

# **FORTNITE**

## **BATTLE ROYAL**

Le livret pour les parents et leurs enfants



**Pourquoi les jeunes y sont accros**

**Quelle posture parentale adopter**

**Que faire et que mettre en place**

**Par Julien Félix**

Médiateur scolaire et consultant psycho-éducatif

*« Cet ouvrage existe dans le but de prévenir d'une utilisation néfaste et excessive, d'aider les parents qui rencontrent des difficultés à la maison et d'informer les jeunes sur les risques liés au jeu vidéo Fortnite. » Bonne lecture !*

Julien Félix

## **Sommaire**

Le jeu vidéo Fortnite, c'est quoi ?.....	3
Pourquoi les jeunes y jouent autant ?.....	5
Fortnite, c'est mauvais pour la santé ?.....	11
Les indicateurs d'une utilisation néfaste.....	13
Quelle posture parentale adopter ?.....	14
Les trois types d'autorités.....	16
Que faire et que mettre en place ?.....	17
Et si rien ne fonctionne ?.....	21

## **Le jeu vidéo Fortnite, c'est quoi ?**

Fortnite, c'est un jeu vidéo qui est très apprécié des plus jeunes. C'est un jeu gratuit, il est déconseillé aux moins de 12 ans mais reste assez « tout public » : un aspect cartoon, des couleurs vives, de l'humour et surtout pas de sang.

On peut jouer à Fortnite sur les consoles de salon (PlayStation 4, XBOX, Nintendo Switch), sur PC (ordinateur fixe, PC portable) et même sur Smartphone. Autant dire qu'on peut y jouer partout, tout le temps !

Concrètement, les joueurs sont parachutés dans un monde relativement grand. Une fois à terre, ils peuvent trouver des armes, mais aussi des éléments qui permettent de construire des structures afin de se protéger des autres joueurs ou d'atteindre des endroits inaccessibles, par exemple. Plus le temps avance, plus la zone diminue et plus le risque de rencontrer des autres joueurs est présent. Il faut donc utiliser les armes pour les éliminer.

Il s'agit d'un Battle Royal, c'est-à-dire que le joueur affronte d'autres joueurs et que l'objectif final est d'être le dernier « survivant ». On appelle ça finir TOP 1, c'est le but ultime du jeu !

Dans Fortnite on peut se créer un avatar, c'est une personne qui peut nous ressembler ou non, mais à laquelle on s'identifie. On peut d'ailleurs acheter des costumes, des accessoires et même des danses !

Le jeu est régulièrement mis à jour afin de stimuler et attirer les joueurs, et des récompenses sont facilement obtenues à chaque partie. Plus le joueur se rapproche du TOP 1, plus récompenses sont grandes.

Les parties sont plutôt rapides, elles durent une vingtaine de minutes. Il est donc possible de recommencer rapidement. Un peu comme au casino...

Vous voyez où je veux en venir ?



# Pourquoi les jeunes y jouent autant ?

Jouer à Fortnite, c'est répondre à trois besoins essentiels des enfants et des adolescents :

- Les stimulations
- Les signes de reconnaissance
- La structuration du temps

## Le besoin de stimulations

Être stimulé, c'est un besoin qui est primordial chez l'être humain. Et justement, les jeux vidéo, et surtout Fortnite, procurent énormément de stimulations. Les couleurs, la luminosité, les sons aigus, la vitesse des mouvements, les récompenses, les copains qui jouent également : tout ça, ça stimule et ça donne envie de jouer !

D'ailleurs, Fortnite, ça favorise entre autres :

- La réflexion, l'intelligence de jeu
- L'entraînement des réflexes
- L'observation, l'analyse
- Le raisonnement, la logique, la stratégie
- L'expression des émotions  
(joie, peur, tristesse, colère)
- La créativité

Il faut aussi savoir que jouer à Fortnite provoque un effet dopamine, ce qui procure une sensation de plaisir, un peu comme quand on atteint un bel objectif, quand on gagne au casino, quand on fume une cigarette ou qu'on consomme certaines drogues.

