

Addictions aux jeux vidéo⁽³⁾ Prévention et pratiques familiales

N° 7 - JUIN 2010

Après l'amour, le sentiment peut-être le plus souvent éprouvé par les parents face à leurs enfants est la crainte.

La crainte de ne pas être à la hauteur, la crainte de ne pas donner assez, d'être trop autoritaire, ou pas assez...

La crainte qu'ils n'aient pas le meilleur, pour être et rester en bonne santé, suivre leur scolarité sans problèmes.

La crainte qu'ils prennent des risques, qu'ils soient influencés, entraînés à leur corps défendant dans des comportements délétères.

On peut considérer que cette crainte est légitime, inhérente au métier de parent, mais on doit aussi observer qu'elle peut faire écran à la raison, brouiller l'objectivité.

Tous les adolescents d'aujourd'hui consomment les médias modernes, du téléphone portable aux jeux vidéo en passant par Internet, avec une virtuosité que leurs aînés leur envient... Et la très grande majorité d'entre eux est dans une forme que leurs aînés leur envient tout autant...

Nous avons choisi pour ZAP 7 la mise en scène de 7 familles... Autour de la pratique d'Internet et des jeux vidéo. 7 familles aux configurations différentes, où le désir primordial de "bien faire" pour ses enfants est illustré par des comportements, des règles de fonctionnement différents.

Il n'y a pas de famille idéale, il y a des familles aux histoires composées, où se mêlent connaissances, valeurs, croyances, et qui chacune agit au mieux dans son contexte spécifique.

Les intentions positives de chacune d'entre elles peuvent être facilitantes, d'autres limitantes. A vous de le déterminer et de vous en inspirer... ou pas !



Il est aussi important pour le Conseil général de développer l'Espace Numérique de Travail dans les collèges du département que de soutenir les parents dans leur rôle éducatif face à l'utilisation d'Internet et des jeux vidéos par leurs enfants et adolescents.

Eric Ciotti

Député
Président du Conseil général
des Alpes-Maritimes

Membres du comité rédactionnel :

Conseil Général, DDASS, Education Nationale, FCPE, Gendarmerie nationale, Jeunesse et Sports, Justice, Mutualité Française, Police, ANPAA, Conseil de l'Ordre des Médecins, GT06

Rédaction :

CODES 06
Pour toute information :
Dr Corinne Roehrig
04 93 18 80 78

> Numéro spécial : l'enjeu des 7 familles

Certaines vous ressemblent peut-être, d'autres pas... Certaines attitudes sont à privilégier, d'autres à limiter... En page 4, vous trouverez une synthèse des recommandations générales et quelques pistes pour faciliter la communication avec les ados.

→ L'enjeu des 7 familles



1

Famille AUSTERIX

Dans la famille A... l'ordinateur est installé dans le salon. Il est protégé par un mot de passe changé régulièrement. C'est Monsieur A. qui veille au grain. En semaine, Julien 16 ans et Ingrid 12 ans, ne peuvent l'utiliser que pour des motifs scolaires, en particulier pour consulter leur espace numérique de travail¹ mis en place par le collège (cf. ZAP 5). Le week-end, ils ont une heure de consultation chacun, pour leurs loisirs. Malgré leur colère de se sentir exclus du monde des ados, inutile d'espérer jouer en ligne ou chater ! Impossible de discuter avec les parents, qui n'ont d'autre réponse que "c'est comme ça, tu perds ton temps avec ces bêtises, c'est nul et dégradant, à ton âge on est trop influençable, tu n'en as pas besoin, nous on se débrouillait très bien sans ça !". Julien a déjà trouvé la solution... Il dépense son argent de poche dans un cybercafé accueillant...

L'intention positive de la famille A est de contrôler l'accès aux médias des enfants pour les protéger des "bêtises" ou des "influences" qu'ils pourraient y croiser. Pour cela ils fixent des cadres d'utilisation très pertinents : l'ordinateur est dans une pièce commune, protégé par un mot de passe : le temps passé devant l'ordinateur est mesuré.

En revanche leur attitude très (trop ?) ferme les pousse à l'affrontement avec leurs enfants, ils sont dans le jugement négatif à la fois sur le média et sur les capacités de leurs enfants à faire le tri, à pouvoir, en choisissant, grandir, évoluer. Ils ont sans doute oublié qu'au même âge ils écoutaient la radio en cachette ou lisaient sous les couvertures avec une lampe de poche...

