



# TIRER PLEINEMENT PROFIT DES Jeux Vidéo

GUIDE





## À l'intérieur du *Tirer pleinement profit des jeux vidéo* :

Les côtés positifs des jeux vidéo .....	1
Choisir les jeux vidéo qui conviennent à vos enfants.....	2
Conseils pour gérer l'utilisation des jeux vidéo à la maison .....	3
La réalité virtuelle .....	5
Problèmes propres aux jeunes enfants.....	5
Problèmes propres aux adolescents.....	6

# Tirer pleinement profit des jeux vidéo

## Guide

Les jeux vidéo et les applis de jeu occupent aujourd'hui une grande part de la vie des enfants : pratiquement tous les jeunes jouent à des jeux vidéo au moins à l'occasion. Toutefois, de nombreux parents croient ne pas être suffisamment renseignés sur les jeux auxquels jouent leurs enfants et s'inquiètent du rôle du jeu dans leur vie.

Heureusement, il existe des mesures qu'ils peuvent prendre pour assurer que les jeux vidéo occupent une part saine de la vie de leurs enfants, ainsi que du divertissement en famille.

### Les côtés positifs des jeux vidéo

Il n'y a aucun doute que les jeux vidéo fournissent ce que n'importe quel bon jeu fournit – une occasion de se divertir et de socialiser. Mais ils offrent également d'autres avantages :

- Étant donné que le jeu est pratiquement universel chez les enfants, il permet de trouver un terrain d'entente pour la socialisation avec d'autres enfants. De nombreux garçons indiquent qu'il s'agit de l'un des plus grands sujets de conversation lorsqu'ils font de nouvelles connaissances.
- Les jeux peuvent aider les enfants à développer leurs aptitudes dans des matières comme la lecture et les mathématiques, et à acquérir des compétences en résolution de problèmes.
- Les jeux peuvent également permettre aux enfants d'apprendre à collaborer avec les autres pour atteindre un but.
- Les jeux peuvent permettre à l'enfant de se sentir plus à l'aise avec la technologie et d'avoir une meilleure estime de soi; dans certains cas, ils peuvent même encourager la participation civique ou la participation à des activités hors ligne connexes, comme la lecture ou les sports.
- Il existe une certaine preuve à l'effet que les jeux vidéo multijoueurs développent l'empathie chez l'enfant.

### Le saviez-vous?

Jouer à des jeux vidéo est l'activité en ligne la plus populaire chez les enfants et les adolescents canadiens.

—2016, Association canadienne du logiciel de divertissement (ALD)

## Choisir les jeux vidéo qui conviennent à vos enfants

- Pensez aux intérêts de vos enfants lorsque vous cherchez un jeu pour eux. Préfèrent-ils des jeux sur les sports, de fiction ou de stratégie?
- Demandez des conseils et des suggestions à d'autres parents pour trouver des bons jeux ou visitez les sites Web d'analyses des jeux à l'intention des parents.
- Vous désirez en savoir davantage sur un jeu en particulier? Vous trouverez une multitude de critiques de jeux vidéo en ligne et même des vidéos sur YouTube dans lesquelles quelqu'un joue au jeu du début à la fin.
- Cherchez des jeux classifiés selon l'âge et/ou le niveau de maturité de votre enfant. Le Entertainment Software Rating Board (ESRB) a mis au point un système de classification pour les jeux vidéo sur ordinateur, sur console et sur Internet que l'on retrouve sur la plupart des jeux vendus en Amérique du Nord. Les cotes de l'ESRB comportent trois parties :
  - **Des catégories de classement** proposant le groupe d'âge auquel le jeu convient. Notez bien que ces cotes sont des lignes directrices et que chaque enfant est différent. Même les jeux portant la cote « Enfant et Adultes » peuvent contenir des éléments qui effraieront certains enfants.
  - **Des descriptions des contenus** indiquant les éléments de contenu qui ont justifié l'attribution d'une cote particulière et/ou auxquels on doit porter une attention spéciale.
  - **Des éléments interactifs** apportant des renseignements sur les aspects interactifs d'un produit, notamment la capacité de l'utilisateur à interagir, le partage de la localisation de l'utilisateur avec d'autres utilisateurs ou le fait que des informations personnelles puissent être échangées avec des tiers.
- Bien que plusieurs applis sont cotées par la International Age Rating Coalition (IARC) – ce qui comprend les jeux sur Google Play, Nintendo eShop et la Boutique Windows – certaines applis ne sont pas cotées donc il se peut que ça vaille la peine de les essayer avant de les télécharger.
- Cherchez des jeux captivants et intéressants, sans violence. Les développeurs de jeux vidéo créent toutes sortes de jeux permettant aux enfants d'exercer leur contrôle. Tentez de trouver des jeux qui donnent des sensations fortes de façon interactive et sans violence.
- Cherchez des jeux qui font appel aux aptitudes à la stratégie et à la résolution de problèmes. S'ils intègrent aussi un volet éducatif, encore meilleur!
- Choisissez des jeux qui présentent des personnages féminins et masculins forts, non stéréotypés.

