



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

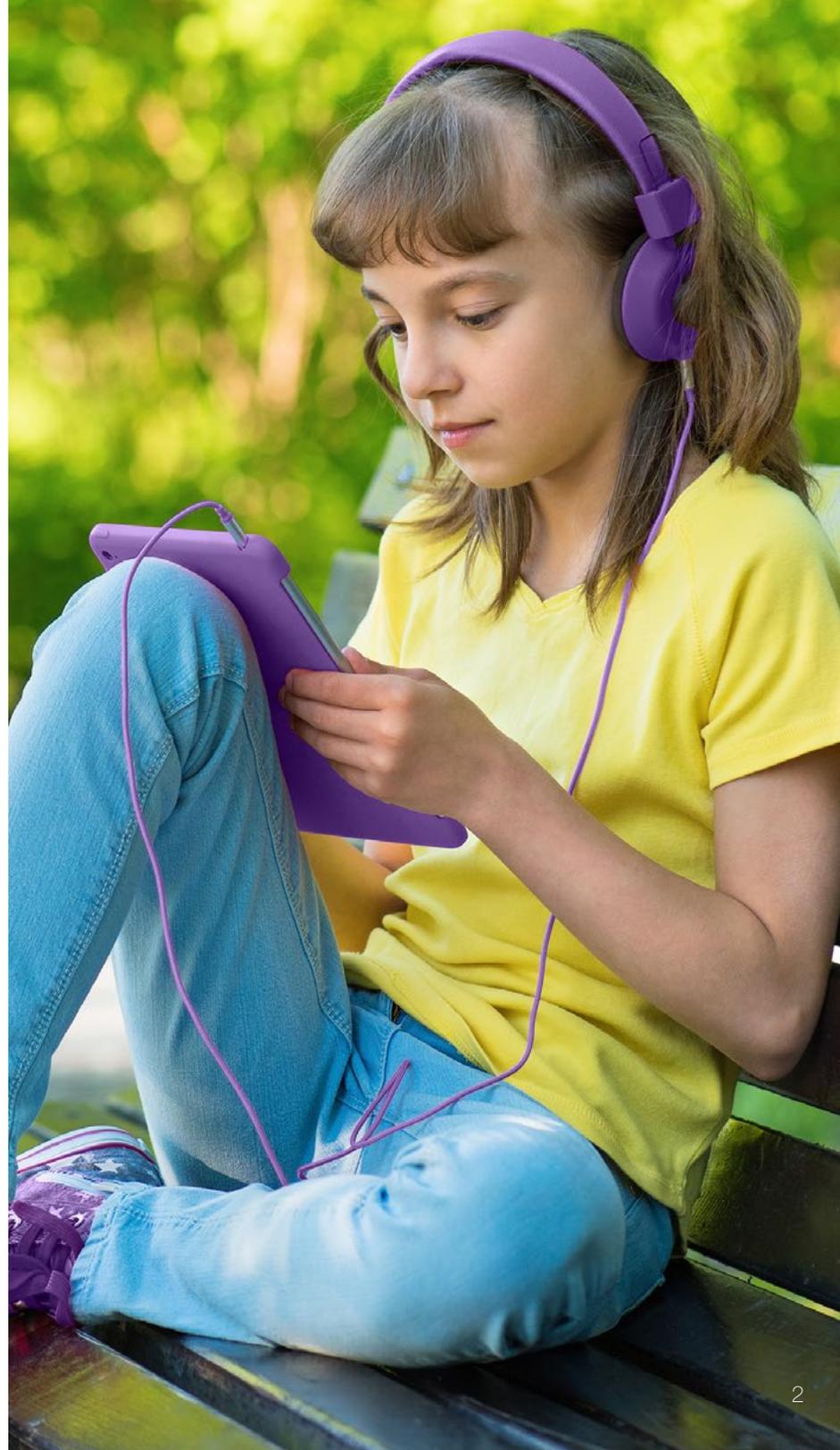
Guide TELUS Averti^{MD} à l'intention des parents.

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. En fait, après YouTube et la télévision (et après les médias sociaux pour les enfants plus âgés), les jeux vidéo sont l'activité la plus populaire chez les jeunes, selon un rapport d'HabiloMédias de 2018 intitulé Le bien-être numérique des familles canadiennes.

Pourtant, beaucoup de parents estiment qu'ils n'en savent pas assez sur les jeux auxquels jouent leurs enfants et s'inquiètent 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.