2

Famille SPORTIX

M. et Mme S... ont la compétition sportive dans le sang. Lui pédale, elle court. Les week-ends sont actifs, on est peu à la maison. L'effort, la persévérance sont des valeurs fortes dans la famille, des valeurs que M et Mme S. espèrent ardemment transmettre à leur fils. Quand Cédric, 14 ans, refuse de sortir avec eux et préfère rester devant l'ordinateur pour continuer à discuter avec des potes qu'il a quittés une heure avant... ils sont désemparés. Ils se sentent incompris, ils lui disent "tu es fainéant, incapable de faire des efforts, ce n'est pas comme ça que tu vas garder la forme !". En désespoir de cause, ils le contraignent à faire du vélo avec eux le samedi s'il veut passer du temps sur l'ordinateur le dimanche.

Partager et valoriser la culture familiale est fondamental dans la construction et le renforcement de l'identité de chacun. Elle forme un cadre de référence sécurisant. Mr et Mme S. en sont les garants et les promoteurs ; elle leur permet d'offrir des alternatives à leur fils, pour qu'il conserve un équilibre entre activités physiques et intellectuelles ou ludiques. L'adolescent, doit se différencier de sa famille. La crainte de celle-ci de se sentir trahie peut entraîner des jugements négatifs, voire blessants ; les différences peuvent aussi être considérées comme un enrichissement du familial. En tenir compte c'est le considérer avec le respect qu'on attend de lui.

3

Famille MODERNIX

Chez les M., chacun des 3 enfants a ordinateur et télé dans sa chambre. Quand tout le monde est "branché", c'est parfois difficile de réunir tout le monde pour le dîner. Charles, le plus grand, arrive en retard au lycée : il a du mal à se lever le matin, il adore les jeux en réseau. Arthur s'enferme souvent dans sa chambre avec ses amis pour "tester des sites de foot"... A table, M. et Mme M. sont attentifs aux échanges "informatiques" de leurs fils ; ils s'estiment dépassés... Grâce aux nombreux jeux qu'ils ont achetés, Charles ou Arthur organisent à la maison des tournois bruyants. La petite dernière se plaint du désordre engendré par ses frères, qui ne l'incluent jamais dans leurs jeux, mais les parents sont satisfaits que leurs enfants ne risquent pas de mauvaises rencontres au centre ville.

Mr et Mme M. veulent le meilleur de la technique pour leurs enfants, ils font l'effort de s'y intéresser, de partager. Comme ils ne les maîtrisent pas, ils n'osent pas instaurer des règles d'utilisation comme ils le feraient si les enfants faisaient de l'escalade ou du parachute... De même, ils sont rassurés car leurs enfants restent à la maison, alors qu'ils ne manqueraient pas, s'ils sortaient, de vérifier où et avec qui, et de fixer une heure de retour. Les enfants sont laissés seuls dans leur chambre face à leur propre choix, sans aucune limite y compris d'horaire, avec le risque de les mettre face à des responsabilités qu'ils ne sont pas en âge d'assumer. Un cadre est nécessaire et sécurisant quel que soit l'âge.

¹Espace Numérique de Travail : bientôt mis en place dans tous les collèges, cet espace de travail sécurisé permet aux enseignants, aux parents et aux jeunes de partager des informations sur l'emploi du temps, les notes, les absences et leur offre un autre mode de communication.

4

Famille ALARMIX

Maud et Antoine A. sont toujours vaccinés avant les autres... Leurs parents sont préoccupés, ils suivent attentivement leur scolarité et toutes leurs activités, y compris virtuelles. Ils ont imposé des horaires stricts d'utilisation d'Internet, ils questionnent sans cesse leurs enfants, ils essaient de regarder par-dessus leur épaule,... ce qui les énerve ! Quand ils parlent des risques de violence, de baisse des résultats scolaires, Maud et Antoine soupirent et les gratifient de cet air supérieur et blasé... spécifique aux adolescents !

Pour se rassurer, Mr et Mme A. ont assisté à des sessions de découverte de l'informatique dans une association. Lors d'une énième dispute sur le sujet, Mme A. craque et fond en larmes. Elle dit à ses enfants qu'elle a peur pour eux parce qu'elle les aime, et que leur bien-être est ce qui compte le plus à ses yeux. L'émotion de leur maman est plus efficace que ses critiques habituelles : Maud et Antoine s'efforceront de lui parler de ce qu'ils font sur le net et compléteront sa formation.

Dramatiser les risques d'un comportement banalisé, comme la consommation de jeux vidéo ou d'Internet, risque de rendre peu crédible le responsable de ces paroles. S'informer, se former, parler de soi, parler de ses propres craintes dans un climat d'affection offre de plus grandes chances de dialogue et de complicité.