Être stimulé, c'est donc quelque chose de bien, mais il peut y avoir des risques de surstimulation, et donc d'addiction. Et c'est bien là qu'il faut faire attention et gérer la façon dont on joue à Fortnite, ainsi qu'aux autres jeux vidéos.



## Le besoin de reconnaissance

Être reconnu, c'est se sentir exister, se sentir valorisé, c'est en quelque sorte se sentir bien, vivant.

Il existe 4 types de signes de reconnaissance, et Fortnite en donne beaucoup, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Voici ce que le joueur peut se dire durant une partie :

	SIGNES POSITIFS	SIGNES NEGATIFS
Ce que le joueur FAIT	J'ai bien joué Je sais bien viser J'ai gagné cet objet J'ai bien fait ceci... J'ai obtenu le TOP 1	Je ne joue pas bien J'ai mal créé ceci J'ai mal fait cela Je ne sais pas faire... Je n'y suis pas arrivé
Ce que le joueur EST	Je suis le meilleur Je suis très fort Je me sens bien Je me sens valorisé Je suis intelligent	Je suis nul Je suis mauvais Je ne suis pas doué Je suis débile Je me dévalorise

Les signes de reconnaissances positifs font du bien, ils valorisent et renforcent l'estime de soi. Ceux qui sont négatifs sur la manière de faire sont intéressants car ils permettent de s'améliorer et d'évoluer positivement, même s'ils sont parfois

difficiles à accepter. Par contre, les signes de reconnaissances négatifs sur la manière d'être font du mal, ils dévalorisent, ils rabaissent et peuvent jouer un mauvais tour aux émotions. C'est là que le jeune peut se sentir triste ou en colère, et avoir du mal à gérer ses sentiments.

L'autre problème avec les signes de reconnaissance donnés par Fortnite, c'est qu'ils sont donnés en grandes quantités (points, victoires, récompenses, etc.) mais que la qualité, elle, est plutôt basse par rapport à ce qu'on peut obtenir dans la vraie vie. Un signe de reconnaissance obtenu dans Fortnite ne sera jamais de la même qualité qu'un signe de reconnaissance obtenu dans la vraie vie.

Le bon exemple est le jeu de simulation de football FIFA. Lors d'une partie, le joueur contrôle tous les joueurs, c'est toujours lui qui fait les passes et marque des buts : les stimulations et surtout les signes de reconnaissance sont donc nombreux.

Mais concernant la qualité, qu'est-ce qui procure le plus de bien-être, marquer un but dans FIFA ou dans la vraie vie avec son club de sport et ses copains ?



## Le besoin de structurer son temps

Fortnite, comme tout jeu vidéo, ça permet aussi de structurer son temps, et là aussi c'est un besoin essentiel, car la façon dont on structure son temps permet d'obtenir des stimulations et des signes de reconnaissance.

Il y a 6 façons de structurer son temps avec son entourage, et plus l'intensité des échanges est forte, plus on obtient des signes de reconnaissance.

Il y a d'abord **le retrait**, c'est quand on est seul ou sans interaction avec l'entourage, par exemple quand on écoute de la musique, qu'on regarde un film à la TV ou qu'on lit un livre.

Ensuite vient **le rituel**, c'est des choses qu'on fait souvent et qui prennent peu d'énergie, comme dire « bonjour », « aurevoir » ou « merci ».

