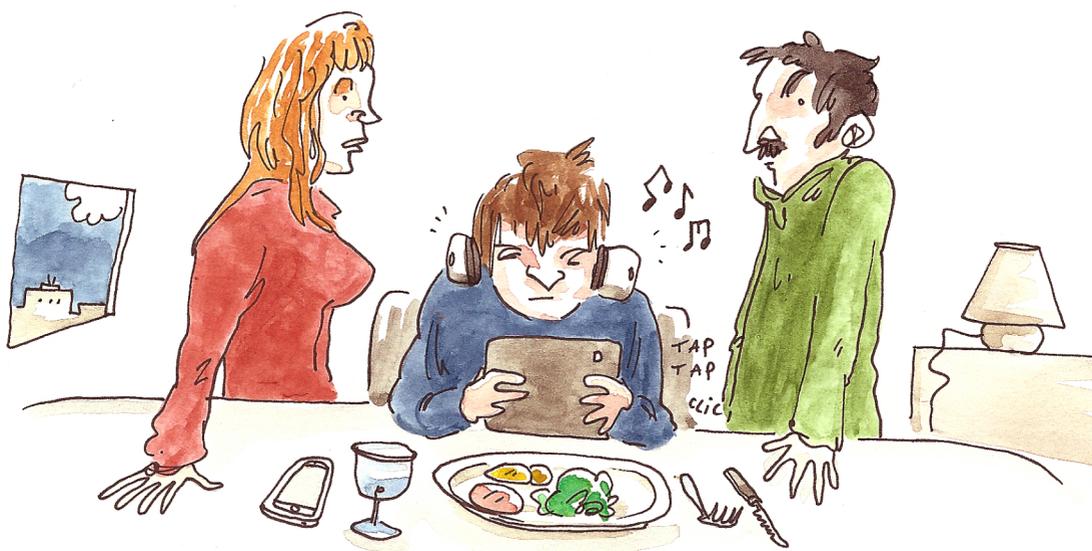


JEUX VIDÉO ET RÉSEAUX SOCIAUX

LEUR PLACE DANS LA VIE DES ADOLESCENTS



« Ne limitons pas nos enfants à ce que nous avons appris car ils sont nés à une autre époque. »
(Proverbe Hébreux)

Pour la 1ère fois dans l'histoire de l'Humanité, les enfants jouent à des jeux auxquels les parents ne comprennent rien... Faut-il s'en inquiéter ?

Nous vous proposons à travers cette brochure de vous emmener un bref moment dans un univers peut-être inconnu ou en tous les cas méconnu.

Cette brochure a pour but de vous donner quelques pistes. Elle vous permettra d'entamer un dialogue entre adultes et enfants, aussi bien pour les parents que les éducateurs et pédagogues.

Mieux connaître l'univers du jeu vidéo et des réseaux sociaux et ses différentes facettes représente certainement une base nécessaire à la gestion de cette activité dans la vie quotidienne.

Le Jeu Vidéo est une activité bien plus intéressante quand elle est partagée.

Il y a du plaisir à jouer, du plaisir à échanger des astuces de jeu, et du plaisir à parler des émotions qu'on y éprouve.



Depuis 2011, la **Maison des Adolescents des Hautes-Alpes** développe une dynamique de réseau en organisant des temps de rencontres, d'échanges, de partages des pratiques professionnelles dans l'objectif d'évoluer au plus près des besoins des adolescents et de leurs familles.

Le réseau pluridisciplinaire de tous ceux qui s'occupent des adolescents cherche ainsi à potentialiser les actions dans le champ de la santé des adolescents.

Durant l'année 2014-2015, les professionnels du réseau MDA 05 se sont ainsi mobilisés autour de la thématique des addictions aux jeux vidéo et aux réseaux sociaux... vaste sujet qui semble interroger aussi bien les professionnels que les parents qui se sentent parfois (souvent) démunis face à ces nouvelles technologies, leur place et leur usage dans la vie des adolescents.

Les différents acteurs de prévention et membre du réseau MDA ont ainsi souhaité, grâce au soutien financier de la **Fondation de France**, proposer un guide à destination des parents et des professionnels, sur des informations et des conseils concernant « les nouvelles technologies, réseaux sociaux et jeux vidéo : leur place dans la vie des adolescents ».

