

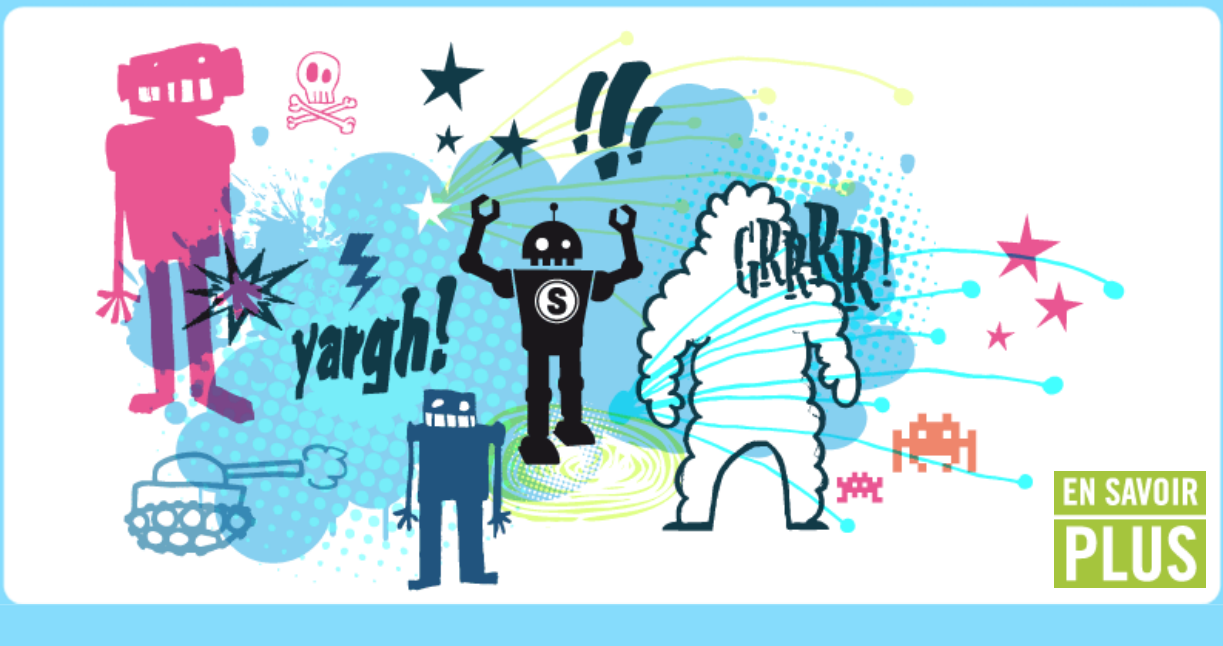


## Jeux vidéo

Les jeux vidéo permettent de **se distraire** et de **s'amuser**. Tu peux jouer **seul** ou **en réseau**.



N'oublie pas que les jeux vidéo ne remplacent pas tes amis



EN SAVOIR  
**PLUS**



## Jeux vidéo





## Jeux vidéo



**LES**



**FAIRE UN USAGE ABUSIF DES JEUX**

**SE FAIRE INSULTER PAR LES AUTRES JOUEURS**

**DISCUTER AVEC DES PERSONNES MALINTENTIONNÉES**

**CERTAINS JEUX CONTIENNENT DES CONTENUS CHOQUANTS**



## Cyberaddiction

La cyberaddiction est un **trouble psychologique** entraînant un **besoin irrésistible et obsessionnel de se connecter à Internet**, notamment pour jouer. « Etre accro » à un jeu, ce n'est pas seulement le temps passé derrière l'écran, mais également le temps consacré à réfléchir au jeu quand tu n'es pas connecté.



Limite tes heures de jeu





## Cyberaddiction

### QUESTION QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO?



Il y a plusieurs symptômes, nous te citons les principaux :

#### **PERTE DE LA NOTION DU TEMPS**

Tu peux passer plusieurs heures à jouer sans te rendre compte du temps écoulé.

#### **TROUBLES DU SOMMEIL**

Tu te couches tard et tu ne dors pas beaucoup parce que tu joues. Les jeux vidéo émettent beaucoup de stimulations (visuelles et auditives) et le cerveau doit traiter de nombreuses informations. Lorsque tu as éteint ton ordinateur, ton cerveau continue de traiter les informations. C'est pourquoi tu as de la peine à t'endormir.

#### **PENSÉES OBSESSIONNELLES**

Le jeu occupe toutes tes pensées. En classe tu ne penses qu'à jouer, tu réfléchis à ta stratégie... Tes discussions avec tes amis ne tournent qu'autour du jeu.

