



Jeu vidéo & temps de jeu ...

Parlons-en



PédaGoJeux.fr
LE JEU VIDÉO EXPLIQUÉ AUX PARENTS

1

Combien de temps mon enfant peut-il jouer ?

Il n'y a pas de temps de référence recommandé mais il doit être encadré.

- ▶ Définir le temps de jeu avec lui en fonction de son âge, des temps de vie (école, sommeil, activités sportives ...).
- ▶ S'intéresser à quoi et comment il joue permet de définir un temps mieux adapté.
- ▶ Faire évoluer les règles à mesure qu'il grandit.
- ▶ Une fois les règles définies, activer les outils de contrôle parental qui permettent de limiter les temps de jeu.

La question du temps ne doit pas focaliser toute l'attention, les usages et les pratiques sont tout aussi importants.

2

Quand peut-il jouer ?

Définir quand il peut jouer est nécessaire !

- ▶ Décider avec lui : après les devoirs, seulement le week-end, un peu plus pendant les vacances ...
- ▶ Adapter la durée du jeu en fonction de la période. Même si les devoirs sont faits, difficile de jouer pendant 2 h la semaine !
- ▶ S'assurer qu'il garde des activités hors-écrans et à l'extérieur.

L'essentiel est de trouver un équilibre, il n'y a pas que le jeu vidéo dans la vie !

3

Il joue trop, que puis-je faire ?

Une pratique importante, voire excessive n'est pas forcément pathologique.

- ▶ Comprendre pourquoi. Parler avec lui : il s'ennuie, il est totalement passionné par le jeu ou il a des difficultés relationnelles... ?
- ▶ Expliquer que le jeu ne doit pas l'accaparer au détriment des moments avec les copains, la famille, les activités extra-scolaires...
- ▶ Consulter un spécialiste (médecin, psychiatre...) en cas d'isolement, de tristesse, de chute des résultats scolaires...

