

# Conférence



## Moi, parent, face aux jeux-vidéo à la maison

**Julien Félix**, Responsable de la médiation scolaire à Sion et consultant psychoéducatif



# Programme de la soirée

- 1. Les jeux vidéo, qu'est-ce que c'est ?
- 2. Pourquoi les enfants / ados y passent autant de temps ?
- 3. Les symptômes d'une utilisation néfaste
- 5. Quelle posture parentale adopter ?
- 6. Quelles solutions mettre en place ?
- 7. Temps pour les questions



**Les jeux vidéo, qu'est-ce que c'est ?**

**Quels sont 3 des jeux les plus joués actuellement ?**



# Pourquoi les enfants y passent autant de temps ?

**Réponse à trois besoins essentiels :**

- Le besoin de stimulations
- Le besoin de signes de reconnaissance
- Le besoin de structurer le temps



# Le besoin de stimulations

## Être stimulé est un besoin essentiel chez l'être humain

- ▶ Les jeux-vidéo procurent énormément de stimulations.
- ▶ Jouer provoque un effet dopamine, ce qui procure une sensation de plaisir.
- ▶ Ils favorisent entre autres :
  - ▶ L'expression des émotions (joie, peur, tristesse, colère)
  - ▶ La réflexion, l'intelligence
  - ▶ La créativité
  - ▶ L'entraînement des réflexes
  - ▶ L'observation, l'analyse
  - ▶ Le raisonnement, la logique, la stratégie



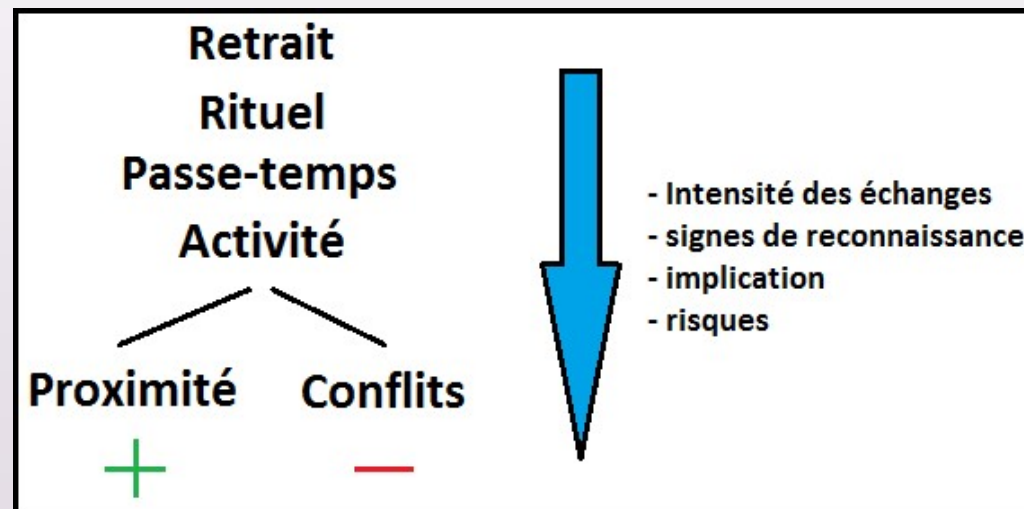
# Le besoin de reconnaissance

**Être reconnu pour se sentir exister, se sentir valoriser, être « vivant ».**

- ▶ Il existe 4 types de signes de reconnaissance
  - ▶ Les signes positifs sur la manière de faire
  - ▶ Les signes négatifs sur la manière de faire
  - ▶ Les signes positifs sur la manière d'être
  - ▶ Les signes négatifs sur la manière d'être

# Le besoin de structuration du temps

Structurer son temps permet d'obtenir les stimulations et les signes de reconnaissance que l'on désire.





## Quels sont les symptômes d'une utilisation néfaste ?

- ▶ Quand le jeu ou l'écran devient la priorité numéro 1
- ▶ Une impossibilité d'arrêter malgré de nombreuses tentatives
- ▶ Une irritabilité ou agressivité provoquée quand il est impossible de jouer à un jeu ou que l'enfant est privé d'écrans
- ▶ Une perte de contrôle (ou une sensation de perte de contrôle) pendant le jeu



## Quels sont les symptômes d'une utilisation néfaste ?

- ▶ Un abandon ou une réduction des autres activités ou des relations sociales.
- ▶ Des résultats scolaires en baisse
- ▶ De l'isolement
- ▶ De la déprime, dépression...





