



« Jeux vidéos, télévision... à consommer avec modération »

Rencontre à thème du 25 mars 2010, accompagnée par M. Scordia-Eono, psychologue.

Pour introduire, présentation de plusieurs situations du quotidien face à la télévision, l'ordinateur, les jeux vidéos...

« la télé baby-sitter qui nous soulage »

« c'est une pause pour les enfants après l'école »

« regarder la télé c'est un moment qui permet de rester tranquille sans se chamailler ... sauf quand il faut choisir le programme »

« la facilité peut devenir une contrainte : on met la télé pendant la préparation du repas et lorsque c'est prêt les enfants n'arrivent pas à décrocher de l'écran pour venir manger »

En tant que parent, qu'elles sont les émotions qui m'habitent par rapport aux jeux vidéos/télévision/internet

« Ca ne m'intéresse pas du tout »

« J'ai peur qu'il ne s'intéresse plus à rien d'autre »

« J'ai peur qu'il perde la notion du temps »

peur de la dépendance aux jeux

« Attirance personnelle »

« J'ai du chagrin, c'est la seule source de conflits à la maison »

« Ils existent, il faut un cadre. » « Les pauses sans, par exemple pendant les vacances, c'est vivant »

« Un combat permanent, un calvaire »

La règle des 4 : 4 types de joueurs

- 1^{er} type de joueurs: celui qui va chercher dans sa relation au jeu tout ce qui est de l'ordre de **l'excitation, des sensations**, ce qui produit de l'énerverment. Il ressent des choses.

Comparable au bébé qui découvre son environnement, qui s'éveille à ses sens.

- 2^{ème} type de joueurs : ce qui l'intéresse c'est **manipuler, maîtriser l'objet**, toucher les manettes, le clavier, la souris...

Comparable au bébé de 12 /18 mois qui manipule les pièces d'un puzzle, qui apprend à maîtriser ses gestes, les objets... Il découvre son pouvoir sur les objets et souvent choisi son doudou.

- 3^{ème} type de joueurs : celui-là cherche à gagner, à être le meilleur. Il va chercher **l'estime de soi, la reconnaissance**.

Correspond à l'enfant en période pré-pubertaire. Tout le monde a besoin de cette reconnaissance au long de sa vie : « je suis quelqu'un »

- 4^{ème} type de joueurs : celui-ci va chercher **la relation à l'autre, le contact**, la compagnie. Correspond à l'adolescent dans ses premières rencontres amoureuses.

On peut passer d'un profil de joueur à l'autre mais il y a toujours une dominante.

Selon les moments et les âges, l'intérêt est plus ou moins dominant pour un point ou un autre . On retrouve tout au long de notre vie les 4 types d'intérêt : sensation, maîtrise des choses, reconnaissance, rencontre avec l'autre. Ils participent au développement de soi.

Des types plus ou moins en danger

« On a peur que nos enfants deviennent des accros de l'écran »

Le risque de dépendance est plus présent pour le profil 1, car il recherche des sensations et installe une dépendance.

Pour le type 2 et 3, la dépendance peu ou pas exister selon ce qui va le motiver.

Par rapport au risque de dépendance, le parent a un rôle à jouer en observant, en dialoguant pour mesurer cette dépendance.

Le temps passé devant les écrans est différent du temps passé à penser aux écrans.
ex : 2 heures de jeu mais 8 hr passées à réfléchir à la stratégie à mettre en place dans le jeu = là, il y a de la dépendance.

La dépendance aux jeux existe mais elle est minime par rapport au nombre de joueurs. Il y a autant d'adultes que de jeunes.

Communiquer dans la famille

Il important de se poser la question si on **parle de nos émotions au sein de la famille** : du travail, de ce qu'on vit, d'une histoire, d'un projet, d'une situation financière...

Souvent dans le flux de la vie on ne prend pas le temps de se parler. Or il faut apprendre à se parler, même si on a des langages différents.

Ensuite, si on veut être entendu de l'autre, il faut aller vers le langage de l'autre, rentrer dans ses centres d'intérêt. Par exemple, il faut adapter son langage lorsqu'on parle à son ado tout comme on le fait lorsqu'on parle à un bébé.

