Parents informez-vous

sur les jeux de vos enfants

RIEN NE VA PLUS

Centre de prévention du jeu excessif

Pourquoi est-ce important
d'être informé?

- L'utilisation des écrans fait partie de la **vie quotidienne** : téléphones portables, TV, ordinateurs, consoles de jeux.

- On peut faire toutes sortes de choses sur les écrans : **les jeux sont une des activités possibles.**

- Le jeu est un **divertissement** : il permet de se détendre, de se changer les idées et de rencontrer des amis.

- Il est **important d'avoir un cadre** pour jouer : comme au travail, à l'école, à la maison.

- Les activités sur l'écran, quelles qu'elles soient, **peuvent empêcher d'autres activités** ou provoquer des problèmes relationnels.

- A travers **le dialogue** et l'**écoute des différents points de vue**, on peut apprendre à négocier des temps d'utilisation des écrans qui conviennent à chacun des membres de la famille.

Demandez de l'aide en cas de difficulté. Il existe plusieurs services à Genève qui peuvent offrir de l'aide. **Nous pouvons vous renseigner.**

Ce que vous pouvez faire

en tant que parents

- **S'informer sur les médias électroniques** de communication et de loisirs et sur les activités accessibles à l'âge de votre enfant.
- Se renseigner sur les **limites d'âge** pour les jeux et les respecter lors de l'achat.
- Se **renseigner sur les dangers d'Internet** afin d'être en mesure de mieux encadrer et conseiller votre enfant.
- Mettre **un cadre clair** à l'utilisation des écrans pour tous les membres de la famille : le cadre sert de point de repère pour les limites et peut être utile à chacun; des outils de **contrôle parental**, simples d'utilisation, sont d'ailleurs fournis avec les consoles.
- **Ouvrir le dialogue** : un échange constructif autour de ce que les écrans apportent de positif dans la vie quotidienne permet de parler plus aisément des aspects négatifs.
- S'intéresser aux activités des jeunes pour **mieux comprendre** ce qu'ils y trouvent.
- Insister pour instaurer un **climat de respect** mutuel et de cohabitation agréable est une action éducative, même si les résultats ne sont pas immédiats.
- Proposer **d'autres activités communes.**
- Offrir des alternatives : la **négociation** est plus productive que les interdits.
- Se rappeler que **l'apprentissage des limites** est nécessaire pour le développement de l'enfant : c'est un processus et, comme tout apprentissage, il prend du temps