### Le saviez-vous?

**95%** des parents disent que le système de classification du ESRB les aide à prendre des meilleures décisions par rapport aux jeux vidéo et leur famille.

—2016, Association canadienne du logiciel de divertissement (ALD)



### Le saviez-vous?

**68%** of des parents jouent à des jeux vidéo avec leurs enfants au moins une fois par semaine.

—2016, Association canadienne du logiciel de divertissement (ALD)

- Plusieurs jeux sont offerts sous un modèle « freemium » c'est-à-dire que le jeu tel quel est gratuit mais on encourage les joueurs à payer pour des éléments spéciaux qui donnent un avantage lors de compétitions contre d'autres joueurs ou encore qui permettent de sauter par-dessus les parties ennuyantes du jeu. Assurez-vous d'éteindre les services d'achat intégrés des applis :
  - Pour les appareils iOS, rendez-vous dans Réglages, ensuite Général, ensuite Restrictions, ensuite Activer les restrictions et finalement désactivez Achats intégrés.
  - Pour les appareils Android, démarrez l'appli Google Play et rendez-vous dans Menu, ensuite Paramètres puis faites dérouler les options jusqu'à ce que vous trouviez Mot de passe, Limiter les achats et tapez un code de 4 chiffres.

Si vos enfants souhaitent pouvoir faire des achats intégrés dans une appli, achetez-leur une carte-cadeau plutôt qu'une carte de crédit, ce qui limitera le montant maximal de leurs dépenses.
- Cherchez des jeux qui font intervenir deux joueurs, pour encourager le jeu en collaboration et pour faire du jeu une activité sociale.

## Conseils pour gérer l'utilisation des jeux vidéo à la maison

Montrez à vos enfants que vous vous intéressez vraiment à leurs jeux vidéo en y participant de façon active :

- Jouez à des jeux vidéo avec vos enfants aussi souvent que possible, en particulier lorsqu'ils sont plus jeunes. Vous saurez ainsi non seulement à quoi ils jouent mais vous serez également plus en mesure de poursuivre des conversations à propos des jeux vidéo et d'établir les jeux vidéo comme activité familiale amusante.
- Achetez des jeux que plusieurs membres de la famille apprécieront. Vous les habituerez ainsi à l'idée du jeu en tant que passe-temps en compagnie plutôt qu'en solitaire et encouragerez le jeu en tant qu'activité familiale.
- Au lieu de simplement « consommer » des jeux, vous pourriez commencer à en créer avec vos enfants. C'est plus facile que vous ne le croyez : les outils de création de jeux sont devenus très accessibles et plus facile à utiliser et plusieurs jeux intègrent maintenant des outils qui permettent aux joueurs de créer des cartes et des niveaux.
- Prenez toujours le temps d'essayer un nouveau jeu dès que vous l'achetez, surtout si vous n'êtes pas certain de son contenu. Soyez conscient du fait que certains jeux deviennent plus intenses au fur et à mesure qu'on avance dans le jeu donc il se peut que vous ayez à y investir plus de temps et d'y jouer avec vos enfants.

