

# MON ENFANT JOUE À DES JEUX VIDÉO JE RETIENS QUE

## LES JEUX VIDÉO PERMETTENT À MON ENFANT DE :

Prendre du plaisir et se divertir.

Développer de nouvelles compétences.

Progresser et gagner.

Être valorisé-e.

Jouer avec ses ami-e-s et  
ses camarades de classe.

En parler avec eux/elles.





## JE M'INTÉRESSE AU CONTENU :

Je recherche des informations sur Internet et auprès des autres parents avant d'acheter un jeu.

Je me renseigne sur le contenu et l'âge conseillé en consultant [www.pegi.info](http://www.pegi.info).

Je me renseigne sur la durée des parties.

Je sais que des achats intégrés sont proposés dans certains jeux.

## JE FIXE DES RÈGLES :

Je limite le temps pour que mon enfant puisse :

- se dépenser physiquement ;
- avoir ses heures de sommeil ;
- avoir des activités variées.

Je discute des règles avec lui/elle.

Je lui propose d'écrire les règles et de les afficher.

Je fais évoluer les règles selon l'âge et les besoins de mon enfant.

Je parle des conséquences en cas de non-respect des règles.



## POUR M'AIDER À MAINTENIR LE CADRE :



Je fixe des règles et des limites pour le bien-être de mon enfant.

Je sais pourquoi je dis non, je me fais confiance.

Je lui apprends à gérer ses émotions quand il/elle joue ou quand il/elle doit arrêter de jouer.

Je paramètre la console de jeux avec un contrôle parental.

J'utilise un minuteur pour limiter la durée du jeu.

Je diminue mon temps d'écran pour montrer l'exemple.

Je prends le temps de regarder mon enfant jouer, je le/la félicite et l'encourage.

Je joue à un jeu vidéo avec lui/elle.



## J'AI RAISON DE M'INQUIÉTER SI :

Mon enfant passe de plus en plus de temps à jouer et délaisse les autres activités.

Il/Elle se met régulièrement en colère lorsqu'il/elle doit arrêter de jouer.

Il/Elle devient agressif·ve.

Ses résultats scolaires baissent.

Il/Elle a des difficultés à s'endormir.

Il/Elle est fatigué·e.

Il/Elle s'isole et se renferme.



Dessins et mise en page : Adrienne Barman



Je peux obtenir des informations et poser des questions :

[actioninnocence.org](http://actioninnocence.org)

[contact@actioninnocence.org](mailto:contact@actioninnocence.org) / Tél. +41 22 735 50 02