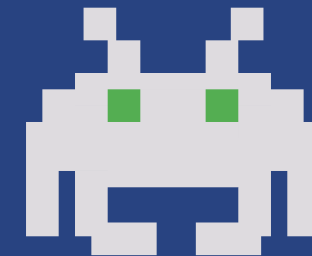


JEUUX VIDÉO

COMMENT APPRIVOISER LES ÉCRANS ?



Brochure réalisée par : INSTITUT DES HAUTS-DE-SEINE

Tél. : 01.41.37.11.10

www.institut-hauts-de-seine.org

dans le cadre du Forum Giga la Vie



Association du Conseil départemental

Une brochure pour les jeunes et les moins jeunes

JEUX VIDEO

Minecraft

JEUX SUR SMARTPHONES, XBOX, WII, PLAYSTATION, NINTENDO DS...
FIFA, DOFUS, MINECRAFT, CALL OF DUTY, PES PRO EVOLUTION SOCCER, GRAN TURISMO, GTA...
Il y en a pour tous les goûts.

Si pour certains le jeu vidéo reste une activité ponctuelle et ludique, pour d'autres elle peut devenir excessive.
Il est très facile de s'isoler dans ces univers virtuels où tout semble plus stimulant : super-pouvoirs, autorité, habileté hors-norme...

N'OUBLIE PAS QUE CES MONDES NE REMPLACENT PAS LA RÉALITÉ !

MÊME SANS MANETTE, TU PEUX TROUVER DES SENSATIONS SIMILAIRES À CELLES QUE PROCURENT LES JEUX VIDÉO :

- Un super film policier, d'action, d'aventure...
- Un bon livre de science-fiction, de suspense, d'épopée, d'anticipation...
- Pratiquer un sport qui te passionne...
- Sortir, discuter avec tes amis, tes parents, tes frères et sœurs...

PARLES-EN À TON ENTOURAGE, IL TE CONNAÎT BIEN ET TE CONSEILLERA AU MIEUX.

LES PERSONNES QUI T'ENTOURENT T'AIMENT POUR CE QUE TU ES RÉELLEMENT,

QU'IMPORTE LES RÉSULTATS DE TON AVATAR.

LES RISQUES DES JEUX VIDÉO

DES RISQUES PHYSIQUES :

- Troubles du sommeil, changement du cycle du sommeil.
- Alimentation irrégulière, repas supprimés.
- Difficulté à assurer une hygiène correcte.
- Douleurs et difficultés de mouvements aux poignets (syndrome du canal carpien).
- Douleurs dorsales et cervicales.
- Migraines régulières.
- Yeux desséchés (syndrome de fatigue visuelle).



Super Smash Bros

DES RISQUES RELATIONNELS

- Conflits et disputes.
- Anxiété, agacement, stress, colères, angoisses...
- Isolement avec sa famille et ses amis.

DES RISQUES PSYCHOLOGIQUES

- Désintérêt progressif puis total pour la vie quotidienne, sociale, scolaire et familiale.
- Difficulté à contrôler ses pulsions (mauvaise humeur, irritabilité, agressivité...)
- Symptômes dépressifs.



Super Smash Bros



Les Sims



Call of Duty

TRUCS & ASTUCES

POUR APPRIVOISER LES ÉCRANS SANS TOMBER DANS LA CYBERDÉPENDANCE

- **NE JOUE PAS SI TU TE SENS FATIGUÉ(E) OU SI TU MANQUES DE SOMMEIL.**
- Ne joue pas avant d'aller dormir.
- Éclaire bien la pièce dans laquelle tu joues.
- **FAIS DES PAUSES DE 15 MINUTES TOUTES LES HEURES.**
- Vivre les jeux vidéo comme une détente , un loisir parmi d'autres
- **ALTERNE TEMPS CONSACRÉ AUX JEUX VIDÉO ET TEMPS CONSACRÉ AUX ACTIVITÉS FAMILIALES, SOCIALES ET SPORTIVES.**
- Impose-toi un planning de temps à ne pas dépasser.
- Privilégie toujours le multi-joueurs off-line (Lanparty) : Trine, Rayman Origins, Ratchet et Clank all 4 one...

■ LANCE-TOI DES DÉFIS IRL (IN REAL LIFE)

EX : PAS DE JEU SI TU TOMBES SOUS LA MOYENNE.

ET OUI, PAS BESOIN DE CONSOLE POUR GAGNER DES TROPHÉES !

LES BIENFAITS DES JEUX VIDÉO DE BONNE QUALITÉ

- Initiation, perfectionnement en informatique et en technologies.
- Amélioration de la gestion de l'espace en 3D.
- Facilité de reconnaissance et de mémorisation des formes.
- Souplesse et rapidité de prise de décision.

■ AMÉLIORATION DE LA CAPACITÉ DE GESTION

DE TACHES MULTIPLES ET SIMULTANÉES

- Développement de la persévérance et de la motivation pour accomplir des tâches.
- **STIMULATION DE L'IMAGINATION.**
- Mise en place d'un esprit de groupe dans le jeu en réseau.
- Augmentation des capacités à l'empathie.
- **UTILISATION À DES FINS SPORTIVES (E-SPORT, TRAITEMENT DE L'OBÉSITÉ),**
- **UTILISATION À DES FINS SOCIALES (TOURNOI INTER-MAISON DE RETRAITE, SALONS DU JEU VIDÉO...)**



FIFA



Gran Turismo



Difus

PARENTS

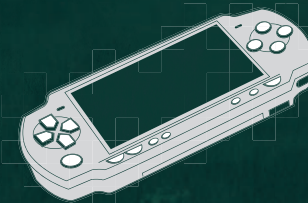
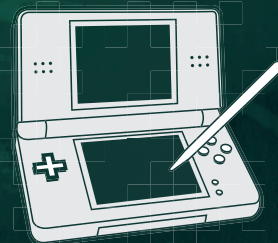
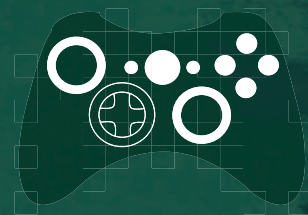
À VOUS LES MANETTES !