Pensez à ce qu'il y a de bon dans les 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.
- Les jeux vidéo peuvent aider les enfants à développer des habiletés comme la lecture et les mathématiques, ou encore la résolution de problèmes et la collaboration. Il est intéressant de noter que les filles qui jouent à des jeux vidéo sont trois fois plus susceptibles d'obtenir un diplôme en sciences, technologie, ingénierie et mathématiques (STIM).¹
- Les jeux vidéo peuvent rendre les enfants plus à l'aise avec la technologie et améliorer l'estime de soi. Dans certains cas, ils peuvent favoriser la participation civique ou la participation à des activités hors ligne connexes, comme l'art ou le sport.
- Certains jeux donnent aux jeunes l'occasion d'être créatifs et même de collaborer ou de montrer leurs créations aux autres. C'est par exemple le cas avec Minecraft et Roblox.
- Les enfants qui jouent avec modération à des jeux vidéo sont moins susceptibles de subir une dépression.²
- Certaines recherches indiquent que les jeux vidéo multijoueurs peuvent contribuer au développement de l'empathie chez l'enfant.³

Préoccupations des parents au sujet des jeux vidéo

- **Contenu** : Les jeunes enfants ont de la difficulté à distinguer la réalité de la fiction, ce qui les rend plus vulnérables au contenu effrayant ou violent. Cette préoccupation est d'autant plus grande que l'infographie et les effets spéciaux sont de plus en plus réalistes.
- **Cyberintimidation** : Les jeux multijoueurs sont un des rares espaces en ligne où les enfants interagissent fréquemment avec des personnes qu'ils ne connaissent pas. De plus, de nombreux joueurs – jeunes ou adultes – font de la cyberintimidation sur les plateformes de jeux en ligne. Parce que le contenu n'est souvent pas modéré, il n'est pas rare de voir et d'entendre des propos intimidants, racistes, sexistes et homophobes dans certains forums de jeu et canaux de discussion en ligne
- **Durée** : En 2018, l'Organisation mondiale de la santé a classé la dépendance aux jeux vidéo comme un trouble, reconnaissant les nombreux symptômes que le jeu excessif peut avoir et sa capacité à interférer avec la vie quotidienne. Bien que la question de savoir s'il existe suffisamment de preuves pour appuyer cette décision fasse l'objet d'un certain débat, le temps que les enfants et les adolescents passent à jouer à des jeux peut devenir un problème pour certains, surtout avec les jeux de rôle en ligne ou les jeux multijoueurs.

Exploitation sexuelle :

Heureusement, les prédateurs ne cherchent pas souvent des victimes dans les jeux en ligne et l'exploitation sexuelle n'est pas courante sur les plateformes de jeu. Malgré tout, cela peut se produire à l'occasion, surtout parce que les jeux en ligne permettent aux jeunes d'échanger avec d'autres joueurs qu'ils ne connaissent pas dans la vraie vie.

Veillez à ce que les jeunes enfants gardent le clavardage et d'autres fonctions semblables désactivés lorsqu'ils jouent à des jeux en ligne, et si vous avez des enfants plus âgés, consultez la fiche-conseil **L'exploitation sexuelle en ligne : Qui est à risque?** pour découvrir ce qui rend certains jeunes plus vulnérables à la manipulation par des prédateurs en ligne.



1: 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

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

3: Greitemeyer, T. (2013). Playing Video Games Cooperatively Increases Empathic Concern. *Social Psychology*, 44(6), 408-413. doi:10.1027/1864-9335/a000154

Comment s'assurer que la pratique des jeux vidéo demeure saine?

Durée :

Un petit nombre de jeunes s'adonnent au jeu compulsif, mais pour la plupart des enfants, ce n'est pas un problème. Bien que le jeu modéré puisse procurer différents bienfaits, des effets négatifs sont observés chez les enfants qui passent beaucoup de temps à jouer à des jeux vidéo. Le moment de la journée ou de la semaine où les enfants jouent à ces jeux devrait également être pris en considération. En effet, le moment où les avantages font place aux effets négatifs survient beaucoup plus tôt les jours de semaine que les fins de semaine. Pendant les jours de la semaine, les recherches suggèrent que cela se produit après une heure et quarante minutes de jeu, alors que les fins de semaine, cela se produit après trois heures et trente-cinq minutes.⁴

Pour en savoir plus sur la gestion de l'utilisation des écrans par les enfants, consultez la fiche-conseil **Gérer les écrans dans votre maison.**



Votre enfant a-t-il un problème de jeu?

