MORAN

QUESTIONS À UNE PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET SPÉCIALISTE DES COMPORTEMENTS NUMÉRIQUE

Mon ado passe sa vie à jouer à Fortnite c'est inquiétant ?

Vanessa Lalo : "La meilleure prévention autour des risques liés aux jeux vidéo c'est de parler les uns avec les autres, de mettre du dialogue et de s'intéresser à ce que font les jeunes, avec qui ils jouent ? Est-ce qu'ils dépensent de l'argent ? Comment ils jouent, est-ce qu'il sont classés ? Est-ce qu'ils sont bons ? Si ils passent leur temps à perdre, ils vont aussi mal que s'ils perdent leur match de foot dans la réalité, il faudra les consoler et s'ils gagnent à longueur de temps et qu'ils sont dans le top 8 France, peut-être qu'il faudra mettre le trophée sur la cheminée comme on l'aurait fait avec le foot, le rugby ou le conservatoire de musique.

En ce qui concerne le jeu vidéo, si on ne joue qu'une heure par semaine mais qu'on ne pense qu'à ça toute la semaine, ça va être potentiellement très compliqué et générer un trouble. Si en revanche, on joue 12, 13, 14 heures par jour parce qu'on est un joueur professionnel, on n'aura aucun trouble parce que c'est cadré, on s'entraîne d'une manière sportive avec une équipe, avec une hygiène de vie. On se lève à heure fixe, on mange à heure fixe, on dort bien, on fait du sport…"

Le joueur type est plutôt ado, pas beaucoup d'amis, etc. ?

Vanessa Lalo : "La réalité sociologique du jeu vidéo c'est que la moyenne d'âge est de 34 ans, que les femmes sont à 48% joueuses. On est très loin de ce qu'on peut considérer comme être "le" joueur de jeu vidéo. Le joueur moyen n'est pas du tout celui à qui l'on pense, parce que encore une fois le joueur est pluriel et il y a tellement de sortes de jeux vidéo, qu'en fait on peut tous être joueurs aujourd'hui."

(suite page 31)

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

LA VIOLENCE ?

LES PREUVES POUR AFFIRMER QUE LES JEUX VIDÉO INCITENT À LA VIOLENCE NE SONT PAS SUFFISANTES, CLAME UNE ÉTUDE.

JEUX VIDÉO SYNONYMES DE COMPORTEMENTS VIOLENTS ?

Réalisée par des chercheurs de l'université du Texas à Arlington (Etats-Unis) et publiée dans la revue Contemporary Economic Policy, l'étude a analysé la fréquence à laquelle les participants s'adonnaient aux jeux vidéo, ainsi que leur tendance à manifester des comportements violents (se battre avec une autre personne, par exemple).

La recherche a utilisé les données de la National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health (Add Health), comprenant un échantillon national représentatif d'adolescents scolarisés de la 5e à la Terminale aux États-Unis entre avril et décembre 1995. Suivis jusqu'en 2008, les volontaires ont participé à quatre entretiens avec les chercheurs. À la fin de l'étude, les participants étaient âgés de 24 à 32 ans.