Réflexions
pour les parents

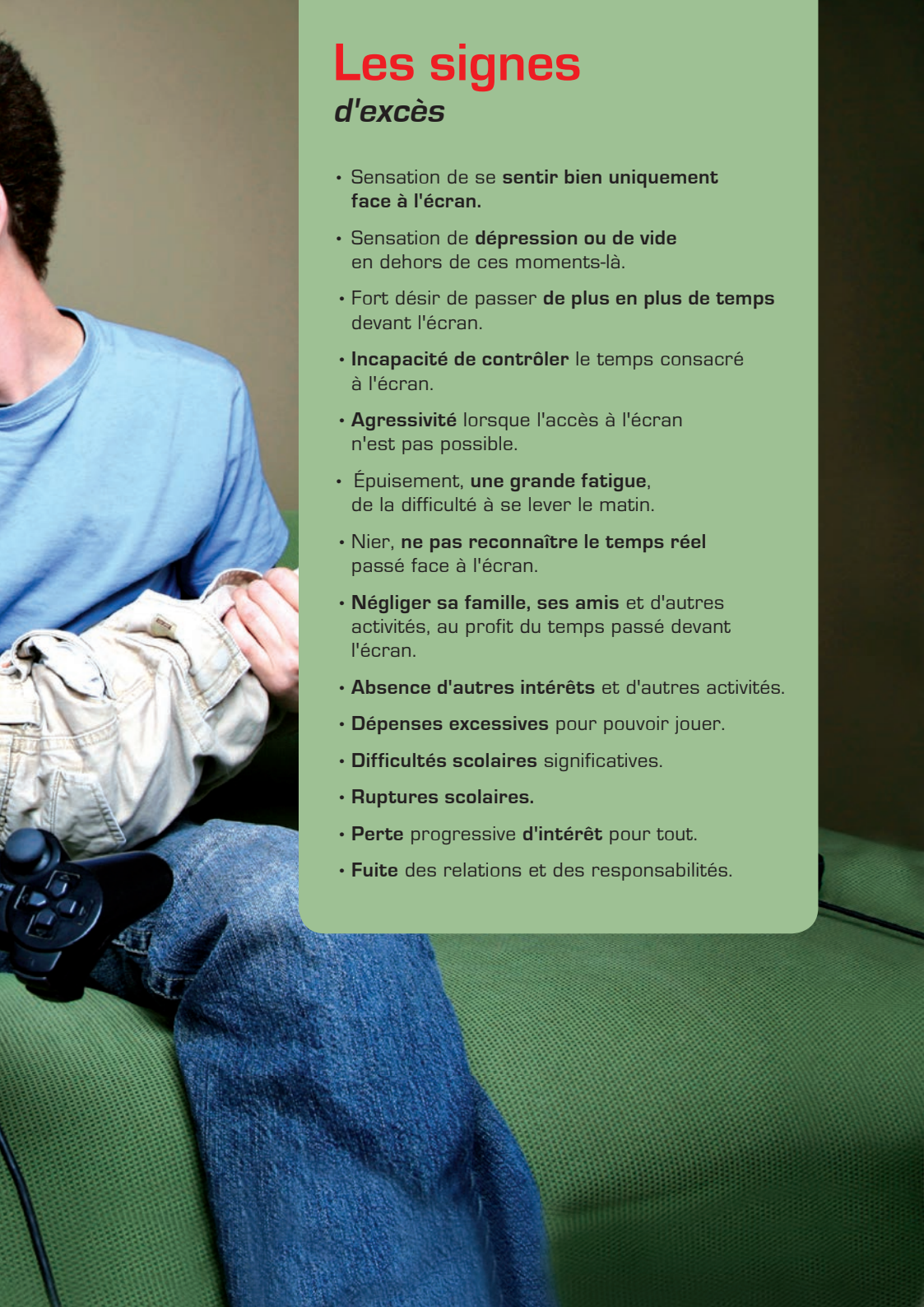
- **Quel est votre rapport aux écrans ?**
- **Combien de temps par jour** passez-vous devant un écran, tout type d'activités confondues?
- De votre point de vue, est ce que la **manière de jouer** de votre enfant, **ou le temps** qu'il passe devant un écran, a une incidence négative sur la vie familiale ?
- Avez-vous l'impression que **votre enfant dépasse régulièrement le temps prévu** devant son écran ?
- Que pensez-vous de **l'emplacement des ordinateurs** dans votre foyer ? A-t-il un ordinateur et/ou une console de jeu dans sa chambre à coucher ?
- **Vous a-t-on déjà reproché le temps que vous passez devant l'écran ?** Vous êtes vous déjà disputé avec votre enfant pour le temps qu'il passe sur son écran ?
- Craignez-vous que les **résultats scolaires** de votre enfant soient affectés par le temps qu'il passe devant l'écran ?
- Vous est il déjà arrivé d'être **démuni ou débordé** par la place que prennent les activités sur écran dans votre famille ?
- Vous est il déjà arrivé de **regretter votre réaction** face à la manière dont votre enfant utilise l'écran ?
- Avez-vous déjà tenté d'établir un **cadre d'utilisation des écrans** pour tous les membres de la famille ?
- Vous semble-t-il possible **d'instaurer un dialogue** avec votre enfant sur ce qu'est une utilisation excessive des écrans et ses dangers ?

MYTHE Les adultes ne connaissent rien à ce qui intéresse les jeunes sur l'ordinateur !

FAIT Une grande majorité de personnes utilisent aujourd'hui l'ordinateur et les jeux ne sont pas réservés aux enfants : beaucoup d'adultes jouent aussi ! Les parents qui ne connaissent pas les ordinateurs et s'y intéressent peu, peuvent se renseigner pour mieux connaître l'utilisation qu'en font leurs enfants.

MYTHE **Les jeux vidéo sont un divertissement, rien de plus !**

FAIT Oui, les jeux vidéo sont un divertissement très attrayant. Ils sont conçus pour « captiver » l'attention du joueur. Donc attention : On peut devenir « accro » aux jeux sur écran. Quand le fait de jouer est indispensable, que la personne se sent mal et devient agressive quand elle ne peut pas jouer, il se peut alors qu'elle ait perdu sa capacité de choisir quand elle veut arrêter, et là, le jeu est devenu un problème ! De plus certains jeux ne sont pas à mettre entre toutes les mains.