LES RÉSEAUX SOCIAUX

DÉFINITION

Par définition, le réseau social est un groupe d'individus relié par un centre d'intérêt commun. Bien avant internet, les réseaux sociaux existaient déjà. Ils existent depuis que l'homme vit en société :

Le club de foot, la classe, club de tricot, club de pétanque, le bar du village,...

Internet n'a fait que faciliter et multiplier les possibilités de mises en relation et de création de réseaux sociaux.



Les différents types de réseaux sociaux sur le Web

Les réseaux sociaux sur Internet concernent différents domaines et sont plus ou moins thématiques.

Il existe notamment des réseaux sociaux dits «de loisir» comme, par exemple, Facebook, mais aussi des réseaux sociaux dits «professionnels» comme Viadeo, LinkedIn...

Les réseaux peuvent être également caractérisés par le type de contenu qu'ils

proposent : YouTube et Dailymotion sont dédiés à la vidéo, Snapchat et Instagram, à la photo...

Twitter est un cas un peu à part car il s'agit plus précisément d'un service de microblogging, entre blog et texto, il est principalement utilisé pour traiter et s'informer de l'actualité en temps réel de façon très brève (140 caractères).

Les 4 grandes fonctions des réseaux sociaux sur le Web

1. La mise en relation : la fonction première des réseaux est de permettre aux personnes qui le souhaitent d'être reliées grâce à cet outil.

2. La communication : les réseaux sociaux proposent différentes façons de communiquer avec les autres : « chat », messagerie personnelle, « post » sur le « mur » (profil). Ils permettent de rester en contact.

3. L'information : fonction trop souvent oubliée, les réseaux sociaux sont un formidable outil de veille informationnelle. Ils permettent de suivre les personnes, les thèmes, les organismes, etc. qui nous intéressent et de retrouver toute l'actualité concernant ces sujets réunie sur un même fil.

4. La production de contenu : les réseaux sociaux permettent à tout un chacun de publier du texte, de la photo, de la vidéo...

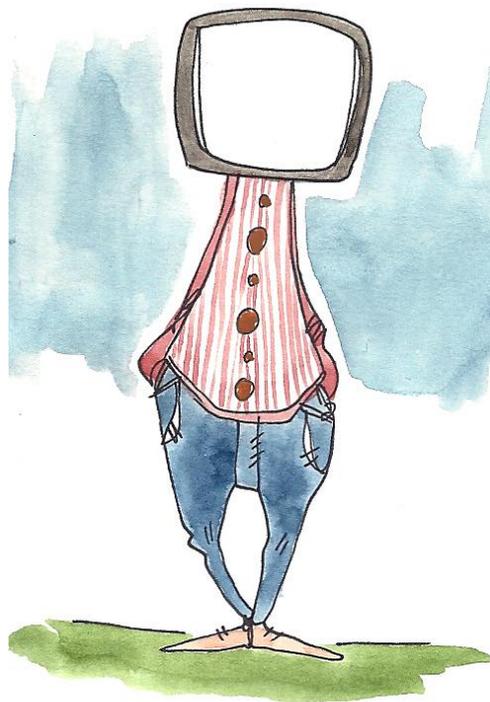
LES RÉSEAUX SOCIAUX

IDENTITÉ NUMÉRIQUE

L'identité numérique est l'ensemble des informations qui se rapporte à un individu sur Internet.

Par exemple : les photos, les données personnelles, les coordonnées, les avatars, les pseudos...

L'e-réputation est l'image véhiculée par Internet associée à des informations réelles ou pas. Chaque fois que vous allez sur internet, vous laissez une empreinte, des traces, ce qui constituent votre identité numérique. Ces empreintes conditionnent votre réputation en ligne et l'image que vous donnez de vous.



Le palmarès des réseaux sociaux

- Facebook reste en tête avec 34,2 millions d'utilisateurs, dont 12,1 millions quotidiens !
- Twitter poursuit son expansion, avec 5,6 millions d'utilisateurs.
- YouTube affiche 100 millions d'utilisateurs actifs mensuels.
- LinkedIn confirme son dépassement (récent) de Viadeo : 4,3 millions d'utilisateurs contre 3,6 pour Viadeo.