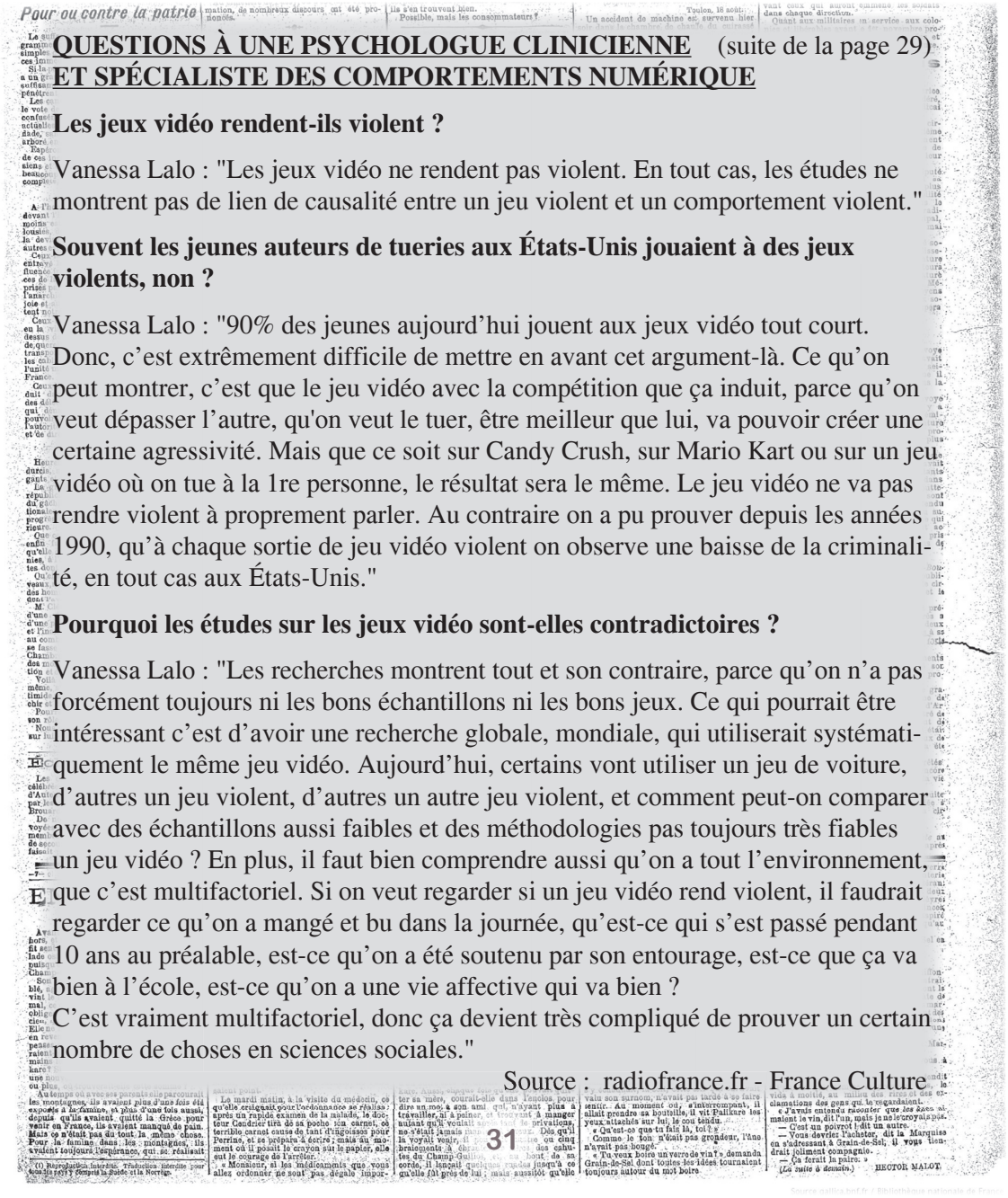
UNE VIOLENCE SURTOUT LIÉE AU GENRE

"Bien que les données montrent que les bagarres, plus tard dans la vie, sont liées au fait de jouer à des jeux vidéo à l'adolescence, c'est surtout parce que, par rapport aux femmes, les hommes jouent plus souvent et se battent plus souvent", constate l'auteur principal de l'étude.

"Les estimations qui permettent de mieux établir la causalité ne révèlent aucun effet, ou alors seulement un léger effet négatif", ajoute-t-il.

"Il s'agit de ma quatrième analyse à l'aide d'une quatrième méthodologie et d'un quatrième ensemble de données sur les résultats réels qui ne révèle aucun effet violent des jeux vidéo", conclut le chercheur.

Source : rtbf.be - RTBF Tendance avec AFP



Pour ou contre la patrie

mation, de nombreux discours ont été prononcés.

ils s'en trouvent bien. Possible, mais les consommateurs ?

Toulon, 18 août. Un accident de machine est survenu hier

dans chaque direction. Quant aux militaires en service aux colo-

QUESTIONS À UNE PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET SPÉCIALISTE DES COMPORTEMENTS NUMÉRIQUE (suite de la page 29)

Les jeux vidéo rendent-ils violent ?