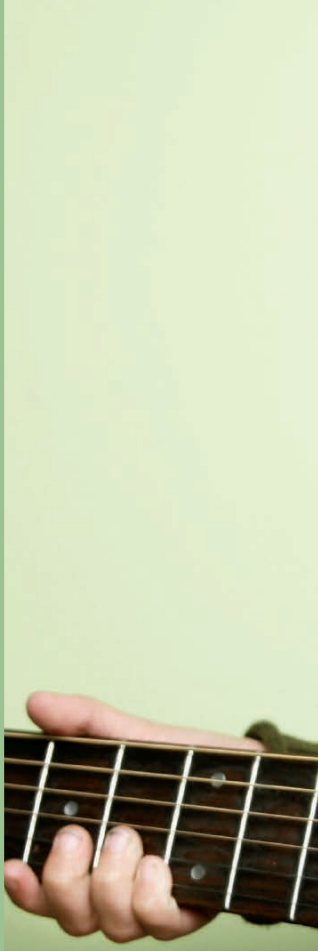
Les signes
d'excès

- Sensation de se **sentir bien uniquement face à l'écran.**
- Sensation de **dépression ou de vide** en dehors de ces moments-là.
- Fort désir de passer **de plus en plus de temps** devant l'écran.
- **Incapacité de contrôler** le temps consacré à l'écran.
- **Agressivité** lorsque l'accès à l'écran n'est pas possible.
- Épuisement, **une grande fatigue**, de la difficulté à se lever le matin.
- Nier, **ne pas reconnaître le temps réel** passé face à l'écran.
- **Négliger sa famille, ses amis** et d'autres activités, au profit du temps passé devant l'écran.
- **Absence d'autres intérêts** et d'autres activités.
- **Dépenses excessives** pour pouvoir jouer.
- **Difficultés scolaires** significatives.
- **Ruptures scolaires.**
- **Perte** progressive **d'intérêt** pour tout.
- **Fuite** des relations et des responsabilités.

Contextes

pouvant favoriser une utilisation excessive de jeux sur écran

- Un **manque de dialogue**, de référence, de cadre autour de l'utilisation des écrans.
- Un **mal-être** : être mal dans sa peau, avoir un manque d'estime ou de confiance en soi.
- Des **situations de changement ou de crise**, comme par exemple : les conflits, un accident, une séparation, un déménagement, un mariage, un nouvel enfant dans la famille, ...
- Les **échecs scolaires.**
- L'**absence de soutien** (ou réseau) social.
- L'**absence de projets ou de motivation** face au futur.
- Des **angoisses**, de l'**anxiété**, de la **déprime.**
- Des **absence d'activités variées** : plein air, vie sociale, sportive ou autre.
- L'**ennui.**
- Des **troubles persistants du sommeil.**
- Une **consommation régulière de substances** modifiant le comportement.



MYTHE **« J'arrête quand je veux ! »**

FAIT Les activités sur l'écran, dont jouer, peuvent devenir pour certains jeunes, à un moment particulier de leur vie, une fuite de la réalité, une compensation ou une soupape pour se sentir mieux. Dans ce cas, ce n'est pas si facile d'arrêter quand on veut...

Signification *des pictogrammes sur l'emballage de*

Pour plus d'infos: **pegi.info**

Les types *de jeux**

RPG

Role Playing Game - Type de jeu où le joueur incarne le rôle d'un personnage dans un environnement fictif et doit faire des choix pour lui.

DRAGON'S DOGMA, SKYRIM, MASS EFFECT 3 ETC.

Combat

Beat'm all - Type de jeu opposant un ou deux joueurs à un nombre important d'ennemis. Ces jeux ont généralement lieu en milieu urbain et sont axés sur la vengeance et la lutte contre la criminalité.

STREET FIGTHER IV, DEVIL MAC CRY DMC, GOD OF WAR, ETC.

STR

Stratégie en Temps Réel - Type de jeu demandant des compétences de gestion pour diriger une armée ou ériger une ville. Il y est souvent question d'affronter un autre joueur.

