



Aider les enfants à naviguer en toute sécurité dans l'univers des jeux vidéo.

Guide TELUS Averti^{MD} à l'intention des parents.

Créé en
partenariat avec :



Les jeux vidéo sont devenus un élément essentiel de la vie des enfants : presque tous les jeunes y jouent au moins occasionnellement. Après YouTube et la télévision (et les médias sociaux pour les plus âgés), le jeu est l'activité la plus populaire chez les jeunes*.

Pourtant, malgré la popularité des jeux vidéo, beaucoup de parents estiment qu'ils n'en savent pas assez sur les jeux auxquels jouent leurs enfants et s'inquiètent parfois de la place qu'ils occupent dans leur vie. Heureusement, les parents peuvent prendre certaines mesures pour veiller à ce que les jeux vidéo contribuent de manière positive à la vie de leurs enfants, et apportent également du plaisir en famille.



* Brisson-Boivin, Kara. (2018). « Le bien-être numérique des familles canadiennes ». HabiloMédias. Ottawa.

Les points positifs des jeux vidéo

- Lorsqu'on y joue en famille ou entre amis, les jeux vidéo peuvent offrir de nombreux avantages que procurent aussi les jeux traditionnels, comme enseigner la coopération et encourager la socialisation. Il semblerait aussi que le risque de dépression soit plus faible chez les enfants qui jouent aux jeux vidéo de façon modérée.¹
- Les jeux vidéo peuvent aider les jeunes à développer des compétences dans des domaines tels que la lecture, les mathématiques, la résolution de problèmes et la collaboration. Par ailleurs, les filles qui jouent à des jeux vidéo sont trois fois plus susceptibles d'obtenir un diplôme en sciences, technologie, ingénierie et mathématiques (STIM).²
- Les jeux vidéo peuvent faciliter le rapport des enfants avec la technologie, renforcer leur confiance en eux et leur sens civique, ou les encourager à participer à des activités connexes hors-ligne, comme un art ou un sport.
- Le sport électronique désigne les compétitions professionnelles de jeux vidéo, particulièrement populaires chez les joueurs. Comme pour les ligues sportives traditionnelles, les chances de « passer pro » sont minces, mais les joueurs qui y parviennent peuvent gagner des bourses d'études, se faire commanditer, remporter des prix en argent et plus encore.
- Les jeunes peuvent créer leurs propres jeux vidéo! Il existe de nombreux outils de codage et de programmation que les jeunes peuvent utiliser pour développer et remanier des jeux vidéo, mais aussi tester et partager les jeux vidéo créés par d'autres enfants. Scratch en est un bel exemple.

Les inquiétudes liées aux jeux vidéo

- **Contenu** : Selon l'âge de votre enfant, le contenu du jeu peut constituer une préoccupation majeure. Les jeunes enfants ont du mal à distinguer la réalité de la fiction, ce qui les rend plus vulnérables au contenu effrayant ou violent. Les enfants plus âgés et qui sont actifs dans les clavardages des jeux vidéo peuvent quant à eux faire face à des propos racistes, sexistes ou homophobes, ou être confrontés à des sujets pour adultes incluant du contenu à caractère violent ou sexuel.
- **Cyberintimidation** : La plupart des forums de jeux en ligne, des jeux multi-joueurs et leurs clavardages ne sont souvent pas modérés, ce qui expose les jeunes à un risque d'être témoin ou victime de cyberintimidation ou de comportements cruels.
- **Temps de jeu** : Le temps passé par les enfants et les adolescents à jouer aux jeux vidéo peut parfois devenir un problème, en particulier avec les jeux de rôle en ligne ou les jeux multi-joueurs.



¹ Przybylski, A. K., Weinstein, N. (2017). « A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis ». *Psychological Science*, 28 (2), 204–215. doi:10.1177/0956797616678438.

² Hosein, A. (2019). « Girls' video gaming behaviour and undergraduate degree selection: A secondary data analysis approach ». *Computers in Human Behaviour*, 91, 226–235. doi: 10.1016/j.chb.2018.10.001.

S'assurer que la pratique des jeux vidéo demeure saine

Évaluer le temps consacré aux jeux

La gestion du temps passé devant les écrans est importante dans la pratique des jeux vidéo, mais ce n'est pas uniquement une question de durée. Il faut aussi voir quand les jeunes jouent aux jeux en ligne. Des études indiquent que les effets négatifs des jeux se font sentir bien plus rapidement en semaine (après 1 heure 45 minutes de jeu) qu'en fin de semaine (après 3 heures 35 minutes).³

Pour en savoir plus sur la gestion du temps passé par les enfants devant les écrans, consultez la fiche-conseil TELUS Averti [Gérer les écrans dans votre maison](#).

