

LES ÉCRANS

...et nous!



#PARENTS#ADOS  
Connectons-nous!

BIENVENUE DANS  
LE MONDE DU JEU VIDÉO



**POURQUOI  
JE JOUE ?  
POUR  
M'AMUSER !**

Comment sensibiliser nos enfants sur le fait que leur comportement change lorsqu'ils sont trop sur les écrans, sans que cela porte au clash ?

Je suis inquiète que mes ados passent de nombreuses heures à jouer... Beaucoup trop à mon goût. Comment faire ?

**Sources :**  
Ces messages sont extraits d'expressions libres :  
• d'adolescents lors des interventions en classe ;  
• de parents accueillis par la Maison des Adolescents du Calvados.

**JE NE SAIS PLUS COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON ADO LORSQU'IL EST SUR SON JEU VIDÉO...**

Quand les parents m'appellent pour manger, c'est tout de suite ! Alors que moi dans mon jeu je ne peux pas m'arrêter quand je veux !

J'avoue que quand je joue j'ai du mal à m'arrêter ! J'oublie parfois de manger, mais je suis tellement contente de progresser dans mon jeu !

## CONCLUSION

Reproches des ados, inquiétudes des parents, la place des jeux vidéo en famille n'est pas simple tous les jours... Et si la solution était la discussion ? La communication, finalement, peut s'opérer avec n'importe quel outil ! Ce que l'on souhaite favoriser : la discussion, les échanges. Qu'en pensez-vous ?

## ET LA SANTÉ DANS TOUT ÇA ?

Quels impacts ont les écrans sur la vue, le sommeil, l'audition, l'attention... et comment s'en protéger ? Retrouvez toutes les informations d'experts sur : <https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>

### « LE TROUBLE DU JEU VIDÉO », RECONNU PAR L'OMS\*

Le 18 juin 2018, l'OMS a défini le trouble du jeu vidéo comme un comportement qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point de délaisser toutes les autres activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles (sommeil, repas, travail, loisirs...), et que cela dure sur le long terme, au moins 12 mois.

Bien qu'à ce jour ce trouble ne touche qu'une petite partie des personnes qui utilisent des jeux vidéo ou numériques, l'OMS rappelle le fait que « tout joueur doit être attentif au temps passé sur les jeux, ainsi qu'à tout changement physique ou psychologique, sur le plan social et celui de sa santé, qui pourrait être attribué à un comportement de jeu ».

Ado, parent, vous êtes inquiet de votre pratique de jeu vidéo ? Parlez-en à votre médecin ou à la Maison des Adolescents de votre département.



# POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ADOS ET LES ÉCRANS...

## BIBLIOGRAPHIE - SITOGRAPHIE PROPOSÉE PAR



**La famille Tout-Écran : Conseils en éducation aux médias et à l'information**  
Clemi-Canopé. Téléchargeable en ligne, <http://www.clemi.fr/guide-famille/>

**Guide de survie pour accros aux écrans... ou Comment garder ton écran et tes parents**, Serge Tisseron. Nathan Jeunesse

**Les jeunes et le numérique**, Cité des sciences  
À consulter en ligne : <http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/bibliotheque-en-ligne/dossiers-en-ligne/les-jeunes-et-le-numerique/>

**Pédagojeux.fr, le jeu vidéo expliqué aux parents**  
À consulter en ligne : <http://www.pedagojeux.fr/>

**Lespritsorcier.org, dossier « Tous connectés : comment protéger sa vie privée ? », partie « Quand mon smartphone m'espionne »**  
À consulter en ligne : <https://www.lespritsorcier.org/dossier-semaine/objets-connectes/>

**Association E-enfance.org**, <https://www.e-enfance.org/>

Retrouvez la bibliographie complète  
« Les Écrans et nous ! » en ligne :  
<http://canope-calvados.esidoc.fr/record/view/id/1123698/>



Ce document a été réalisé dans le cadre du groupe de travail  
« Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans »  
auquel ont participé les professionnels et/ou élus :

De l'Agence Régionale de Santé de Normandie, de la CAF REAAP du Calvados, de la Direction des Services de l'Éducation Nationale du Calvados, de l'École des Parents et des Éducateurs de l'Orne, de la Maison des Adolescents du Calvados, du Rectorat de l'Académie de Caen, du réseau CANOPÉ, du Réseau Territorial de Promotion de la Santé Lisieux-Normandie, de l'Union Départementale des Associations Familiales du Calvados et des mutuelles ADRÉA, HARMONIE MUTUELLE et MGEN.