5

Famille DEMOCRATIX

Simon et Judith D. sont bavards et ils adorent passer du temps à envoyer des sms ou à chater sans fin. Ils aiment aussi aller au cinéma, regarder les séries télé, traîner en ville... Beaucoup de choses en fait, qui incluent assez peu ce qu'ils considèrent comme des corvées : les devoirs et les tâches ménagères. Pour maintenir l'harmonie familiale, Mme D. est devenue pro de l'animation de débats contradictoires. Tous les lundis soir, on discute et on décide ensemble. Qui va utiliser l'ordinateur familial, à quelle heure, combien de temps ? Quels programmes TV sont autorisés ? Quelles sorties ? Qui va mettre la table, débarrasser, faire les courses ? Simon et Judith ont appris à préparer le rendez-vous hebdomadaire, ils viennent avec des arguments très affûtés. Ils présentent par exemple la connexion à leur ENT² comme indispensable chaque jour...

Prendre du temps pour dialoguer avec des enfants et des adolescents est non seulement un plaisir, une découverte, mais c'est aussi souvent gagner du temps pour la paix des familles... La négociation est appréciée par tous, y compris par des jeunes, valorisés d'être considérés comme des individus responsables, avec leurs goûts, leur personnalité. Evidemment, les limites du cadre de négociation restent l'apanage des parents. Quant à la négociation, elle inclut les droits... et les devoirs !

6

Famille UNIX

Trois soirs par semaine, Madame U. travaille tard et rentre chez elle à vingt heures trente. Ses deux fils, dont elle a eu la garde après son divorce, sont grands et restent seuls. Elle agit qu'ils soient à égalité de chances avec leurs copains, et ils ont console de jeu et ordinateur branché Internet. Elle n'y connaît rien, et elle est inquiète depuis que sa collègue lui a parlé des déboires scolaires de sa propre fille, liés à une utilisation excessive d'Internet. Elle décide d'en parler à cœur ouvert avec ses enfants, mais pour eux il n'y a aucun problème, ils maîtrisent autant la technique que le contenu des sites qu'ils visitent... l'attitude de leur mère les surprend et les amuse. Mme U. a l'impression qu'ils se moquent d'elle, elle met en avant sa solitude, ses difficultés, elle culpabilise et elle les culpabilise... Tout le monde est très fâché.

Après des conseils rassurants auprès d'un ami informaticien, Mme U. a relancé le débat, mis en avant ses propres insuffisances "techniques" et ses propres contraintes. Pour sentir ses enfants en sécurité, elle leur a proposé des règles de fonctionnement de l'ordinateur familial. Elle les a inscrites sur un tableau récapitulatif qu'elle scotche au dessus de l'écran. Il y a aussi le numéro du copain "branché", au cas où... Copain qui lui a également conseillé de leur faire confiance dans l'application de ces règles une fois qu'elles sont clairement énoncées...

7

Famille TECHNIX

Dans la famille T. les médias sont rois. Monsieur excelle dans les jeux en réseau : il lui arrive d'y passer nuit ou weekends. Madame est fan du "e-commerce", toujours à l'affût des bonnes affaires sur le web. Elle dialogue avec sa famille éloignée grâce à sa webcam ; elle aime aussi les séries TV. Le soir, le repas est avalé devant le journal télévisé, ensuite chacun se dépêche de courir vers son écran favori. M.T. a conseillé à ses enfants le site "les CyberAventures d'Alex & Alex"³, pour les aider à développer leur esprit critique. Il a tenu à les responsabiliser très jeunes, il est fier d'être moderne. Les enfants se débrouillent seuls pour un grand nombre d'activités. Ils aimeraient parfois parler davantage avec leurs parents.

Etre un exemple pour ses enfants est un souhait légitime et courageux. Il est démontré depuis longtemps que les enfants font ce qu'ils voient faire et non ce qu'on leur dit de faire. Etre au Top de la culture médiatique est un plus pour échanger, partager, développer l'esprit critique de ses enfants. Mais comme pour toutes les conduites à risques, être soi-même dans l'excès est aussi un modèle...

3-Les CyberAventures d'Alex & Alex sur <http://www.education-medias.ca/francais/jeux/index.cfm>
On navigue sur 12 "faux sites" avec Alexandre et Alexandra, on teste en jouant ses connaissances sur le web, les types de sites, les questions à se poser, les décisions à prendre face à ce qui est proposé...

➔ Zoom : comment (mieux) communiquer...

Privilégier les questions ouvertes aux questions fermées

Une question fermée est une question à laquelle on ne peut répondre que par oui ou par non :

As-tu fini tes devoirs ? Avez-vous eu une information sur les addictions ?

La réponse -oui ou non- est rarement satisfaisante et pousse à poser une deuxième question sur le même mode. Le "dialogue" risque de ressembler à un interrogatoire... sans réel échange.

Une question ouverte commence en général par "comment, pourquoi, quel est ton avis, qu'est-ce que tu en penses"...

