

APLEAT-ACEP

A large, black, hand-drawn style icon of a sad face with a downturned mouth and closed eyes, set within a thick black circular border. The icon is positioned behind the main title text.

# MANUEL DE SOUTIEN DES JEUNES GAMERS

qui doivent vivre avec  
leurs parents h24

## ***JEUX VIDÉO EN TEMPS DE CRISE SANITAIRE***

Tu te retrouves enfermé chez toi avec tes parents, certainement sans aucune préparation. Il faut improviser au jour le jour...Le stress, l'ennui, l'isolement, le manque d'intimité peuvent venir compliquer les choses. Les jeux vidéo peuvent être un moyen, très utile pour t'évader. Cela entraîne des conflits à la maison ?

Nous te proposons quelques pistes pour vivre au mieux cette situation exceptionnelle.

## ISOLEMENT FORCÉ... COMMENT NE PAS DEVENIR FOU ?

Difficile de ne plus sortir voir ses ami(e)s, ou son/sa petite ami(e). Heureusement que les réseaux sociaux existent !



**Garder contact avec tes amis** via les réseaux sociaux ou les jeux vidéo, c'est te permettre d'avoir ta petite bulle d'air, d'échanger avec eux et donc de te sentir moins seul !

---

## COMMENT COHABITER ?



Les temps en famille peuvent être de très bons moments de partage mais vivre enfermé avec ses parents et/ou ses frères et sœurs n'est pas toujours facile. Il est important de pouvoir **s'aménager des moments seul, pour soi**, pour pouvoir se ressourcer et être de nouveau disponible aux autres.

La communication va être ton meilleur allié dans cette situation, n'hésite pas à parler de ce que tu penses et ressens à tes parents et/ou frères et sœurs. Pourquoi ne pas profiter de ces moments pour faire des choses ensemble ?



Tu peux **utiliser un planning avec tes parents** pour qu'ils sachent quand tu es en activité jeux vidéo et qu'ils évitent de te déranger en pleine partie ! Cela les rassurera aussi de voir que tu as prévu un temps pour ton devoir de maths et ta leçon d'histoire ;)

## COMMENT DISCUTER DES ÉCRANS AVEC DES PARENTS QUI N'Y COMPRENNENT RIEN ?

Pourquoi ne pas leur proposer une partie de ton jeu vidéo préféré ? Ils comprendront peut-être pourquoi tu aimes y passer du temps... ou pas ! mais au moins ils auront une idée de ce que tu fais sur les écrans.



Beaucoup d'activités passent en ce moment par les écrans, le travail scolaire mais aussi les liens avec tes amis. Il est important de varier les plaisirs et de prendre soin de ton corps. Par exemple, **éteindre les écrans une heure avant de se coucher** est l'une des clés pour bien dormir et être en forme le lendemain ou encore **t'accorder de vraies pauses pour manger** et non pas grignoter devant ton écran.

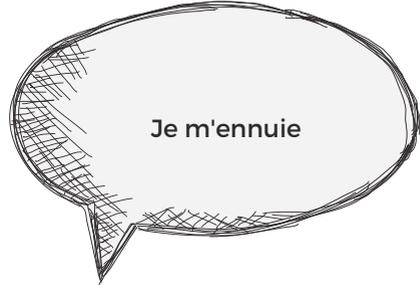


Si tu sens que les jeux vidéo prennent beaucoup de place, si tu ne penses qu'à ça, y passes toutes tes nuits, oublies parfois même de manger... N'hésite pas à venir en discuter avec des professionnels. Tu pourrais être en train de perdre encore un peu plus de liberté sans t'en rendre compte. Se questionner sur sa pratique de jeux c'est pouvoir prendre du recul sur celle-ci. Tu peux aussi proposer à tes parents de **faire un bilan de leur temps passé sur leurs écrans** pour que tout le monde puisse évaluer la place des écrans dans la maison !



## ENFERMÉ ENTRE QUATRE MURS... COMMENT S'ÉVADER ?

Les activités en ce temps de confinement sont limitées mais le temps ne s'est pas arrêté. Il peut même te paraître très long... En réalité, le programme est le même (école, loisirs).



C'est le moment de découvrir et redécouvrir des activités qui te font du bien :

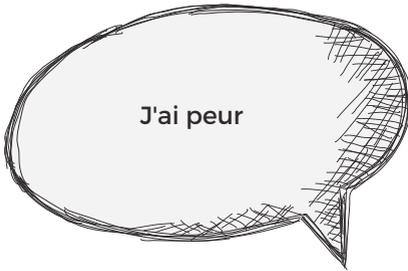
- cuisine,
- lecture,
- écriture,
- podcasts,
- musique,
- danse,
- jeux de sociétés,
- films/séries,
- activités artistiques...

Place à l'imagination !

Contrairement à ce que l'on peut penser l'ennui est utile car il laisse place à la créativité, le repos, l'imagination...

Le rêve !

---



## **C'EST LA FIN DU MONDE... COMMENT RESTER SEREIN ?**

Les informations ne font que parler du virus et de ses conséquences...  
Tu ne sais pas quand tu reprendras les cours, comment vont s'organiser les examens...

Il est normal qu'à certains moments tu ressenties du stress.



Des activités permettent d'apaiser notre corps et nos pensées, par exemple **une séance de sport à la maison ou des exercices de relaxation**. Tu en trouveras facilement sur internet.

Il est important de ne pas regarder les informations en boucle car c'est angoissant et tu connais les gestes barrières à appliquer quand tu sors. Si tu as un doute, clic sur ce lien :

<https://www.gouvernement.fr/partage/11432-coronavirus-les-gestes-barrieres>.



Si tu sens que tu n'arrives pas à gérer la situation, n'hésite pas à en **parler à tes parents ou à un professionnel**.

---

La situation actuelle est exceptionnelle, tu fais comme tu peux pour t'adapter à ce nouveau mode de vie. Cela peut être compliqué, il peut également y avoir beaucoup de conflits à la maison...



**Si tu en ressens le besoin, nous restons disponible et à ton écoute.**

**POUR NOUS CONTACTER,  
APPELE AU**



**02.38.42.22.01**

CSAPA La Station (- 23 ans)

10 bis, Boulevard Rocheplatte

45000 ORLÉANS

Tél : 02.38.42.22.01

Email : [parlonsjeux@apleat.com](mailto:parlonsjeux@apleat.com)

