

## Jeux vidéo

Une pratique sociale, un loisir familial, une communauté

**95 % des 10-18 ans  
jouent aux jeux vidéo en France\***

### Halte aux idées reçues !

Jouer augmente les troubles de l'attention, diminue les capacités intellectuelles, rend violent, abîme les yeux, est mauvais pour la santé etc...

### Le jeu vidéo est aussi un formidable loisir vecteur de lien social...

La pratique du jeu vidéo permet de créer du lien social. Le « gamer » se sent valorisé à travers le sentiment d'appartenir à **une communauté aux valeurs fortes**. Le jeu suscite des émotions positives, fierté, estime de soi via la satisfaction qu'il procure. Il permet également de développer l'attention sélective du joueur. C'est aussi un moyen de se retrouver avec soi-même, un critère important en période de confinement pour s'évader.

### ... à condition d'encadrer sa pratique

Afin de trouver un bon équilibre avec d'autres activités ; éviter de créer des situations de frustration que votre enfant aura du mal à gérer ; le protéger des risques éventuels liés aux jeux en réseau (mauvaise rencontre, piratage, arnaque, cyber-harcèlement).

### Que faire pour adopter une pratique sereine et responsable des jeux vidéo à la maison ?

- **Utilisez les outils mis à votre disposition** : le système de **classification PEGI** (*Pan European Game Information*) indique la catégorie d'âge à laquelle est destinée un jeu vidéo, en raison de son caractère violent ou choquant ; **les systèmes de contrôle parental** sont disponibles sur toutes les plateformes et consoles de jeux.
- **Accompagnez la pratique de votre enfant** :
  - **Regardez-le faire** : soyez attentif aux réactions de votre enfant et restez à côté de lui lorsqu'il joue pour la 1<sup>ère</sup> fois ; choisissez ensemble les jeux vidéo en fonction de son âge, de ses goûts ou de son caractère ; déconseillez-lui certains jeux et expliquez-lui les raisons.
  - **Faites avec lui** : intéressez-vous à ses jeux. C'est l'occasion de découvrir son univers, de nouer un dialogue autour de ce loisir, de connaître les durées des parties pour mieux définir ses temps de jeu. Vous pourrez aussi valider le comportement de votre enfant avec les autres joueurs et lui rappeler les règles de bonnes conduites qui n'échappent pas à la sphère numérique.
  - **Faites-lui faire** : définissez ensemble un cadre familial des usages de votre enfant (choix du jeu, temps d'écran, moment de la journée ou jour de la semaine pour jouer) et responsabilisez-le.
  - **Laissez-le faire** : valorisez ses réussites personnelles, qu'elles soient liées à ses scores ou à son comportement général autour de sa pratique (capacité à changer d'activité, à accepter une défaite etc).
- **N'enregistrez pas de moyen de paiement sur la console ou l'équipement** (smartphone, tablette) utilisés par votre enfant afin d'éviter tout acte d'achats non autorisé. Des cartes prépayées sont disponibles sur la plupart des consoles.
- **Créez des moments de partage en famille** : jouez avec votre enfant et créez du lien autour de ce loisir familial.

**Astuce** : retrouvez sur le site [e-enfance.org](http://e-enfance.org), un espace unique d'informations et de conseils pour les parents conçu avec notre partenaire [jeuxvideo.com](http://jeuxvideo.com)