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 ». De plus, ils mentent souvent aux autres sur le temps qu'ils passent à jouer et tentent en vain de limiter leur temps de jeu.

Si votre enfant répond « oui » à une ou plusieurs des questions suivantes, vous devriez commencer à surveiller la situation de près et envisager des services de counseling pour cause de jeu compulsif.

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 du travail 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

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

Contenu :

Avant d'autoriser votre enfant à accéder à un jeu en ligne, vérifiez sa cote auprès du **Entertainment Software Rating Board (ESRB)**. Vous pouvez également lire les commentaires sur **Common Sense Media** pour voir les préoccupations d'autres parents au sujet d'un jeu. De plus, vous pouvez visionner des vidéos sur YouTube du jeu réel en action pour vous familiariser avec le jeu, ses objectifs et son contenu.

Notez que de nombreux jeux en ligne ne sont pas encore évalués par l'ESRB, et que certains jeux populaires, comme Roblox, sont en fait des plateformes qui permettent aux utilisateurs de créer leur propre contenu.

Avant d'autoriser votre enfant à jouer à un jeu qui n'est pas évalué ou qui contient du contenu généré par l'utilisateur, posez-lui ces questions :

- 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?



Voici d'autres éléments relatifs au contenu dont vous devriez tenir compte :

1. Publicité et achats dans les applications : Dans un grand nombre de jeux gratuits destinés aux enfants, soit vous devez payer un abonnement pour accéder à l'ensemble du jeu, soit le jeu encourage les enfants à acheter des articles pour les aider à gagner ou modifier l'apparence de leur personnage. Assurez-vous que vos enfants comprennent que ces choses coûtent de l'argent réel et qu'ils doivent toujours vous demander la permission avant d'acheter quoi que ce soit en ligne.

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.

2. Violence: 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, comme c'est le cas avec d'autres médias, les concepteurs de jeux vidéo supposent souvent que les enfants – surtout les garçons – ne jouent qu'à des jeux qui contiennent de la violence. En fait, des études ont démontré que ce que les garçons et les filles recherchent sur ces plateformes, ce sont des personnages qui surmontent les problèmes. Ainsi, pour limiter le contenu violent dans votre maison, vous pouvez trouver des jeux qui offrent ce genre de défis et de problèmes à résoudre.⁵

3. Valeur éducative : Trouvez des jeux qui demandent des compétences en stratégie et 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.

4. Valeur sociale : Recherchez des jeux qui font participer deux joueurs ou plus pour encourager le jeu coopératif et faire du jeu une activité sociale.

Évitez les contenus inappropriés en suivant ces conseils :

- Avec les plus jeunes enfants, assurez-vous que les fonctions de clavardage (qui leur permettent de communiquer avec les autres joueurs) sont désactivées, et dites-leur de ne pas les réactiver.
- Si vous choisissez d'autoriser la fonction de clavardage, expliquez aux enfants comment protéger leur vie privée en ligne. Établissez avec eux ce qui doit demeurer confidentiel et ce dont il est acceptable de discuter en ligne.
- Aménagez l'aire de jeu de votre enfant dans un espace commun de la maison pour surveiller plus facilement ce qu'il fait.
- Si le jeu a du son ou que les joueurs se parlent, songez à brancher le système de jeu ou l'ordinateur à des haut-parleurs pour pouvoir entendre ce qui se dit.
- Comme pour tous les médias en ligne, assurez-vous que vos enfants savent qu'ils doivent venir vous voir immédiatement s'ils voient quelque chose qui les effraie ou les dérange.

Il est également recommandé d'accompagner vos enfants dans le visionnement des jeux. Cela ne signifie pas seulement jouer avec eux (bien que ce soit aussi une bonne idée). Accompagner vos enfants peut signifier parler avec eux de leurs expériences de jeu et garder l'œil ouvert pour repérer des choses comme de la violence ou des stéréotypes. Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de le faire, consultez la fiche-conseil [Accompagner vos enfants dans leur visionnement.](#)



5: Götz, Maya. "Girls and Boys on Television." International Central Institute for Youth and Educational Television (IZI), 2008.

Intimidation et comportement :

Si vos enfants jouent à des jeux multijoueurs, établissez clairement vos attentes sur la façon dont ils doivent se comporter envers les autres et sur ce qu'ils doivent faire s'ils sont eux-mêmes la cible de comportements méchants.