Le projet « Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans » bénéficie du soutien de :



**DÉCOUVREZ AUSSI LES 2 AUTRES LIVRETS**  
**#PARENTS #ADOS CONNECTONS-NOUS !**  
« LA PLACE DES RÉSEAUX SOCIAUX »  
et « L'USAGE DU TÉLÉPHONE PORTABLE »



ET RETROUVEZ TOUS LES OUTILS  
SUR : [WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR](http://WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR)



**POURQUOI JOUER ?**

**POUR SE DIVERTIR**

Le jeu vidéo est une source de plaisir intense parfois difficile à limiter sans être aidé.

En effet, les adolescents sont en plein développement neurocérébral, il est parfois compliqué pour eux de restreindre leur plaisir et il est nécessaire de leur apprendre à le faire. Cela peut être difficile pour les adultes eux-mêmes !

**POUR SA SOCIALISATION**

On y fait des rencontres, on y crée des liens et, même si ce n'est pas en face à face, ce sont de vraies relations.

Les relations virtuelles qui se déploient dans les jeux vidéo sont souvent investies et riches. Il faut toutefois veiller à ce qu'elles ne deviennent pas les seuls contacts de l'adolescent.

**POUR SE CONSTRUIRE**

Quand on joue, on investit de nouveaux horizons.

En se mettant dans la peau d'un héros ou d'un avatar dans lequel on projette une part de soi, mais aussi à travers l'investissement dans une histoire, les jeux vidéo contribuent à la construction de la personnalité.



**LA RÉALITÉ DE L'E-SPORT**

Il existe aujourd'hui des joueurs professionnels. C'est un métier qui demande de l'entraînement, de la persévérance et du réalisme. Mais peu réussissent et il est conseillé de diversifier ses projets.

**POUR ALLER PLUS LOIN :**  
<http://www.pedagojeux.fr/>

**COMMENT BIEN JOUER ?**

**EN RECHERCHANT UNE QUALITÉ DE JEU**

On ne joue pas tous de la même manière. Il est préférable de jouer en se racontant des histoires que de jouer de manière répétitive pour avoir des sensations.

On distingue plusieurs façons de jouer : le jeu structurant pour l'individu (histoires, détails, émotions, socialisation) et le jeu addictif (répétitivité et recherche de sensation).

Il est important de s'intéresser à la manière de jouer de son adolescent pour mieux l'accompagner.

**EN COMPRENANT LE JEU**

Pour s'amuser en jouant, il faut se donner des objectifs accessibles.

On peut avoir besoin d'aide pour s'organiser dans son jeu et le maîtriser. S'intéresser à la culture qui entoure les jeux vidéo facilite leur utilisation.

Planifier son jeu et le structurer permettra de prendre plaisir à jouer et limitera la frustration.

**EN LE PARTAGEANT EN FAMILLE**

Même si en tant que parent on n'aime pas les jeux vidéo, s'intéresser aux centres d'intérêt des ados est indispensable pour les accompagner.

Les jeux vidéo doivent être un sujet de discussion même si les parents ne sont pas des adeptes.

Cela permet de partager en famille une des activités de l'adolescent et, en cas de difficultés, il pourra plus simplement en parler.

**EN MAÎTRISANT SON TEMPS DE JEU**

Le temps de jeu est un problème s'il empêche la vie familiale (repas, partage), la vie amicale, la pratique d'activités physiques et le travail scolaire.

Sinon ce n'est pas un paramètre qui doit soulever de l'inquiétude.

**EN RESPECTANT LE DISPOSITIF PEGI**

Tous les jeux ne sont pas à mettre entre toutes les mains. À chaque âge, ses jeux !

Une classification existe, il est important de la respecter afin de s'assurer que les contenus correspondent au développement de l'adolescent (mais aussi de sa fratrie parfois plus jeune) et à sa capacité à faire la part des choses entre la fiction et la réalité.

Plus d'informations sur : <https://pegi.info/fr>



**#PARENTS#ADOS**  
Connectons-nous !

**PLUS D'INFOS SUR**  
**WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.COM**