ANNO 2070, SIM CITY, STARCRAFT 2, ETC.

MMORPG

Massively Multiplayer Online Role Playing Game » Jeux de rôle en ligne - Type de jeu associant le jeu de rôle et le jeu en ligne massivement multijoueur, permettant à un grand nombre de personnes d'interagir simultanément dans un monde virtuel.

WORLD OF WARCRAFT, STAR WARS : THE OLD REPUBLIC ETC.

FPS

« First Person Shooter » Jeux de tir à la 1ère personne Type de jeu de tir basé sur des combats en vue à la première personne, c'est-à-dire que le joueur voit l'action à travers les yeux du protagoniste.

HALO 4, CALL OF DUTY: MODERN WARFARE 3, BATTLEFIELD 3, ETC.

**Ces pictogrammes sont indicatifs et ne représentent pas PEGI*

s jeux

Violence

Grossièreté de language

Peur

Sexe

Drogue

Driscrimination

Jeux de hasard

Online game

Aventure

Type de jeu se focalisant sur la recherche et l'exploration, les dialogues, la résolution d'énigmes, plutôt que sur les réflexes et l'action.

ZELDA, PROFESSEUR LAYTON ET LE DESTIN PERDU, LITTLE BIG PLANET 2, ETC.

Party Games

Le rassemblement de plusieurs joueurs autour d'un concept simple, amusant et accessible est au centre de ce type de jeux.

LAPINS CRÉTINS SHOW, MARIO PARTY 9, ETC.

Simulation / Course

Type de jeu désignant la conduite ou le pilotage virtuels d'engins de toutes natures (avion, voiture, moto, navette spatiale, etc).

GRAN TURISMO 5, FORZA MOTORSPORT 4 ETC.

Action

Type de jeu dont le gameplay est basé sur des interactions en temps réel et qui fait essentiellement appel à l'habileté et aux réflexes du joueur.

TOMB RAIDER, GEARS OF WAR 3, ASSASSIN'S CREED 3, UNCHARTED 3, GTA ETC.

Sports

Type de jeu dont le but est de représenter au plus près la réalité du sport choisi. Arcade; le jeu reprend les principes de la réalité sans ses contraintes, en visant plutôt le côté spectaculaire de la discipline.

NHL 12, FIFA 13 ETC.

Plateformes

Type de jeu dans lequel l'accent est mis sur l'habileté du joueur à contrôler le déplacement de son avatar. Dans les jeux de plateforme en 2D typiques, l'avatar saute de plateforme en plateforme.

NEW SUPER MARIO BROSS, SONIC GENERATIONS, RAYMAN ORIGINS ETC.

Les ressources

- **L'association « Rien Ne Va Plus »**
  +41 22 329 11 70
  www.riennevaplus.org
- **L'association « Action Innocence »** édite, pour les enfants et les adultes, du matériel informatif et didactique, organise des campagnes de prévention grand publique et des cours dans les écoles, pour la prévention des dangers d'Internet
  +41 22 735 50 02
  www.actioninnocence.org
- **Les jeunes** peuvent partager leurs expériences et poser des questions sur leur manière d'utiliser les écrans et les conséquences
  www.ciao.ch
- **Infor Jeunes**, centre d'information sociale destinée aux jeunes de 18 à 30 ans
  +41 22 420 52 00
  www.hospicegeneral.ch
- **L'association Swiss Gamers Network** propose des conférences d'initiation/prévention et a édité une brochure d'information:
  www.swissgamers.net
  (brochure: www.swissgamers.net/download/1255970115-Brochure_Prevention_Web_2009.pdf)
- **L'Ecole des parents** a pour mission d'écouter, d'informer et d'orienter les parents :
  +41 22 733 22 00
  www.ep-ge.ch

Brochure éditée par Rien Ne Va Plus. Edition 2012. Tirage 500 exemplaires.
Réalisation: Etienne & Etienne

Appel gratuit et anonyme
0800 801 381
www.sos-jeu.ch

Lorsque jouer n'est plus un jeu

Rien Ne Va Plus
Rue de la Boulangerie 5
CH - 1204 Genève
+41 22 329 11 70

avec le soutien de

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE

POSE TENEBRAS LUX

RIEN NE VA PLUS

Centre de prévention du jeu excessif