



## Jeux vidéo, mode d'emploi



Le jeu vidéo occupe aujourd'hui une grande part de la vie des enfants mais c'est aussi souvent une source de conflits au sein de la famille. Simple activité ludique ou pratique addictive, cause de violence ? Quels sont la place et le rôle du parent ? Comment créer les conditions sereines de l'usage des jeux vidéo au sein de la famille ? Pour mieux accompagner son (ses) enfant(s), il est important de comprendre les enjeux et pratiques liés à l'univers du jeu vidéo.

### Le jeu, une activité qui permet de se construire

Le jeu fait partie de la nature humaine. Au-delà de l'aspect ludique, c'est en jouant que l'enfant découvre le monde, développe des compétences et un imaginaire. Le jeu vidéo ne fait pas exception à cette règle.

Le fonctionnement même du jeu vidéo pousse à l'expérimentation et à l'apprentissage. En fonction du type de jeu, des études ont montré que les jeux vidéo vont développer des capacités d'attention, de concentration, de réflexes, de logique, d'adaptation aux éléments extérieurs permettant une prise de décision plus rapide. Les jeux en ligne sont aussi un outil de socialisation très fort pour les adolescents. Les jeux collaboratifs permettent de développer l'esprit d'équipe et l'empathie. Les participants

doivent se mettre d'accord sur une tactique commune et se distribuer les rôles en fonction des qualités de chacun. La place de l'échec fait partie intégrante du jeu. Paradoxalement, cela permet de développer la confiance en soi.

**93%**  
des enfants jouent  
aux jeux vidéo

**72%**  
des français jouent  
aux jeux vidéo \*

Pour autant, particulièrement pour les jeunes enfants, les jeux vidéo ne peuvent remplacer les autres types de jeux car les jeux « traditionnels » développent d'autres types de compétences :

motricité fine, construction d'un imaginaire propre à l'enfant, capacité d'abstraction, développement physique et sportif (pour les jeux de plein air). Il est donc important de trouver un équilibre entre jeux classiques et jeux vidéo que ce soit en terme de pratique ou en terme de durée.

### Mettre en place un cadre clair et partager avec ses enfants

Comme pour d'autres domaines de la vie des enfants, il est important d'établir un cadre éducatif permettant un usage raisonné de la pratique des jeux vidéo. Ce cadre peut porter sur le temps passé à jouer, le type de jeux en fonction de l'âge ou du contenu, la place de la console dans la maison ou sur l'équilibre entre les différentes activités de l'enfant. Il est conseillé de construire ce cadre en amont avant que les pratiques de jeunes soient déjà installées ou avant l'apparition de conflits. La co-construction de ces règles peut permettre de mieux faire comprendre aux enfants leur utilité (que ce soit en termes de sommeil, de fatigue oculaire, de besoin de diversifier les activités...) et d'être cohérent avec leurs usages. Le temps d'une partie varie beaucoup selon le type de jeux. En fonction de celui-ci, il est important de définir un cadre horaire adapté (20 minutes par jour pour Fortnite ou quelques heures d'affilé dans la semaine pour des jeux de type Zelda ou Minecraft).

Les contrôles parentaux, présents aujourd'hui sur toutes les consoles, permettent de configurer le profil de chaque joueur afin de contrôler la durée des parties, de gérer facilement l'accès en ligne mais aussi d'accéder ou non à certains jeux présents sur la console en fonction de l'âge de l'enfant. Votre ado peut ainsi jouer à son jeu préféré (mais un peu violent) sans que son petit frère puisse y jouer.

Mais le jeu vidéo peut être aussi un moment privilégié pour partager avec ses enfants et faire de ce temps un moment familial ludique comme un autre, permettant de consolider les liens familiaux et de construire une culture commune où, même les conflits, sont vécus avec plaisir.

La tentation de se servir du jeu vidéo comme d'un refuge peut exister au moment de la crise d'adolescence, chez des enfants sensibles ou atteints de dépression passagère. Et même si vous n'avez pas l'âme d'un joueur, il est important de discuter avec votre enfant pour comprendre pourquoi il aime autant se plonger dans l'univers de tel ou tel jeu, ce qu'il en retire, afin que le jeu vidéo reste un plaisir comme un autre.

## La pratique excessive des jeux vidéo est-elle une addiction ?

Cette question est débattue depuis plusieurs années par les professionnels du domaine, depuis que le « trouble du jeu vidéo » ait été formellement reconnu comme une forme d'addiction par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 2019.

Pour établir ce diagnostic, l'OMS précise que ce comportement extrême doit avoir des conséquences notoires sur les « activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles », et « se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois ».

De son côté, l'agence Santé Publique France évoque des « pratiques excessives » mais réfute le terme d'addiction. Une étude de l'université de Cambridge de 2017 estime que l'usage excessif des jeux vidéo serait la conséquence de problèmes liés à la vie privée ou au travail. La surconsommation de jeux vidéo serait alors vue comme un refuge –et non une cause– à des troubles psycho-affectifs. Maladie ou non, la pratique excessive semble toucher un pourcentage faible de joueurs (1 à 4% en Europe) et plus spécifiquement les jeunes adultes. L'âge moyen se situerait à 21 ans.

### Alors le jeu vidéo, drogue ou passion ?

Plusieurs recherches ont tenté de définir et de situer avec plus de précisions la limite entre un usage non-problématique passionnel et une pratique excessive des jeux vidéo ou d'Internet. Il n'existe pas de seuil défini marquant le passage du non problématique à l'excessif. Seules des répercussions négatives sur le long terme pour le jeune ou son entourage peuvent différencier un usage de type « passion », d'un usage problématique. On peut donc être passionné de jeux vidéo sans pour autant souffrir de troubles addictifs.

## Choisir les jeux vidéo qui conviennent à vos enfants

Créée en 2003, la signalétique Européenne PEGI (Pan European Gaming Information) sert à indiquer l'âge recommandé par rapport aux contenus d'un jeu vidéo, en tenant compte de certains critères : violence, drogue, sexe, grossièretés, etc. En plus de l'âge (chiffre sur fond coloré), on peut savoir précisément le type de contenu pouvant poser problème à l'aide des icônes sur fond noir.

L'indication PEGI n'indique pas le niveau réel de difficulté d'un jeu et de dextérité requise pour pouvoir progresser. Par exemple, un jeu d'échec sera marqué « 3ans » car il ne contient aucun contenu problématique, même s'il mobilise des compétences bien supérieures à cette classe d'âge. Il faut donc considérer ces signalétiques comme des balises (et non des interdictions) qui permettent de mieux appréhender le contenu d'un jeu vidéo.

Aujourd'hui, on retrouve la signalétique PEGI sur tous les jeux vidéo (vendus en boîte ou dématérialisés sur Internet) mais aussi sur les applications smartphone.