Pour une rencontre, il faut parfois faire un pas pour que l'autre en fasse un, notamment notre enfant.

Le parent peut proposer à l'enfant de découvrir notre monde, nos centres d'intérêt...

L'enfant a besoin d'un minimum d'info sur le monde de son parent.

Le lieu repas est un lieu privilégié de communication/ de parole

Il y a peu de lieux où l'on peut être ensemble et parler (exemple : la voiture)

Il y a des lieux et il y a des temps pour communiquer.

Accompagner les images avec des mots :

Il est intéressant de regarder la télévision avec son enfant pour voir comment il réagit, ce qu'il comprend et pouvoir en discuter après.

Ce n'est pas toujours facile d'évaluer ce qui fait peur à un enfant. J'observe, j'écoute, je regarde comment il réagit ; c'est aussi une façon de communiquer avec son enfant.

L'adulte met du sens sur ce qui se passe dans un dessin animé, par exemple.

L'important c'est de mettre de la parole et communiquer avec son enfant.

Les jeux vidéos, la télé: à bannir ?

« il faut faire avec »

« on ne peut pas interdire »

« le rapport à l'écran est incontournable »

On peut passer de bons moments avec son enfant à jouer sur l'ordinateur. Souvent l'enfant est meilleur que son parent, il se sent alors valorisé.

On a le droit de ne pas avoir les mêmes centres d'intérêt, il faut aller chercher un terrain commun et s'intéresser au monde de l'autre.

En tant que parent, nous avons le droit de ne pas aimer les jeux vidéos, notre enfant a le droit d'aimer ça... l'enjeu est plus de trouver un intérêt commun pour autre chose.

L'adolescent et sa relation aux autres

Les jeunes créent leur blog : c'est une façon de communiquer, de partager leur sentiments...c'est une autre façon d'être dans la relation à l'autre mais il est important en tant que parent de mettre des mots dessus, de faire prendre conscience que tout le monde a accès à son intimité.

« Les jeunes sont en relation avec leurs copains 24h/24h, ça ne s'arrête jamais »

C'est de la responsabilité du parent de surveiller l'usage d'Internet, de dire stop au portable la nuit .

Il y a des interdits à poser, des frustrations pour l'enfant ou l'adolescent, qui permettent de mettre un cadre et de le protéger.

Un contrat peut être établi entre parent et enfant sur l'utilisation de l'ordinateur, des jeux vidéos... un contrat court qui peut être modifié, à l'écrit ou à l'oral. C'est un engagement de chacun.

La télé, l'ordinateur, c'est aussi positif...

« le jeu c'est aussi un plaisir »

Internet, la webcam ... ce sont des outils formidables pour communiquer avec des membres de la famille qui vivent loin

« on ne peut pas s'en priver »

Le principe de dissociation

La dissociation de l'esprit est un état naturel vécu par tout le monde. Il s'agit d'une période de trans.

Exemples : Un enfant qui joue avec ses petits personnages, il n'est plus là, il est dans son histoire, il n'entend plus... L'adulte qui est au volant de sa voiture et qui se rend compte qu'il a passé tel endroit sans s'en rendre compte...

Il faut qu'il se réassocie à la réalité, qu'il revienne dans le monde réel alors qu'il était focalisé par autre chose

« Le « je » qui ouvre ... le « tu » qui tues »

Il est plus facile de parler de sa place, de ses sentiments, de ce que l'on vit... cela facilite le dialogue : « j'ai l'impression que... » « je me sens désemparé depuis que... »

Le « tu » culpabilisateur ferme le dialogue, on ferme ses oreilles... «tu es comme ceci, tu ne m'écoutes jamais »

« Etre parent, c'est le plus dur métier du monde »

on a le droit de se tromper et on peut le dire à son enfant.

On gagne du crédit par rapport à son enfant on n'en perd pas. « j'ai pas assuré hier soir, on peut en reparler »

Deux livres conseillés :

« Manuel à l'usage des parents » et « Les parents regardent trop la télévision » de Serge Tisserand