LES RÉSEAUX SOCIAUX

QUELQUES CONSEILS

- Il est important d'avoir conscience que les réseaux sociaux sont de fabuleux **outils de communication, d'information, de collaboration et de partage.**
- La plupart des réseaux sociaux offrent un accès et une utilisation entièrement ou partiellement gratuite, en contrepartie, toutes les données que vous donnez leur appartiennent, pour être ensuite revendues à des annonceurs qui permettent aux réseaux sociaux de se financer.
- Il existe des **outils de paramétrages** sur les réseaux sociaux dont les modalités de fonctionnement évoluent. Il est essentiel de se tenir au courant des **conditions d'utilisation** et de veiller régulièrement à ses paramètres de sécurité et de confidentialité pour voir et choisir qui a accès à vos informations.
- Utiliser les outils permettant de catégoriser vos « amis » pour choisir ensuite qui verra vos publications.
- Attention, sur les réseaux sociaux comme dans la vie réelle, **le droit à l'image et le droit d'auteur doivent être respectés.** Faites attention à avoir l'autorisation des personnes avant de publier des photos d'eux. Citer vos sources et renseignez-vous pour savoir si vous avez l'autorisation d'utiliser les publications d'autres personnes : photos, vidéos, texte...
- Surveiller votre **e-réputation** en consultant régulièrement ce qui apparaît vous concernant sur Internet en tapant vos noms et prénoms dans un moteur de recherche.
- Il existe un Droit à l'oubli qui permet, suite à une requête de votre part auprès de Google, d'exiger le retrait des informations vous concernant qui apparaissent sur ce moteur de recherche.
- Vous êtes le seul maître et juge des limites à mettre dans la diffusion de données relatives à votre vie privée.

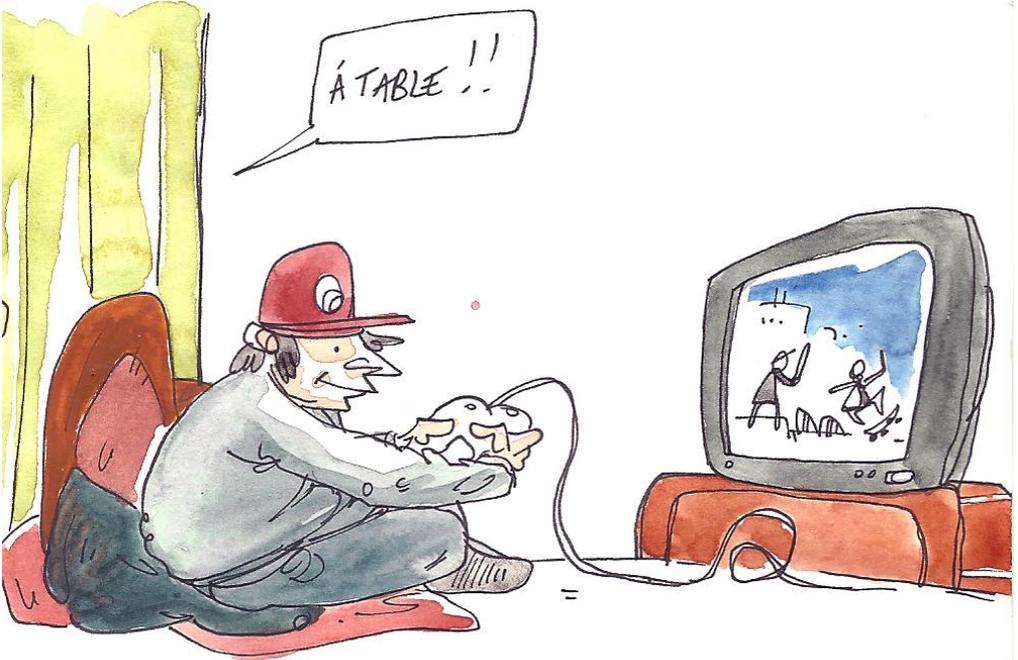


JEUx VIDÉOS

Le Jeu

Le jeu fait partie du quotidien de l'homme que ce soit dans l'apprentissage, la sociabilisation et l'expérimentation. Quel que soit l'âge, c'est une activité essentielle de notre société qui nous permet de construire notre identité.

