



DIVERS

Tu te poses peut-être de nombreuses questions sur des sujets différents, comme la santé, les jeux, la mort, etc. et tu as envie d'en savoir plus.

Dans cette rubrique, nous te proposons d'aborder différents thèmes.

Questions :

- « **Mon ami joue beaucoup aux jeux vidéo, est-il accro ?** »
- « **En allant sur Internet, je suis tombé sur une image qui m'a choqué...** »
- « **Des jeunes de ma classe postent régulièrement des commentaires méchants à mon sujet sur Internet, que faire ?** »
- « **Je fais souvent des cauchemars, et je ne sais pas quoi faire pour que ça s'arrête...** »



Question « que faire ? » :

« Mon ami joue beaucoup aux jeux vidéo, est-il accro ? »

Thème choisi est « les jeux vidéo » :

Un jeu vidéo est un type de jeu qui se joue la plupart du temps sur l'ordinateur ou sur une console de jeux. Le jeu s'achète en magasin, mais on peut aussi parfois le télécharger depuis Internet.

Il existe plusieurs types de jeux vidéo : jeux de sport, jeux de stratégie en temps réel, jeux de simulation, jeux de rôle (World of Warcraft), jeux de tir à la première personne (Call of Duty, Counter Strike), etc. Les jeux vidéo se jouent seuls ou en réseaux (plusieurs personnes jouent au même jeu au même moment).

Jouer aux jeux vidéo, ça passe le temps et c'est distrayant, mais il y a un risque de devenir « accro » ou dépendant.

Il y a des enfants et des adolescents qui sont accros aux jeux vidéo, c'est-à-dire qu'ils en sont dépendants.

Il y a d'autres produits dont on peut être dépendant : la drogue, l'alcool, la cigarette, etc.

Les jeunes qui sont accros aux jeux vidéo ne peuvent pas se passer de jouer : par exemple, dès qu'ils rentrent de l'école, ils ont besoin de jouer et ne voient pas le temps qu'ils y passent. Souvent ces jeunes ne font plus leurs devoirs ou ne voient plus leurs amis car ils préfèrent rester chez eux dans leur chambre à jouer à des jeux vidéo.

C'est un des risques importants pour les personnes dépendantes aux jeux vidéo : ne plus sortir, négliger ses amis et s'enfermer dans sa chambre.

Il y a aussi d'autres risques pour la santé : on peut avoir mal au dos, mal aux yeux, prendre du poids ...

Certaines personnes sont également accros même si elles ne jouent pas tous les jours : en effet, quelqu'un qui ne pense qu'au jeu vidéo et ne parle que de ça peut être considéré comme accro.

Ce qui est important pour déterminer si une personne est accro ou pas, c'est le temps passé à jouer, mais aussi le temps passé à élaborer des stratégies, à y réfléchir en dehors des heures de jeu. C'est important de prendre en compte la place que prend le jeu dans la vie de la personne.

Si tu remarques qu'un de tes amis (ou toi-même) joue beaucoup aux jeux vidéo, que peux-tu faire ?

Conseils de SOS-Enfants :

Tu peux en parler à un adulte de confiance : tes parents, ton enseignant, un psychologue, etc. Tu peux également nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12 pour que nous t'aidions à trouver une solution pour ton ami ou pour toi.



Tu peux aussi encourager ton ami (ou te motiver toi-même) à sortir et à faire des activités à l'extérieur. Par exemple, faire un match, se promener ou s'inscrire à des activités extrascolaires, comme le football, le basket, le théâtre, etc.

Pourquoi une personne devient accro aux jeux vidéo ?

Il y a plusieurs raisons qui expliquent la dépendance aux jeux vidéo : il y a souvent un croisement entre les raisons liées au jeu et celles liées au joueur.

Les raisons personnelles :

Pour certaines personnes, le jeu sert de refuge à la réalité et permet de ne plus penser à leurs problèmes.

D'autres personnes jouent car elles se sentent valorisées dans le jeu : elles ont un rôle très important dans le jeu alors que ce n'est pas forcément le cas dans leur vie. Elles donnent plus d'importance à leur personnage virtuel qu'à leur vie réelle.

Les raisons liées au jeu :

Les jeux qui rendent accro sont souvent des MMORPG (jeux de rôle massivement multijoueurs en ligne) tels World of Warcraft, Dofus... ou des jeux de tir à la première personne (call of Duty, etc).

Ces jeux se jouent en réseau : plusieurs personnes sont sur le même jeu et les joueurs se regroupent en équipe. Il y a donc la pression de l'équipe qui pousse à continuer le jeu.

Ces jeux n'ont pas vraiment de fin, dans le sens où il faut beaucoup de temps pour finir le jeu et une fois fini, il y a toujours la possibilité de se recréer un nouveau personnage et donc de recommencer.

Ces jeux ont souvent des temps de sauvegarde : on ne peut pas sauvegarder la partie à n'importe quel moment, ce qui oblige à continuer jusqu'à la prochaine étape.

Enfin, ce sont des mondes persistants : quand un joueur arrête de jouer, il sait que le jeu continue avec les autres joueurs du monde entier qui restent connectés et cela pourra lui donner envie de revenir très vite dans le jeu.



Question « que faire ? » :

« En allant sur Internet, je suis tombé sur une image qui m'a choqué... »

Beaucoup d'enfants sont déjà tombés sur des images choquantes alors qu'ils étaient sur Internet pour, par exemple, faire une recherche.

Une image choquante peut être une image trop violente, qui fait peur ou une image pornographique (sur laquelle on voit des adultes ayant des rapports sexuels).

Malheureusement, sur Internet, il y a beaucoup d'images qui peuvent choquer car n'importe qui peut publier ce qu'il veut.

Quand on voit une image qui nous choque, on est souvent gêné, on ressent parfois de la honte, on a peur et quelques fois on ne comprend pas toujours bien ce qu'il y a sur l'image.

Parfois on se sent coupable, mais rappelle-toi que ce n'est pas de ta faute si des images déplaisantes sont sur Internet, toi tu n'y es pour rien !

Certains enfants pensent que l'image choquante disparaîtra de leur tête avec le temps, mais c'est le contraire qui se produit : l'image reste en mémoire et on y repense tout le temps : même à l'école, ce qu'on a vu sur Internet nous empêche de nous concentrer.

Les images peuvent également revenir la nuit et on fait des cauchemars

Conseils de SOS-Enfants :

Si tu as vu une image qui t'a choqué, il est très important que tu en parles à un adulte en qui tu as confiance : par exemple tes parents, ta maîtresse, un psychologue etc. Tu peux aussi nous appeler, à SOS-Enfants, au 022.312.11.12

Le fait d'en parler te soulagera et t'aidera à faire partir l'image de ta tête.

Si c'est trop difficile d'en parler, tu peux dessiner ce que tu as vu et le montrer à un adulte de confiance.

Il n'est cependant pas toujours facile de se confier à un adulte car on a peur de se faire gronder ou on est gêné : explique bien à l'adulte comment tu es tombé sur cette image et garde en tête que tu n'es pas responsable des images qui circulent sur Internet.



Question « que faire ? » :

« Des jeunes de ma classe postent régulièrement des commentaires méchants à mon sujet sur Internet, que faire ? »

Le fait de publier des commentaires malveillants sur quelqu'un sur le Net se nomme le cybermobbing ou cyberbullying, ce qui veut dire « harcèlement en ligne ».

De nos jours, il est fréquent que des moqueries entre jeunes qui ont lieu à la récréation se poursuivent sur Internet.

Quand les moqueries sont publiées sur le Net, elles sont visibles par beaucoup de personnes, ce qui augmente le sentiment d'humiliation.