Ponctuer les réussites de pauses

Le sentiment de réussite que les bons jeux vidéo suscitent peut aussi expliquer pourquoi les jeunes ne veulent pas arrêter de jouer. Encouragez vos enfants à arrêter leur session de jeu après avoir accompli une tâche importante plutôt que de continuer à jouer.

Penser à la psychologie derrière les jeux

Aidez les jeunes à reconnaître par quels moyens les jeux vidéo les encouragent à continuer de jouer. Par exemple, apprendre de nouvelles capacités dans le jeu, débloquer de nouvelles zones à explorer ou effectuer des tâches répétitives pour gagner plus de points sont des actions qui peuvent nous en faire vouloir toujours plus. C'est d'autant plus vrai dans les jeux multi-joueurs, dans lesquels les joueurs peuvent se sentir obligés d'être présents plus souvent pour les autres.

Considérer le contenu du jeu

Avant de laisser votre enfant accéder à un jeu vidéo, regardez sa note sur [l'Entertainment Software Rating Board \(ESRB\)](#) et lisez des avis sur [Common Sense Media](#). De plus, vous pouvez visionner des vidéos sur YouTube du jeu en action pour vous familiariser avec le jeu, ses objectifs et son contenu.

Gardez à l'esprit que certains des jeux les plus populaires sont en réalité des plateformes sur lesquelles les utilisateurs peuvent créer leur propre contenu, ce qui fait que les parents peuvent difficilement savoir à quoi leurs enfants font face en jouant.

Par ailleurs, avec l'émergence des jeux en réalité virtuelle, les joueurs se retrouvent plongés dans un monde en ligne réaliste en trois dimensions où ils peuvent interagir virtuellement avec d'autres joueurs. Il est dès lors d'autant plus important de parler aux enfants des comportements acceptables en ligne et de ce qu'ils devraient faire s'ils sont confrontés à des comportements déplacés, comme du contenu sexuellement explicite ou des propos injurieux.

Violence et contenu pour adultes

De nombreux jeux comprennent du contenu pour adultes, y compris du contenu violent, d'où l'importance pour les parents d'aider leurs enfants à choisir des jeux adaptés à leur âge. Malheureusement, les développeurs de jeux vidéo pensent souvent que les enfants, et surtout les garçons, ne joueront qu'à des jeux violents. Toutefois, la plupart des études démontrent que les jeunes cherchent en réalité des personnages capables de surmonter les problèmes. De nombreux jeux incluent ce type de défis et de la résolution de problèmes.⁴

Astuce : De nombreuses bibliothèques louent des jeux vidéo; vous pouvez donc essayer un jeu avant de décider s'il convient et vaut la peine d'être acheté.

3 Przybylski, A. K., Weinstein, N. (2017). « A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis ». *Psychological Science*, 28 (2), 204–215. doi:10.1177/0956797616678438.

4 Götz, M. (2008). « Girls and Boys on Television ». *International Central Institute for Youth and Educational Television (IZI)*.

Autres considérations

- **Achats dans les applications** : Dans un grand nombre de jeux gratuits, soit vous devez payer un abonnement pour accéder à l'ensemble du jeu, soit le jeu encourage les enfants à acheter des articles pour gagner ou modifier l'apparence de leur personnage. Assurez-vous que vos enfants comprennent que ces mises à niveau coûtent de l'argent réel et qu'ils doivent toujours vous demander la permission avant d'acheter quoi que ce soit en ligne.
- **Publicité** : De nombreux jeux contiennent également de la publicité destinée aux enfants. Utilisez la fiche-conseil [Parler de la publicité avec les jeunes](#) pour les aider à repérer les publicités et à reconnaître les tactiques utilisées pour influencer les achats.
- **Valeur éducative** : Recherchez des jeux qui demandent au joueur de faire preuve de stratégie et d'utiliser ses compétences en résolution de problèmes. C'est un plus s'ils ont une composante éducative et renforcent des concepts clés enseignés à l'école, comme les mathématiques, l'orthographe ou les sciences.
- **Rapports sociaux** : Les jeux qui impliquent deux joueurs ou plus sont excellents pour encourager l'esprit de coopération et faire des jeux vidéo une activité sociale entre jeunes. *activity among youth and their peers.*

Avant de laisser votre enfant jouer à un jeu vidéo que vous ne connaissez pas, qui n'est pas évalué ou qui contient du contenu généré par les utilisateurs, posez-lui les questions suivantes :

- Que sais-tu de ce jeu?
- Selon toi, qu'est-ce qui te plaira dans ce jeu?
- Est-ce que certains de tes amis y jouent?
- As-tu entendu parler de choses qui pourraient être dérangeantes ou inappropriées dans ce jeu?
- Que devrais-tu faire si tu découvrais quelque chose de dérangeant ou d'inapproprié?