Le jeu peut prendre différentes formes : jeux de société, de rôle, jeu vidéo, en passant par le jeu symbolique, le jeu de construction.



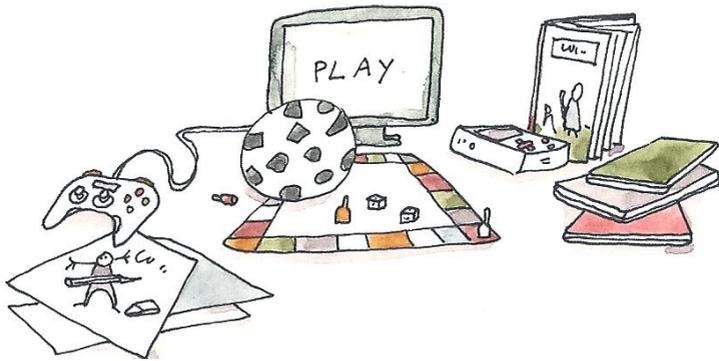
Présents dans pratiquement tous les foyers, les jeux vidéo suscitent encore souvent des réactions de rejet.

Pourtant, ces jeux mobilisent des aptitudes variées et remarquables : la rapidité de réaction, la stratégie, l'observation fine, le raisonnement, la concentration, etc... et même pour certains l'esprit d'équipe. Car certains jeux sont collectifs, d'autres plus solitaires.

Ils peuvent être très faciles d'accès ou fort complexes.

Les inconvénients déjà énoncés (tels que le climat de violence souvent présent, le risque d'addiction ou le repli sur soi pour certains individus) ne proviennent pas seulement du jeu vidéo en lui-même, mais surtout de la façon dont le jeu est accompagné d'une pédagogie et d'un cadre efficace.

JEUX VIDÉOS



LES DIFFÉRENTS TYPES (GENRES) DE JEUX

• JEUX D'ACTION :

Jeux de combat : Tekken, Street Fighter...

Jeux de plate-forme: la série des Super Mario, Sonic, Rayman...

Jeux de Tir : Quake, Call of Duty, Halo...

Jeux d'infiltration : Metal Gear, Assassins Creed...

• **JEUX DE COURSE** : MarioKart, Gran Turismo, Wrc Rallye, F1 2015, Wipe Out, etc.

• **JEUX DE SPORT** : PES, Fifa, Wii sport...

• **JEUX DE SIMULATIONS** : de vie (les Sims), de conduite, de véhicule (Bus conductor), et de métiers (Farming simulator...)

• **JEUX D'AVENTURE** : Tomb Raider, Uncharted...

• **JEUX DE RÔLE** : Final Fantasy, The Witcher, Mass Effect... et les fameux MMO RPG (World of Warcraft)

• **JEUX DE STRATÉGIE (STR)** : League of Legends, warhammer...

• **JEUX DE RÉFLEXION** : Tétris, Angry Birds...

• **JEUX DE SOCIÉTÉ CLASSIQUES** : Monopoly, Echecs, jeux de cartes...

• **JEUX DE GESTION** : Age of Empire, Sim City, Civilisation

• **LES PARTY GAMES** : Mario Party, Wario Ware, Lapins Crétins...

• **JEUX DE RYTHME** (musique) : Guitar Hero, Sing it...

SUPPORTS

Différents types de supports existent et influencent sur les types de jeux vidéos que l'on va y trouver, notamment dû à des différences de puissance et aux intentions des constructeurs et éditeurs, même si ces dernières années, la sortie du jeu vidéo est de plus en plus multi-supports : de la bonne vieille borne d'arcade (présente auparavant essentiellement dans les lieux publics, maintenant chez les collectionneurs), aux consoles de salon et portables, en passant par les ordinateurs, les téléphones portables et tablettes, sans support sur le web, et pourquoi pas bientôt dans l'électroménager connecté !

JEUx VIDÉOS

L'addiction en quelques mots

Les jeux vidéo, sur console ou sur ordinateur, chez soi ou en salle, seul, avec des amis, ou en réseau online, peuvent provoquer une dépendance (stade ultime de la consommation pathologique) chez certaines personnes (une minorité). Mais, sans aller jusqu'à l'addiction, une pratique régulière peut parfois être difficilement perçue par son entourage et suffire à provoquer des tensions entre joueurs et non-joueurs. C'est probablement pour cette raison que les mots "dépendance" ou "addiction" sont parfois mal utilisés.

