

GÉRER LES JEUX VIDÉO À LA MAISON

Les jeux vidéo de qualité apportent de nombreux avantages aux enfants et aux adolescents. Ils :

- fournissent une forme sociale et amusante de divertissement ;
 - encouragent le travail d'équipe et la coopération lorsqu'ils sont joués en groupe ;
 - initient les enfants à la technologie (ceci est particulièrement important pour les filles qui n'utilisent pas autant la technologie que les garçons) ;
 - accroissent l'estime et la confiance en soi des enfants lorsqu'ils maîtrisent un jeu donné ;
 - offrent des sujets d'intérêt commun et des occasions d'interagir avec d'autres ;
 - développent des habiletés scolaires dans des domaines comme la lecture, les mathématiques, la technologie et la résolution de problèmes ;
 - encouragent la participation à des activités connexes hors ligne, telles que la lecture ou les sports ;
 - encouragent la participation citoyenne ;
 - améliorent leur capacité à résoudre des problèmes, leur coordination, leur rapidité d'exécution et leur mémoire.
- CHOISIR DES JEUX DE QUALITÉ POUR VOS ENFANTS**
- Choisissez des jeux qui encouragent le jeu libre. Voici quelques-unes des qualités du **jeu libre** que vous pouvez rechercher dans un jeu.
 - Le jeu vous encourage-t-il à utiliser votre **imagination** et votre **créativité** ?
 - Avez-vous un **sentiment d'accomplissement** lorsque vous apprenez à faire quelque chose de nouveau ou à surmonter une difficulté ?
 - Le jeu vous encourage-t-il à **socialiser** avec d'autres personnes de manière significative ? (Les plus jeunes enfants veulent surtout jouer en ligne avec des personnes qu'ils connaissent déjà dans la vie réelle. Si vos enfants veulent jouer avec leurs amis à un jeu en ligne, demandez-leur de désactiver le clavardage intégré au jeu et de communiquer avec leurs amis sur un canal différent et privé, comme FaceTime ou Messenger Kids. Ainsi, les personnes qu'ils ne connaissent pas ne peuvent pas communiquer avec eux.)
 - Le jeu **vous laisse-t-il jouer au moment où vous le souhaitez** et vous oblige-t-il à jouer uniquement **parce que vous y prenez plaisir** ? (Certains jeux offrent des fonctionnalités qui incitent les enfants à passer plus de temps à jouer ou à jouer plus souvent. Vous trouverez à la page suivante des conseils pour vous aider à les reconnaître et à gérer la situation.)
 - Le jeu **vous permet-il de décider de ce qui se passera ensuite** ou suivez-vous simplement un chemin ou une histoire déjà tracé pour vous ?
 - Vous **met-il au défi** et **fait-il appel à vos émotions** ?
 - Existe-t-il **différentes façons de jouer**, et pas seulement la répétition d'une seule et même action, encore et encore ?

- Vous permet-il de **prendre des risques** tout en **vous sentant en sécurité**? (Il peut s'agir de ne pas voir de contenu auquel vous ne vous attendiez pas, de ne pas être **contacté** par des personnes que vous ne connaissez pas ou de ne pas être **intimidé** par d'autres joueurs.)

Ce sont également d'excellentes questions à poser à vos enfants sur les jeux auxquels ils jouent déjà.

La meilleure façon de gérer les jeux à la maison est de vous intéresser à ceux que jouent vos enfants. Ces derniers seront beaucoup plus enclins à suivre vos conseils si vous leur montrez que vous vous intéressez véritablement à leurs jeux.

SOYEZ PRÉSENTS :

