

TES JEUX

LES JEUX EN LIGNE SONT TRÈS POPULAIRES et peuvent prendre beaucoup de ton temps : en fait, ils sont conçus pour que tu continues à jouer et revienne. Les concepteurs de jeux emploient des astuces pour que tu continues de jouer, comme des niveaux et des insignes, de nouvelles aires à explorer ou des récompenses aléatoires. (Les récompenses sont en fait une façon plus puissante de te garder dans le jeu que les nouveaux niveaux puisque tu peux en gagner une chaque fois que tu joues). Il peut être encore plus difficile d'arrêter de jouer à des jeux à joueurs multiples puisque tu ne veux pas laisser tomber les autres joueurs du groupe.

La plupart des jeux gratuits ne sont pas vraiment gratuits : tu payes pour certains par ton attention, en regardant des publicités ou des personnages de marque pendant que tu joues, ou par tes renseignements personnels lorsque tu remplis des questionnaires ou des sondages. D'autres jeux sont gratuits au départ, mais tu dois ensuite payer pour obtenir ce qu'il y a de mieux.

Jouer à des jeux est l'activité virtuelle la plus populaire pour les garçons et les filles jusqu'en 8e année. Après cette année scolaire, le réseautage social est l'activité principale.

CONSEILS

Si tu dois entrer un numéro de carte de crédit pour jouer à un jeu, arrête-toi pour réfléchir. Procède avec prudence afin de t'assurer que tu ne charges pas des frais non voulus.

Prête attention à la façon dont tu te sens quand tu arrêtes de jouer. Si tu es fâché ou contrarié, ou que tu ne peux pas t'empêcher de penser à la prochaine fois que tu joueras, tu voudras peut-être diminuer ta consommation de jeux. Si tu oublies de manger ou que tu rates une pratique de hockey, il est temps que tu reprennes le contrôle. Habitue-toi à quitter le jeu après chaque grande réalisation : tu te sens bien lorsque tu gagnes un insigne, obtiens un nouveau pouvoir ou débloques un nouveau niveau, et ce sentiment peut t'inciter à continuer de jouer.

Surveille les façons sournoises que les entreprises utilisent pour te faire payer dans les jeux.

- **Bonus** : Dans les jeux où tu joues contre d'autres personnes, le jeu est peut-être gratuit, mais tu peux payer pour obtenir des pouvoirs ou des armes que d'autres personnes n'ont pas.
- **Avancements** : D'autres jeux te font souvent faire des choses ennuyantes pour avancer, comme planter des cultures ou trouver de l'or. S'ils le font, ils te laisseront habituellement payer de l'argent réel pour ne pas le faire.
- **Personnalisation** : Une autre chose pour laquelle les jeux « gratuits » te feront payer : rendre ton personnage ou le lieu où il habite différent des autres. Si tu veux avoir l'air différent, tu devras payer!

Prendre position dans les communautés de jeux

Bien que les jeux virtuels soient amusants, c'est également un endroit où tu peux rencontrer des comportements méchants et du contenu et un langage inappropriés.

Même s'il semble que beaucoup de joueurs rabaisent ou menacent les autres dans un jeu (ou font des commentaires racistes, sexistes ou homophobes), ce n'est pas correct. Tu peux dénoncer ces choses lorsque tu les vois, défendre ceux qui en sont victimes et tenir tête.

Tu as vu quelqu'un être méchant ou impoli dans un jeu virtuel? Ne reste pas là à rien faire. Tu peux envoyer un message aussi simple que celui-ci :

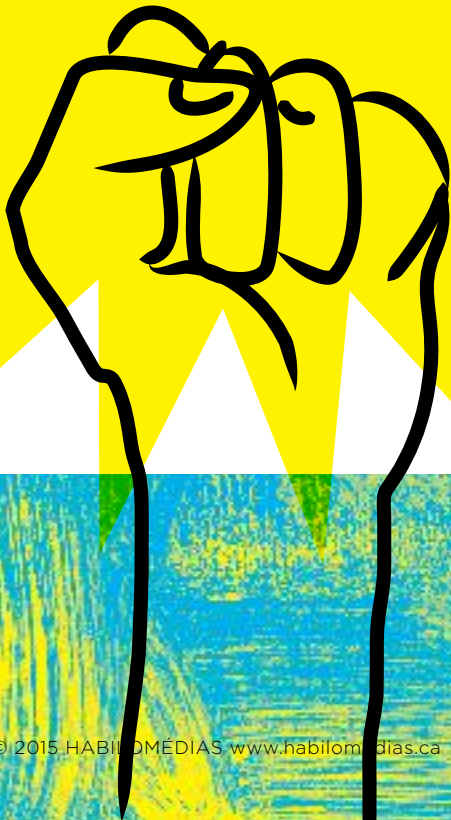
« Hé, ce n'est pas cool. »

Si quelque chose de mal se produit, je me débranche. Tu peux dénoncer des personnes qui se comportent de façon inappropriée ou utilisent un mauvais langage.

— Amy, Toronto

Tu as plus de pouvoir que tu le crois.

Seulement une personne qui n'a pas peur de parler dans un groupe peut changer la façon dont les autres pensent et agissent.



TA SANTÉ

CE NE SONT PAS SEULEMENT LES JEUX QUI PEUVENT ENVAHIR TA VIE : beaucoup de gens trouvent difficile de contrôler leur textage et leurs profils de réseaux sociaux (même les parents!). Il peut être difficile d'équilibrer ta vie virtuelle et tout le reste.

« Tu penses que tu dois être parfait ou répondre aux attentes de tout le monde. »

—Lynda, Ottawa

Lorsque nous passons beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, nous estimons peut-être que les autres ont plus de plaisir que nous. Bien que nous vivions tous les bons et les mauvais côtés de la vie, ce ne sont généralement que les bons côtés qui sont affichés en ligne.

Beaucoup d'enfants, surtout les filles, estiment qu'ils doivent avoir une certaine apparence dans les photos qu'ils affichent en ligne, ce qui peut entraîner beaucoup de pression à ne partager que des photos « parfaites ». Les filles dont les photos sont considérées par leurs amis comme « trop séduisantes » peuvent obtenir des commentaires désobligeants également.

#FOMO

(Crainte Obsessionnelle de Manquer à l'Appel)

As-tu peur de rater quelque chose?

Il pourrait être temps de diminuer ta consommation ou de te débrancher pendant quelque temps.

Quatre élèves sur cinq de la 9^e année au Canada qui possèdent des téléphones cellulaires dorment avec eux pour ne pas manquer de textos ou de mises à jour.

CONSEILS

Prendre le contrôle

Débranche-toi de tous tes réseaux sociaux et ferme ton téléphone la nuit. Non seulement tu dormiras mieux, mais tu ne risques pas d'envoyer un texto bête ou embarrassant pendant tu es à moitié endormi!

Prends des vacances des réseaux sociaux, même si ce n'est que pour une journée. Cela te calmera l'esprit et te laissera plus de temps pour d'autres choses comme des passe-temps, de l'exercice ou des amis ou la famille. De belles choses peuvent se produire si tu laisses tes appareils sur le chargeur pendant une journée!

Éviter la pression

Pense à la façon dont toi et tes amis partagez, commentez ou parlez de vos photos. Même si beaucoup de personnes laissent des commentaires méchants ou rient d'autres personnes en ligne, ce n'est pas correct.

Ne te compare pas aux gens que tu vois en ligne, y compris tes amis. Rappelle-toi que les gens ne publient habituellement que les bonnes nouvelles et leurs meilleures photos, et que beaucoup modifient leurs photos et utilisent des filtres pour se rendre plus attrayants.