

ACCOMPAGNER LES PARENTS À LA PRATIQUE DES JEUX VIDÉO

Comment dépasser le conflit stérile pour entrer dans une alliance éducative ?



Sortir de la panique morale



Leviers de médiation



Signaux d'alerte et moyens d'action

MATHIEU CERBAI
NEUROPSYCHOLOGUE, FORMATEUR ET CRÉATEUR DE CONTENUS

- Janvier 2026 -

SOMMAIRE

PLAY

SORTIR DE LA PANIQUE MORALE..... 3

LE JEU COMME ACTIVITÉ DÉVELOPPEMENTALE..... 4

UNE ACTIVITÉ LUDIQUE STRUCTURÉE
UNE EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE
UN APPRENTISSAGE INFORMEL
UN OUTIL DE SOCIALISATION
LA VISION DES PARENTS ET DES ENFANTS



LE MODÈLE PARENTAL..... 5

LE MODÈLE AUTORITAIRE
LE MODÈLE LAXISTE
LE MODÈLE CONTENANT

LES LEVIERS DE MÉDIATION..... 6

...PLUTÔT QUE CONTRÔLER
LE SYSTÈME PEGI



LE JEU COMME LANGAGE ÉMOTIONNEL..... 7

DE L'ÉCOUTE DES BESOINS...
... À LA RÉGULATION

LES SIGNAUX D'ALERTE..... 8

QUAND S'INQUIÉTER ?
INTERROGER LA CAUSE



LES MOYENS D'ACTION..... 9

TÉMOIGNAGES DE PARENTS..... 10

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

SORTIR DE LA PANIQUE MORALE

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Historiquement, et ce depuis des siècles, chaque nouvelle pratique culturelle ou technologique, notamment lorsqu'elle est effectuée par les plus jeunes, a déclenché une panique morale :

> Une panique morale désigne : « une situation, un épisode ou un groupe de personnes identifié comme une menace aux valeurs et intérêts de la société ; sa nature est présentée de manière stéréotypée par les médias ; les gardiens de la morale (éditeurs, politiciens, religieux...) montent la garde ; des experts légitimés socialement donnent leur diagnostic et leurs solutions ; on élabore (ou on applique) des moyens de contrôle ; enfin, la situation disparaît, se fond dans la société ou devient plus visible. » (Stanley Cohen, 1972)



QUELQUES EXEMPLES



L'écriture

Va entraîner l'oubli et effacer la mémoire



L'imprimerie

Va entraîner la diffusion d'informations non-contrôlées par l'Eglise



Les romans

Va dérégler les moeurs et la morale en provoquant des sentiments



Le métal

Va déchaîner la violence, la déviance sexuelle et le satanisme

ET DONC... QUE FAIRE ?



Accompagner les parents, c'est avant tout **désamorcer l'inquiétude**, et arrêter de la nourrir. Dans le cas des jeux vidéo, la panique morale se centre sur différentes notions... mais toutes ont été démenties par l'expérience et la recherche scientifique :

- ❌ Les jeux vidéo rendraient violent.
- ❌ Les jeux vidéo rendraient bête.
- ❌ Les jeux vidéo rendraient asocial.

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LE JEU COMME ACTIVITÉ DÉVELOPPEMENTALE

DES COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

Un enfant qui joue ne fuit pas nécessairement la réalité : il peut s'exercer à y faire face autrement ou tenter de glaner des compétences diverses !



Une activité ludique structurée
(règles, objectifs, progression...)



Une expérience émotionnelle
(joie, frustration, fierté, peur...)



Un apprentissage informel
(compétences, stratégies...)



Un outil de socialisation
(connexions, communautés...)

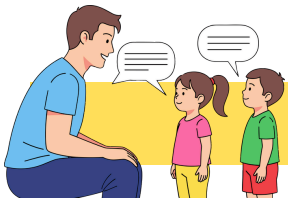
LA VISION DES PARENTS ET DES ENFANTS

Ce que les parents voient	Ce que l'enfant vit
Un écran lumineux	Un défi stimulant
Du bruit et de l'agitation	Une maîtrise progressive
"Il joue encore..."	Une identité compétente
"Il s'énerve..."	Une régulation émotionnelle est en cours
"Il ne m'écoute pas..."	Une relation sociale (même en ligne)
Une perte de temps apparente	Un sentiment de contrôle absent ailleurs

Rappelons également que questionner le temps n'est pas le bon combat. Il reste un indicateur imparfait et assez pauvre. Le **contexte** de l'utilisation du jeu vidéo est beaucoup plus pertinent. Voici un exemple :

Deux heures de jeu positif	Deux heures de jeu problématique
En coopération avec des amis	En isolement complet
Après les devoirs terminés	En évitement d'autres activites
Avec plaisir et engagement	Sous tension émotionnelle
Avec arrêt possible et serein	Avec explosion à l'arrêt

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026



LE MODÈLE PARENTAL

Les jeux vidéo peuvent devenir un véritable outil d'épanouissement lorsqu'ils s'inscrivent dans un cadre familial serein. Prendre un moment pour réfléchir à son **modèle parental** permet de mieux comprendre **comment accompagner son enfant** : poser des règles claires, discuter des émotions vécues en jeu et s'intéresser à ce qu'il aime. Une médiation active (voir page suivante) favorise une relation plus apaisée et sécurisante. En s'engageant aux côtés de leur enfant, les parents peuvent **transformer** l'usage du jeu en expérience partagée plutôt qu'en sujet de tension.



LE MODÈLE AUTORITAIRE



- Interdictions rigides
- Sanctions
- Diabolisation

→

- Contournement
- Mensonge
- Conflit permanent



LE MODÈLE LAXISTE

- Pas de règles
- Pas de limites
- Abandon éducatif

→

- Débordement
- Insécurité
- Conflits internes



LE MODÈLE CONTENANT

- Règles claires
- Cadre de jeu négocié
- Consignes évolutives

→

- Sécurité
- Confiance
- Autonomie progressive

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LES LEVIERS DE MÉDIATION

... PLUTÔT QUE CONTRÔLER

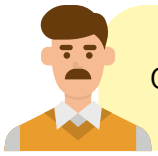
En tant que parent, le contrôle est tentant, en usant de son **autorité**. Pour autant, il est plus intéressant d'adopter une approche **mesurée** et **nuancée**. Pas question de faire preuve de laxisme, mais plutôt de s'éloigner du contrôle pur, qui crée de la résistance et incite au contournement des règles.

LA MÉDIATION ACTIVE

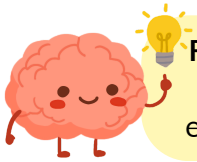
Discuter, **accompagner** et **s'intéresser** protège mieux des risques que la simple restriction ! L'intérêt parental peut ainsi désamorcer la plupart des conflits. Lorsqu'un parent montre qu'il veut comprendre plutôt que contrôler, la confiance mutuelle peut commencer à s'installer.



S'intéresser au jeu
Demander "Tu joues à quoi ?" avec une curiosité sincère



Regarder une partie
Observer sans jugement pour comprendre les mécaniques



Reconnaître les compétences
Identifier les stratégies et les réflexes mobilisés en jeu



Créer le dialogue
Échanger sur les émotions vécues dans le jeu

LE SYSTÈME PEGI

Usant de pictogrammes indiquant les âges minimums recommandés et le type de contenus que l'on peut retrouver dans le jeu, le système PEGI permet à la plupart des pays européens d'aider les parents à choisir.



© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LE JEU COMME LANGAGE ÉMOTIONNEL

DE L'ÉCOUTE DES BESOINS...

Les jeux vidéo peuvent répondre à des besoins émotionnels précis. On peut alors choisir un jeu selon les sensations qu'il va nous procurer, afin de donner un sens lisible à notre pratique.



Sentiment de sens ou de gratitude



Connexion émotionnelle avec d'autres



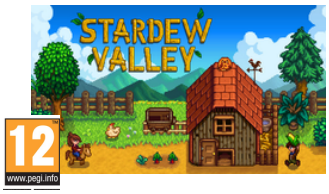
Nostalgie



Expérience de flow



Changement de perspective



Accomplissement personnel et actualisation de soi

... À LA RÉGULATION

Les enfants ou les ados peuvent alors jouer ce qu'ils n'arrivent pas à dire. Le jeu vidéo devient ainsi un **outil de régulation émotionnelle**, pas nécessairement une fuite. C'est un espace ou l'enfant/ado peut s'exprimer, **expérimenter** et **maîtriser** des émotions qu'il ne sait pas (ou ne peut pas) verbaliser.



Réguler la colère
Jeux compétitifs et de combat



Réguler le besoin de maîtrise
Jeux progressifs et aux défis répétés



Réguler la tristesse
Jeux d'exploration immersifs



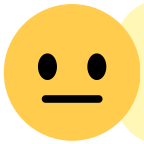
Réguler le besoin de lien
Jeux multijoueurs et coopération

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LES SIGNAUX D'ALERTE

QUAND S'INQUIÉTER ?

Malgré les bienfaits de plus en plus reconnus des jeux vidéo, accompagner les parents nous oblige aussi à ne pas nier les **risques**. Voici les signaux d'alerte que l'on peut observer, **sans diaboliser**, qui inquiètent s'ils se cumulent.



Perte massive de plaisir
L'enfant joue par habitude, sans joie apparente



Usage d'évitement
Le jeu ne sert qu'à fuir d'autres situations



Isolement social global
Il y a une rupture avec toutes les autres activités sociales



Chute des investissements
Il y a un décrochage scolaire et un abandon des loisirs



Détresse émotionnelle
On constate des crises fréquentes et une forte anxiété



Impossibilité totale de cadre
Aucune règle ne peut être posée ou tenue

INTERROGER LA CAUSE

Le jeu vidéo n'est pas la cause, il est souvent le symptôme d'un mal-être plus profond qui nécessite un accompagnement professionnel. Il est ainsi rare que le média lui-même soit à l'origine de ces signes inquiétants. De **nombreux facteurs** sont alors à explorer :



Quel vécu à l'**école** ? (populaire, entouré, invisible, seul, harcelé…)

Quelle réussite académique ?