Vanessa Lalo : "Les jeux vidéo ne rendent pas violent. En tout cas, les études ne montrent pas de lien de causalité entre un jeu violent et un comportement violent."

Souvent les jeunes auteurs de tueries aux États-Unis jouaient à des jeux violents, non ?

Vanessa Lalo : "90% des jeunes aujourd'hui jouent aux jeux vidéo tout court. Donc, c'est extrêmement difficile de mettre en avant cet argument-là. Ce qu'on peut montrer, c'est que le jeu vidéo avec la compétition que ça induit, parce qu'on veut dépasser l'autre, qu'on veut le tuer, être meilleur que lui, va pouvoir créer une certaine agressivité. Mais que ce soit sur Candy Crush, sur Mario Kart ou sur un jeu vidéo où on tue à la 1re personne, le résultat sera le même. Le jeu vidéo ne va pas rendre violent à proprement parler. Au contraire on a pu prouver depuis les années 1990, qu'à chaque sortie de jeu vidéo violent on observe une baisse de la criminalité, en tout cas aux États-Unis."

Pourquoi les études sur les jeux vidéo sont-elles contradictoires ?

Vanessa Lalo : "Les recherches montrent tout et son contraire, parce qu'on n'a pas forcément toujours ni les bons échantillons ni les bons jeux. Ce qui pourrait être intéressant c'est d'avoir une recherche globale, mondiale, qui utiliserait systématiquement le même jeu vidéo. Aujourd'hui, certains vont utiliser un jeu de voiture, d'autres un jeu violent, d'autres un autre jeu violent, et comment peut-on comparer avec des échantillons aussi faibles et des méthodologies pas toujours très fiables un jeu vidéo ? En plus, il faut bien comprendre aussi qu'on a tout l'environnement, que c'est multifactoriel. Si on veut regarder si un jeu vidéo rend violent, il faudrait regarder ce qu'on a mangé et bu dans la journée, qu'est-ce qui s'est passé pendant 10 ans au préalable, est-ce qu'on a été soutenu par son entourage, est-ce que ça va bien à l'école, est-ce qu'on a une vie affective qui va bien ?
C'est vraiment multifactoriel, donc ça devient très compliqué de prouver un certain nombre de choses en sciences sociales."

Source : radiofrance.fr - France Culture

(1) Reproduction interdite. Traduction interdite pour tous les pays à l'exception de la Suède et la Norvège.

Le mardi matin, à la visite du médecin, ce qu'elle craignait pour l'ordonnance se réalisa : après un rapide examen de la malade, le docteur Cendrier tira de sa poche son carnet, où terrible carnet cause de tant d'angoisses pour Perrine, et se prépara à écrire ; mais au moment où il posait le crayon sur le papier, elle eut le courage de l'arrêter.

« Monsieur, si les médicaments que vous allez ordonner ne sont pas dégalo impor-

31

valu son surnom, n'avait pas tardé à se faire sentir. Au moment où, n'interrompant, il allait prendre sa bouteille, il vit Pallaire les yeux attachés sur lui, le cou tendu.

« Qu'est-ce que tu fais là, toi ? »

Comme le fou n'émit pas grondeur, l'âne n'avait pas bougé.

« Tu veux boire un verre de vin ? » demanda Grain-de-Sel dont toutes les idées tournaient toujours autour du mot boire.

vida à moitié, au milieu des rires et des exclamations des gens qui le regardaient.

« J'avais entendu raconter que les ânes aimaient le vin, dit l'un, mais je ne croyais pas.

— C'est un poivrot ! dit un autre.

— Vous devriez l'acheter, dit la Marquise en s'adressant à Grain-de-Sel, il vous tiendrait joliment compagnie.

— Ça ferait la paire. »

(*La suite à demain.*) HECTOR MALOT.

LES DANGERS CONNECTÉS ?