- Choisissez vous-mêmes les jeux vidéo pour les jeunes enfants. Parlez à d'autres parents pour obtenir des conseils et des suggestions de jeux pertinents, ou consultez les critiques des parents et des enfants sur [Common Sense Media](#).
- Vérifiez toujours la cote de classement et le descripteur de contenu d'un jeu avant de l'acheter. Consultez notre fiche-conseil [Comprendre les systèmes de classement](#) pour de plus amples renseignements.
- Parlez à vos enfants un peu plus âgés des jeux qui leur plaisent et soyez présents lorsqu'ils les achètent ou les louent. Utilisez notre fiche-conseil [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) pour des conseils sur la façon de parler aux enfants au sujet des médias qu'ils regardent et des jeux auxquels ils jouent.
- Si possible, placez votre ordinateur ou console de jeu dans un endroit de la maison accessible à tous afin de pouvoir surveiller de près ce que jouent vos enfants. Si les jeunes jouent sur des appareils mobiles, assurez-vous que ces appareils ne se retrouvent pas dans leur chambre.
- Encouragez les jeux comme activité sociale et de partage. Achetez des jeux qui peuvent être joués par plus d'une personne et qui plairont à plusieurs membres de la famille.
- Assurez-vous que vos enfants comprennent que les autres joueurs avec lesquels ils interagissent dans les jeux en ligne sont de vraies personnes. Il est facile d'oublier que les autres ont des sentiments lorsque nous ne pouvons pas les voir ou entendre le ton de leur voix. Consultez notre fiche-conseil [Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents](#) pour plus d'informations à ce sujet.
- Dites à vos enfants de venir vous voir si une personne est méchante avec eux dans un jeu en ligne. Notre fiche-conseil [Le guide de la cyberintimidation à l'intention des parents](#) propose des conseils sur la façon d'apprendre à vos enfants ce qu'ils doivent faire s'ils sont victimes ou témoins de cyberintimidation.
- Aidez vos enfants à créer leurs propres jeux vidéo! [Scratch](#) est un langage de programmation conçu pour les enfants. Ils peuvent l'utiliser pour créer et remixer des jeux et jouer et partager des jeux créés par d'autres enfants.
- Dès le jeune âge, expliquez à vos enfants pourquoi vous trouvez certains contenus de jeux vidéo discutables. La plupart des adolescents vont jouer de temps à autre des jeux vidéo dont le contenu est violent ou sexiste ; il n'est donc pas réaliste d'essayer de bannir ces contenus à cet âge. Cependant, si vous discutez avec vos adolescents pour leur dire pourquoi vous trouvez certains jeux offensants, ils vont respecter votre opinion et on peut espérer qu'ils intégreront vos valeurs même lorsqu'ils joueront ailleurs qu'à la maison.
- Encouragez la pensée critique. Discutez avec vos enfants en leur demandant jusqu'à quel point les faits présentés ou l'intrigue du jeu seraient

plausibles s'ils se produisaient dans la vraie vie. Remettez en question les stéréotypes lorsque vous les remarquez et encouragez vos enfants à faire de même.

- Discutez avec vos enfants de la prévalence de la violence en tant que solution dans les jeux vidéo. Demandez-leur de réfléchir à d'autres solutions non violentes aux mêmes problèmes et encouragez-les à jouer des jeux qui permettent de choisir des solutions non violentes (plusieurs jeux « d'action » permettent aux joueurs de réussir en ayant recours à l'ingéniosité ou à une planification minutieuse autant qu'à la violence; un bon site de critique des jeux vous indiquera quels sont ces jeux).

Contrôlez le temps que consacre votre enfant aux jeux vidéo :

- N'interdisez pas les jeux vidéo – ils constituent un élément important de la vie sociale des jeunes, surtout des garçons.
- Établissez des règles déterminant combien de temps par jour vos enfants peuvent consacrer aux jeux vidéo. Dans plusieurs foyers, la règle est « pas avant d'avoir terminé tes devoirs » ou « seulement les fins de semaine ».
- Aidez vos enfants à reconnaître les façons dont les jeux nous incitent à jouer : en nous donnant de nouvelles capacités à utiliser et des choses à explorer, en nous faisant faire des actions répétitives pour récolter les « bonnes récompenses » et (dans les jeux multijoueurs) en nous donnant l'impression que nous devons aux autres joueurs d'être présents plus souvent.
- N'oubliez pas que si un nouveau jeu absorbe complètement votre enfant, la nouveauté passera et éventuellement, d'autres occupations l'intéresseront davantage.

- Le sentiment d'accomplissement que procurent les jeux de qualité peut également expliquer en partie la raison pour laquelle les enfants ne veulent pas arrêter de jouer. Encouragez vos enfants à terminer une session de jeu lorsqu'ils ont accompli quelque chose d'important plutôt que de continuer à jouer.
- Pour des conseils sur le contrôle du temps de jeu, consultez notre fiche-conseil [Quatre conseils pour gérer le temps d'écran de vos enfants](#).

Encouragez d'autres activités :

- Encourager et soutenir la participation de votre enfant à d'autres activités. Si aucune autre activité ne semble l'intéresser, essayez d'établir des liens entre une activité et un de ses jeux préférés. 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. Certains jeux, comme Minecraft, ont même mis sur le marché des séries de livres et de bandes dessinées!

Contrôlez les dépenses liées aux jeux vidéo :

- Bon nombre de bibliothèques proposent des jeux de console à emprunter. Vous pouvez demander à vos enfants d'essayer un jeu à la bibliothèque avant de décider s'il vaut la peine de dépenser de l'argent.
- Évitez les jeux qui comportent des publicités ou des achats intégrés au jeu. Assurez-vous que vos enfants comprennent que les achats intégrés coûtent de l'argent réel! S'ils veulent jouer à un jeu qui en propose, achetez une carte-cadeau prépayée plutôt que de saisir les informations de votre carte de crédit. Vous pouvez découvrir comment interrompre les achats intégrés sur les appareils iOS [ici](#) et les appareils Android [ici](#).