Le covisionnement constitue un autre bon moyen de vérifier le contenu des jeux vidéo. Le covisionnement consiste à jouer aux côtés de vos enfants et à parler avec eux de leurs expériences dans le jeu. Pour obtenir d'autres conseils sur cette méthode, consultez la fiche-conseil [Accompagner vos enfants dans leur visionnement](#).



Gérer les intimidations

La cyberintimidation (parfois appelée « trollage » ou « prank » dans les jeux vidéo) peut être plus fréquente dans les jeux multi-joueurs. Cela dit, la plupart des jeux multi-joueurs offrent une fonction permettant de dénoncer un joueur ou de signaler un mauvais comportement. Vous ou votre enfant pouvez ainsi avertir le modérateur ou le fournisseur de services, et dans certains cas le compte du contrevenant sera suspendu ou résilié. Il s'agit du moyen le plus rapide pour faire face à la cyberintimidation dans les jeux en ligne.

Encourager le respect et le franc-jeu

Rappelez à vos enfants que les autres joueurs des jeux en ligne sont de vraies personnes (ce qui peut facilement s'oublier quand vous ne voyez pas les autres joueurs ou n'entendez pas leur voix) et qu'ils doivent toujours être traités avec respect. Tout comme dans la vraie vie, faites comprendre à vos enfants que l'intimidation et les comportements cruels en ligne ne sont jamais acceptables, même s'ils pouvaient croire que cela fait « simplement partie du jeu ».

Exploitation sexuelle

Les prédateurs en ligne et l'exploitation sexuelle ne sont pas communs sur les plateformes de jeu, mais le risque reste présent, comme dans d'autres domaines de notre monde numérique. Assurez-vous que les plus jeunes enfants désactivent la fonction de clavardage lorsqu'ils jouent à des jeux en ligne pour ne pas communiquer avec des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vraie vie.

Éviter le contenu inapproprié

- Les plus jeunes enfants veulent surtout jouer à des jeux vidéo en ligne avec des amis qu'ils connaissent déjà dans la vraie vie. Si vos enfants veulent discuter avec leurs amis dans un jeu en ligne, ils doivent communiquer par un canal privé, comme FaceTime ou Messenger Kids.
- Il est aussi conseillé de désactiver la fonction de clavardage pour l'ensemble du jeu avec les plus jeunes enfants afin qu'ils ne puissent pas communiquer avec d'autres joueurs, en particulier ceux qu'ils ne connaissent pas dans la vie réelle.
- Dédiez un espace au jeu dans une pièce commune de votre maison pour pouvoir facilement surveiller l'expérience de jeu de votre enfant.
- Si les joueurs se parlent à voix haute, vous pouvez connecter votre système de jeu à un haut-parleur pour entendre ce qui est dit.
- Si vous décidez d'activer la fonction de clavardage dans le jeu de vos enfants, aidez-les à comprendre comment protéger leur vie privée en ligne et parlez-leur des renseignements qui peuvent être partagés ou non (comme leur date de naissance, l'adresse de leur domicile ou le nom de leur école).



Les jeux vidéo sont-ils mauvais pour votre enfant?

Jouer aux jeux vidéo peut entraîner de nombreux avantages, mais les personnes qui jouent pendant de longs moments peuvent aussi en subir les effets négatifs.

Lorsque le jeu commence à nuire au fonctionnement quotidien ou qu'il a une incidence négative importante sur la vie du joueur, c'est signe qu'il est devenu problématique. Les joueurs compulsifs n'aiment pas vraiment jouer; au contraire, ils utilisent les jeux pour améliorer leur humeur ou simplement se sentir « normaux ». Ils mentent souvent sur leur temps passé à jouer et ne parviennent pas à changer leurs habitudes de jeu.

Si votre enfant répond « oui » à l'une des questions suivantes, nous vous recommandons de surveiller attentivement la situation. Si vous trouvez que les habitudes de jeu de votre enfant commencent à être problématiques, il serait peut-être judicieux de lui faire suivre des séances de counseling pour améliorer son rapport au jeu.

