

Guide pratique

de l'Espace des parents

En savoir +

Les jeux vidéo : que savoir ?



9 enfants sur 10 sont adeptes des jeux vidéo et y passent plus de 2 heures par jour.

Les consoles, TV, tablettes, smartphones, ordinateurs ou casques de réalité virtuelle sont autant de supports à leur disposition pour y jouer partout, tout le temps, seul ou à plusieurs, en réseau, sur Internet, sur les réseaux sociaux, etc.

Variété des jeux pratiqués par les jeunes:

Jeux de sport



Jeux de course



Jeux de simulation



Jeux de tir



Jeux de stratégie



Jeux de cartes



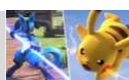
Jeux de gestion



Jeux multi-joueurs



Jeux de combat



Jeux de plateforme



Jeux de rôle



Jeux musicaux



Jeux d'aventure



Jeux ludo-éducatifs



Jeux d'infiltration



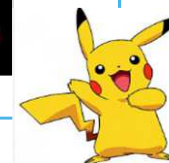
Jeux de société



Jeux de réflexion



Jeux d'arcade



Les jeux vidéo : A chacun son rythme

Guide pratique
de l'Espace des parents

Les experts de la petite enfance s'accordent à dire qu'il faut avant tout respecter le rythme du développement des petits :

- ▶ **Avant 3 ans** : évitez les jeux vidéo, l'enfant étant trop jeune pour les écrans.
- ▶ **Entre 3 et 6 ans** : définissez un temps de jeu limité et occasionnel, toujours en présence d'un adulte qui le guide dans les activités. Interdisez la tablette ou l'appli éducative pendant les repas, avant le coucher, et ne l'utilisez pas pour calmer les pleurs d'un enfant.
- ▶ **Entre 7 et 9 ans** : l'enfant gagne en autonomie. Proposez-lui une sélection de jeux vidéo de qualité et des sites de jeu sécurisés, quitte à bloquer certains accès via un contrôle parental. Limitez le temps de jeu à 20 mn. Privilégiez les jeux à plusieurs, en famille ou entre amis.
- ▶ **Au-delà de 10 ans** : Interdisez les jeux en réseaux avant 13 ans, particulièrement sur les réseaux sociaux où ils n'ont rien à y faire. Pour les +13 ans, limitez les sessions de jeu avec casques de réalité virtuelle à 30 mn et préférez la position assise pour éviter les accidents (pertes d'équilibres, désorientation, confusion entre réel et virtuel, nausées).

PETIT MANUEL A L'USAGE DU PARENT DEBUTANT :

- ▶ Choisir le jeu vidéo en tenant compte de l'âge, de la sensibilité et du niveau de maturité de l'enfant.
- ▶ Fixer des règles d'usage dès le départ et adapter la durée de jeu en fonction de l'âge.
- ▶ Surveillez les activités répétitives ou compulsives. A la longue, elles énervent et isolent les enfants.
- ▶ Ne pas laisser les écrans dans la chambre de l'enfant.
- ▶ Eviter de faire jouer l'enfant en cas de fatigue ou de manque de sommeil.
- ▶ Parler régulièrement avec lui de son expérience de jeu.
- ▶ Rester vigilant sur ce qui se passe à l'école, chez les copains, à la maison dans le cas de fratries.

La norme PEGI : le bon guide pour choisir un jeu vidéo

Guide pratique
de l'Espace des parents

Le choix du jeu est fondamental : âge conseillé, niveau de difficulté, présence de contenus sensibles ...

- ▶ Pour vous aider, la signalétique PEGI renseigne sur l'âge minimum recommandé et la présence éventuelle de contenus sensibles.

Par exemple :

- un jeu classé PEGI 7 est adapté aux enfants de sept ans et +
 - un jeu classé PEGI 18 convient uniquement aux adultes de +18 ans
 - un jeu classé PEGI OK convient aux joueurs de tous âges.
- ▶ Cet étiquetage est présent sur les recto et verso des jaquettes des jeux vidéo, sur les affichages en boutiques comme sur les sites de commerce en ligne et les plateformes d'applications mobile.

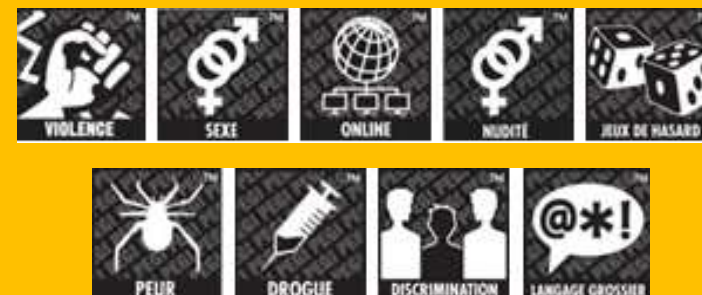
Utilisée et reconnue dans toute l'Europe, elle donne une indication fiable du caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs. D'autres classifications internationales similaires existent : l'ESRB aux Etats-Unis et au Canada, le CERO au Japon, l'OFLC en Australie.