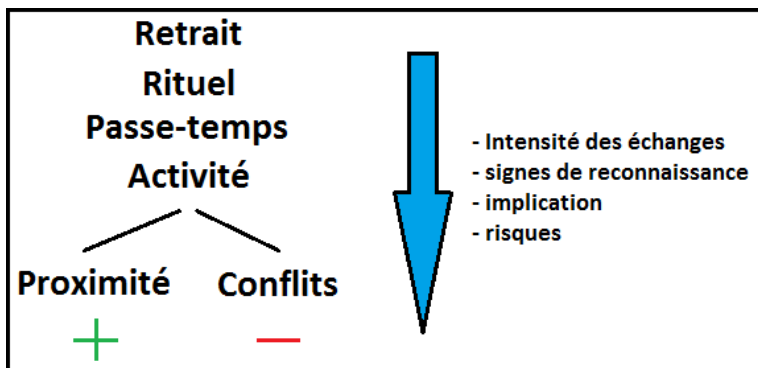
Il y a également **le passe-temps**. Ici c'est quand on discute de la pluie et du beau temps, des actualités ou d'un film qu'on a regardé. L'échange est déjà plus fort mais il reste plutôt banal et ne prend pas trop d'énergie.

Et après, il y a **l'activité**, comme jouer à Fortnite en ligne avec ses amis. Ici les stimulations et les signes de reconnaissance sont déjà plus forts.

D'autres activités dans le monde réel seraient une partie de bowling, une sortie au zoo, un repas en famille, un match de basket ou le fait de faire un exercice en groupe à l'école.

On trouve ensuite **la proximité**, qui est un moment où les signes de reconnaissance sont les plus forts, comme quand on exprime ses problèmes à un ami et qu'on est soutenu, qu'on a une discussion profonde, qu'on passe un bon moment avec son amoureux ou son amoureuxse ou qu'on a un fou-rire avec quelqu'un qu'on apprécie.

Et pour finir, il y a **les conflits**. Ici, l'intensité des échanges est très forte, tout comme les signes de reconnaissance, mais ils sont négatifs et ils font du mal. Dans Fortnite, on aura plus facilement tendance à passer dans les conflits que dans la proximité, du fait que l'objectif du jeu est d'éliminer tout le monde et de finir premier.



## **Fortnite, c'est mauvais pour la santé ?**

Fortnite, c'est donc **une activité** qui favorise les stimulations et les signes de reconnaissances, positifs comme négatifs, mais qui peut également rapidement basculer dans **les conflits** étant donné son côté compétitif et éliminatoire.

On est quand même dans un jeu où le but est d'éliminer les autres en leur tirant dessus et les provocations font partie intégrante du jeu, notamment avec les danses que peuvent faire les joueurs en cas de victoire. Le système de jeu peut donc facilement pousser le joueur à narguer les autres participants, à s'énerver et à perdre ses nerfs.

Cependant, être pris dans une activité et se laisser aller à exprimer certaines émotions, dont la colère, c'est quelque chose que fait partie du quotidien et on peut retrouver ça partout ailleurs dans la vie réelle, que ce soit lors d'une partie de jeu de société, durant un match de football, une compétition de judo, à l'école ou au travail.

L'important ici n'est en fait pas tellement de parler de Fortnite, mais de parler d'une utilisation néfaste et excessive d'un jeu vidéo, quel qu'il soit.

Jouer à Fortnite, ce n'est donc pas quelque chose de mal en soi, mais il faut faire attention à structurer son temps autrement en ayant des discussions sur différents sujets, en variant les activités et en essayant de créer des moments permettant une façon différente de s'exprimer.

C'est ce qui va permettre de parfois entrer dans une certaine forme de proximité qui apporte un bien-être au jeune et à son entourage.

Par exemple, lorsqu'un enfant marque un but important lors d'un match de football (dans la vraie vie) et que tous ses coéquipiers lui sautent dessus et le félicitent, on passe de l'activité à la proximité, et ça fait du bien !



## **Les indicateurs d'une utilisation néfaste**

Jouer à Fortnite et au jeux vidéo de manière générale, ce n'est donc pas quelque chose de mauvais. Il existe d'ailleurs maintenant des joueurs professionnels, qui font du jeu vidéo leur métier et qui sont payés et sponsorisés pour vivre de leur passion. Cependant, la grande majorité de ces joueurs ont une formation professionnelle et des activités à côté du jeu vidéo.