#### **PERTE DE LA CONCENTRATION**

Tu as de la peine à te concentrer à l'école et tes résultats scolaires sont en baisse.

#### **DÉSORDRES ALIMENTAIRES**

Tu as tendance à ne plus respecter les heures de repas et ton alimentation n'est pas équilibrée.

#### **NÉGLIGENCE DE L'HYGIÈNE CORPORELLE**

Se doucher n'est plus une priorité.

EN SAVOIR  
**PLUS**



## Cyberaddiction

QUESTION



**QUE RESSENT-ON PHYSIQUEMENT QUAND ON RESTE LONGTEMPS  
DEVANT L'ÉCRAN?**

SENSATION DE FATIGUE

MAL À LA TÊTE

COURBATURES MUSCULAIRES

MAL AU DOS

MAL AUX YEUX





## Cyberaddiction

### QUESTION **POURQUOI DEVIENT-ON « ACCRO » ?**



Il y a plusieurs raisons, nous t'en citons quelques unes :

#### **LE MANQUE D'ESTIME DE SOI OU LE BESOIN DE VALORISATION**

Certaines personnes ne se sentent pas valorisées dans la vie de tous les jours et c'est parfois en se créant un avatar dans un jeu qu'elles se sentent reconnues.



#### **LA RECHERCHE D'EXCITATION ET DE SENSATIONS FORTES**



#### **LE JEU VIDÉO PEUT SERVIR DE REFUGE**

Certaines personnes se réfugient dans les jeux pour ne plus penser à leurs problèmes.

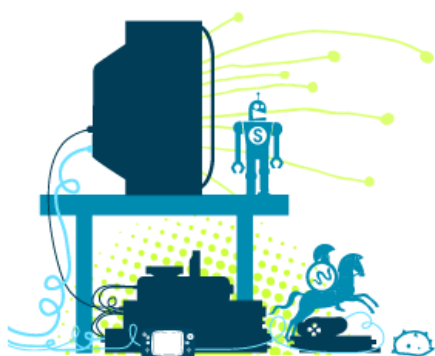


## Cyberaddiction

### CONSEILS QUELS CONSEILS POURRAIS-TU SUIVRE OU DONNER À QUELQU'UN POUR ÉVITER QU'IL NE DEVIENNE « ACCRO »?



1. **SE METTRE DES LIMITES** au niveau du temps passé devant l'écran
2. **PRIVILÉGIER SA SCOLARITÉ**
3. **FAIRE D'AUTRES ACTIVITÉS**
4. **GARDER DU TEMPS POUR SES AMIS ET SES LOISIRS**
5. Se poser la question suivante : « **EST-CE QUE JE JOUE PAR PLAISIR OU POUR MASQUER UNE DIFFICULTÉ?** »







## Cyberharcèlement

Par cyberharcèlement, on entend toutes les formes de harcèlement qui font appel aux nouvelles technologies de l'information et de la communication telles que **Internet** et le **téléphone portable**. Harceler signifie **exercer des pressions continues et répétitives sur quelqu'un**.

Synonymes : s'acharner, malmener, importuner, provoquer, menacer...



Ignore les commentaires malveillants

Parles-en immédiatement à un adulte de confiance parents ou autre

membre de la famille, enseignant, infirmier scolaire, psychologue, animateur santé, médiateur scolaire, éducateur, etc.

**LES PERSONNES QUI HARCÈLENT SUR INTERNET, SIGNENT RAREMENT LEURS COMMENTAIRES OU LEURS PROPOS INJURIEUX. EN EFFET, ELLES PENSENT ÊTRE ANONYMES DERRIÈRE LEUR ÉCRAN.**

QUESTION



**LA PERSONNE QUI HARCÈLE EST-ELLE VRAIMENT ANONYME DERRIÈRE SON ÉCRAN?**

**NON, SI UNE PLAINTE EST DÉPOSÉE, LA POLICE PEUT RECHERCHER D'OÙ PROVIENNENT LES INSULTES GRÂCE À L'ADRESSE IP (INTERNET PROTOCOL) QUI EST LE NUMÉRO IDENTIFIANT POUR CHAQUE CONNEXION INTERNET.**



**VOUS ÊTES ICI!**

CONSULTER  
LA LOI





## Cyberharcèlement

**QUESTION** COMMENT SE SENT-ON QUAND ON SE FAIT HARCELER?





## Cyberharcèlement

### LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DU HARCÈLEMENT SONT LES SUIVANTES :



**HONTE :**

tu as honte de toi.

**ANXIÉTÉ :**

tu as des angoisses, des peurs.

**DÉPRIME :**

tu n'as pas le moral, tu es triste.

