

# MON ENFANT " JOUE À DES JEUX VIDÉO JE RETIENS QUE



## MON ENFANT S'Y INTÉRESSE :

Il prend du plaisir et se divertit.

Il développe de nouvelles compétences.

Il progresse et il gagne.

Il est valorisé.

Il peut jouer avec ses amis et ses camarades de classe.

Il peut en parler avec eux.





## 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.pe8i.info](http://www.pe8i.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:

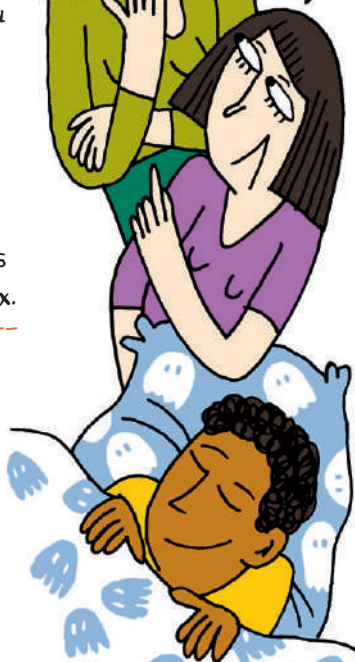
- se dépenser physiquement;
- avoir ses heures de sommeil;
- avoir des activités variées.

Je discute des règles avec lui.

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 joue ou quand il 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 félicite et l'encourage.

Je joue à un jeu vidéo avec lui.





## J'AI RAISON DE M'INQUIÉTER SI:

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

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

Il devient agressif.

Ses résultats scolaires baissent.

Il a des difficultés à s'endormir.

Il est fatigué.

Il s'isole, il se renferme.

