

Les écrans nous rendent-ils  
plus bêtes ?



**MICHEL DESMURGET**

# **TV LOBOTOMIE**

**La vérité scientifique sur  
les effets de la télévision**



Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Il a fréquenté de grandes universités américaines et est aujourd'hui Directeur de recherche à l'Inserm. Pour rédiger cet ouvrage, il se fonde sur un nombre impressionnant de recherches, aussi bien australiennes qu'américaines ou européennes. Il ajoute aussi certains constats ou exemples tirés de son expérience familiale ; chez lui, la TV est proscrite.

# Mise en garde



- ◇ deux difficultés pour voir les effets néfastes de la télévision :
- ◇ \* Tout le monde ou presque la regarde, la comparaison avec ceux qui ne la regarderaient pas est extrêmement difficile à organiser [on verra néanmoins que l'auteur cite d'impressionnantes expériences de comparaison entre villes équipées ou non, au début de l'ère télévisuelle].
- ◇ \* Certains de ses effets apparaissent à long terme, il est donc difficile de les relier à la cause télévisuelle

# Le constat



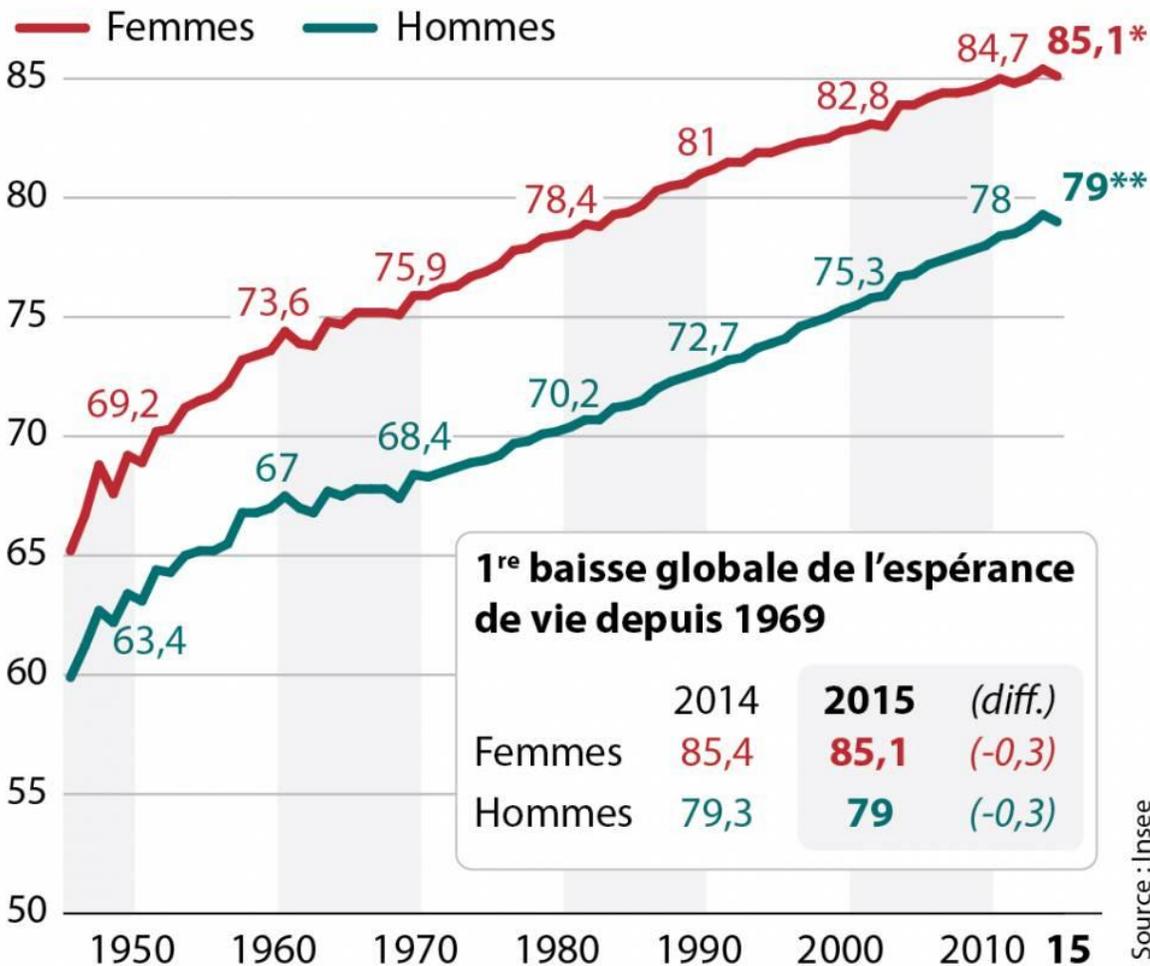


**L'espérance de vie gagnée depuis l'invention de la télé couleur, on la passe... devant la télé !**  
**Cela représente 1 400 heures passées par an, soit 58 jours pleins. Plus de 100 000 heures dans une vie, soit environ 12 ans.**

**CQFS** ■

## L'espérance de vie

À la naissance, en France métropolitaine, en années



\*85 en France entière \*\*78,9 en France entière Note : données provisoires de 2013 à 2015

Source : Insee



[Accueil](#) | [News](#) | [Télévision](#) | [Le Belge passe 3h50 par jour devant la télé... et sa ...](#)

## Le Belge passe 3h50 par jour devant la télé... et sa tablette !



Publié le 27/11/2014 - 11h57

★★★★☆ 4/5 (6 votes)



RTL Group a présenté son traditionnel «International Key Facts», riche en enseignements sur nos comportements devant la télévision. En 2013, le second écran devenait incontournable !

