

Savoir réagir

L'environnement parental joue un rôle déterminant par rapport au temps excessif passé sur les jeux vidéo. Les parents doivent « sécuriser » l'enfant, l'écouter, le conseiller et l'orienter.

Néanmoins, les parents doivent savoir rester fermes quand il le faut. Cela ne doit pas empêcher d'avoir un dialogue affectif et chaleureux.

Il faut avant tout **fixer des limites**, et s'y tenir ! Comme les enfants, les adolescents ont toujours besoin de règles et de limites. Les parents doivent communiquer clairement à leurs adolescents leurs attentes. Il faut cependant veiller à ce que ces règles soient justes et réalisables, sinon l'adolescent ne sera pas réceptif à ces restrictions, qu'il jugera injustifiées.

En posant des limites, il faut également penser à prévoir des solutions adaptées pour tous. La pratique des jeux vidéo doit être considérée au même niveau que d'autres activités ludiques (lecture, télévision, etc.). Le tout constitue l'emploi du temps de l'enfant. L'adolescent doit choisir entre ces différentes activités durant son temps de loisir.

Si les règles instaurées ne sont pas respectées, il est important de **porter des sanctions**. Même si l'adolescent vous paraît trop grand, il doit comprendre qu'il doit respecter le « contrat » passé avec vous. Après tout, si un adulte ne respecte pas le code de la route, on lui retire des points. Il faut donc agir de la même manière. Si l'adolescent n'a pas respecté une règle, vous pouvez, par exemple, diminuer le temps consacré aux jeux vidéo, ou même lui interdire de jouer pendant quelques temps. Il faut veiller à bien se justifier lorsque l'on applique une sanction.

Faire d'autres activités

Il est primordial pour l'enfant et l'adolescent de continuer à

pratiquer des activités extra scolaires (notamment le sport) pour penser à autre chose qu'aux jeux.

S'intéresser au contenu

Beaucoup de parents ne connaissent pas les contenus, règles et objectifs des jeux auxquels leurs enfants jouent. Cette ignorance est un facteur important de l'inquiétude des parents. Le fait de découvrir et connaître les jeux permettra aux parents d'établir plus facilement le dialogue avec leurs enfants.

Choisir les jeux ensemble

Cela permet d'une part de contrôler directement le contenu du jeu, et d'autre part de renforcer la relation parent – enfant en dialoguant sur les choix du jeu.

Voici quelques conseils pour les adolescents :

1. Le jeu vidéo doit rester un loisir. S'il devient l'unique source d'investissement et qu'il s'avère nécessaire, le loisir est une contrainte.
2. La liberté est le bien le plus précieux, et rien ne doit l'entraver, pas même le jeu.
3. Les loisirs qui nécessitent plus d'investissement (sport, musique, etc.) procurent des plaisirs plus intenses et plus durables.
4. Il y a plusieurs manières de jouer, seul ou en groupe. Les jeux en groupe sont souvent plus amusants et conviviaux, et permettent d'échanger des émotions lorsqu'il y a un contact direct.
5. L'indépendance, c'est pouvoir gérer son temps, y compris celui passé devant l'écran.
6. Il est tout à fait possible de concilier école et jeux, à condition de prendre sa situation en main.
7. Etre adulte, c'est aussi accepter l'aide d'autrui sans que cela soit ressenti comme un frein à son indépendance.