

Les jeux informatiques et vidéo 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

- 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 et en collaboration.
- Ils permettent 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.

Et bien sûr, les jeux vidéo offrent ce que tout jeu assure – l'occasion de se divertir et de socialiser.

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, lisez les magazines sur les jeux et visitez les sites Web d'analyses des jeux à l'intention des parents.
- L'ESRB (Entertainment Software Rating Board) donne des « résumés de classification », ou brèves descriptions du contenu des jeux prises en compte dans la classification. Vous les trouverez, classés par titres de jeu, à www.esrb.org et ils représentent une source d'information très utile pour les parents.

- Cherchez des jeux captivants et intéressants, sans violence. Les développeurs de jeux vidéo créent des jeux amusants et captivants, qui plaisent aux enfants et leur permettent d'exercer leur contrôle de façon interactive, sans violence.
 - Cherchez des jeux qui font appel aux aptitudes à la stratégie et à la résolution de problèmes. De nombreux jeux intègrent aussi un volet éducatif.
 - Lorsque vous choisissez un jeu pour une fille, optez pour ceux qui présentent des personnages féminins forts, non stéréotypés.
 - Certains jeux vidéo sont chers. Avant d'acheter un jeu, assurez-vous qu'il présente une bonne valeur de jeu. Si possible, essayez-le d'abord en l'empruntant ou en le louant. La meilleure façon d'essayer un jeu avant de l'acheter est d'utiliser l'exemplaire de démonstration en magasin ou de le louer.
- Cherchez des jeux qui font intervenir deux joueurs, pour encourager le jeu en collaboration et pour faire du jeu une activité sociale.

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.
- Toutes les consoles de jeux vidéo récentes sont dotées de fonctions de contrôle parental qui vous permettent de restreindre les jeux vidéo en fonction des classifications ESRB, d'intégrer des minuteries de jeu, de gérer facilement l'accès en ligne et autres.
- Jouez à des jeux vidéo avec vos enfants le plus possible. Vous saurez ainsi à quoi ils jouent et leur montrerez que vous vous intéressez à leurs activités.
- Utilisez toujours un nouveau jeu dès que vous l'achetez, surtout si vous n'êtes par certain de son contenu; mais sachez que vous trouverez à l'arrière de la boîte de chacun des jeux vidéo les descripteurs de contenu ESRB.
- Achetez des jeux que plusieurs membres de la famille apprécieront – surtout si les enfants sont jeunes. 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.

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. L'ESRB propose un guide de discussion en famille, que vous trouverez sur son site Web, à www.esrb.org. Lorsque



vous vous trouvez face à un contenu qui ne convient pas, discutez-en avec vos enfants.

Les jeux vidéo et la famille

- 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 à l'aide de la minuterie qui se trouve dans les contrôles parentaux. Leur interdire carrément de jouer n'est pas une solution, car le jeu représente une partie importante de la vie des enfants.

- 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.

- 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.

- Poussez vos enfants à s'adonner aussi à d'autres activités. Par exemple, si votre enfant aime les jeux de rôles, faites-lui lire des romans. S'il aime les jeux axés sur le sport, encouragez-le à faire du sport.

Problèmes propres aux 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. Étant donné que le graphisme informatique et les effets spéciaux sont de plus en plus réalistes, il faut en tenir compte.

Stratégies

Asseyez-vous toujours avec vos enfants, s'ils sont jeunes, lorsqu'ils jouent, de façon à savoir ce qui leur fait peur. Lorsqu'ils vieillissent, 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 utiliser facilement des jeux qui ne sont pas pour leur âge par leurs frères et sœurs et leurs amis.

Stratégies

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 que peuvent utiliser vos enfants.



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.

Stratégies

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



Problèmes propres aux adolescents

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.

Stratégies

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 : voient-ils 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 *griefers*, cherchent toutes les occasions de harceler les autres, surtout les nouveaux.

Stratégies

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 — les jeunes préfèrent souvent être l'objet de harcèlement que d'arrêter de jouer. Mais prévenez le modérateur ou le fournisseur de service, de sorte que le compte du joueur fautif puisse être fermé, temporairement ou définitivement.

Les adolescents indiquent parfois 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.

Stratégies

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.