

LES JEUX VIDÉO EN LIGNE NE SONT PAS DES JEUX COMME LES AUTRES

Après quelques heures passées sur des jeux vidéo, votre enfant peut se comporter différemment.

- Il n'accepte pas de quitter cette activité facilement.
- Il a du mal à se concentrer sur une tâche.
- Il est nerveux.
- Il ne supporte pas vos demandes même les plus simples : « viens manger, va prendre ta douche etc... ».
- Il est agressif avec vous ou son entourage : gros mots, injures, parfois coups.



Cette attitude vous effraie et vous met mal à l'aise.

- Vous avez posé des règles de temps de jeux : il ne les a pas respectées.
- Vous avez discuté avec lui : il a esquivé la discussion.
- Vous avez confisqué sa switch, sa console, son téléphone : il les a retrouvés.
- Vous avez coupé la box : il l'a rallumée.
- Vous lui avez dit « Je vais supprimer tous tes écrans » : Il a menacé de fuguer ou de se faire du mal.
- Vous avez cédé : il a continué à jouer sans interruption
- Vous n'avez pas cédé : il s'est mis en colère, a cassé des éléments de sa chambre, s'est fait du mal ou s'est enfui...

Vous lui avez alors rendu son téléphone et tous ses écrans.

La capacité à dire « non » devant ce qui nous attire n'est mature qu'à 25 ans.

Le trouble du jeu sur internet (Internet Gaming Disorder) est reconnu par l'OMS (organisation mondiale de la santé)

Votre enfant n'est PAS responsable de ce qui lui arrive.

Voici comment vous pouvez l'aider :

- Préférez les jeux sur console et hors ligne :



- Vérifiez que le jeu vidéo est adapté à sa tranche d'âge et aidez-vous des recommandations PEGI qui figurent sur le jeu vidéo.



- **Supprimez** les jeux gratuits **en ligne** comme Fortnite, Brawlstar, Roblox : ce sont les plus chargés en mécanismes addictifs car ils sont gratuits.



- Même si des copains de votre enfant jouent à des jeux déconseillés pour leur âge, tenez bon. Accepteriez-vous que votre enfant boive au prétexte que ses copains le font ?
- Autorisez les jeux vidéo sur des périodes facilement repérables par votre enfant et où vous serez présent. Le mercredi, le samedi, le dimanche. Pas plus de deux heures et de préférence l'après-midi.
- Si vous autorisez des temps de jeu quotidiens, même courts, il se tournera nécessairement vers les jeux gratuits en ligne. Il vous les réclamera sans cesse et vous ne parviendrez plus à limiter son temps de jeu.

Si vous ne parvenez pas à mettre en place ces règles simples, nous sommes là pour vous aider :

CONSULTATION « Addiction Ados Ecrans ».
ETAP. EPSM DU LOIRET G. DAUMEZON
etap-ecrans@epsm-loiret.fr

