

Les jeux vidéo dangereux ? (2) - 1/2

Suite à l'article que j'avais écrit, et qui est parut le 1er mars, plusieurs membres m'ont demandé une suite (l'article n'étant pas assez long). La voici...

Certains jeux, il est vrai, ne sont pas à mettre entre toutes les mains.

Mais de là à dire qu'ils sont tous nocifs pour la santé physique et mentale de nos enfants, il y a une grande différence !

Physiquement et réellement, le jeu vidéo en lui-même ne présente pas de danger.

En règle générale, les enfants savent faire la différence entre fiction et réalité. Mais si certains jeux vous paraissent trop violents, à vous de dialoguer avec votre enfant et de poser des limites.

Faire attention à l'utilisation

Même les enfants qui présentent une hypersensibilité cérébrale aux scintillements lumineux, peuvent jouer aux jeux vidéo mais en se posant des limites

- Jouer de préférence sur un téléviseur à balayage 100 hertz ou sur un ordinateur dont les fréquences plus élevées ne sont pas perceptibles par le cerveau. L'image, plus stable, à moins d'effet de scintillement d'où un risque de crise d'épilepsie réduit. Mieux vaut par ailleurs rester à un mètre de distance de l'écran, dans une pièce bien éclairée.

- Prévoir des pauses toutes les heures en évitant de jouer plus de deux heures d'affilées

Selon Monique Brachet-Lehur... (Psychiatre)

Si votre enfant passe pratiquement tous ses loisirs, seule face à sa console, il y a un fort risque d'isolement, et de rupture sociale.

C'est pourquoi il est important de lui donner des rythmes temporels : un temps pour manger, pour jouer, pour travailler, pour dormir.

Et cela n'est pas une mince affaire, sachez-le :

A force de recevoir des décharges d'adrénaline dès qu'un record est battu, son cerveau risque en effet de ressentir **un manque sitôt la partie terminée.**

Il va donc falloir vous imposer pour garder le contrôle de la situation, en posant des horaires et en adoptant une attitude un peu autoritaire.

En particulier, **interdisez-lui de mettre la console ou l'ordinateur dans sa chambre, sous peine de le voir "branché" dessus dès qu'il a une minute.**

De temps en temps, jouez ensemble, partagez vos impressions, apprenez-lui à avoir l'esprit critique.

Dialoguez avec lui autour du jeu pour savoir où il en est, ce qu'il ressent, ce qu'il aime.

Si un jeu l'angoisse il pourra ainsi libérer avec vous toutes ses émotions négatives.

Les jeux vidéo violents ?

35% des jeux vidéo les plus vendus comporteraient des scènes de brutalité, et 49 % des scènes de mort violente. Ce sont les résultats d'une enquête publiée pendant l'été par l'Entertainment Software Rating Board (ESRB pour les intimes, soit Bureau d'évaluation des logiciels de divertissement).

Les jeux vidéo dangereux ? (2) - 2/2

La violence dans les jeux vidéo est une réalité et il ne faut pas la cacher, mais ce n'est pas pour cela que les jeux vidéo rendent les joueurs plus.

A forte dose ou sur des personnalités fragiles, les jeux violents conduisent à des comportements violents. Le passage à l'acte suppose que deux conditions soient réunies : que le joueur ait des pulsions agressives et qu'il ait une personnalité narcissique, sans quoi il s'identifierait à la victime. Il n'est pas indifférent, à cet égard, que les héros de ces jeux soient tous beaux, forts et virils.

A forte dose, une image violente ou perverse crée des traumatismes : le joueur n'a pas le temps de "l'élaborer" (c'est à dire de la situer dans son psychisme, de la relativiser). Il développe alors une tendance répétitive à faire activement ce qu'il a subi passivement.

Le témoignage de JP. ROSENCZEIG, président du Tribunal pour enfants de Bobigny (93) : "Un certain nombre de jeunes sont dans un monde irréel : ils enfoncent un couteau dans le coeur de quelqu'un pour lui prendre sa montre et ils s'étonnent qu'il ne se réveille pas".

Conclusion

Mais je le répète encore une fois, ce n'est QUE sur des personnes sensibles et je vous rassure que ce n'est pas toute la population et que ce n'est pas non plus "si vous sursauté pendant un film suspens" cela n'a rien a voir, c'est beaucoup plus complexe que ça.

P. S. : cet article à été demandé par plusieurs lecteurs et c'est la suite du 1er qui se nommait : "Counter-Strike, un monde virtuel ?"