Tous les ans, IP TV, la régie publicitaire des chaînes RTL (et de

VTM, en Flandre) prend le pouls des habitudes télévisuelles du public. Une grande étude qui en est à sa 21e édition.

### 3h56 par jour !

Premier chiffre intéressant : en Europe, en 2013, **la télévision était regardée en moyenne 236 minutes par jour**, c'est 4 minutes de plus qu'un an plus tôt. Le Belge francophone n'est pas en reste puisqu'il est scotché quotidiennement devant son petit écran **3h50**. En Flandre, la durée chute à 3h17.

Suivre Télépro



Votre e-mail pour recevoir la newsletter

OK

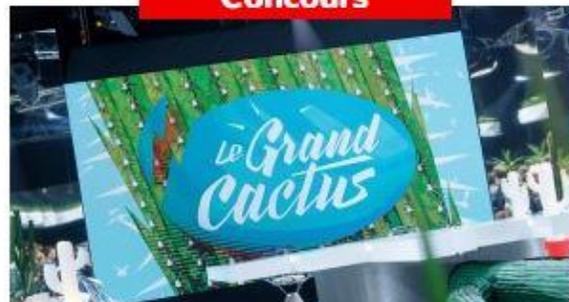
### Voyages Télépro



Toute l'année, Télépro organise des voyages originaux. Consultez notre guide !

GAGNANTS WIN FOR LIFE

### Concours





## La tv, une nounou bon marché ?

Parfois les parents sont accaparés par leur boulot et rentrent fatigués du travail , ils n'ont pas forcément l'énergie de trouver des activités pour leurs enfants ou de se battre pour contrôler l'utilisation des écrans surtout que souvent maintenant les 2 conjoints travaillent



Les parents tolèrent la TV ou recourent à elle car elle transforme un enfant curieux et turbulent **en un être soumis et docile**. Hélas, en même temps elle empêche l'activité intellectuelle.

Bien pratique pour les longs voyages





## • VENDRE SCIENTIFIQUEMENT •

13 EXEMPLES FASCINANT DE NEUROMARKETING



Mais la télé est aux mains d'industries qui veulent nous inciter à consommer leurs produits

**Le neuro-marketing** est une entreprise diabolique. Elle va chercher les failles de notre cerveau pour asservir, à notre insu, nos comportements, nos pulsions, nos décisions, etc.

Elle sait très bien que plus l'enfant goûtera tôt à la TV, plus il sera accro, et c'est pourquoi la nouvelle cible est le bébé !





Extrait du film "Le Tube ou les effets de la télévision sur le cerveau". Les révélations du docteur Krugman (ancien directeur de recherche sur la télévision et les pubs aux US) sont inquiétantes ; son nom est d'ailleurs associé au "brainwashing" ou "lavage de cerveau"



◆ La TV porte un grave préjudice à l'attention à cause de l'immédiateté et de la rapidité des images. Le zapping nous rend de moins en moins disponibles pour l'acquisition lente et progressive des connaissances abstraites. Le petit écran nous maintient dans la perception et l'émotion pures qui diffèrent de l'attention.

# De effets cumulatifs à long terme

1 heure / jour à 3 ans

Probabilités de troubles attentionnels à 8 ans : x 2

1 heure / jour de 5 à 11 ans

Probabilités de troubles attentionnels à 13 ans : + 50%

1 heure / jour à 14 ans

Probabilités de troubles attentionnels à 16 ans : + 44%

Troubles attentionnels à 16 ans

Risque d'échec scolaire : x 4

# La tv rend passif et bloque l'imagination



◆ La TV entrave la liberté créatrice en imposant ses modèles à l'enfant.  
**Elle exerce une action castratrice sur l'imaginaire.**

# Troubles du langage



- ◆ On peut mettre en relation étroite la consommation télévisuelle au très jeune âge et **l'apparition de troubles du langage, de même que la diminution des interactions parents – enfants** (...qui favorise l'apparition de troubles du langage).
- ◆ Exemple : Christine



Deux heures par jour d'exposition à la télé entre 15 et 48 mois multiplie par 3 le risque d'occurrence de retards du développement langagier (x 6 si initiation avant 1 an)

# Vous êtes une marchandise



« À la base, le métier de TF1, c'est d'aider Coca-Cola, par exemple, à vendre son produit. Or pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible. »

**CQFS** ■

— Patrick  
Le Lay

- ◇ Internet ne supprime pas la TV, il constitue simplement un écran supplémentaire. Aujourd'hui, les différentes chaînes sont disponibles sur le téléphone portable. Il ne faut pas se faire d'illusion : **le spectateur n'est pas le 'client', il est une 'marchandise' et l'audience est la seule loi de ce marché, qui cible de plus en plus les jeunes.** Ceux-ci, conditionnés très tôt, seront des adultes téléphages. Aux parents de réagir ! Il ne faut ni adopter la TV en famille pour faire comme les autres de peur de marginaliser son enfant, ni sous-estimer le temps passé devant le petit écran (souvent plus important qu'on ne le croit).



Rossel

Roularta



Persgroep



Rossel



Concentra



Corelio



RTL Group



IPM



Etat



Radios régionales  
flamandes

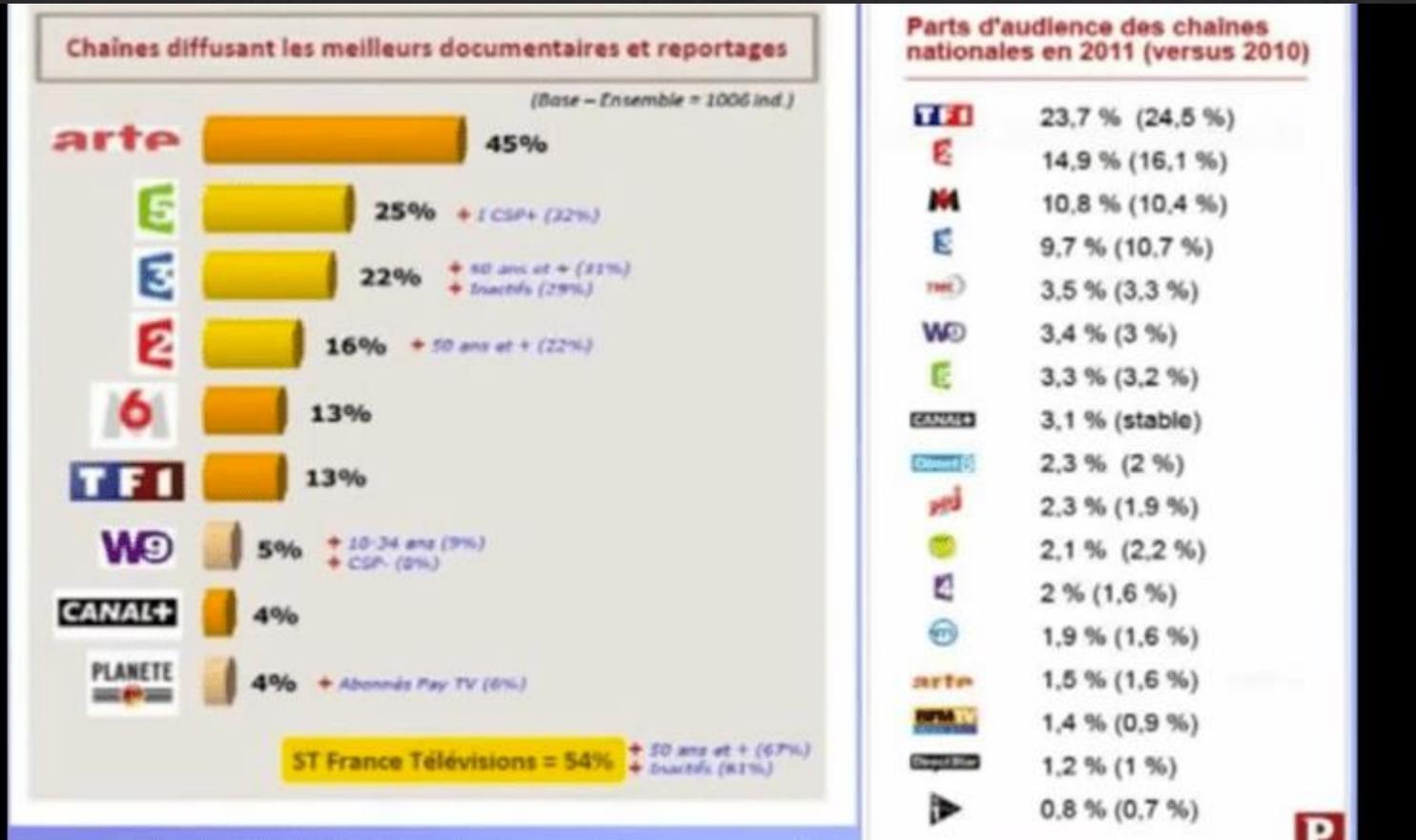


Concentra

Corelio

# Sous-estimation du temps passé devant la télé

- Il est démontré que dans les questionnaires, généralement les parents minimisent la consommation télévisuelle de leurs enfants, **en moyenne ils annoncent 1h pour 1h35 réellement regardée.** De même, les questionnaires relatifs aux préférences de chaînes placent Arte en bonne position... alors que c'est TF1 qui est massivement regardé [il y a comme une volonté de se donner bonne conscience en minimisant le temps passé devant la télé et en faisant mine de regarder des chaînes « intelligentes »

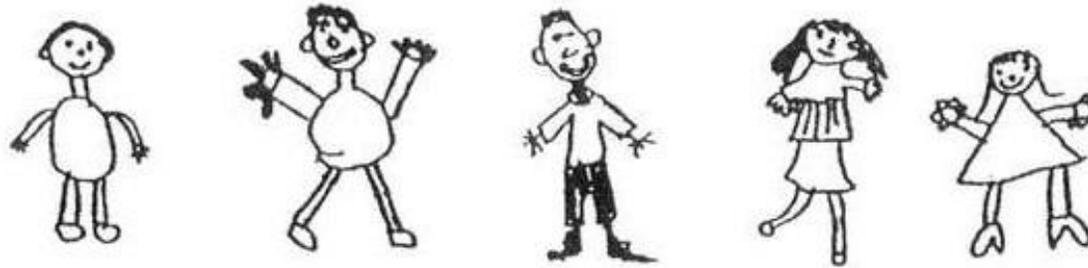


La télévision est nocive aussi quand elle prend la place d'autres activités ou de ne permet pas des périodes d'ennui