1. CYBERHARCÈLEMENT

Pour de nombreux enfants, la capacité de **se réfugier dans un monde virtuel permet de s'échapper du monde réel**. Personne ne sait qui ils sont, quelle école ils fréquentent ou à quoi ils ressemblent. Cet **anonymat** est, toutefois, **à double tranchant**. Certains joueurs tirent parti de leur capacité à pouvoir changer d'identité en « gênant » les autres joueurs et en gâchant la partie. Dans certains cas, cette perturbation va jusqu'au cyberharcèlement qui peut prendre plusieurs formes. Il est indispensable que les enfants et les parents comprennent leurs options. La plupart des jeux permettent aux joueurs de **« bloquer » le chat et les messages d'autres utilisateurs**, et dans certains cas, les mots ou actes de harcèlement peuvent constituer une violation des conditions de service du jeu. **Il peut être utile de prendre des notes ou une capture d'écran des échanges agressifs et les signaler aux administrateurs du jeu.**

2. PROBLÈMES DE CONFIDENTIALITÉ

Stay Safe Online recommande aux enfants de ne **jamais** créer de noms d'utilisateur dérivant de **leur nom réel** ou susceptibles de révéler l'endroit où ils se trouvent ou leur âge. D'après US-CERT, le caractère social des **jeux en ligne** permet aux cybercriminels de manipuler les conversations. **Ils peuvent repérer votre enfant** sur un canal de chat général, puis commencer à lui envoyer des messages personnels lui demandant des informations détaillées le concernant. Ne communiquez **jamais d'informations personnelles** et assurez-vous d'utiliser des noms d'utilisateur et des mots de passe différents dans les jeux et sites de jeux.

3. INFORMATIONS PERSONNELLES LAISSÉES SUR DES CONSOLES ET DES PC

Les consoles ou PC constituent un autre danger lié aux jeux en ligne. Lorsqu'ils ont fait leur temps, de nombreuses familles amènent ces appareils dans un centre de recyclage d'équipements électroniques ou les vendent sur des sites de troc. **Les utilisateurs oublient bien souvent de supprimer leurs fichiers et leurs informations personnelles, mettant ainsi en danger leur vie, aussi bien sur le plan financier que privé.** Pour les PC, ne comptez pas uniquement sur la fonction « Supprimer », voire même formater, dans la mesure où elle ne supprimera en réalité aucune donnée du disque. Utilisez plutôt un programme qui supprime les données en les écrasant à plusieurs reprises.

4. PROBLÈMES LIÉS AUX WEBCAMS

Comme le révèle Business Insider, plus de 4 500 webcams aux États-Unis ont été piratées l'année dernière et leur contenu diffusé sur un site Internet russe. **Tous les appareils connectés tels qu'une webcam ou un appareil audio, peuvent être contrôlés par des pirates et utilisés pour exploiter vos enfants.** Pour diminuer ce risque, assurez-vous d'analyser régulièrement votre système afin d'y détecter des programmes malveillants et veillez à ce que votre webcam soit paramétrée par défaut sur « Désactivée ».

5. PRÉDATEURS EN LIGNE

Les prédateurs en ligne sont généralement **des anciens joueurs** en ligne qui utilisent les jeux vidéo **pour tromper et gagner la confiance** des victimes plus jeunes. Ils peuvent au final recevoir

des messages inappropriés, être invités à participer à des discussions par webcam ou à des rencontres en face à face pouvant entraîner l'exploitation sexuelle.

6. COÛTS CACHÉS

Certains jeux en ligne utilisent le modèle « freemium » qui permet d'accéder gratuitement à une partie du contenu contre le paiement d'un accès à d'autres parties du jeu.
Dans la majorité des cas, ces jeux nécessitent une carte de crédit pour s'inscrire et commencer à jouer, et celle-ci est automatiquement débitée si les utilisateurs décident d'acheter des nouveaux articles ou services. **Ne communiquez jamais votre numéro de carte de crédit** à aucun jeu utilisant le modèle « freemium ». Même si votre enfant joue à des jeux plus traditionnels reposant sur un abonnement, vérifiez régulièrement vos relevés de carte de crédit.