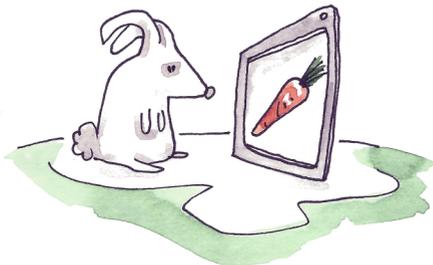
On parle d'**addiction** quand le jeu vidéo devient le principal centre d'intérêt voir l'unique, **au détriment des autres activités** (relationnelle, professionnelle, scolaire, loisir, sport...) La notion de **repli sur soi** même est d'ailleurs quasiment toujours retrouvée. Cette addiction est particulièrement préoccupante lors de l'adolescence, période importante où jeux et scolarité ne font pas bon ménage. Il est souvent difficile de faire la différence entre véritable passion et addiction, la limite reste floue.

Tout le monde n'est pas susceptible de devenir **dépendant** (c'est à dire ne plus pouvoir se passer de jouer sans ressentir un

réel malaise) aux jeux vidéo mais certains sont plus fragiles que d'autres. Il faut savoir que dans la majorité des cas, **l'addiction au jeu n'est pas une cause mais une conséquence de mal être**. Par exemple, l'adolescent qui éprouve de la difficulté à accéder à l'autonomie au sein de la cellule familiale va, en jouant beaucoup, en coupant



en quelque sorte les liens avec le monde réel, chercher à montrer sa différence, son indépendance, son autonomie. Mais tout cela sans réellement partir, sans claquer la porte ou sans chercher une confrontation directe comme le feraient certains.



"On joue aux jeux vidéo parce que c'est amusant, pour être avec ses ami(e)s, pour se relaxer, pour passer le temps, pour le défi qu'offre le jeu, ou encore pour utiliser son imagination."

Parole d'un ado

ET LA VIOLENCE ?

Et la violence à l'écran ? Aucune recherche ne montre un lien direct entre la violence à l'écran et les comportements violents. Mais l'absence de lien direct ne signifie pas l'absence totale d'effet. Il faut simplement replacer le joueur dans un contexte élargi. On n'est pas simplement joueur mais aussi citoyen, téléspectateur, membre d'une famille et de divers groupes d'amis :

Ainsi, s'il est indéniable que les jeux vidéo influencent, ils le font en lien avec tous les autres facteurs qui agissent sur nos valeurs et nos comportements.

Il s'agit donc de décider à quel genre de jeux vidéo on accepte d'exposer ses enfants ou soi-même comme on décide de permettre ou d'interdire certains types de films, certaines fréquentations ou certaines émissions télévisées.

Bien sûr, la problématique du désordre entre le **réel et le virtuel** se pose. Certains faits divers ont suscité la polémique dans d'autres pays. Toutefois, l'imagination, la capacité de " faire comme si ", particulièrement chez l'enfant et l'adolescent, les protège de cette confusion, rassure Michel Raynaud, chef du pôle de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Paul Brousse. Selon les experts interrogés, les troubles qui consisteraient à mélanger l'univers des jeux avec la réalité et les différents passages à l'acte - dramatiques - qu'ils engendrent, sont extrêmement rares. " Ceux qui franchissent le cap présentent d'autres troubles, pour lesquels le jeu vidéo n'entre pas seul en ligne de compte ", conclut le professeur.



NORME PEGI (PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)

Cette norme est une information destinée à renseigner le consommateur sur le produit qu'il achète.

Elle se trouve sur toutes les boîtes de jeu et permet au consommateur de juger et de contrôler avant l'achat "l'adéquation entre le contenu du jeu et le joueur auquel est destiné le jeu".

