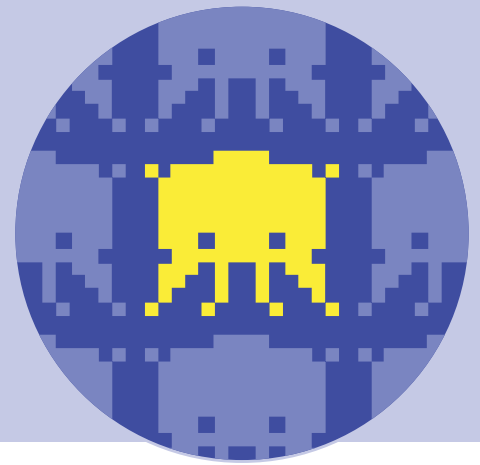


JEUX VIDÉO : COMMENT FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS



Établissez vos priorités (p. ex., vos devoirs avant les jeux vidéo).



Ne prenez pas vos repas devant l'ordinateur ou un autre appareil.

Éteignez l'ordinateur ou le téléphone intelligent à une heure précise chaque nuit.



Prévoyez des **journées sans technologie** : lancez-vous un défi « jeûne médiatique ».

Faites des **activités hors ligne** (p. ex., sports, rencontres en personne avec votre famille et vos amis).



Faites déclencher une sonnerie après **un certain temps** passé en ligne.

Limitez le nombre d'heures de jeu vidéo.



Jouez à des jeux **moins accoutumants**, comme ceux qui ont une fin définitive.

La nuit, gardez vos appareils dans un **endroit désigné** de la maison, à l'écart de votre chambre à coucher.



Notez **le temps** passé en ligne, et le type d'activité.

Programmez votre Wi-Fi résidentiel pour qu'il ne s'allume qu'**à certaines heures**.



Écoutez les autres, qui pourraient être les premiers à remarquer un problème ; sachez quand demander de l'aide.

Soyez conscient des éléments déclencheurs (p. ex., demandez à vos amis de ne pas vous parler de jeux vidéo).



Gardez un journal quotidien de vos occasions de jeu ; notez vos pensées et émotions tant au jeu qu'en dehors du jeu.



Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Adapté de *Soul Crush Story – A Resource to Help Awareness of Healthy and Harmful Video Gaming Facilitators Manual*, Institut ontarien du jeu problématique, CAMH.