Le Gamer Mentor
Mieux gamer pour mieux être

Objectif de cette fiche
Vous aider à ouvrir une discussion saine avec votre enfant

Jeux vidéo et saines habitudes de vie

Bonjour cher parent,

Aujourd'hui, votre enfant nous a reçu dans son école! Qui sommes-nous? Nous sommes **Le Gamer Mentor**, et notre mission est d'amener un équilibre sain dans la pratique du jeu vidéo des adolescents.es.

Tout comme vous, nous croyons qu'il est primordial que les jeunes soient **autonomes** dans leur **gestion du temps du jeu** et que leur pratique de leur passion vidéoludique soit **la plus saine possible**.

C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, nous leur avons présenté une façon saine de jouer qui leur permet de demeurer équilibrés tout en pouvant s'améliorer dans leur jeu.

Vous pouvez donc vous servir de certains de ces points avec eux pour les sensibiliser à avoir un équilibre sain. Il n'y a plus seulement vous qui le dites! **Voici quelques points que nous avons abordés avec eux :**

Ce que nous avons abordé

+ Un manque de sommeil affecte négativement notre concentration ce qui nuit à nos performances dans le jeu.
+ Faire de l'activité physique avant une période de jeu nous permet d'être plus concentré et augmente votre vitesse de réaction ce qui nous rend meilleur comme joueur
+ Pour calculer son temps de pause d'écran, on recommande 20 minutes de pause par tranche d'heure de jeu, à raison de 3 heures de jeu maximum en continue.
+ Lorsque nos émotions prennent le dessus, que nous perdons notre sang froid, il vaut mieux prendre une pause puisque nous prenons de mauvaises décisions.

www.lementor.gg

Trucs pour parents de gamers

Le jeu vidéo peut souvent être une source de conflit, et on vous comprend! Une de nos convictions est qu'afin de favoriser une dynamique familiale harmonieuse et d'éviter que votre enfant fuit et s'isole dans les jeux, il est nécessaire de s'intéresser à ce qu'il fait comme vous vous intéressez aux autres activités.

Voici quelques pistes de discussion afin de vous aider à ouvrir le dialogue avec votre enfant :

+ À quel jeu joues-tu?

Cette question paraît banale, mais bon nombre de parents ne savent pas du tout à quel jeu leurs jeunes jouent.

+ Comment s'est déroulée ta partie?

Lorsqu'un jeune revient de sa pratique de soccer de hockey ou de football, nous avons le réflexe de s'informer du déroulement de cette pratique. Vous pouvez transférer ce même réflexes, à ses jeux.

+ Qu'est-ce qui t'as rendu [insérer émotion ici] dans ton jeu?

Comme dans n'importe quelle activité, votre enfant peut vivre des émotions lorsqu'il joue aux jeux vidéo et il est important de lui apprendre à les nommer.

+ C'est quoi le nom des amis avec qui tu joues?

Une belle façon de se rassurer en tant que parents. Vous connaissez parfois les coéquipiers sportifs de votre enfant et bien pourquoi ne pas connaître ses amis de jeux?

+ J'ai vu dans un documentaire ;) que les gamers pro dormaient 8h par nuit. Voudrais-tu qu'on le regarde ensemble?

On utilise souvent les sportifs comme modèle pour les jeunes. Modèle de persévérance, de discipline, de travail. Eh bien les joueurs de jeux vidéo professionnels ont le même genre de vie que les olympiens. Même s'ils passent beaucoup de temps sur les jeux vidéo, ils mènent une vie équilibrée.

Sachez que toutes ces questions et échanges seront inutiles si vous n'êtes pas sincère dans votre démarche.

Il est important d'avoir de la sincérité envers votre ado gamer.

On vous laisse sur **cette petite lettre** qu'un de nos entraîneurs de 23 ans a écrit pour ses parents.

Il était à la place de votre jeune il n'y a pas si longtemps!