7. PROGRAMMES MALVEILLANTS

Les chevaux de Troie peuvent modifier une application authentique et télécharger la version malveillante sur Google Play ou une autre plate-forme légitime. PC World a fait état d'un exemple récent de cet incident : une fois téléchargé, le cheval de Troie s'exécute et peut prendre le contrôle de l'appareil Android d'un utilisateur et l'intégrer à un « botnet » de plus grande ampleur.
Le programme malveillant opère de façon différée. Les victimes ne suspecteront donc pas que leur jeu en ligne est à l'origine de cet incident. L'enseignement à tirer dans ce cas, **il convient d'être particulièrement vigilant lorsque vous téléchargez des applications, car elles peuvent en apparence être authentiques ou se faire passer pour des applications légitimes**.
N'oubliez pas : téléchargez uniquement des applications provenant de sources fiables.

Source : kaspersky.fr

👉 La règle du 20-20-2 : Pour 20 minutes de temps d'écran intense, il faut détourner le regard pendant 20 secondes afin de détendre les yeux. Le dernier 2 représente deux heures passées à l'extérieur, la lumière extérieure étant bénéfique pour tout le monde.

👉 Renseignez-vous sur les jeux vidéo auxquels joue votre enfant. Assurez-vous que le contenu est adapté à son âge et à son développement. Aidez-vous également des catégories d'âge du système PEGI.

👉 Parlez avec votre enfant des risques liés aux jeux vidéo et des contenus inappropriés tels que les contenus montrant de la violence. Exprimez vos préoccupations et adoptez une position claire. Montrez à votre enfant pourquoi vous ne tolérez pas certains contenus et ce que vous n'acceptez pas.

👉 Protégez bien les jeunes enfants contre les représentations de la violence dans les médias. Ne laissez pas un enfant de l'école primaire jouer à un jeu vidéo sans surveillance.

👉 Avec des enfants plus âgés et des jeunes, vous pouvez porter un regard critique sur les représentations de la violence et les remettre en question.

👉 Essayez de différencier les jeux et de ne pas les mettre tous dans le même panier. Évitez les termes tels que «jeux de tueurs», car ils peuvent créer des conflits entre vous et votre adolescent.e.

Il existe d'innombrables exemples de jeux vidéo sans violence.
Les jeux de plates-formes, de sport, les simulations, les jeux de gestion, d'aventure, de réflexion ainsi que certains jeux de stratégie ont un potentiel de violence généralement faible. N'hésitez pas à faire une recherche en utilisant le terme «jeux sans violence» et à trouver de l'inspiration dans une liste des «10 meilleurs jeux».

Source : 7sur7.be et projuventute.ch

Les jeux vidéos sont inoffensifs dans le cadre d'une utilisation adaptée. J'ai déjà passé deux nuits blanches d'affilée sur mon PC et je dois reconnaître que je montrais quelques symptômes de violence... Mais, franchement, hormis les vrais de vrais accros, les "No-lifes" (ceux qui ne font que jouer à leur ordinateur ou console), ça m'étonnerait que les gens soient influencés par les jeux vidéos. Ali

Même en étant accro, ce n'est pas possible qu'on devienne maboule en jouant aux jeux vidéos violents. Moi, j'adore Fortnite, par exemple. Mais, il y a plus violent... Manon

Je joue à des jeux comme GTA, Halo, Far cry, etc... et c'est pas pour ça que je vais prendre un flingue, sortir dans la rue et dégommer tous les pigeons sur les toits ! Louis

Mon cousin a 7 ans. La dernière fois que je l'ai vu, il jouait à la guerre sur sa console. Je pense que les parents devraient faire attention aux jeux vidéo de leur enfant (Call of Duty). Il y en a qui sont flippants, surtout pour des petits. Ça ne devrait pas être permis. Julie

Alors moi, je joue à des jeux de combat, qui sont violents. Mais ces jeux n'ont aucun effet sur moi. Je veux dire qu'on sait s'arrêter et faire la différence entre la réalité et le jeu. Ce n'est pas parce que je joue à des jeux violents, qu'après je vais tabasser des gens dans la rue ou mettre le feu à des voitures. Et les films violent, on en parle ? Fanny