Passes-tu de plus en plus de temps à jouer à des jeux vidéo? Oui Non

Essaies-tu de limiter ou de réduire le temps consacré aux jeux vidéo, ou encore d'arrêter de jouer? Joues-tu plus longtemps que prévu? Oui Non

Es-tu agité ou irrité lorsque tu ne peux pas jouer à des jeux vidéo? Oui Non

Joues-tu plus souvent à des jeux vidéo lorsque tu te sens mal (triste, en colère ou nerveux) ou que tu as des problèmes? Oui Non

T'absentes-tu de l'école ou manques-tu à d'autres engagements pour jouer à des jeux vidéo? Oui Non

Négliges-tu tes devoirs, te couches-tu tard ou passes-tu moins de temps avec ta famille et tes amis à cause des jeux vidéo? Oui Non

T'arrive-t-il de cacher le fait que tu joues à des jeux vidéo à ta famille ou à tes amis? Oui Non



Entretenez constamment la conversation

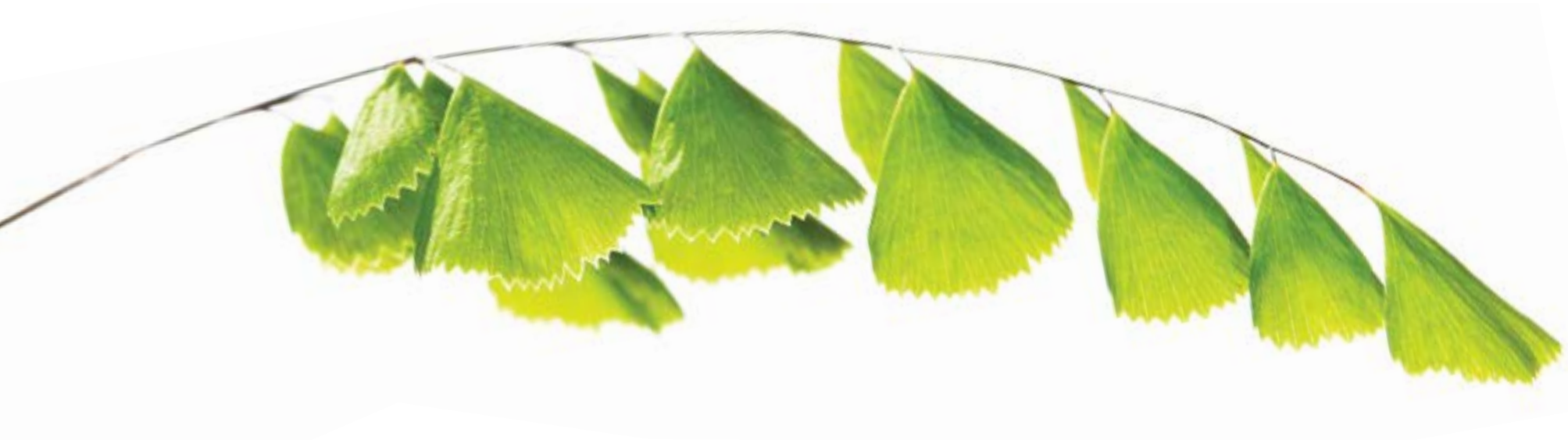
La meilleure chose que les parents puissent faire pour aider leurs enfants à naviguer en toute sécurité dans les jeux vidéo, c'est d'entretenir une conversation constante avec eux sur leur vie numérique. Parlez avec vos enfants de toutes leurs expériences dans les jeux vidéo, qu'elles soient positives ou négatives.

Si un incident venait à se passer, dites-leur bien que vous ne confisquerez pas leur appareil ni leur interdirez de jouer (les jeunes préfèrent souvent endurer le harcèlement et les désagréments plutôt que de risquer de se voir confisquer le jeu par leurs parents).

Comme pour tous les autres médias en ligne, assurez-vous que vos enfants savent qu'ils peuvent se confier à vous dès qu'ils voient ou entendent quelque chose qui les met mal à l'aise.

Pour d'autres ressources sur la sécurité de votre famille dans le monde numérique, consultez habilomedias.ca ou telus.com/Averti.





Assurez la sécurité de votre famille dans le monde numérique avec TELUS Averti.

- Découvrez d'autres ressources ou participez à un atelier en personne gratuit sur telus.com/Averti
- Participez à des ateliers en ligne de façon autonome sur telus.com/AteliersTELUSAverti
- Suivez [@TELUSfr](https://twitter.com/TELUSfr) sur Twitter et prenez part à la conversation avec le mot-clic [#TELUSAverti](https://twitter.com/TELUSfr)