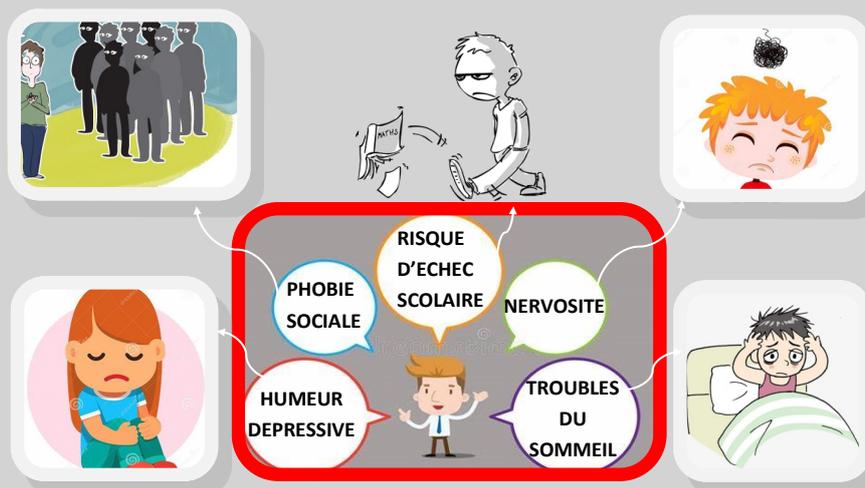


LA DÉPENDANCE AUX JEUX VIDÉO

Les conséquences



Conseils pour éviter la dépendance aux jeux vidéo

- Fixer des règles et s'y tenir en limitant le temps de jeu par jour.
- Organiser des activités extrascolaires.
- Encourager son enfant à lire des livres.
- Essayer de s'intéresser aux jeux auxquels son enfant joue.

Point d'écoute parents-adolescents : **04 67 60 86 46**

Site : **PédaGoJeux.fr**, **ifac-addictions.fr** et **e-enfance.org**

Les bénéfices que peuvent apporter les jeux vidéo (dans une utilisation raisonnable)

- | | | | |
|---|---|--|--|
| - Certains jeux peuvent être éducatifs (hygiène, alimentation, langues...). | - D'autres peuvent augmenter la capacité de coordination mains/yeux et le repérage spatial. | - Les jeux de stratégie améliorent la mémoire et la logique. | - Jouer aux jeux vidéo augmente le bien-être et diminue le risque de dépression. |
|---|---|--|--|