

Règles pour l'utilisation des jeux vidéo

Les jeux vidéo font désormais partie de la vie quotidienne de nombreuses familles. Mais pour que le jeu reste un passe-temps sain et sûr, certaines règles doivent être respectées.

Conseils de base pour la gestion des jeux vidéo

Il est important de convenir de règles et de moments d'utilisation des jeux adaptés à l'âge des enfants.

- ✓ Définissez ensemble un **contrat d'utilisation des écrans** et décidez des conséquences en cas de violation des règles.
- ✓ **Trouvez des solutions flexibles** pour le temps accordé à jouer. Un jour de pluie, votre enfant peut jouer un peu plus longtemps, mais le jour d'après, pas du tout.
- ✓ **Proposez des compromis** lorsqu'il s'agit de sauvegarder une partie. Dans de nombreux jeux, la sauvegarde n'est possible qu'à certains intervalles. Faire un compromis ne signifie pas que votre enfant puisse tirer profit des accords ou les ignorer délibérément.

Pendant les longues périodes de jeu, conseillez à votre enfant de prendre des pauses régulièrement. (Environ 15 minutes par heure de jeu sont recommandées.)

- ✓ **Ne laissez votre enfant jouer qu'à des jeux vidéo adaptés à son âge** et à son niveau de développement. La classification par âge « PEGI » vous indiquera si un jeu est adapté en termes de contenu pour un groupe d'âge particulier.
- ✓ Mettez en place des dispositifs pour **protéger la vie privée de vos enfants** et empêcher les paiements en ligne non désirés.
- ✓ Établissez également des règles de conduite qui s'appliquent à tous les membres de la famille. Par exemple : pas de jeux sur téléphone portable à table.

L'objectif est d'apprendre à votre enfant à jouer aux jeux vidéo de manière mesurée et responsable. Toutefois, cette réflexion critique sur les jeux ne doit pas exclure le plaisir.

Organiser les heures de jeu vidéo pour les enfants

Le temps passé devant les écrans doit être adapté à l'âge, à la capacité de concentration et aux responsabilités personnelles de l'enfant. Avec l'âge, la durée d'utilisation peut donc augmenter tout doucement.

Voici quelques valeurs indicatives qui vous serviront d'orientation :

| Jusqu'à 7 ans | De 8 à 10 ans | De 10 à 12 ans | A partir de 13 ans |
|--------------------------|---------------------|--|---|
| 20 à 30 minutes par jour | 60 minutes par jour | 75 minutes par jours ou 9h par semaine | 90 à 120 minutes par jours ou 10 à 14 heures par semaines |

Les règles sur le temps de jeu adaptées à l'âge

- ✓ Si votre enfant a encore des difficultés à maintenir un équilibre entre les travaux scolaires et les jeux vidéo, vous pouvez établir des règles supplémentaires à cet effet : par exemple, une politique selon laquelle il ne peut jouer que le week-end.
- ✓ Pour les enfants plus âgés et les adolescents, un quota hebdomadaire est recommandé, car il offre une plus grande flexibilité et permet de lui donner une certaine indépendance.
- ✓ Si votre enfant respecte les accords conclus, il peut de plus en plus organiser son temps de jeu de manière autonome.

Pour les enfants à partir de 10 ans, vous pouvez utiliser la règle empirique suivante comme ligne directrice pour la répartition du temps devant l'écran : une heure en plus par semaine par année.

Intégrer les jeux vidéo dans la vie quotidienne de la famille

- ✓ En plus des jeux vidéo, votre enfant doit avoir suffisamment de temps pour d'autres passe-temps, activités sportives, ses amis et sa famille ainsi que pour ses engagements scolaires et familiaux.
- ✓ Encouragez votre enfant à s'adonner à diverses activités récréatives pour compenser la sédentarité et le temps passé devant un écran.
- ✓ Notez que les temps d'écran font également référence à l'utilisation d'autres médias. Le temps que votre enfant passe à surfer, à chatter et à utiliser un smartphone doit être inclus dans le calcul.

Découvrez les jeux vidéo qui intéressent votre enfant ou testez-les vous-même. Demandez à votre enfant de vous expliquer le contenu ou les mécanismes du jeu et laissez-le jouer le rôle d'expert. Vous renforcerez ainsi la confiance en soi de votre enfant et vous deviendrez un interlocuteur fiable et compétent pour votre enfant.

Pour en savoir plus sur l'utilisation saine des jeux vidéo et sur les règles de jeu adaptées à l'âge, [découvrez notre article complet](#).