

Comment accompagner vos ados dans leur utilisation des jeux vidéo ?

Le saviez-vous ?

Le jeu vidéo est aujourd'hui la première activité culturelle des Français.

Accompagnons les jeunes pour prévenir les dérives et les excès.

- Gratuits ou payants à l'inscription, **beaucoup de jeux intègrent des micro-paiements, sous la forme de « Passe de combat » (« Battle Pass »)**, pour progresser plus vite et débloquer des cosmétiques dans le jeu. Ce système incite les joueurs à jouer plus longtemps et à dépenser de l'argent. Attention aux dépenses impulsives !
- **Les jeux vidéo multi-joueurs en ligne sont aussi des réseaux sociaux.** Les joueurs peuvent se rencontrer, échanger sur des chats pour créer des alliances et des stratégies de jeux... ou simplement discuter. Sans réel système de modération, vos enfants peuvent y faire de **mauvaises rencontres** ou être **confrontés à des discours de haine**.
- Avec une pratique raisonnée et raisonnable, certains jeux sont des outils formidables pour

développer certaines aptitudes et compétences (communication, analyse, réflexes, etc.), mais aussi pour **créer des moments conviviaux en famille**.

Que dit la loi ?

Le jeu vidéo n'a pas de propriétés psychoactives induisant un rapport de dépendance (contrairement au tabac ou à l'alcool).

Cependant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît depuis 2019 le « gaming disorder » : un trouble associé à la pratique du jeu vidéo.

Le jeu peut devenir « un refuge » en réponse à un problème plus profond : mal-être, dépression, etc. Toutefois, dans la majorité des cas, ces démesures sont simplement liées à l'adolescence, un âge où les excès sont courants. L'accompagnement des parents est indispensable pour aider l'adolescent à se fixer des limites.



COMMENT FAIRE ?

Pour inviter votre adolescent à entretenir une pratique raisonnée avec les jeux vidéo, **voici quelques sujets à échanger avec lui :**

- **Proposez un temps global maximum** hebdomadaire ou journalier en définissant des « non-négociables » à respecter (pas avant le coucher ni au lever, ...). Ce temps de jeu ne doit pas être au détriment de celui de la scolarité, des relations familiales et amicales.
- **Le jeu vidéo ne s'adresse pas qu'aux enfants.** La **signalétique PEGI** vous indique les jeux recommandés aux plus de 16 ou 18 ans, et vous informe sur la nature de leurs contenus (violence, vulgarité, sexe, etc.).
- **Soyez vigilants face à l'isolement.** Attention aux signes qui peuvent indiquer un mal-être chez l'adolescent, comme l'isolement, le décrochage scolaire ou l'apathie.



- Le jeu vidéo est une industrie florissante avec de nombreux débouchés et **perspectives professionnels** pour les jeunes (production, événementiel, conception/développement, commerce, gestion, etc.). Explorez ensemble les métiers possibles.
- Le site **www.pedagojeux.fr** aide les parents à mieux comprendre les jeux vidéo et à accompagner leurs enfants dans leurs pratiques.

Pour en parler avec vos ados...

Intéressez-vous plus généralement à leurs jeux favoris ! Pour de nombreux jeunes, les jeux vidéo sont avant tout une passion. Maintenez le dialogue, ne diabolisez pas leurs pratiques et profitez-en pour passer un bon moment ensemble !

A regarder ensemble :



PEGI : dans les coulisses de la classification des jeux vidéo