# Quelle posture parentale adopter ?

## Le parent normatif positif (protection)

- ▶ Dans cette posture qui est à privilégier, vous allez protéger votre enfant en posant un cadre clair, des normes, et vous allez appliquer des sanctions justes et adaptées.
- ▶ Vous allez également privilégier le dialogue et vous allez lui expliquer les raisons de la mise en place de ce cadre.



# Quelle posture parentale adopter ?

## **Le parent normatif négatif (persécution)**

- ▶ Dans cette posture qui est à éviter, vous allez imposer un cadre ultra stricte à votre enfant sans qu'il puisse s'exprimer ni négocier. Vous allez le critiquer, le dévaloriser ou le rabaisser.
- ▶ Ce n'est clairement pas conseillé car cela va freiner son autonomie et baisser son estime de soi, de plus cela peut favoriser la rébellion ou au contraire l'effacement.



# Quelle posture parentale adopter ?

## **Le parent aidant positif (bienveillance)**

- ▶ Dans cette posture, vous allez stimuler votre enfant, vous allez le féliciter, l'entourer, l'accompagner s'il en éprouve le besoin et favoriser sa prise de responsabilités.
- ▶ Cela va faire en sorte de développer son autonomie.



# Quelle posture parentale adopter ?

## **Le parent aidant négatif (omniprésence)**

- ▶ Dans cette posture qui est à éviter, vous allez presque tout faire à la place de votre enfant. Ici vous êtes trop envahissant et cela freine l'autonomie de votre enfant.
- ▶ Là aussi votre enfant pourra adopter en retour un comportement de rébellion ou au contraire aura une personnalité plus effacée.

# Quelles solutions mettre en place ?

## L'autorégulation

- Plus l'enfant a des responsabilités et de l'autonomie, plus il développe une forme de pouvoir sur la gestion de sa propre vie.
- Il est parfois nécessaire de mettre en place certaines règles, sécurisantes et bienveillantes, afin de l'aider dans cette démarche.
- Fixer des règles sur la durée, comprenant **les jours de jeu, la durée du jeu ainsi que le créneau horaire où le jeu est permis.**
- Fixer aussi des règles sur le comportement pendant le jeu.



# 3 - 6 - 9 - 12



**Avant 3 ans**  
*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*



**De 3 à 6 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*



**De 6 à 9 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*



**De 9 à 12 ans**  
*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*



**Après 12 ans**  
*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

Cette affiche peut être téléchargée sur : [www.sergetisseron.com](http://www.sergetisseron.com)

“ J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”

Serge Tisseron

3-6-9-12. *Apprivoiser les écrans et grandir*, Ed. érès

## Quel âge pour quel écran ? Le "4 pas"



Pas d'écrans  
le matin.



Pas d'écrans  
pendant les  
repas.



Pas d'écrans  
avant  
de s'endormir.



Pas d'écrans  
dans  
la chambre  
de l'enfant.



# Quelles solutions mettre en place ?

## L'alternance

- ▶ Varier les activités
- ▶ Varier les signes de reconnaissance et les stimulations
- ▶ Varier la façon de structurer son temps
- ▶ Naviguer entre « imposer » et « laisser choisir »
- ▶ Donner du pouvoir de décision





# Quelles solutions mettre en place ?

## L'accompagnement

Accompagner son enfant dans son activité vidéo-ludique permet :

- ▶ De réduire les angoisses des parents
- ▶ D'apporter de la reconnaissance à l'enfant
- ▶ D'éviter qu'il bascule dans une utilisation néfaste du jeu vidéo

*Le fait de ne pas s'intéresser limite les connaissances, et les connaissances limitées réduisent les moyens d'actions.*



## Pour obtenir du soutien...

- **Brochures, articles, ouvrages.**

- Serge Tisseron
- Action Innocence
- Pro Juventute
- Jeunesetmedias.ch

- **Soutien professionnel**

- Pédiatre
- Pédopsychiatrie
- Centres d'addictions
- Caritas

## Temps pour les questions

**Merci pour votre écoute !**

