Écrans et jeux vidéo : les bons repères

Guide pratique pour les préados et les adolescents

L'IDÉE ESSENTIELLE

Le jeu vidéo et les écrans ne sont ni « bons » ni « mauvais » en bloc. L'objectif est de regarder comment, quand et pourquoi on les utilise, puis de protéger ce qui compte : sommeil, activité, relations, scolarité, sécurité et plaisir de jouer.

01 Faire le point sur son équilibre

Les travaux de l'OMS rappellent que les effets du numérique sur le bien-être des jeunes sont variables : certaines activités peuvent soutenir le lien social, l'apprentissage ou le divertissement, tandis que des usages problématiques peuvent être associés à une dégradation du sommeil ou du bien-être. Il faut donc regarder la situation dans son ensemble plutôt que de réduire la question à un seul compteur d'heures. [1]

6 questions à se poser

- Est-ce que je dors assez et à des horaires réguliers ?
- Est-ce que je garde du temps pour bouger, sortir ou faire du sport ?
- Est-ce que mes écrans perturbent régulièrement mes devoirs, mon travail ou mes obligations ?
- Est-ce que je peux arrêter quand c'est prévu, sans conflit systématique ?
- Est-ce que je garde des relations et des activités hors écran ?
- Est-ce que je me sens globalement bien pendant et après mes usages ?

Signaux qui méritent d'en parler

- Fatigue importante ou coucher très tardif répété.
- Conflits fréquents et impossibilité de respecter les limites décidées.
- Abandon d'activités auparavant importantes.
- Harcèlement, menaces, pression ou humiliation en ligne.
- Dépenses cachées ou perte de contrôle sur les achats.
- Mal-être, anxiété ou isolement qui s'aggrave.

02 Les 5 bons repères REBOOT

1. **Protéger le sommeil.** Éviter que les écrans repoussent régulièrement l'heure du coucher ; préserver un temps de déconnexion avant la nuit et sortir le téléphone de la logique « je vérifie encore une fois ». Les écrans peuvent perturber le sommeil des adolescents lorsqu'ils décalent ou fragmentent les horaires. [2]

2. **Choisir le bon contenu.** La classification PEGI (système européen d'âge conseillé des jeux) indique l'âge minimal auquel le contenu d'un jeu est considéré comme adapté. Elle ne mesure pas la difficulté du jeu. [3]

3. **Garder des temps sans écran.** Repas, échanges familiaux, activité physique, devoirs ou temps de repos peuvent bénéficier de règles simples et connues à l'avance.

4. **Sécuriser le jeu en ligne.** Limiter les informations personnelles partagées, réfléchir avant d'accepter un contact, savoir bloquer et signaler, et demander de l'aide si une interaction devient inquiétante.

5. **Maîtriser les achats.** Un jeu peut être adapté à l'âge tout en proposant des achats intégrés. Vérifier le moyen de paiement, les autorisations d'achat et la présence éventuelle de contenus aléatoires. [4]

03 En ligne : trois règles simples

- **Je ne donne pas** : adresse, établissement, numéro de téléphone, mot de passe, codes de connexion ou informations permettant de me localiser facilement.
- **Je ne réponds pas à la pression** : si quelqu'un menace, humilie, insiste ou réclame une image ou une information intime, j'arrête l'échange et j'en parle à un adulte de confiance.
- **Je garde des preuves avant de bloquer** : captures d'écran, pseudo, URL, date et heure peuvent être utiles en cas de cyberharcèlement. [5]

04 Si quelque chose se passe mal

SITUATION	PREMIER RÉFLEXE	RESSOURCE
Insultes ou harcèlement répété	Ne pas alimenter l'échange ; conserver les preuves ; bloquer et signaler.	**3018** : aide aux jeunes, parents et professionnels.
Compte piraté ou menace cyber	Changer le mot de passe si possible, sécuriser le compte, demander de l'aide.	**17Cyber** : diagnostic et assistance en ligne.
Danger immédiat ou menace grave	Se mettre en sécurité et prévenir immédiatement un adulte.	**17** ou **112**. Pour un enfant en danger : **119**.
Achat non souhaité	Prévenir rapidement le parent ou le titulaire du paiement et vérifier les paramètres.	Support de la plateforme et contrôle des achats.

05 Mon mini-plan personnel

À compléter, seul ou avec un adulte de confiance.

Cette semaine, je protège :

Je change un réglage :

Je garde un moment sans écran :

Si j'ai un problème en ligne, je peux en parler à :

IMPORTANT

Cette ressource fournit des repères éducatifs et de prévention. Elle ne remplace pas un avis médical, psychologique, juridique ou une prise en charge individualisée.

Sources et références

[1] OMS Europe : Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being : policy brief (23/05/2025). www.who.int

[2] OMS Europe : Les adolescents, les écrans et la santé mentale (25/09/2024). www.who.int

[3] PEGI : Quelles sont les classifications ? (consulté en 2026). pegi.info

[4] PEGI : Que signifient les logos ? Catégories d'âge et descripteurs de contenu (consulté en 2026). pegi.info

[5] Cybermalveillance.gouv.fr : Que faire en cas de cyberharcèlement ou harcèlement en ligne ? (mise à jour 25/02/2026). www.cybermalveillance.gouv.fr

[6] Ministère de l'Éducation nationale : Non au harcèlement, 3018 (consulté en 2026). www.education.gouv.fr

[7] Cybermalveillance.gouv.fr et ministère de l'Intérieur : 17Cyber, assistance aux victimes de cybermalveillance (mise à jour 2026). www.cybermalveillance.gouv.fr

Un mot technique ? Le glossaire est sur asso-reboot.fr/glossaire. Sources vérifiées le 28 août 2026. Les interfaces, services et textes réglementaires peuvent évoluer : privilégiez les liens officiels pour les informations opérationnelles à jour.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un atelier sur ce thème ?

REBOOT construit le format à partir de votre public, de vos objectifs et de vos contraintes : atelier ponctuel, cycle, conférence ou temps fort.

LES 5 FICHES RESSOURCES

01 **Écrans et jeux vidéo : les bons repères**
asso-reboot.fr/ressources/ecrans-jeux-video-bons-reperes

02 **Parents, enfants et écrans**
asso-reboot.fr/ressources/parents-enfants-ecrans

03 **Contrôle parental en pratique**
asso-reboot.fr/ressources/controle-parental

04 **Cyberharcèlement et comportements en ligne**
asso-reboot.fr/ressources/cyberharcelement

05 **PEGI, jeux en ligne et achats intégrés**
asso-reboot.fr/ressources/pegi-jeux-en-ligne-achats-integres

CONTACT

WhatsApp : 06 40 40 06 99

contact@asso-reboot.fr

www.asso-reboot.fr

Nous privilégions l'e-mail et WhatsApp. Permanence téléphonique : mercredi 14h à 18h, samedi 10h à 12h.

CATALOGUES

Catalogue des ateliers, avec les durées et les tarifs :

asso-reboot.fr/catalogue-ateliers

Association REBOOT

5 bis rue de la Forêt, 95350 Saint-Brice-sous-Forêt · SIRET 879 293 470 00024 · RNA W952013173