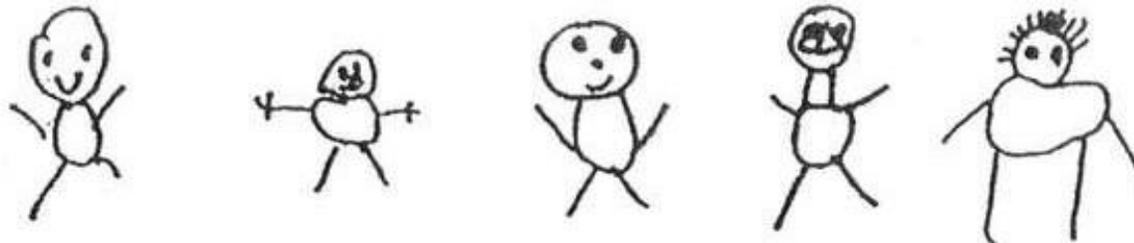
- ◇ Vivre sans TV c'est augmenter considérablement son temps de vie et c'est permettre l'ennui, si précieux pour activer certaines aires du cerveau. La science a montré en effet que ces dernières sont impliquées dans le raisonnement et cela grâce au vagabondage de l'esprit qui caractérise l'ennui.

# Diminution des compétences cognitives



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins  
de une heure de télévision par jour.

---



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus  
de trois heures de télévision par jour.

---

# La santé

Des études scientifiques (notamment australiennes) établissent **cinq liens importants entre TV et santé** : l'obésité, le tabagisme, l'alcoolisme, la sexualité et le sommeil.



# Obésité

- ◆ L'obésité est devenue un problème de santé majeur. La TV en porte un part de responsabilité. **En effet, elle nous fait ingurgiter une masse de messages publicitaires qui conditionnent savamment notre alimentation.** Elle induit une sédentarité favorable à une consommation de sodas et de snacks et dérègle nos signaux de satiété (**nous mangeons de façon inconsciente devant la TV et remangeons sans y songer**).