Les jeux sont classés selon 5 tranches d'âges :



Par exemple, le "3" signifie : *Contenu conseillé pour les enfants de 3 ans et plus.*

Un pictogramme renseigne en outre sur **8 types de contenus litigieux** :



VIOLENCE

Jeu contenant des scènes violentes



PEUR

Jeu dont le contenu peut effrayer les jeunes enfants



LANGAGE

Jeu contenant des expressions vulgaires



DISCRIMINATION

Jeu montrant ou encourageant la discrimination



JEUX DE HASARD

Jeu qui encourage ou enseigne les jeux de hasard



SEXE

Jeu montrant la nudité et/ou des contacts sexuels ou faisant allusion au sexe



DROGUE

Jeu faisant référence aux drogues ou montrant leurs usages



ON LINE

Jeu se jouant en ligne

GRANDIR AVEC LES ÉCRANS

Voici quelques repères par tranche d'âge sur la place des écrans dans la vie d'un enfant, dans la famille. Ils sont issus du travail de **Serge Tisseron**, psychiatre, et développés dans son livre à destination des parents et des éducateurs, "3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir", Editions Eres, 2014.

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



3 ANS



6 ANS



9 ANS



12 ANS

AVANT 3 ANS

Le meilleur des jouets, c'est celui qu'il fabrique ; le meilleur des écrans, c'est le visage de l'adulte. Je préfère les jeux traditionnels et les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD. Je laisse à mon enfant le temps de s'ennuyer pour imaginer ses prochains jeux. La tablette, c'est fait pour jouer à deux.

DE 3 À 6 ANS

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans. Je respecte les âges indiqués pour les programmes. La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre. Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

DE 6 À 9 ANS

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait. La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre. Je paramètre la console de jeux. Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des dangers d'internet.

DE 9 À 12 ANS

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile. Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné. Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans. Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait. Je lui rappelle les dangers d'internet.

APRÈS 12 ANS

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter. Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement. La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles. Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

UNE AFFAIRE DE FAMILLE ?

QUELQUES CONSEILS POUR LES PARENTS ET LES ADOS

ADOS

- Ai-je expliqué à mes parents en quoi consiste le jeu auquel je joue ?
- Est-ce que je renonce à voir mes copains si je pense avoir un jeu à finir ?
- Est-ce que je parle de mes jeux à mes camarades ?
- Est-ce que ce jeu m'est destiné selon la norme PEGI ?
- Est-ce que j'ai envie de reproduire dans la vie ce que je vois à l'écran ?
- Qu'est-ce que j'ai appris en jouant ?
- Ai-je amélioré des compétences à ce jeu ?
- En quoi ce jeu me permet-il de faire des choses que je ne pourrais pas faire ailleurs ?

PARENTS

- Est-ce que je surveille le contenu des jeux auxquels mon enfant joue ?
 - Combien de fois ai-je joué avec mon enfant ?
 - Est-ce que je discute avec mon enfant des jeux que je lui achète ?
 - Comment mon enfant parle-t-il de la distinction qu'il fait entre «monde virtuel» et réalité ?
 - Comment une meilleure connaissance du monde des jeux vidéo m'aiderait-elle à fixer des règles adaptées ?
 - Quelles sont les limites que j'ai fixées par rapport aux pratiques ludiques et autres loisirs ?
- Sont-elles adaptées ? Sont-elles respectées ?



UNE AFFAIRE DE FAMILLE ?

QUELQUES CONSEILS POUR LES PARENTS ET LES ADOS

Parler d'internet et prendre le temps de découvrir avec l'enfant cet espace particulier. Demander à l'enfant de montrer ce qu'il aime faire sur internet en essayant de ne pas être choqué ou de ne pas sur-réagir si cela ne correspond pas à nos centres d'intérêts personnels.



Stimuler la créativité de l'enfant. Leur montrer où se trouvent les contenus les plus appropriés à leur développement, qu'ils pourront ensuite s'amuser à explorer. L'enfant pourra ainsi apprendre et découvrir de nouveaux sites, jouer à de nouveaux jeux, écrire un blog, créer un site... Il faut stimuler leur imagination en leur montrant l'étendue des possibilités.

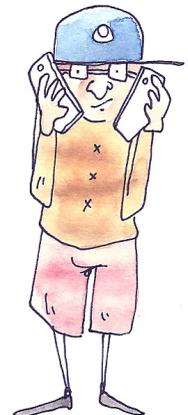
Etablir ensemble des règles et des limites. Quand ? Où ? Pourquoi faire ? Combien de temps l'enfant peut-il utiliser son téléphone ou l'ordinateur ? En étant à l'écoute des besoins de l'enfant et en établissant des règles justes, il sera plus à même de s'y tenir.