Sachez que la cyberintimidation (aussi appelée griefing, trolling ou pranking en anglais) peut être plus fréquente dans les jeux multijoueurs. Cela dit, la plupart des jeux multijoueurs 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 afin que le compte du contrevenant puisse être suspendu ou résilié. C'est le moyen le plus rapide de lutter contre la cyberintimidation dans les jeux en ligne. Au besoin, les parents peuvent aussi faire un suivi par courriel ou par téléphone.

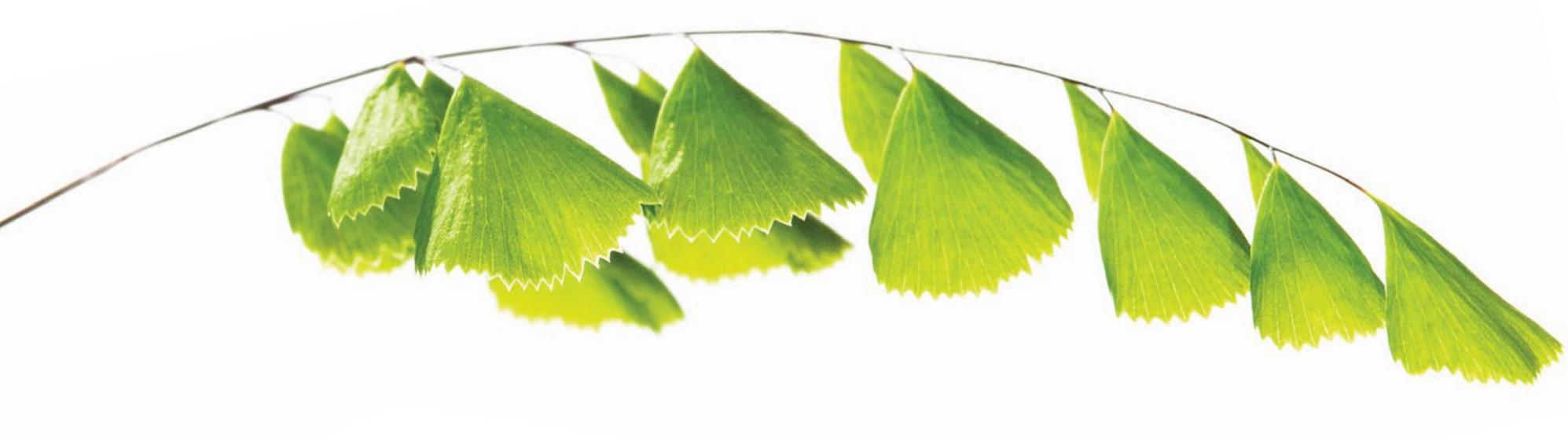
Faites par ailleurs comprendre à vos enfants qu'il n'est jamais acceptable d'être méchant ou cruel en ligne, même si cela semble faire partie du jeu. Songez à prendre **l'engagement de bonne conduite en ligne de TELUS Averti** avec vos enfants pour les encourager à traiter les autres avec respect en ligne, tout comme ils le font en personne.

Conversations continues :

Rappelez à vos enfants qu'ils peuvent toujours venir vous voir s'ils sont confrontés à un langage inapproprié ou à un comportement cruel de la part d'autres joueurs, ou si quelque chose les rend mal à l'aise dans leur jeu. Dites-leur clairement que vous n'allez pas leur enlever leur console et les empêcher de jouer (souvent, les jeunes préfèrent endurer le harcèlement ou l'inconfort plutôt que de risquer de devoir renoncer à un jeu). Parlez avec vos enfants de toutes leurs expériences de jeu – positives et négatives – et discutez régulièrement avec eux de leurs activités en ligne en général.

Pour consulter d'autres ressources sur la sécurité de votre famille à l'ère numérique, visitez le site **d'HabitoMédias** ou de **TELUS Averti**.





Pour participer au programme TELUS Averti

- Visitez telus.com/averti pour en savoir plus.
- Réservez un atelier TELUS Averti en personne gratuit pour l'école de votre enfant ou votre groupe de parents.
- Rendez-vous à telus.com/engagement pour prendre l'engagement de bonne conduite en ligne de TELUS Averti.
- Écrivez-nous à averti@telus.com.
- Joignez-vous à la discussion en ligne avec [@TELUSfr](https://twitter.com/TELUSfr) sur Twitter en utilisant [#TELUSAverti](https://twitter.com/TELUSfr).