Alors comment reconnaître que Fortnite commence à poser un problème et qu'une remise en question s'impose ? L'Organisation mondiale de la santé nous aide afin de répondre à cette question :

- Quand le jeu vidéo devient la priorité numéro un
- Une impossibilité d'arrêter le jeu malgré de nombreuses tentatives d'arrêt
- Une irritabilité ou agressivité provoquée quand il est impossible de jouer à un jeu
- Une perte de contrôle (ou une sensation de perte de contrôle) pendant le jeu
- Un abandon ou une réduction des autres activités ou des relations sociales
- Des résultats scolaires en baisse

- De l'isolement
- De la déprime, dépression...

Les jeunes susceptibles d'être confrontés à une forme d'addiction au jeu vidéo sont parfois ceux qui ont déjà rencontré des échecs dans la vie réelle. Le risque est que Fortnite donne l'illusion d'apporter des signes de reconnaissance introuvables dans la vraie vie et qu'il soit une forme de mauvaise solution afin d'éviter les angoisses.

## **Quelle posture parentale adopter ?**

*« La posture parentale que vous prenez va conditionner le comportement de votre enfant. Changer de posture va donc également influencer sur la façon dont il va se comporter. »*

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.



# Les trois types d'autorités

Trois types d'autorités peuvent être mise en place par les parents concernant une utilisation excessive d'un jeu vidéo.

Modifier le type d'autorité que le parent met en place, tout comme modifier son comportement en changeant de posture parentale, apportera également un changement de comportement chez l'enfant.

## **Autorité tyrannique**

Soumission ou rébellion par le pouvoir (à proscrire)

Ce type d'autorité ne va rien amener de positif car elle sera imposée par la peur, le dialogue n'existera pas. Si vous faites tout à sa place, votre prise de pouvoir sera également trop présente et cela freinera son autonomie. Votre enfant rentrera donc peut-être en confrontation avec vous ou restera en retrait et ne saura pas s'affirmer.

## **Autorité fonctionnelle**

1 consigne + 1 explication (jusqu'à environ 7/8 ans)

Ce type d'autorité va permettre à votre enfant d'avoir plus d'autonomie, elle sera rassurante, claire, apportera un cadre et forgera le raisonnement. Elle est moins adaptée aux adolescents car elle peut être considérée par ceux-ci comme tyrannique.



## **Autorité rationnelle**

Privilégier le dialogue et l'argumentation (dès 7/8 ans)

Ce type d'autorité va permettre à votre enfant ou adolescent d'effectuer une transition vers l'âge adulte en travaillant son esprit critique, en analysant, en trouvant des compromis et en communiquant.

## **Que faire et que mettre en place ?**

Il y a plusieurs choses à mettre en place pour agir sur une utilisation néfaste d'une console de jeux, tout comme pour prévenir un comportement inapproprié par rapport aux écrans.

Afin de jouer à Fortnite dans un cadre bienveillant et sécurisant à la maison, il est possible d'utiliser et de mettre en place la règle des 3 A : Autorégulation, Alternance et Accompagnement.

### **L'autorégulation**

Plus l'enfant a des responsabilités et de l'autonomie et plus il développe une certaine forme de pouvoir sur la gestion de sa propre vie. Afin d'accéder à cette liberté de choix, de pensées et de comportement, il est parfois nécessaire de mettre en place certaines règles, sécurisantes et bienveillantes, afin de l'aider dans cette démarche.

Il peut être conseillé de fixer des règles sur la durée, comprenant **les jours de jeu, la durée du jeu ainsi que le créneau horaire ou le jeu est permis** (idéalement pas avant d'aller dormir). L'idéal serait de préparer un tableau avec l'enfant et qu'il participe à la démarche, voir qu'il propose quelque chose et que le parent valide, ce qui marche souvent très bien. Il est conseillé de faire en sorte que l'enfant puisse jouer dans une pièce commune et non dans sa chambre, pas forcément pour surveiller mais surtout pour l'aider à respecter le cadre et éviter l'isolement.