Quelles améliorations à la cantine, en ce moment ?

Il paraît que les jeunes boivent plus. Qu'est-ce que tu en penses ?

Une question ouverte invite au dialogue, au partage. L'effet est amplifié par un silence et un regard attentifs.

Parler de soi

L'échange est facilité si on parle d'abord de soi, plutôt que de poser 1000 questions au jeune qui rentre du collège. Evoquer sa propre journée, les personnes croisées, les aventures du jour, les sentiments éprouvés, peut être un excellent sésame ! Lors d'un dialogue, quand on ressent une émotion, il est préférable de dire "je me sens triste..." plutôt que d'accuser en disant "tu me rends triste..."

Je suis triste de voir comment on se parle... Ou plutôt comment on n'arrive pas à se parler... Il doit bien y avoir une solution pour éviter de crier... On pourrait y réfléchir ensemble ?

Euh... Ouais, pourquoi pas ?

Tu as une idée, pour commencer ?

Et si on s'écrivait ?

Ça nous donnerait le temps de réfléchir...

Écouter

Écouter signifie, d'abord, savoir se taire pour laisser parler l'autre... Écouter signifie aussi accepter une opinion différente, une argumentation. Écouter, c'est demander à l'autre d'expliquer sans interpréter.

Les jeunes fument toujours autant bien qu'on leur dise que c'est dangereux !

C'est pareil chez les adultes ! Tu en connais plein qui fument !

Oui, c'est parce qu'ils sont dépendants qu'ils veulent éviter ça chez leurs enfants !

Et ils leur expliquent en leur soufflant de la fumée dans le nez ?

Et ils ne sont pas crédibles ?

Evidemment !

Respecter

Jeune ou vieux, l'humain a besoin de respect, il a besoin d'être reconnu comme un individu différent, avec ses propres qualités, ses talents et ses faiblesses.

Chacun peut être blessé si ce n'est pas le cas, si on le juge, si on le ridiculise.

Les sms ça fiche en l'air l'orthographe !

Mais non, t'inquiète !

"C dur ms sava ! lol" C'est du charabia !

Ça veut dire : c'est dur mais ça va, et lol c'est pour lots of laughs, on se marre, quoi ! C'est comme une langue étrangère, un langage de jeunes, plus rapide !

Ah... Tu pourras m'apprendre ?

On peut essayer... Lol !

Fixer des limites, dire non

Eduquer c'est fixer des caps et protéger en limitant le champ d'expérience des enfants ou des adolescents qui n'ont pas encore les capacités pour le faire.

Je peux aller voir Avatar jeudi soir ?

Tu commences à quelle heure, vendredi ?

Ben... huit heures.

Alors non.

Mais tous mes potes y vont !

Je comprends ta colère, mais mon boulot c'est de te protéger. Je ne refuse pas pour t'ennuyer mais parce que je t'aime et que je veux le meilleur pour toi.

Ouais ouais...

Multiplier les moments d'échange

Certains trouvent les ados peu bavards. On peut profiter d'une rencontre, de la visite d'un copain, d'un film, d'une émission de TV pour engager le dialogue.

Quel est votre avis sur ces "open bar", lors des soirées ?

Pourquoi c'est ton meilleur copain Jonathan ?

Quand vous parlez de jeux "on line", combien de temps en moyenne vous restez branchés ?

Négocier et responsabiliser

Donner des responsabilités c'est montrer que l'on fait confiance, et c'est aussi engager une discussion sur les droits mais aussi les devoirs.

Je voudrais faire une fête pour mon anniversaire

Ah ! Pourquoi pas. Je parie que tu as déjà une idée sur l'organisation ?

Oui, on ferait ça un samedi soir avec toute la classe, plus les cousins, on pourrait décorer le salon, j'ai un pote qui joue de la guitare et puis pour le buffet...

Oh la ! On se calme... D'accord sur le principe mais il me faut des précisions : le nom des invités, la durée, qui fait quoi... Combien ça va coûter. Et, c'est ton cadeau d'anniversaire ?

Euh... J'avais pas pensé à ça.

Bon, tu écris ton plan et on en parle dimanche ?

L'ENJEU DES 7 FAMILLES : RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Positionner l'ordinateur dans une pièce commune
- Négocier et limiter les heures de connexion
- Énoncer les types d'activités permises, les sites autorisés
- S'informer des jeux pratiqués, vérifier leur adaptation à l'âge de l'enfant (normes PEGI) et aux valeurs familiales
- S'intéresser authentiquement aux activités, partager, poser des questions
- Accepter les différences, accepter d'apprendre de ses enfants
- Donner du temps et de l'attention
- Responsabiliser, valoriser
- Faire confiance