



# Jeu vidéo & temps de jeu ...

## Parlons-en



**PédagoJeux.fr**  
LE JEU VIDÉO EXPLIQUÉ AUX PARENTS

1

## Combien de temps peut-il jouer ?

Il n'y a pas de temps de référence recommandé mais il doit être limité.

- ▶ Définir le temps de jeu avec son enfant en fonction de son âge, caractère, autres temps (école, sommeil, sport...).
- ▶ Faire évoluer les règles à mesure qu'il grandit en l'accompagnant vers une gestion plus autonome des écrans.
- ▶ L'essentiel est de trouver un équilibre, il n'y a pas que le jeu vidéo dans la vie.

2

## Quand peut-il jouer ?

Définir quand il peut jouer, c'est important !

- ▶ Décider avec lui : après les devoirs, seulement le week-end, un peu plus pendant les vacances...
- ▶ Adapter la durée aux moments de jeu. Même si les devoirs sont faits, difficile de jouer pendant 2 h en semaine !

3

## Il joue trop, que puis-je faire ?

Faire d'abord la différence entre temps de jeu excessif et addiction, un phénomène complexe qui relève de multiples facteurs et doit être caractérisé médicalement. Une pratique importante, voire excessive n'est pas forcément pathologique.

- ▶ Parler avec lui : sans le jeu, il s'ennuie ? simplement passionné par son jeu ? il a de réelles difficultés relationnelles ? ...
- ▶ Si les symptômes persistent (isolement, incapacité de s'arrêter, agressivité, tristesse...), consulter un spécialiste (médecin, psychiatre).