**PERTE D'ESTIME DE SOI :**

tu penses que tu ne vauds rien.

**SYMPTÔMES PHYSIQUES :**

tu as mal à la tête, au ventre...

**DÉSOCIATION :**

tu as de la peine à discuter avec les autres.

**DÉSCOLARISATION :**

tu n'as plus envie d'aller à l'école.



## Cyberharcèlement

### CONSEILS SI TU TE FAIS HARCELER :



**IGNORE LES INSULTES, LES PROVOCATIONS ET LES MENACES,** car si tu réponds la situation va empirer.

**CONSERVE TOUS LES ÉLÉMENTS QUE TU REÇOIS** (sms, email, photos, historique des discussions instantanées...) et imprime les si possible.

**NOTE LA DATE ET L'HEURE POUR CHAQUE FAIT.**

Si cela est nécessaire, **CHANGE D'ADRESSE EMAIL ET DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE PORTABLE.**

Si tu es en conflit avec une personne, il est préférable d'en **DISCUTER FACE À FACE.**

**SIGNALE-LE À UN ADULTE DE CONFIANCE PARENTS OU AUTRE MEMBRE DE LA FAMILLE, ENSEIGNANT, INFIRMIER SCOLAIRE, PSYCHOLOGUE, ANIMATEUR SANTÉ, MÉDIATEUR SCOLAIRE, ÉDUCATEUR, ETC..**

Si la situation persiste, **TU PEUX PORTER PLAINTE AVEC L'AIDE D'UN ADULTE.**



## Tchat

Les jeux vidéo permettent de **discuter en ligne** avec d'autres joueurs. C'est pratique pour s'échanger des conseils.



Stoppe une conversation qui te met mal à l'aise

### CONSEILS QUAND TU DISCUTES EN LIGNE DANS UN JEU VIDÉO:



1. **NE DONNE PAS D'INFORMATIONS PERSONNELLES.**
2. **EVITE DE METTRE DANS TON PSEUDO DES INFORMATIONS PERSONNELLES** comme ton prénom, ton nom, ton âge, ta date de naissance, ton numéro de téléphone ou ton code postal. **CHANGE TON PSEUDO SI TU RÉALISES QU'IL DONNE TROP D'INFORMATIONS PERSONNELLES.**
3. **N'ACCEPTÉ PAS DE RENDEZ-VOUS AVEC DES INCONNUS**, car tu pourrais te retrouver face à un adulte alors que tu pensais rencontrer un jeune de ton âge.
4. **SI UN INCONNU INSISTE POUR TE RENCONTRER, PARLES-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE PARENTS OU AUTRE MEMBRE DE LA FAMILLE, ENSEIGNANT, INFIRMIER SCOLAIRE, PSYCHOLOGUE, ANIMATEUR SANTÉ, MÉDIATEUR SCOLAIRE, ÉDUCATEUR, ETC..**

Consulte la thématique des Tchats.



## Contenus choquants

Dans un jeu vidéo, il peut arriver que tu sois confronté à des scènes choquantes. Un contenu choquant est **un contenu que tu n'as pas envie de voir ou qui te met mal à l'aise. Il n'y a pas d'âge pour être choqué.**



Si un contenu t'a choqué, parles-en à un adulte

### QUESTION ? QUELS SONT LES EFFETS QUE DES CONTENUS CHOQUANTS PEUVENT PROVOQUER EN NOUS?



- DÉGOÛT
- PEUR
- ENVIE DE VOMIR
- MAL AU VENTRE
- AUGMENTATION DU RYTHME CARDIAQUE
- ANGOISSE
- CAUCHEMARS
- PERTE DE L'APPÉTIT
- PENSÉES OBSESSIONNELLES
- BAISSE DE LA CONCENTRATION
- ISOLEMENT, RENFERMEMENT SUR SOI



## Contenus choquants

**CONSEILS** DANS UN JEU VIDÉO, SI UNE SCÈNE TE MET MAL À L'AISE  
OU TE CHOQUE :



1. **PARLES-EN À UN ADULTE DE CONFIANCE PARENTS OU AUTRE MEMBRE DE LA FAMILLE, ENSEIGNANT, INFIRMIER SCOLAIRE, PSYCHOLOGUE, ANIMATEUR SANTÉ, MÉDIATEUR SCOLAIRE, ÉDUCATEUR, ETC., CELA TE SOULAGERA ET T'ÉVITERA QUE DES IMAGES RESSURGissent DANS TA TÊTE.**
2. Il est important d'en parler à une **PERSONNE ADULTE ET NON À UN AMI** car l'adulte pourra mieux comprendre la situation et te soutenir.