

## Les jeux vidéo et la violence

« Un enfant exposé souvent à des situations violentes, même si elles sont virtuelles, peut en venir à les considérer comme normales. »

*Naître et grandir, 2024*



## Âge recommandé

Call of Duty	18 ans et +
Grand Theft Auto (GTA)	18 ans et +
Fortnite	12 ans et +
Roblox	10 ans et +
Among Us	7 ans et +

PEGI - Pan European Game Information

## Comment encadrer les jeux vidéo à la maison?

Entendez-vous avec votre enfant sur **une limite de temps** lorsqu'il joue à un jeu vidéo.



Demeurez attentif et observez si **le comportement de votre enfant** change.



Informez-vous sur le **contenu des jeux vidéo** pour vous assurer qu'ils sont adaptés à votre enfant, mais aussi à son niveau de maturité.

*Naître et grandir, 2024*

## LES ÉCRANS, LES RÉSEAUX & LES JEUX VIDÉO

Petit guide pour les enfants d'âge primaire



Les écrans peuvent être utiles et amusants, mais il est facile de s'y perdre devant tous les choix offerts aux enfants.



Ce dépliant présente les recommandations d'âge et les risques à connaître pour faire des choix éclairés.

# TROP D'ÉCRAN?

Un usage excessif des écrans a des répercussions bien documentées :

- Difficulté à se concentrer en classe
- Troubles du sommeil (la lumière bleue dérègle l'horloge biologique)
- Retrait social et diminution du jeu libre
- Hausse de l'anxiété et de l'irritabilité



Les experts recommandent :

- Moins d'une heure d'écran de loisir par jour pour les enfants du primaire
- Jamais d'écran avant le coucher

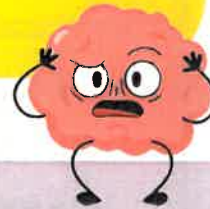


Dépliant créé par Créations Carotina - 2025

## LES RÉSEAUX SOCIAUX



Règle générale, les réseaux sociaux sont recommandés à partir de **13 ans**.



« L'usage problématique des médias sociaux par des enfants [...] peut nuire à leur santé mentale [...] et ce d'autant plus lorsqu'ils sont à un âge où **leur cerveau est encore en développement**. »

Social Media and Youth Mental Health, 2023



**Quels sont les risques liés à une utilisation des réseaux par des enfants de moins de 13 ans ?**

### Contenu inapproprié

Les enfants peuvent être exposés à du contenu inapproprié (violence, sexualité, cyberintimidation) et n'ont pas toujours le jugement nécessaire pour s'en protéger.

### Risques de sécurité

Les enfants partagent souvent trop d'informations sans s'en rendre compte, ce qui les rend vulnérables aux prédateurs et aux vols de données.

### Bien-être et image corporelle

Les réseaux sociaux peuvent affecter l'estime de soi des enfants, qui comparent leur réalité à des images idéalisées.