



## Pour les Joueurs

### Conditions idéales de jeu

**Lumière naturelle (ou une lampe derrière l'écran)**



**Bonne distance de l'écran (3 fois la diagonale de l'écran)**



**Une pause de 30 minutes entre chaque partie**



**Plus d'écran 1h avant le coucher (30 minutes minimum)**



## QUIZZ

- ☐ Il joue presque tous les jours
- ☐ Il joue souvent pendant de longues périodes : 3-4 heures
- ☐ Il joue pour l'excitation qu'il en retire
- ☐ Il est de mauvaise humeur quand il ne peut pas jouer
- ☐ Il délaisse les activités sociales et sportives
- ☐ Il joue au lieu de faire ses devoirs
- ☐ Les tentatives de diminuer son temps de jeu sont des échecs

*En cas de réponse positive à plus de quatre de ces questions, votre enfant joue probablement trop, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel.*

**APLEAT - La Station (accueil – 23 ans)**  
 4 rue de la vieille monnaie  
 45000 ORLEANS  
 02.38.42.22.01  
[www.apleat.com](http://www.apleat.com)



## GUIDE DES BONNES PRATIQUES DES JEUX VIDEO



**Pour échanger et accompagner vos enfants**



Association Pour l'écoute et l'Accueil en Addictologie et Toxicomanies  
 1 rue Sainte-Anne 45000 ORLEANS  
 02.38.62.64.62 – [www.apleat.com](http://www.apleat.com)



## PEGI : Signalétique européenne aidant à choisir des jeux vidéo adaptés

### Conseil au niveau de l'âge minimum recommandé



### Indicateurs sur le contenu des jeux vidéo



Ce jeu se réfère à la consommation de drogue



Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants



Ce jeu fait usage d'un langage grossier



Ce jeu contient des scènes de violence



Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination



Le jeu représente des corps nus et ou des comportements ou des allusions sexuelles



Ce jeu peut également être joué en ligne



Ce jeu apprend et (ou) incite à parier

### Pour les Parents

- ✓ Prendre connaissance de la classification PEGI
- ✓ Définir des temps de jeux selon l'âge de votre enfant et du jeu
- ✓ Augmenter vos connaissances des jeux vidéo
- ✓ Jouer avec vos enfants
- ✓ Accompagner et discuter du jeu avec vos enfants
- ✓ Mettre les écrans dans les pièces de vie commune
- ✓ Prévoir d'autres activités

### ✓ 3/6/9/12 ans

- Pas d'écran avant 3 ans
- Pas de console de jeu portable avant 6 ans
- Pas d'Internet avant 9 ans, et accompagné jusqu'à l'entrée en collège
- Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence