

# CONSEILS POUR FAVORISER UNE SAINTE APPROCHE DES JEUX VIDÉO



C'est très bien, les jeux vidéo.

Toutefois, il faut savoir s'arrêter et bien gérer le temps qu'on y consacre.

## 1. DONNEZ LA PRIORITÉ À VOS RESPONSABILITÉS.

Faites un horaire et occupez-vous de vos responsabilités professionnelles, scolaires et familiales avant de jouer.



## 2. N'OUBLIEZ PAS L'HEURE QU'IL EST.

Tenez un registre du temps passé à jouer. Gardez une horloge à proximité pour surveiller l'heure.

## 3. PLANIFIEZ VOS HEURES DE JEU.

Activez une alarme pour vous avertir lorsque le temps est écoulé. Sensibilisez vos amis en ligne afin qu'ils respectent votre décision et vous donnent du soutien.



## 4. ÉTEIGNEZ L'ORDINATEUR ET LE TÉLÉPHONE À CERTAINES HEURES.

Programmez la connexion Wi-Fi à certaines heures.

## 5. PRÉVOYEZ DES JOURNÉES SANS TECHNOLOGIE.

Limitez l'utilisation de l'ordinateur et le jeu vidéo en vous mettant « hors ligne » quelques jours par semaine.



## 6. SOYEZ CONSCIENT DES DÉCLENCHEURS.

Faites attention aux déclencheurs possibles qui encouragent le jeu vidéo. Placez les appareils de jeu loin des yeux dans une boîte ou un tiroir lorsque vous ne jouez pas.

## 7. SOCIALISEZ HORS LIGNE.

Participez plus souvent à des activités sociales en personne avec des membres de la famille et des amis.

