

Jeux vidéo à la maison

Ce flyer suggère quelques outils pratiques aux parents qui ont choisi de faire une place aux jeux vidéo dans leur foyer.

Quelques indications d'utilisation selon les âges

Les jeux vidéo, comme bien d'autres activités, devraient être pratiqués dans une **juste mesure**, sans prendre la place des interactions sociales et les activités motrices globales. Pour aider nos enfants à grandir sans nuire à leur développement, le psychiatre Serge Tisseron propose la règle des 3-6-9-12 :

Avant 3 ans, j'accompagne un usage très rare des écrans.

De 3 à 6 ans, je fixe des règles claires sur le temps d'écran. Les jeux vidéo sont une plateforme d'échanges familiaux. Mon enfant ne joue pas seul aux jeux vidéo et il joue peu ! La console de jeux est dans un lieu commun.

De 6 à 9 ans, je continue à gérer le temps d'écran de mon enfant et j'active le contrôle parental sur la console.

De 9 à 12 ans, je peux décider avec mon enfant de son temps d'écran. La console de jeux est toujours dans un lieu commun.

Dès 12 ans, je laisse plus de liberté à mon enfant, tout en restant attentif à son utilisation des jeux vidéo.

D'autres spécialistes recommandent aux parents de faire respecter à **tous les âges** ces quelques règles supplémentaires :

Je m'intéresse à ce que fait mon enfant dans ses jeux et je suis disponible pour parler avec lui de ce qui aura touché sa sensibilité.

Je choisis les jeux vidéo de mon enfant en respectant les recommandations PEGI.

Je donne la priorité aux jeux qui se jouent à plusieurs dans la même pièce plutôt qu'aux jeux qui se jouent seul.

Je ne laisse pas mon enfant seul dans un espace avec un écran (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console) avant ses 12 ans.

Je modère sa consommation de jeux en ligne.

Comment choisir les jeux

Voici quelques pistes faciles à suivre avant l'achat d'un jeu... ou pour vous aider à trier les jeux qui sont déjà à la maison.

Respectez le PEGI, figurant sur chaque boîte de jeu :



Attention : ce n'est pas le niveau de difficulté du logiciel ! C'est l'âge minimum recommandé pour jouer.

L'âge PEGI est déterminé par les contenus pouvant déranger ou choquer. **Vous trouverez des détails au dos de la boîte :**



Le jeu semble violent, choquant, effrayant, etc. ? Découvrez-le en cherchant sur youtube.com :

le nom du jeu + « violence »

le nom du jeu + « shocking scenes »

le nom du jeu + « scary scenes »

Vous voulez voir un extrait du jeu ? Faites-vous une idée rapide en cherchant sur youtube.com :

le nom du jeu + « gameplay »

Consultez la liste au dos de ce flyer pour un petit tour d'horizon des jeux les plus populaires... adéquats ou à proscrire !

Essayez vous-même le jeu en question.

Quoi que vous dise votre enfant, **c'est à vous que revient la décision finale !** Ne cédez pas à ses demandes sans vous intéresser d'abord sérieusement au jeu qu'il vous réclame.

Pour aller plus loin...

Obtenez des **informations détaillées** sur les jeux avant d'acheter en effectuant une recherche sur les sites dédiés, tels que : www.jeuxvideo.com ou www.gamefaqs.com

Découvrez **Serge Tisseron**, spécialiste des écrans : www.yapaka.be/professionnels/auteur/serge-tisseron
Également sur www.sergetisseron.com et www.3-6-9-12.org

Visionnez **« PEGI : les enfants de Call of Duty »**, une courte émission de Gamelove, disponible sur youtube.com, dans laquelle des parents sont mis en face de la violence de certains jeux auxquels jouent leurs enfants.

Découvrez **Swiss Gamers Network**, une communauté de joueurs qui promeut une utilisation responsable des jeux vidéo : www.facebook.com/swissgamersnetwork

Découvrez ce que peut signifier **« pratiquer les jeux vidéo dans une juste mesure »** sur cette page qui cite, parmi d'autres points intéressants, le point de vue du pédopsychiatre **Stéphane Clerget** sur le temps d'écran : www.pommedapi.com/Pour-les-parents/Les-3-7-ans-face-aux-ecrans

Renseignez-vous sur les **Normes PEGI** : pegi.info/fr

Activez le **contrôle parental** de vos consoles (cherchez sur Internet : **le nom de la console + « contrôle parental »**).