AUJOURD'HUI LA PRATIQUE DU JEU VIDÉO SUR SMARTPHONES, ORDIS OU CONSOLES EST DEVENUE UNE ACTIVITÉ DE SOCIALISATION, UN LOISIR COMME UN AUTRE CHEZ LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES.

LES JEUX VIDÉO NE SONT PAS UNIQUEMENT RÉSERVÉS AUX ADOS, LA MOYENNE D'ÂGE DU JOUEUR FRANÇAIS EST DE 35 ANS !

Pourtant ils sont souvent source d'incompréhension entre les générations, parfois même de conflits au sein de la famille. Il devient donc nécessaire de repenser la pratique des jeux vidéo.

SEUL UN VRAI DIALOGUE INTERGÉNÉRATIONNEL PERMETTRA DE PRÉVENIR LES ABUS ET LA MAUVAISE UTILISATION DES ÉCRANS.



- Ne diabolisez pas les jeux vidéo, choisissez-les avec vos enfants, et n'hésitez pas à en parler avec eux, pour apprendre le fonctionnement afin d'en découvrir les règles, les buts, les particularités et les surprises.

- Intéressez-vous à l'univers du jeu pour pouvoir négocier avec votre enfant en connaissance de cause. Vous gagnerez en influence et en crédibilité.

Vous trouverez des informations sur le site www.jeuxvideoinfoparents.fr.

- N'hésitez pas à lire les documentations : vous en apprendrez beaucoup sur les signalétiques de sécurité, ainsi que sur les paramètres de contrôle parental. Demandez à votre enfant pourquoi le jeu comporte tel ou tel sigle PEGI.
- Réglementez le temps passé à jouer et fixez des limites.
- Apprenez à « rematérialiser » le numérique : consoles sociales (Wii, Kinect, Playstation Move), salons du jeu vidéo...
- VALORISEZ LEUR RÉUSSITE.
- Proposez-leur d'autres activités.

TEST CONNAIS-TU VRAIMENT LES JEUX VIDÉO ?

1 QUELLE EST LA DURÉE HEBDOMADAIRE DE JEU DES 13/19 ANS EN FRANCE ?

- A : 3h
- B : 6h
- C : 9h
- D : 15h

2 OÙ MARIO A-T-IL VU LE JOUR ?

- A : U.S.A
- B : Italie
- C : Japon
- D : Le merveilleux monde des plombiers

3 QUEL EST LE JEU LE PLUS VENDU DE L'HISTOIRE ?

- A : Wii Sports - Wii
- B : Super Mario Bros - NES
- C : Pokemon Rouge-Bleu - GAMEBOY
- D : Call of Duty : Modern Warfare 2 - XBOX360-PS3

4 QU'EST CE QUE LE PEGI ?

- A : Pan European Game Information
- B : Pour une Education Globale sur Internet
- C : Petite Envie de Geeker Intensément
- D : Le nom de ma petite copine

5 EN QUELLE ANNÉE APPARAÎT POUR LA PREMIÈRE FOIS DONKEY KONG ?

- A : 1978
- B : 1990
- C : 1981
- D : L'année où sont apparues les bananes

6 QUEL EST L'ÂGE MOYEN DES GAMERS EN FRANCE ?

- A : 15 ans
- B : 25 ans
- C : 35 ans
- D : 96 ans

QUE SIGNIFIENT LES SYMBOLES AU DOS DES JEUX VIDÉO ?

L'ÂGE MINIMUM REQUIS :



LE CONTENU DU JEU :
Huit logos



VIOLENCE : Le jeu contient des scènes de violence.



LANGAGE GROSSIER : usage d'un langage grossier.



DROGUE : référence ou allusion à la consommation de drogues (alcool et tabac inclus).



DISCRIMINATION : contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.



PEUR : ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



NUDITÉ : Le jeu représente des nus et (ou) des comportements ou des allusions sexuelles.



JEUX DE HASARD : Ce jeu apprend et (ou) incite à parier.



ONLINE : Ce jeu peut également être joué en ligne.



ADRESSES UTILES

- <http://www.netecoute.com> :
Jeux, quizz, conseils...
- <http://www.pegi.info> :
Pan European Game Information.
- <http://www.crje.fr> :
Centre de Référence sur le Jeu Excessif.
- <http://www.pedagojeux.fr> :
Site d'information et de sensibilisation sur le jeu vidéo.
- <http://www.vosquestionsdepartements.fr> :
Questions de parents
- <http://www.jeuxvideoinfoparents.fr> :
Des centaines de fiches détaillées sur de nombreux jeux et des informations pratiques pour aider les parents à mieux comprendre l'univers des jeux vidéo.
- <http://www.apprivoiserlesecrans.com> :
Ce site met en avant des expériences menées sur le terrain.

RÉSULTATS DU TEST

1 - C	4 - A
2 - C	5 - C
3 - A	6 - C