- Parlez à vos enfants dès leur plus jeune âge du contenu qui est, pour vous, inadmissible et des raisons pour lesquelles certains jeux ne sont pas pour eux. Lorsque vous vous trouvez face à un contenu qui ne convient pas, discutez-en avec vos enfants.
- Encouragez vos enfants à faire preuve d'esprit critique quant au contenu des jeux vidéo. Demandez-leur si les événements ou la trame du jeu seraient crédibles dans la vraie vie. Remettez en question les stéréotypes lorsqu'il y en a et encouragez vos enfants à en faire autant.
- Si vos enfants jouent trop et que cela devient un problème, contrôlez leur temps de jeu. Leur interdire carrément de jouer n'est pas une solution, car le jeu représente une partie importante de la vie des enfants. (Si vous décidez d'imposer une limite de temps pour une session de jeu, notez bien que plusieurs jeux prennent un certain temps à compléter.)
- N'oubliez pas que souvent, un nouveau jeu peut captiver vos enfants, mais l'attrait de la nouveauté s'estompera et d'autres activités finiront pas s'avérer plus intéressantes.
- Le fait de regarder d'autres personnes jouer à des jeux vidéo en ligne est une activité de plus en plus populaire chez les jeunes (ils le font parfois même pendant qu'ils jouent eux-mêmes à un jeu). Ces vidéos et diffusions peuvent provenir autant de joueurs professionnels (e-sports) que de quelqu'un en train de jouer dans sa chambre. Étant donné que ce contenu n'est pas toujours coté, assurez-vous de regarder quelques-uns des joueurs préférés de vos enfants pour être certain que le contenu soit approprié.
- Si possible, installez l'ordinateur ou la console de jeu dans une pièce commune de la maison, de façon à pouvoir surveiller de près les jeux qu'utilisent vos enfants.
- Indiquez un endroit à la maison comme « poste de chargement » où doivent se retrouver tous les appareils mobiles chaque soir. De cette façon, vous pourrez facilement déterminer si quelqu'un a décidé de rallonger sa session de jeu avant de se coucher.
- Faites le nécessaire pour encourager et soutenir la participation de votre enfant à d'autres activités. Par exemple, si votre enfant préfère les jeux de rôle dans un monde fantastique, vous pourriez l'encourager à lire des livres traitant du fantastique; s'il aime les jeux de sports, encouragez-le à jouer également aux sports hors-ligne.

### Le saviez-vous?

Les joueurs de jeux vidéo sont plus susceptibles de jouer sur des appareils mobiles :

**41%** des joueurs le font!

—2016, Association canadienne du logiciel de divertissement (ALD)

## La réalité virtuelle

- Les systèmes de réalité virtuelle ne sont pas nécessairement plus habiles à faire en sorte que les jeux vidéo aient l'air plus réaliste mais ils sont assez bons pour nous faire ressentir qu'une expérience est plus réaliste. Conséquemment, gardez à l'esprit qu'un jeu que vos enfants peuvent jouer sans problème sur une console traditionnelle peut s'avérer trop intense ou trop épouvantable sur un système de réalité virtuelle.
- Certains systèmes de réalité virtuelle permettent au joueur de se déplacer dans la pièce et peuvent aussi donner la nausée. Assurez-vous, lorsque vos enfants jouent à des jeux en réalité virtuelle, de dégager l'endroit dans la pièce où ils joueront.
- Tout comme les ordinateurs, certains systèmes de réalité virtuelle permettent de faire autre chose que de jouer à des jeux (visionner des vidéos immersives, des tours guidés virtuels, etc.) donc assurez-vous de vous tenir au courant de ce qui est installé sur le système que votre enfant utilise.

## Problèmes propres aux jeunes enfants

- Les jeunes enfants ont du mal à faire la différence entre la réalité et la fiction, ce qui les rend plus vulnérable à un contenu effrayant et violent. Les jeux contenant des graphiques sophistiqués et beaucoup d'action peuvent effrayer et perturber certains enfants.

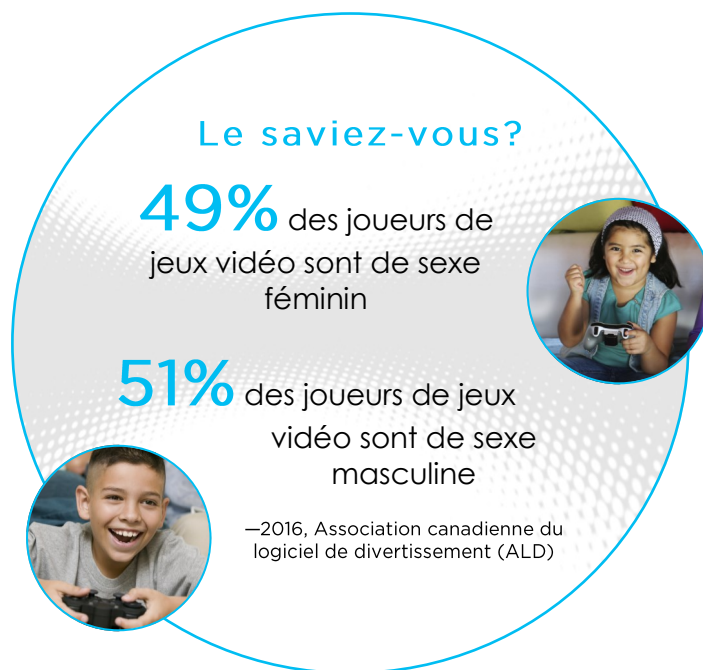
### Maîtriser le problème :