Protéger les données personnelles et aider l'enfant à comprendre que les informations ou photos mises en ligne peuvent rester visible pour tout le monde et pour toujours. Il faut les aider à instaurer des hauts niveaux de protection pour leurs données personnelles en paramétrant bien leurs comptes sur les réseaux sociaux.

Penser à utiliser le contrôle parental pour filtrer certains sujets (par exemple la violence ou la pornographie) et limiter le temps de navigation des enfants.

Eviter d'installer un ordinateur dans la chambre des enfants et le mettre plutôt dans le salon. Cela rendra plus facile le suivi quotidien des habitudes de navigation des enfants.



ENJEUX DE SOCIÉTÉ

IMPACTS ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES

Économie numérique

Le numérique regroupe les Technologies de l'Information et de la Communication ainsi que l'ensemble des techniques utilisées dans le traitement et la transmission des informations : par exemple les télécommunications, internet ou l'informatique.

Le terme économie numérique tente de conceptualiser le secteur des activités économiques liées au secteur informatique et à internet.

Ces activités peuvent être basées sur des modèles économiques classiques ou nouveaux tels que celui qui fonde le web 2.0.



Impact écologique du numérique

Des nombreuses études semblent montrer que le numérique est loin d'être une économie propre et écologique. Les nuisances sont bien réelles que ce soit sur le plan énergétique, par l'utilisation d'une quantité considérable de matières premières pour la fabrication des appareils électroniques, notamment des minerais précieux dont l'extraction provoque des conflits armés, ou encore par l'accroissement permanent de la masse de déchets d'équipements électroniques particulièrement polluants et non renouvelables.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation des centres de données dépasse celle du trafic aérien.

Une recherche sur Google produit autant de CO₂ que de porter à ébullition de l'eau avec une bouilloire électrique.

RESSOURCES LOCALES :

- **Maison Des Adolescents 05** : Coordination Départementale 11 rue des Marronniers 05000 GAP. Tél : 04 92 56 05 56 (Tous les lieux d'accueil sur www.mda05.fr)
- **Association Ludambule** : 140 Bd Pompidou 05000 Gap Tél : 09 60 18 01 88
- **Union Départemental des Associations Familiales (UDAF) / Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP)** : 116 Bd Pompidou 05010 Gap cedex. Tél : 04 92 51 81 84
- **Centre de Soins et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)** :
CSAPA Sud : 10 rue Carnot 05000 Gap
Tél : 04 92 53 87 66
CSAPA Nord : 5 rue Alphan 05100 Briançon
Tél : 09 72 39 02 00
- **Espace Régional Internet Citoyen (ERIC)** :
Antenne régional des Hautes Alpes, Immeuble l'Eden, 66 Bd Pompidou, 05000 Gap.
Tél : 04 92 53 84 61.



RESSOURCES DOCUMENTAIRES

- Serge Tisseron : sur internet : <http://www.sergetisseron.com/> ; son livre : *3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir*, Ed Eres, 2014
- Internet sans crainte : www.internetsanscrainte.fr
- Le site Pédagojeux : www.pedagojeux.fr
- Le système PEGI : www.pegi.info/fr
- Le site Net écoute du ministère des solidarités et de la cohésion sociale : www.info-familles.netecoute.fr
- La CNIL : jeunes.cnil.fr/parents

Cette brochure a été réalisée avec un ensemble de partenaires locaux,
investis dans le réseau MDA 05.

Tous nos remerciements à :

Rachel BERTRAND (UDAF), Delphine LANGLOIS (MDA 05),
Martial LEPINE (CCAS Embrun), Bérangère LESAGE (Conseil Départemental 05),
François MONIER (CSAPA Sud), Fabienne MOREL (Centre de ressources
des Hauts Pays Alps), Géraldine DISS (Association Planète Champsaur),
Christelle OUALI, Marwyn PIEDADE et Valérie TAVANT (Maison Familiale et
Rurale de Ventavon), Christian PRUNSTER (Association Ludambule),
Florence REYNIER (Université du Temps Libre).

Conception, mise en page : Christophe BARNIAUDY

Illustration, graphisme : Elie CRESPIN



Maison des Adolescents des Hautes Alpes
Septembre 2016