Les jeux vidéos influencent les comportements violents, car on s'habitue à la violence. Perso, je n'y joue pas. C'est lobotomisant. Arthur

Bonjour. Les jeux vidéo violents peuvent affecter le comportement des jeunes, mais aussi de tous les êtres humains de n'importe quel âge. Surtout ceux qui sont facilement influencés. C'est pourquoi on peut jouer, mais pas toute la journée... ou toute la nuit. Alice

Les gens accusent les jeux vidéos, mais c'est la société qui rend les gens (et donc les jeunes) violents. Car la violence, elle est partout : à la télé, au cinéma, dans les rues des grandes villes... Les jeux vidéos servent surtout de défouloir à la jeunesse. Karim

Les jeux vidéos ne nous rendent pas plus violents : ils nous permettent, sans faire aucun dégât, de se défouler un bon coup après avoir passé une couple d'heure cloîtré dans une pièce carrée qu'on appelle une classe ou après avoir eu des mots avec ses parents. Jordan

J'aimerais que tout le monde arrête de penser que les jeux vidéos rendent fous et violents. Enfin, je sais très bien que beaucoup de monde le pensent et que ça ne changera pas, mais je voulais quand même le dire ! Johan

Il est aussi vrai que certains jeux peuvent exciter les jeune. Mais de là à les rendre violent... Ce n'est pas sûr. Les jeux vidéos s'apparentent un peu au sport. Sabrina

Mon frère de 9 ans a un comportement très violent. Et, ce n'est pas la faute aux jeux ni la télévision. C'est la société qui le pousse à agir ainsi parce que il a des problèmes d'apprentissage de motricité et de langage. Heureusement, depuis peu, il va voir un psychologue. Jeanne

Les jeux vidéos apportent beaucoup à l'ado, car il exprime toute sa joie ou toute sa colère à travers eux. Il se lâche tout en jouant alors qu'il pourrait très bien avoir des crises des colères insurmontables pour les parents. Milan

DÉCOUVREZ MOMES.NET

EN + ?

Quel est le nom du jeu évoqué sur cette page et quel est ce type de jeu ?

QUEL.LE JOUEUR.SE DE JEUX VIDÉO ES-TU ?
LEMONDEDESADOS.FR

QUIZ JEUX VIDÉO Level 1
CONNAISSANCES.COM

VOTRE CERVEAU SOUS JEUX VIDÉO
YOUTUBE

ART OF GAMING AUTOUR DU MONDE
ARTE.TV

ES-TU ACCRO AUX JEUX VIDÉO ?
AREALME.COM

QUIZ JEUX VIDÉO Level 2
QUIPOQUIZ.COM

STOP LA VIOLENCE ! Le serious game
STOPLAVIOLENCE.NET

ART OF GAMING RIVALITÉ
ARTE.TV

TOP 10 DES JEUX POUR S'INSTRUIRE

LES ENFANTS GAMERS...
7SUR7.BE

LE GAMING ET LES ENTREPRISES
PLANET-BUSINESS.BE

jouezmalin.be

UN INCONTOURNABLE ! Ce site web montre aux (grand-)parents mais aussi aux superviseurs et enseignants le monde des jeux vidéo. Vous y trouverez des trucs et astuces pour favoriser une pratique de jeu vidéo saine et responsable.

TON TOP 5 JEUX VIDÉO

1. .....
   CATÉGORIE ..... COMPÉTENCES .....
2. .....
   CATÉGORIE ..... COMPÉTENCES .....
3. .....
   CATÉGORIE ..... COMPÉTENCES .....
4. .....
   CATÉGORIE ..... COMPÉTENCES .....
5. .....
   CATÉGORIE ..... COMPÉTENCES .....

ET ENCORE + SUR LE SITE NOTIC

perspective .brussels

MOLEN BEEK1080

Éd. resp. : Move asbl, Rue du Comte de Flandre, 15 - 1080 Molenbeek-Saint-Jean

Ne peut être reproduit sans autorisation préalable.