Assoyez-vous toujours avec vos enfants, s'ils sont jeunes, lorsqu'ils jouent, de façon à savoir ce qui leur fait peur. À mesure qu'ils grandissent, cherchez des jeux offrant des façons non violentes de régler les conflits et les problèmes. (De nombreux jeux « d'action » permettent aux joueurs de réussir par la furtivité et la planification plutôt que par la violence; un bon site d'analyse de jeux vous orientera en la matière.)

- Les enfants peuvent souvent avoir accès facilement à des jeux qui ne sont pas de leur âge par leurs grands frères et sœurs et leurs amis.

### Maîtriser le problème :

Parlez à vos aînés et aux parents des amis de vos enfants, pour leur faire part de vos règles en ce qui concerne les jeux auxquels peuvent jouer vos enfants. Gardez à l'esprit que la plupart des consoles de jeu et les téléphones intelligents peuvent se brancher à Internet donc assurez-vous de faire en sorte que vos règles en tiennent compte.



- De nombreux enfants jouent à des jeux gratuits en ligne qui, pour la plupart, ne sont pas classés par l'ESRB. Le contenu de certains de ces jeux peut ne pas convenir à de jeunes enfants.

#### Maîtriser le problème :

Soyez particulièrement au courant des sites que votre enfant visite et des jeux qu'il y joue .

## Problèmes propres aux adolescents

Étant donné que les ados sont beaucoup plus indépendants en ligne, les parents doivent plutôt les aider à développer leur pensée critique pour les aider à éviter les ennuis lorsqu'ils jouent à des jeux vidéo en ligne.

- Bien que les ados se préoccupent réellement de leur vie privée en ligne, ils peuvent avoir parfois une attitude assez désinvolte lorsque vient le temps de régler des paramètres de confidentialité sur des sites de jeux vidéo ou en partageant leurs mots de passe avec leurs amis.

#### Maîtriser le problème :

Aidez votre ado à éviter le vol d'identité et autres espiègleries en vérifiant que leurs renseignements personnels et leurs comptes soient protégés en ligne – pas seulement sur les sites de jeux vidéo mais sur toutes les plateformes!

- Les adolescents peuvent consacrer trop de temps au jeu, surtout s'ils jouent à des jeux de rôle en ligne ou à des jeux multijoueurs.

#### Maîtriser le problème :

N'oubliez pas qu'il est normal, pour les jeunes, de se lancer avec enthousiasme dans un passe-temps. Pensez à la place que le jeu tient dans la vie de votre enfant : voit-elle ses amis moins souvent? Ses notes baissent-elles? Son sommeil et sa santé en général en sont-ils affectés? Si vous vous inquiétez sérieusement des répercussions du jeu sur la santé de votre enfant, consultez un professionnel.

- Les jeux multijoueurs en ligne attirent énormément les adolescents. Même si la plupart des échanges qu'ils ont avec les autres joueurs sont positifs, l'intimidation et un langage inapproprié ne sont pas rares. De plus, certains joueurs, les gèneurs (« griefers »), cherchent toutes les occasions de harceler les autres, surtout les nouveaux.

#### Maîtriser le problème :

Dites à votre enfant de vous faire savoir s'il fait face à un comportement ou à un langage inapproprié de la part des autres joueurs en ligne. Expliquez-lui bien que vous ne l'empêcherez pas de jouer — vous cherchez seulement à l'aider à maîtriser des problèmes comme celui-ci, par exemple en l'aidant à le signaler au modérateur ou au fournisseur de service.

- Les adolescents indiquent de façon constante que leurs jeux préférés sont ceux réservés aux adultes. Même s'il n'existe pas de preuve réelle à l'effet que ces jeux soient nocifs, les experts de la santé craignent que certains jeunes soient plus vulnérables au contenu violent.

#### Maîtriser le problème :

Si votre enfant consacre trop de temps à des médias violents – films, musique, télévision et jeux vidéo -, et affiche un comportement agressif ou est déprimé, veillez à ce que ses besoins en santé mentale soient pris en charge, par une école appropriée, ou par les services médicaux et sociaux qui conviennent.





 [habilomedias](#)

 [habilomedias](#)

[habilomedias.ca](#)