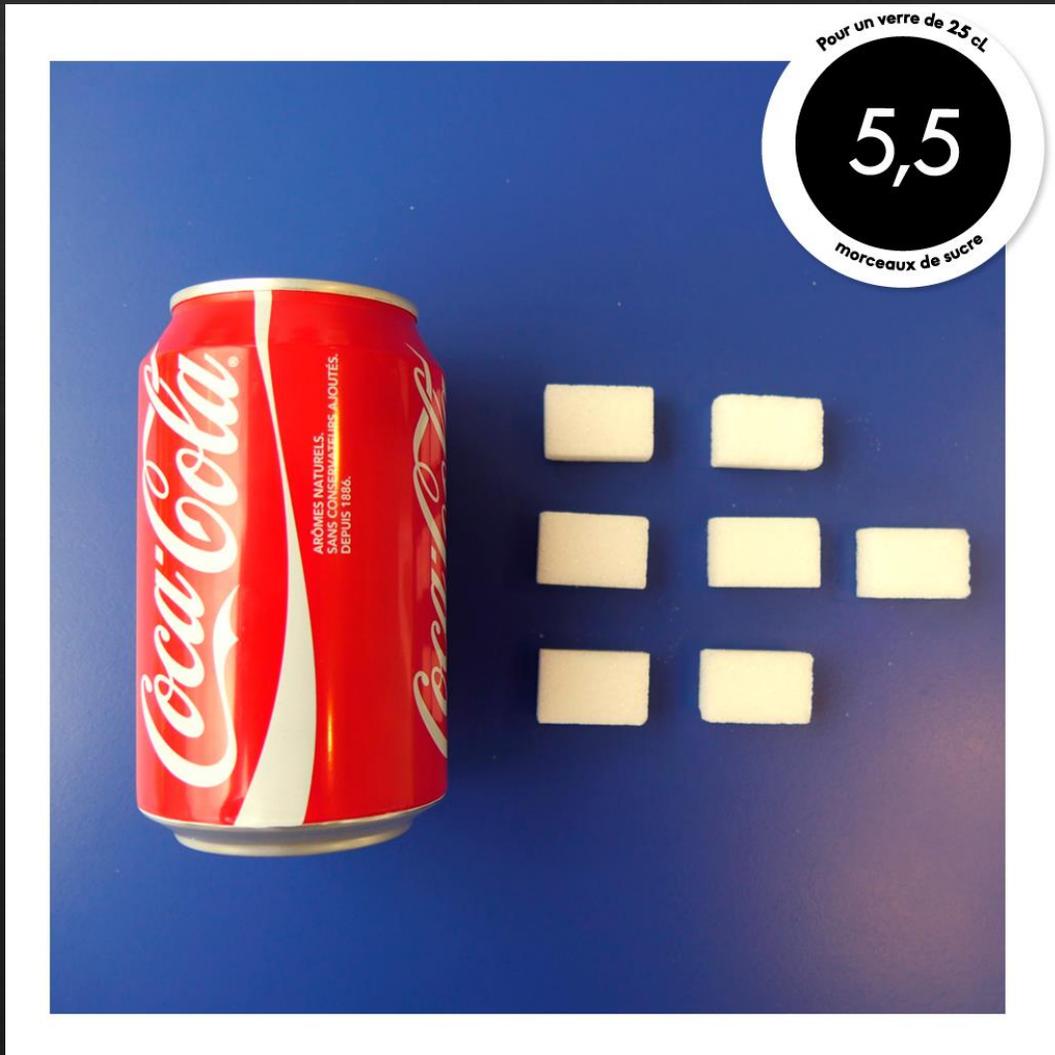




## Les placements de produits



# La tv montre le mauvais exemple en vantant les mérites de produits gras et sucrés



- ◇ D'après plusieurs études de *Safrane 75*, une association de recherches et d'information en nutrition, dans 90% des spots publicitaires, la consommation de ces produits alimentaires se fait hors repas, sous forme de grignotage.
- ◇ Une étude menée sur 150 enfants français de 9 à 12 ans montre qu'un tiers d'entre eux associent les mots « **santé** » et « **croissance** » au *Coca-Cola*.



- ◆ Les publicitaires prétendent des vertus nutritionnelles pour tous les produits. Par exemple, *Kinder* prône que les barres de chocolat contiennent beaucoup de lait. Seulement dans 100g de chocolat au lait, **il y a cinq fois plus de calories, cinq fois plus de sucres et dix fois plus de graisses que dans un verre de lait demi-écrémé.** Cette pratique est à la limite de la publicité mensongère.

Phtalate  
**DEHP**



**55 %**  
Sucre

**23 %**  
huile de palme

**14 %**  
Noisettes

**8 %** Cacao  
et autres

❖ *Un autre exemple pour Nutella, dont la publicité explique qu'on y trouve phosphore, magnésium et calcium mais ils ont oubliés de mentionner le sucre et les graisses, pourtant présents en abondance.*