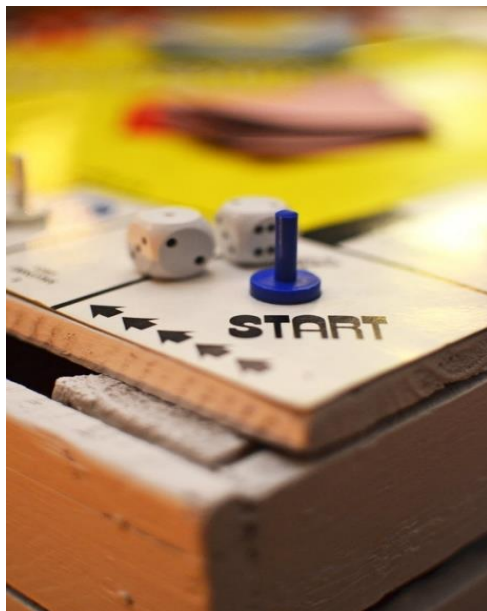
Le comportement peut également faire l'objet de règles : un comportement inadéquat (insultes, hurlements mais aussi travail scolaire) peut être synonyme de sanctions et d'arrêt immédiat du jeu (là aussi, notifié dès le départ avec l'enfant). De cette manière, il sera plus apte à réguler lui-même le temps qu'il passe devant la console et comment il passe ce temps-là. Il sera donc aidé afin de devenir plus responsable.



## L'alternance

Afin de répondre au besoin de stimulations et pour obtenir les signes de reconnaissance nécessaires au bien-être, il est important d'alterner et de varier les types d'activités.

Un enfant n'aura pas de réponses suffisantes à ses besoins s'il n'a comme activité que le jeu vidéo Fortnite, même si l'utilisation est cadrée et limitée. Il est important de développer d'autres activités que le jeu vidéo, que ce soit des activités en plein air avec les amis, une sortie en famille, un repas, une marche, un sport, de la musique, un jeu de société, une passion, etc.



Varié et alterner les activités permettra à l'enfant de structurer son temps. L'important serait qu'il puisse choisir lui-même les activités qui lui conviennent en plus des jeux vidéo. Les parents peuvent **imposer** le fait de faire autre chose qu'un jeu vidéo et l'enfant peut **choisir** comment il veut répondre à cette demande (sécuritaire et bienveillante) des parents.

## **L'accompagnement**

Accompagner son enfant dans son activité vidéo-ludique permet de réduire les angoisses des parents, apporte de la reconnaissance à l'enfant et permet d'éviter que celui-ci bascule dans une utilisation néfaste du jeu vidéo.

Cela ne veut pas forcément dire que le parent doit rester derrière l'écran avec son enfant ou qu'il doit jouer avec lui. L'idée est de s'intéresser à Fortnite, que ce soit durant une partie en regardant son enfant jouer ou en lui posant des questions sur son activité après celle-ci. Cette attitude favorisera le lien parent / enfant et les regroupera au lieu de les diviser, ce qu'on rencontre souvent lorsque l'on parle de la thématique des jeux vidéo, qui peut souvent dépasser les parents. Le fait de ne pas s'intéresser limite les connaissances, et les connaissances limitées réduisent les moyens d'actions.

## **Et si rien ne fonctionne ?**

Si vous constatez que vous n'y arrivez plus, et que votre enfant développe une grave addiction au jeu, c'est qu'il est peut-être temps d'aller chercher un soutien professionnel près de chez vous.

Une prise de renseignement auprès des centres d'addictions de votre région permettra de vous aiguiller vers les professionnels pouvant vous aider vous et votre enfant afin de trouver des solutions.

J'espère que ce livret vous aura apporté une nouvelle vision de jeu vidéo Fortnite et de son utilisation.

Je vous remercie pour votre lecture et vous félicite pour votre investissement et votre démarche.

**Julien Félix**

Adofocus

**Envie de proposer une conférence dans votre région ? Un atelier ? Une formation ?**

→ [julien.felix1@gmail.com](mailto:julien.felix1@gmail.com) / 079 486 06 86