LA SIGNALÉTIQUE PEGI :

- ▶ 5 pictogrammes de catégories d'âge :



- ▶ 8 descriptifs informant du contenu d'un jeu :



- ▶ 1 pictogramme pour les jeux accessible à tous :



L'affichage en 3D : pas sans risque sur la santé visuelle des enfants

Guide pratique
de l'Espace des parents

La technologie de l'affichage 3D a révolutionné le jeu vidéo décuplant les possibilités et le plaisir du jeu.

- ▶ L'affichage 3D s'invite dans les films, les écrans d'ordinateurs, les consoles de jeux, les téléviseurs et les smartphones. Avec l'arrivée des casques de réalité virtuelle, nos enfants sont de plus en plus exposés.

Pourtant, des précautions s'imposent :

- ▶ L'ANSES* déconseille l'exposition de la 3D aux enfants de - 6 ans et recommande un usage modéré pour les - 13 ans.
- ▶ Pour garder des yeux en bonne santé* :
 - ne pas se placer trop près de l'écran lorsque l'on joue à la console ;
 - respecter les instructions de sécurité des constructeurs ;
 - garder ses corrections optiques (lunettes, lentilles de contact) pendant la visualisation de contenus en 3D ;
 - rester attentif à l'apparition de symptômes de fatigue visuelle (sensation d'œil sec, troubles de la vision, maux de tête) et autres maux de dos ou perte de concentration.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

L'AFFICHAGE STEREOSCOPIQUE DIT AFFICHAGE 3D ET LA SANTE, DECRYPTAGE :

- ▶ Il permet de reproduire une perception du relief.
- ▶ Cette technologie, qui ne respecte pas les processus physiologiques de la reconstitution des images, impose à nos yeux d'effectuer deux tâches différentes au même moment.
- ▶ Chez l'enfant, surtout avant l'âge de 6 ans, l'usage de cette technologie peut endommager la vue à long terme car elle contrarie le développement actif du système visuel (accommodation, vergence, maturation des voies visuelles, etc.).
- ▶ Si des symptômes de fatigue visuelle apparaissent, il est urgent de stopper l'utilisation de ces technologies et de consulter un ophtalmologiste.

L'arrivée des tablettes et des smartphones dans les foyers ont bousculé les habitudes de jeux.

Le smartphone des parents devient le support de jeu préféré des moins de 6 ans. L'accès au web en est facilité. D'ailleurs, le jeu est souvent la 1^{ère} activité pratiquée par les enfants sur le web.

Accompagnez votre enfant dans le jeu :

- ▶ Choisissez avec lui des jeux adaptés à son éveil et à ses capacités cognitives et motrices, que vous pouvez facilement limiter dans le temps.
- ▶ Soyez vigilant : les jeux à la mode sont souvent destinés aux + de 18 ans. Avant de télécharger un jeu pour votre enfant, vérifiez bien l'étiquette PEGI qui renseigne sur l'âge recommandé.
- ▶ Accompagnez votre enfant lors de 1^{ères} utilisations et restez près des plus jeunes lorsqu'ils jouent. Cela vous permettra de garder un œil sur les contenus qu'ils peuvent être amenés à voir.
- ▶ Lorsque la partie est longue et ne peut être sauvegardée, faites-lui faire régulièrement des pauses.
- ▶ En grandissant, diversifiez les jeux vidéo. Soyez toutefois attentif à que cela ne devienne pas une activité exclusive et obsédante. Cela peut nuire à son sommeil et à son hygiène de vie, voir le sédentariser et l'isoler.

Notre astuce:

- ▶ Pour s'informer sur le niveau de difficulté ou les aptitudes requises d'un jeu, renseignez-vous sur les forums et les sites spécialisés. Mieux, consultez les démos des jeux vidéo sur la toile pour vous faire une idée plus précise.
- ▶ Bloquer la fonction 3D des consoles pour les plus petits.

Le plaisir du jeu peut parfois conduire à jouer tard. Les jeux de compétition ou en réseau peuvent exciter et avoir un impact direct sur le temps et la qualité du sommeil.

Conséquences : irritabilité, troubles de la concentration, de la mémorisation, parfois une prise de poids, voir des difficultés scolaires.

