

Conseils concernant les jeux destinés aux adolescents

internet
matters.org



Points à prendre en compte



Comment équilibrer le temps passé devant un écran et les activités hors ligne

Parlez à vos enfants de l'importance de donner la priorité aux activités hors ligne comme le sommeil, les activités avec les amis et les travaux scolaires afin de les aider à trouver le bon équilibre en ce qui a trait au temps de jeu.



Être attentifs aux vidéos de démonstration

En plus de jouer eux-mêmes, les enfants regardent également d'autres personnes jouer dans des vidéos diffusées en ligne. Le contenu de ces vidéos peut parfois surprendre et contenir du langage vulgaire, il peut donc être judicieux d'en regarder quelques-unes avec eux pour évaluer si elles sont appropriées.




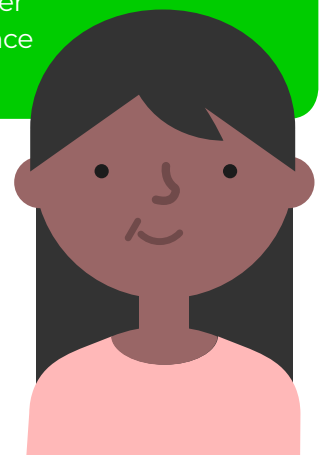
Connaître les classifications PEGI

Lorsque les adolescents grandissent, il peut être tentant de les laisser jouer à des jeux qui ne conviennent pas à leur âge, mais il est important de leur faire comprendre qu'ils ne sont peut-être pas prêts à jouer à ces jeux en raison des thèmes qui y sont abordés.

Sujets à aborder

Parler des risques associés aux jeux vidéo :

- Ne pas divulguer leurs informations personnelles pour empêcher des inconnus de communiquer avec eux en dehors des jeux
- Être conscients que certaines personnes en ligne ne sont pas ce qu'elles prétendent être
- Garder un langage et une attitude positive dans leurs interactions avec les autres pour éviter les situations de harcèlement (**consultez le guide d'Internet Matters avec vos enfants**) 
- Reconnaître lorsqu'ils jouent depuis trop longtemps (p. ex. s'ils sont fatigués ou irritables)
- Ne pas les laisser jouer à des jeux inappropriés pouvant présenter du contenu qui risque de les troubler
- Gérer leur stress ou leur colère pendant qu'ils jouent en faisant des pauses régulières et en réfléchissant avant de publier quelque chose
- Faire preuve de réflexion lorsqu'il s'agit de dépenser de l'argent pour des achats en jeu pouvant se solder par des paris d'apparence



Les encourager à chercher du soutien s'ils en ont besoin

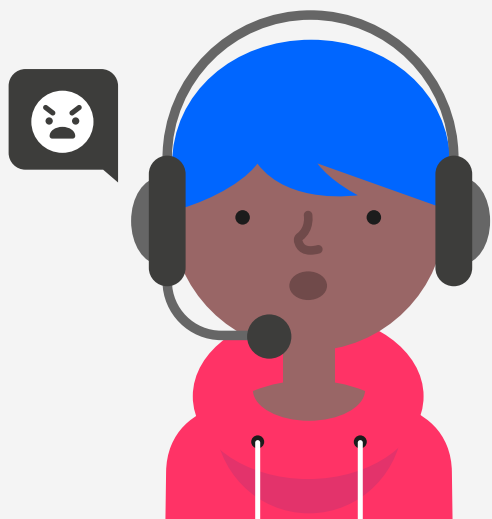
Leur dire qu'ils peuvent se confier à vous, à un autre adulte de confiance ou à un service de conseil pour les enfants s'ils rencontrent un problème en ligne.

Partager le code Arrêter, Parler, Aider

Pour les aider à affronter le problème du cyberharcèlement dans les jeux vidéo, apprenez-leur le code Arrêter, Parler, Aider afin qu'ils sachent quoi faire pour venir en aide à une personne victime de cyberharcèlement.

Discuter de leur compréhension des thèmes abordés dans les jeux

Il est important de discuter des thèmes délicats présentés dans les jeux comme la violence, le sexe et la représentation des genres pour les aider à développer un regard critique sur ce qu'ils voient dans les jeux et à comprendre que le contenu est parfois exagéré.



Choses à faire

Faire des pauses pour préserver sa santé

Encouragez-les à faire une pause toutes les 45 minutes de jeu pour les aider à développer de bonnes habitudes en ligne.

Donner le bon exemple

Si vous jouez vous aussi, vous pouvez donner l'exemple en matière d'habitudes de jeu saines.

Établir un accord familial

Même lorsqu'ils deviennent plus expérimentés en ligne, les adolescents ont besoin de limites. Collaborez avec eux pour déterminer les jeux auxquels ils peuvent jouer et les moments opportuns pour les aider à développer de bonnes habitudes en ligne.

Leur apprendre à définir des paramètres de confidentialité et à bloquer les joueurs au comportement abusif

Examinez les paramètres de confidentialité de leur compte et montrez-leur comment bloquer un utilisateur ou signaler un problème dans les jeux auxquels ils jouent.

Les encourager à jouer dans les espaces communs de la maison

Demander que les sessions de jeu se déroulent à des endroits où vous pouvez voir et entendre ce qu'ils font peut vous aider à rester impliqué dans leurs activités et à intervenir si vous sentez que quelque chose ne va pas.

