**4° CONGRES NATIONAL DE LA PASTORALE DU SPORT**

**SOIREE ESPORT**

 **LES DIX COMMANDEMENTS**

**1/ Jouer aux jeux vidéo**

C’est la première chose à faire. Si votre enfant passe un certain nombre d’heures sur tel ou tel jeu vidéo, la moindre des choses est de savoir dans quel monde il évolue. C’est une règle de base : les parents doivent savoir où sont leurs enfants.

Cette règle inclut les mondes virtuels. Cela permet avant tout de faire de ces mondes virtuels un lieu de discussion et non un lieu de dispute. Cela permet de mieux connaître son enfant, ses goûts et passions : dis-moi à quoi tu joues, et je te dirai qui tu es.

**2/ Décrisper**

Les jeux vidéo ne sont pas tous mauvais. Certains sont même très bons.

De même que les parents savent conseiller à leurs enfants un film ou un livre, en vantant telle ou telle de ses qualités culturelles, les parents devraient être capables de leur conseiller un jeu vidéo. Or, si les parents savent bien discerner sur les films ou les livres, ils sont souvent incapables de faire de même pour les jeux vidéo. C’est cela qui entraîne des choix excessifs : tout permettre ou tout interdire, sans regarder !

**3/ Préférer l’ordinateur à la console**

D’une part, pour des raisons économiques et écologiques. Les jeux sur console sont beaucoup plus chers (et jetables) que les jeux sur ordinateur. Un grand nombre de jeux vidéo sur ordinateur sont mêmes gratuits. Il est aussi plus facile de contrôler l’accès à un ordinateur (grâce à un mot de passe, à l’historique …) qu’à la console.

D’autre part, les jeux sur console sont aussi plus limités sur le plan cognitif (ni gestion, ni stratégie pour les consoles).

**4/ Avoir conscience du « pourquoi » des jeux vidéo**

Avant de jeter le discrédit sur les jeux, il est bon de se poser la question : « Comment en est-on arrivé là ? »

Si un enfant jour très souvent aux jeux vidéo, c’est qu’il y a de bonnes raisons. Parmi celles-ci, on peut signaler une certaine pression du monde technologique contemporain, mais aussi le besoin de défoulement ou d’apaisement. Les jeux vidéo sont parfois un bon antalgique. C’est aussi un lieu nouveau où certains peuvent briller.

**5/ Connaître le monde des jeux vidéo (au moins un petit peu !)**

Tous les jeux vidéo ne se ressemblent pas : une vaste étendue de possibilités ludiques s’offre à nous aujourd’hui.

On peut classer les jeux vidéo en sept styles, du plus réfléchi au plus « défoulant ». Cela permet de se repérer et de proposer d’autres jeux vidéo à ses enfants.

**6/ Savoir discerner entre fuite et escapade**

Un jeune qui passe du temps sur des jeux vidéo n’a pas forcément un problème. C’est là qu’l faut discerner si le jeu vidéo est un lieu d’escapade, ce qui est plutôt sain pour l’esprit, ou un lieu de fuite, ce qui suppose des problèmes relationnels et la nécessité d’un accompagnement particulier. (Quelle est la cause de cette fuite ?).

[**www.egliseetsport.fr**](http://www.egliseetsport.fr) **/ 10**

**7/ Apprendre à planifier son temps**

Les jeux vidéo coupent de la dimension temporelle. Il est difficile, voir impossible à un enfant de gérer son temps.

C’est une bonne occasion pour les parents d’apprendre aux jeunes à gérer leurs temps et à prendre conscience du temps passé sur les jeux vidéo. Déposer une (grosse) horloge à côté de l’ordinateur, noter les heures passées à jouer dans un agenda : les solutions pédagogiques ne manquent pas.

**8/ Garder l’esprit ouvert à la nouveauté**

Le monde des jeux vidéo est un monde qui évolue en permanence. Les jeunes surfent facilement sur cette nouveauté, d’autant qu’ils sont nés dans ce monde en perpétuel changement.

Pour pouvoir garder les jeux vidéo comme lieu de dialogue, il est important que les parents prennent un peu de temps pour se renseigner (faire leurs mises à jour, par exemple).

**9/ Rester cohérent**

Aujourd’hui, l’authenticité reste la première valeur des jeunes et des enfants.

Si les parents se plaignent de ne jamais avoir le temps, comment leur apprendre à gérer le leur ? Si les parents passent beaucoup de temps sur leur téléphone portable, comment aider leurs enfants à ne pas succomber à l’addiction ?

Si les parents ne connaissent rien aux jeux vidéo, comment en parler convenablement à leurs enfants ?

**10/ Bien suivre les quatre pas**

Pas d’écrans avant 3 ans.

Pas d’écrans à table.

Pas d’écrans dans les chambres.

Pas de jeux vidéo après le dîner.

 → Les 10 commandements des jeux vidéo, père Bertrand Monnier, Salvator, septembre 2022

[**www.egliseetsport.fr**](http://www.egliseetsport.fr) **/ 11**