Préservez le sommeil de votre enfant :

- ▶ Fixez dès le départ des règles claires avec votre enfant sur les moments et de jeu de la journée, la durée maximale, les applis ou sites autorisés et les types de jeux qu'il peut utiliser à son âge.
- ▶ Sur la console, la tablettes ou via certaines applications de jeu mobile, des *timers* existent pour aider votre enfant à gérer son temps.
- ▶ Les écrans ont un effet stimulant. Evitez la console, la TV, la tablette et le smartphone dans la chambre et incitez-le à arrêter toute activité de jeu au moins 1h avant d'aller se coucher.
- ▶ Instaurez le dialogue. Parlez régulièrement avec lui de son expérience de jeu, de ce qu'il a fait, vu, ressenti pour décharger ses émotions et ses peurs.

Notre astuce:

- ▶ Il est possible de bloquer l'accès aux jeux vidéo en fonction de tranches horaires. Pour cela, paramétrez les fonctions de contrôle parental sur ses supports de jeu préférés.

Parfois acheter une boîte de jeu ne suffit pas. Un abonnement ou l'achat d'options peut être proposé. De même, les jeux « freemium » sont gratuits dans leur version de base. Pour progresser, le contenu additionnel est payant.

Les mécaniques de jeu sont pensées pour inciter à la dépense.

Jeux connectés : Maîtrisez votre budget

- ▶ Apprenez-lui à se méfier des offres de jeux connectés trop alléchantes.
- ▶ Avant l'achat ou le téléchargement d'un jeu, renseignez-vous sur le coût de son utilisation au dos des boîtes ou sur le site officiel du jeu.
- ▶ Outre l'achat initial, un joueur peut être amené à réaliser des micro-transactions supplémentaires dans des boutiques en ligne (ex: achat de vies supplémentaires, évolution de l'avatar, accès rapide aux niveaux supérieurs, etc.). Parlez-en et surveillez ses dépenses.
- ▶ Choisissez plutôt les applis dans les rubriques « Enfant » des boutiques en ligne. Elles contiennent des protections supplémentaires pour éviter aux enfants d'acheter sur le web sans votre accord.
- ▶ Ayez conscience que l'utilisation de monnaies virtuelles (jetons, pièces d'or, diamants), de SMS ou d'appels surtaxés représentent une dépense en euros.

Notre astuce:

- ▶ Bloquez l'accès grâce à une option présente dans certains jeux ou avec les systèmes de contrôle parental des ordinateurs, consoles, smartphones, etc.
- ▶ Client Orange ? Activez gratuitement l'option de blocage des achats multimédia depuis votre espace client.

Les univers colorés et enfantins des portails de jeux cachent parfois des contenus totalement inadaptés aux enfants.

Les jeux « freemium » se rentabilisent aussi en affichant des publicités indésirables.

Protégez-le des mauvaises rencontres :

- ▶ Conseillez-lui de rester prudent, de ne pas tout prendre pour argent comptant et surtout de ne pas répondre à des rendez-vous émis par un inconnu rencontré lors d'une partie en ligne (embrigadement, pédophilie).
- ▶ Incitez-le à toujours utiliser un pseudo et à ne divulguer aucune information personnelle notamment lors de jeux sur les réseaux sociaux ou en ligne. Rappelez-lui que les insultes, les harcèlements, ou le téléchargement illégal sont interdits, comme le sont, pour lui, les jeux de hasard et d'argent. N'oubliez pas qu'en tant que parent ou tuteur légal, vous seriez jugé responsable de ses infractions et soumis à sanctions.
- ▶ Certains jeux sur smartphone utilisent la géolocalisation (ex: Pokemon Go). Rappelez à votre ado qu'au-delà de l'écran, il y a un monde réel qui nécessite d'y prêter attention pour éviter les accidents et les mauvaises rencontres.

Notre astuce:

- ▶ Créez une session utilisateur spécifique pour chaque membre de la famille et installez pour les plus jeunes un contrôle parental sur leur session à paramétrer en fonction de l'âge des enfants.
- ▶ Pour en savoir plus, consultez nos **Pas à pas** :
 - Contrôle parental sur mobile et tablette
 - Contrôle parental sur ordinateur
 - Contrôle parental sur consoles de jeux

5 conseils à votre enfant pour que le jeu reste un plaisir :

- ▶ Respecter les règles que vous avez établies ensemble.
- ▶ Se méfier des offres de jeux trop alléchantes.
- ▶ N'accepter comme partenaire de jeu que les personnes qu'il connaît réellement.
- ▶ Toujours utiliser un pseudo de joueur et ne divulguer aucune information personnelle notamment sur les réseaux sociaux.
- ▶ Arrêter le jeu vidéo 1H avant d'aller se coucher.

**Pour en savoir plus :
espacedesparents.fr**