Quelle place dans la **famille** ?

Comment va la **santé mentale** ?





Y a-t-il eu un **événement difficile** ? (divorce, rupture, agression…)

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

LES MOYENS D'ACTION

QUE PUIS-JE FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Votre enfant ne joue pas contre vous. Il joue avec ce qu'il est, avec ses ressources, ses limites et ses émotions. Le jeu vidéo n'est ni un ennemi, ni une baby-sitter. C'est un objet culturel et artistique, un **levier motivationnel** aux bénéfices intéressants sur les plans **cognitifs**, **émotionnels**, **sociaux** ou encore **éducatifs**. Alors que faire ?



Discuter régulièrement des jeux utilisés

Parler de ce que l'enfant aime, de ce qu'il ressent, de ce qui l'inquiète, et globalement des émotions vécues en jeu (excitation, frustration, peur, fierté...)



Établir des règles claires et négociées

Programmer des horaires, planifier des moments sans écrans, définir des priorités (devoirs, sommeil...), des objectifs éducatifs et des zones de jeu (ex : pas de télé en chambre)



S'informer sur les contenus

Regarder le PEGI, tester le jeu soi-même, visionner des extraits pour comprendre les mécaniques avant d'interdire



Co-jouer ou regarder une partie

Créer du lien, partager un moment, montrer son intérêt pour l'univers de l'enfant et lui offrir une place d'expert



Encourager des pauses et la variété des activités

Pas pour limiter, mais pour préserver un équilibre (sommeil, sport, amis...), tout en veillant à sa propre consommation (parent gamer)



Accompagner les premières interactions en ligne

Expliquer les règles de sécurité, superviser et éduquer aux risques, instaurer un climat de confiance, utiliser le contrôle parental



Valoriser les compétences développées grâce au jeu

Les parties peuvent permettre aux joueurs et joueuses d'engranger des compétences particulières : patience, stratégie, créativité, coopération, réflexes, mémoire...



Garder un espace de dialogue ouvert

Pas de jugement, l'enfant doit pouvoir être accueilli dans ses ressentis et s'exprimer quand il vit une situation difficile

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

TÉMOIGNAGES DE PARENTS

« Aucune inquiétude, je suis moi même joueuse, ma fille a commencé a joué au CP pendant le confinement : amélioration de la lecture fluide, compter, lien social avec les cousins loins et les amis, temps de partage ludique en famille. »

Maman d'une petite fille de 10 ans

« C'est quand même une grande place dans la vie de mon fils, il aime regarder des vidéos de Minecraft et en parle beaucoup. Il prévoit beaucoup de projets et de constructions à faire. C'est l'apprentissage du projet. »

Jérémie, papa d'un garçon de 9 ans

« Trop de zapping, trop d'attraits, de stimulants, heureusement le contrôle parental existe, ça peut créer des tensions parfois mais c'est nécessaire pour une prise de conscience du temps passé et de la qualité des jeux téléchargés. Je pense que beaucoup de parents se font déborder (et je peux en faire partie dans mes moments de grande fatigue) et que notre société du zapping incite et suscite trop d'excitation sur ce plan. »

Coco37, maman de deux garçons de 17 et 11 ans

« Partages interessants et marrants avec l'ado de 16 ans, revient de bonne humeur après avoir joué avec ses copains. Difficultés avant pour l'en décrocher mais de moins en moins, il a mûri par rapport à ça. Et ma grande avec un TSA et des douleurs chroniques ça la détend et lui permet de se mettre dans une autre bulle qui la détend. »

Maman de deux enfants de 20 et 16 ans

« L'impact positif est que ça crée une complicité entre le parent et l'enfant. C'est un moment d'échanges et de partage, de rigolade, d'entraide. L'impact négatif est que si il n'y a pas de contrôle, il peut rapidement y avoir une addiction à vouloir jouer toujours plus. »

Papa de deux enfants de 12 et 6 ans

« Jouer aux jeux vidéo reste un loisir plus interactif que végéter devant la télévision. Cela développe leurs prises de décision, leur sens de l'esthétique, la dévotion à un but (réussir à finir le niveau), rechercher des astuces et secrets, etc. »

Taelis, papa de deux enfants de 10 et 6 ans

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

NOTES

© Mathieu Cerbai - Neuropsychologue - 2026

POUR ALLER PLUS LOIN

Site internet : www.mathieucerbai-neuropsy.com



Podcast (*Spotify / YouTube / Apple...*)

Des fois jeux vidéo

Tous les 5 du mois

Réseaux sociaux (Facebook / LinkedIn / Instagram)

Mathieu Cerbai - Neuropsychologue

Mathieu Cerbai

mathieucerbai_neuropsy



Paru en décembre 2023



Paru en septembre 2025

MATHIEU CERBAI
NEUROPSYCHOLOGUE, FORMATEUR ET CRÉATEUR DE CONTENUS

- Janvier 2026 -