



FICHE D'INFORMATION

Mai 2017

Vidéos de prévention pour les parents : Abus de jeux vidéo

Les enfants aiment jouer ! Cela leur permet de développer différentes compétences et aptitudes. Mais jouer trop souvent et trop longtemps à des jeux vidéo peut poser de graves problèmes. Les résultats scolaires, le sommeil et les relations sociales peuvent en souffrir.

Le film « Abus de jeux vidéo » présente l'histoire d'Amare, 7 ans, qui joue volontiers aux jeux vidéo et peut y rester plongé pendant des heures. Lorsqu'un jour sa grand-mère lui retire sa tablette, les conflits commencent. Pour aborder cette question avec les parents après le visionnement de la vidéo VR, les questions posées en préambule fournissent un bon point de départ pour la discussion :

- A quel type de jeux vidéo jouent vos enfants ?
- Ces jeux sont-ils sans risques ?
- Quand faut-il s'inquiéter ?
- Comment fixer des règles ?

Recommandations pour les parents :

1. Fixez très tôt avec vos enfants des règles pour l'utilisation des jeux vidéo et veillez à l'âge recommandé.

Les jeux vidéo peuvent être parfois addictifs. Il est important que les parents mettent un cadre lié à la durée d'utilisation mais également au contenu. Les normes PEGI proposent des recommandations d'âge pour les jeux vidéo et indiquent à l'aide de pictogrammes le type de contenu qui pourrait être approprié selon l'âge.

2. Offrez aussi à vos enfants des alternatives attractives de loisirs sans médias ni jeux vidéo.

Plutôt que de les laisser le nez devant l'écran, il est judicieux de leur faire connaître d'autres moyens de s'occuper, seuls ou en famille, par de la lecture, des jeux de société ou des activités à l'extérieur. Passer du temps avec leur famille est important et apprécié par les enfants.

Plus d'informations sur nos rubriques [cyberdépendance](#) et [jeux vidéo](#)
Découvrez toutes les vidéos VR sous : www.jeunesetmedias.ch/VR