

Jeux vidéo pour les enfants : bien ou pas bien ?

Par le Psychologue Ariel SIMONY



Le jeu vidéo s'est considérablement développé depuis Pac-Man, au point d'avoir un réalisme très prenant et la possibilité de jouer sur tous types d'écrans, en partant de la console classique au smartphone. De ce fait, le jeu vidéo prend une place de plus en plus importante dans l'activité des enfants. Dans un précédent article, nous avons exposé les bienfaits et dangers de mettre son enfant devant un écran. Cela dit, « regarder un écran » et interagir avec l'écran n'est pas une activité cognitive de même nature. **L'interaction est plus stimulante intellectuellement, émotionnellement et comportementalement.** Des études ont même montré que la pratique régulière de jeux vidéo d'action améliore globalement l'attention visuelle sélective. D'autres études ont en revanche montré que les jeux vidéo pouvaient provoquer des crises d'épilepsie, un phénomène de dépendance et de repli sur soi. Quels sont donc plus précisément les bienfaits et méfaits du jeu vidéo. Dans quelles conditions un enfant peut y jouer ou ne doit pas y jouer ?

- Tout d'abord, il y a une question d'âge. Un enfant initié trop tôt au jeu virtuel risque d'avoir une notion de la réalité et du palpable plus faible. En effet, un bébé a besoin de développer son contact physique au monde afin de prendre conscience de son corps et de l'environnement qui l'entoure. En principe, **un jeu vidéo pour un enfant qui n'a pas développé tous ses réflexes sensorimoteurs est nocif.** Cela peut lui retarder son développement. Une fois les réflexes sensorimoteurs acquis, le jeu vidéo peut être utilisé pour le stimuler intellectuellement et émotionnellement mais **cela dépend du jeu, du temps qu'il y joue et de l'accompagnement qu'il a pour jouer à jour à ce jeu.** Il existe par exemple des jeux sur tablettes pour stimuler la représentation de l'espace, la logique et la mémoire. Ces jeux sont bénéfiques pour un enfant de 3 ans, s'il est accompagné à y jouer et que cela ne dure pas longtemps (30 mn au maximum). Si l'enfant n'est pas accompagné, il risque de ne pas comprendre la façon de jouer et se sentir en échec, ce qui peut lui provoquer un sentiment de contrariété et de colère.

Plus âgé, des jeux plus complexes et plus stimulants peuvent être utilisés. En principe, **il y a un âge minimum qui est recommandé pour chaque jeu**. Cette recommandation appelée PEGI (pan European game information) est un descriptif du contenu d'un jeu vidéo. Chaque limite d'âge correspond à un type de contenu. Cette classification est faite **suivant le degré de violence et d'exposition à des contenus problématiques comme la discrimination, la drogue, le sexe, la peur, le jeu de hasard ou le langage grossier**. Pour en savoir plus sur cette classification, vous pouvez vous rendre sur le site PEGI.info.

- Ensuite, il y a une question de temps. Il s'est avéré que **sans limite des parents, un enfant peut jouer à jeu vidéo plusieurs heures de façon continue et fréquente**. Cela peut le conduire à une addiction, un isolement voir un décrochage scolaire. Il est donc très important de limiter le temps et la fréquence du jeu vidéo. Le jeu vidéo ne doit pas être une activité quotidienne (tous les jours) et excéder 2h en continue, au risque qu'une addiction se mette en place. Il existe même des jeux conçus pour être addictifs dans lesquels le personnage et/ ou l'environnement sont évolutifs comme call of duty, GTA, league of legend, Ces jeux donnent au joueur un pouvoir de progresser, de devenir plus fort, plus intelligent, plus vivant, sans se rendre compte du temps qui passe. **La pratique longue et régulière de ces jeux éloignent de la réalité, développent des comportements obsessionnels à refaire plusieurs fois un même niveau de jeu pour le réussir** et mettent l'enfant face à une interaction stimulante virtuelle et l'éloignant peu à peu des activités comme un bon puzzle ou un bon livre. Ce rapport au jeu apparaît clairement nocif.

- Pour finir, l'accompagnement au jeu. **L'accompagnement optimise les bienfaits d'un jeu**. On distingue plusieurs types d'accompagnement.
 - L'accompagnement à l'initiation qui permettra à l'enfant de bien comprendre les règles et principes du jeu afin de vouloir s'y engager. Cela stimule l'attention, la compréhension et le respect des règles.
 - L'accompagnement à la réalisation, donnera les moyens à l'enfant d'optimiser son action au jeu pour le réussir. Cela développera la motivation, la capacité d'analyse, de prise de décision et d'exécution.
 - L'accompagnement à la réussite, qui donnera les moyens de prendre plaisir au jeu et limiter les émotions négatives face à un échec dans le jeu . Cela permettra de développer la notion de satisfaction et la gestion de ses émotions négatives lorsque le résultat d'une action n'est pas satisfaisant.

En conclusion, le jeu vidéo peut être très bénéfique s'il est adapté à l'âge, encadré dans le temps et accompagné dans l'action. **La dynamique interactive est très stimulante pour le cerveau et favorise le développement intellectuel, et émotionnel et comportemental**. Le jeu vidéo ne remplace en aucun cas une activité physique, sociale ou scolaire. Cela dit, il facilite l'acquisition, le traitement et la restitution d'informations. Cette facilitation doit être apportée dans une juste mesure pour que l'enfant ne perde pas la notion de la réalité. Le jeu vidéo doit être un moyen d'introduire et de découvrir une réalité hormis la sensation de plaisir et de détente qu'il peut éventuellement apporter et ne doit pas être un moyen de fuir la réalité. Veillez donc à protéger vos enfants en optimisant l'action du jeu vidéo sur son développement. Le jeu vidéo peut être un outil pédagogique, psycho-ludique et thérapeutique s'il est bien accompagné. Nombreux enfant que j'ai accompagnés avec cet outil ont tiré les meilleurs bénéfices en termes d'attention, de motivation, de concentration et de réussite. C'est donc à vous de jouer !