Contact

joel.ingargiola@edu-vd.ch

Exemple de jeux appropriés selon l'âge des enfants

3 Dès 3 ans...
et même pour tous les âges :

Les jeux Mario (Mario Bros., Mario Kart, Mario Party, etc.): jeux de plateformes, adresse, course, exploration

Les jeux de sport collectifs (FIFA, NBA, etc.): simulation de sport sans violence malveillante, gestion d'équipe

7 À partir de 7 ans :

Les jeux Zelda aux graphismes de dessins animés: voyage initiatique, exploration, réflexion, combat sans sang

Minecraft: construction, exploration

Les jeux Rayman: humour, jeux de plateformes, adresse

Les jeux Little Big Planet: jeux de plateformes, adresse

Journey: voyage initiatique, héros non violent

Les jeux Splatoon: simulation de tir au pistolet à peinture

Les jeux Pokemon: exploration, gestion d'équipe

Les jeux Lego: humour, exploration, réflexion, combat sans sang

12 Et à partir de 12 ans :

Les jeux Zelda aux graphismes matures: voyage initiatique, exploration, réflexion, combat sans sang, ambiance sombre

Certains jeux de combat (Super Smash Bros., Street Fighter, Jump Force, etc.): combat, images et sons suggestifs

Les jeux Final Fantasy aux graphismes de dessins animés pour adolescents: jeu de rôle, voyage initiatique, exploration, réflexion, combat stratégique sans sang, ambiance sombre

Certains jeux Metroid: exploration, suspens, réflexion, action, personnage principal féminin, ambiance sombre

Certains jeux de battle royale, comme Fortnite: jeu en ligne addictif, tchat, nombreuses tentations de dépenser du véritable argent (microtransactions), violence sans sang,

armes à feu réalistes, construction, travail d'équipe

Il s'agit ici d'une liste non exhaustive de titres très populaires. Ces jeux sont considérés par l'organe de contrôle PEGI comme sans risque dès que l'âge recommandé est atteint.

Des jeux réservés aux jeunes dès 16 ans

Les jeux présentés ici sont également très populaires auprès des enfants, mais ils sont tous d'une extrême violence et mettent en scènes des images et des sons choquants. Évitez de laisser votre enfant entrer en contact avec ces jeux, chez vous comme auprès de son entourage !

16 À partir de 16 ans :

Certains jeux de super-héros (Spiderman, etc.) aux graphismes réalistes: violence, ambiance sombre

Les jeux de combat aux graphismes réalistes (catch, boxe, etc.): violence

Certains jeux de battle royale, comme Apex: jeu en ligne addictif, tchat, microtransactions, violence, travail d'équipe

18 Des séries de jeux populaires... réservés aux joueurs adultes :

Les jeux GTA: violence gratuite, sexe, prostitution, torture, drogue, langage grossier, jeux d'argent, thèmes adultes

Les jeux de guerre (Call of Duty, Battlefield, etc.): violence gratuite, guerre, carnage de cibles sans défense, drogue, langage grossier

Les jeux Assassin's Creed: violence gratuite, langage grossier

Les jeux Resident Evil: violence, langage grossier, épouvante, scènes extrêmement sanglantes (éviscération, décapitation, humains se faisant dévorer vivants, ...)

Les jeux de combat Mortal Kombat: violence, langage grossier, épouvante, scènes extrêmement sanglantes (éviscération, décapitation, démembrements, âme arrachée au corps, ...)

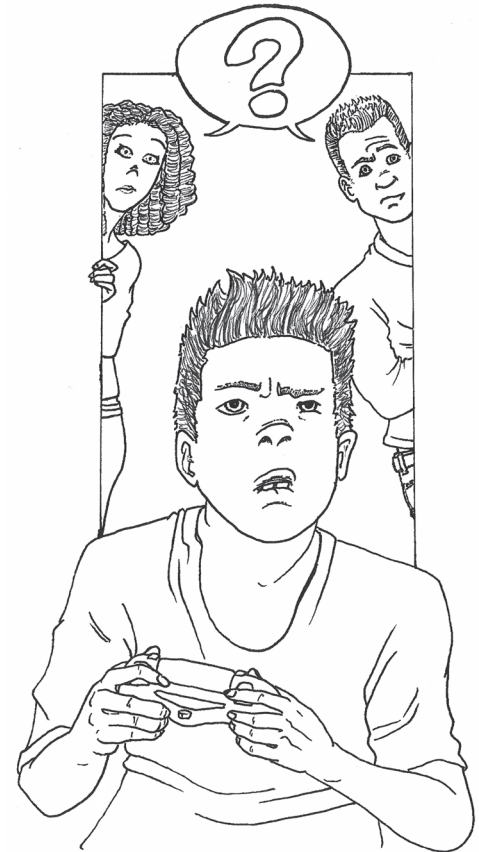
Les jeux Tomb Raider: violence, langage grossier, personnage principal féminin sexualisé

Les jeux Metal Gear: violence, guerre, personnages féminins sexualisés

Certains jeux de super-héros (Batman, Deadpool, etc.) aux graphismes réalistes: violence, ambiance sombre, langage grossier

Les jeux Hitman: violence, nudité partielle, drogue, langage grossier

Quels jeux vidéo...



... pour nos enfants ?

Avec le soutien du Service santé et prévention de la ville de Lausanne ainsi que du Service de psychologie scolaire de la ville de Lausanne



Etablissement primaire d'Entre-Bois
ch. d'Entre-Bois 13 b
1018 Lausanne

Version 2.0, juin 2019

Document protégé par une licence Creative Commons.
Peut être partagé tel quel. Ne peut être utilisé à des fins commerciales, ne peut être modifié ni échantillonné.