En règle générale, subir des paroles, des actes ou des gestes méchants, de manière répétitive, est difficile à vivre car on se sent rejeté et humilié.

De plus, les attaques personnelles incessantes ont aussi un effet sur notre estime de soi et notre personnalité : on a honte et on perd confiance en nos capacités. Souvent, on n'ose pas aller parler à la personne ou aux personnes qui postent des méchancetés sur nous sur Internet.

Conseils de SOS-Enfants :

Si des camarades postent des commentaires malveillants à ton égard via Internet, et que tu te sens agressé ou humilié, nous te conseillons d'en parler directement à la personne (ou aux personnes) responsable en expliquant que tu n'apprécies pas cette manière de faire et que tu préférerais régler le problème en discutant.

Si tu n'oses pas en parler avec cette personne ou qu'elle ne te prend pas au sérieux, il est important d'en parler à un adulte de confiance qui pourra te soutenir. Il ne faut pas rester seul face à ce genre d'humiliations.

Si tu ne trouves pas d'adultes à qui te confier dans ton entourage, tu peux nous appeler, à SOS-Enfants, au 022.312.11.12, pour que nous puissions en discuter ensemble.

Ce que tu peux également faire, c'est de ne pas répondre à un commentaire moqueur. Ainsi, la personne qui l'a posté trouvera moins d'intérêt à t'embêter et arrêtera plus facilement.

Si cela est possible (certains sites le permettent) tu peux bloquer la ou les personnes qui t'humilient pour qu'elles ne puissent plus t'atteindre.

Enfin, nous te conseillons d'imprimer les preuves et de les garder. En effet, ça te sera utile si tu décides de déposer une plainte, ce dont tu as tout à fait le droit de faire.



Question « que faire ? » :

« Je fais souvent des cauchemars, et je ne sais pas quoi faire pour que ça s'arrête... »

Le sommeil permet au corps et au cerveau de se reposer : il est absolument vital de dormir pour que le corps et le cerveau puissent fonctionner de manière adéquate le jour.

Lorsqu'on dort, notre cerveau se repose et on perd conscience de notre entourage. C'est durant une phase de notre sommeil (nommée sommeil paradoxal) qu'on fait des rêves ou des cauchemars.

Les cauchemars sont des rêves agités, qui peuvent causer de la peur, du désespoir, de l'anxiété et également de la tristesse.

Il arrive que l'on se souvienne de ses rêves ou cauchemars mais ce n'est pas toujours le cas.

Quand on fait souvent des cauchemars, cela fait peur : on se sent troublé, angoissé et parfois on n'ose pas aller se coucher de peur que ça ne recommence.

Conseils de SOS-Enfants :

Ce qui peut aider si tu fais souvent des cauchemars, c'est d'essayer de trouver la raison pour laquelle tu fais ce type de rêves : as-tu vécu un événement effrayant dans ta vie ou quelque chose t'a-t-il effrayé à la télévision?

Il arrive que des événements qui se sont produits dans notre vie ou que l'on a vu à la télévision reviennent sous forme de cauchemars : en effet, notre cerveau garde une trace de ce que l'on a vécu et les événements marquants peuvent revenir lorsque l'on dort.

Si tu te rappelles que ton cauchemar est lié à un événement qui t'a choqué ou effrayé, nous te conseillons de parler de cet événement à un adulte de confiance : ainsi en en parlant, tu seras soulagé et tu ne feras plus de cauchemars liés à cet événement.

Nous te conseillons également de dessiner ton cauchemar dès le réveil : parfois, on ne s'en rappelle pas bien mais dessine quand même le souvenir que tu en as gardé, ou une émotion que tu as ressentie dans ce cauchemar.

Ensuite, tu peux montrer ton dessin à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance.

Tu peux également nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12 pour qu'ensemble nous essayions de trouver des solutions pour que tes cauchemars cessent.