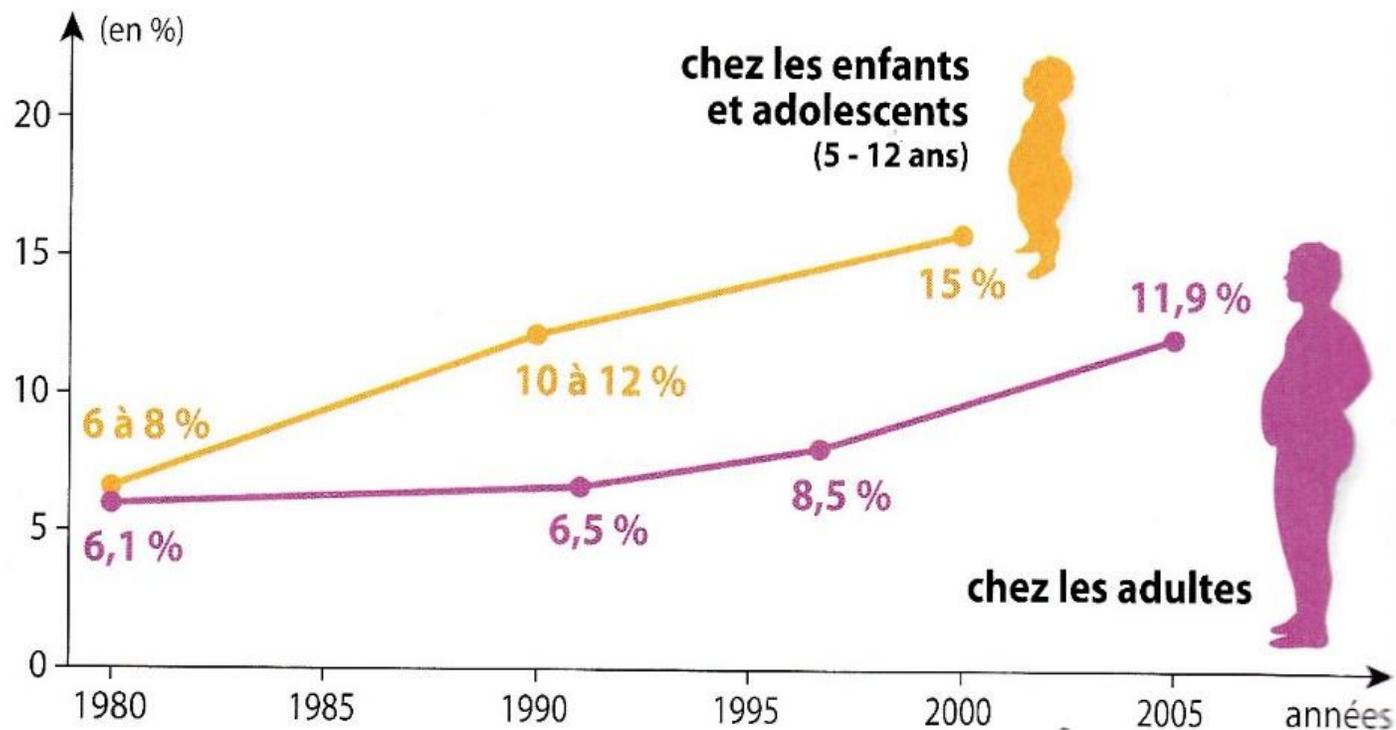
# Obésité



- ◆ L'UFC-Que Choisir fait aujourd'hui la preuve que, depuis 2006, date de sa première enquête, le harcèlement nutritionnel des enfants s'est aggravé :
- ◆ **non seulement les publicités pour les produits gras et sucrés constituent encore l'essentiel (80 %) des publicités alimentaires diffusées durant les programmes pour enfants, et ce même si leur nombre a diminué,**
- ◆ mais, aussi et surtout, 93 % de ces publicités figurent désormais durant les écrans "tous publics", regardés par un nombre d'enfants encore plus important que ceux des programmes pour enfants (75 % d'audience supplémentaire)<sup>2</sup>.
- ◆ En pratique, entre 6h00 et 21h00, un jeune regardant la télévision ne peut échapper au matraquage promotionnel de produits déséquilibrés puisque **4 publicités alimentaires destinées aux enfants sur 5 portent sur des produits trop gras ou sucrés !**

DOC  
1

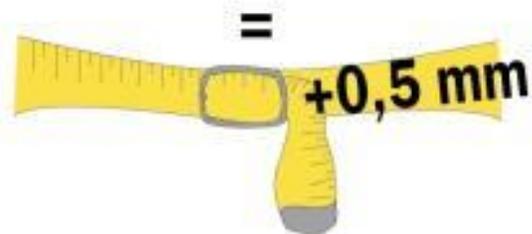
## La fréquence de l'obésité en France



- ◇ Le surpoids, et en particulier l'obésité, fait partie des problèmes de santé majeurs en Belgique. **Un enfant sur 5 est en excès de poids.** Le problème touche en particulier les ménages avec un faible niveau d'éducation. Dans ces familles, 12 % des enfants sont obèses, contre 3 % dans les familles où la mère a fait des études supérieures.

# Obésité infantile et télévision

1h par semaine  
devant la télé



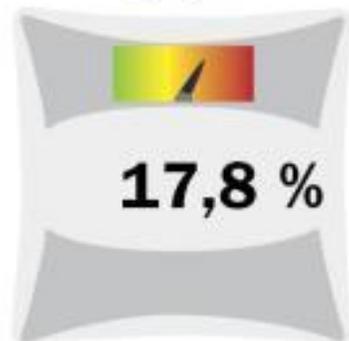
Temps moyen hebdomadaire passé  
devant la télévision selon l'âge:



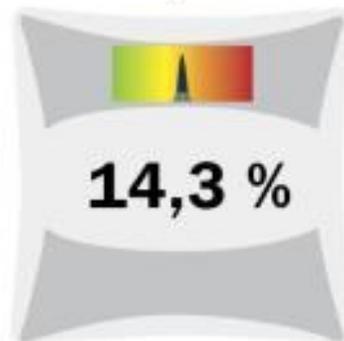
de tour de taille **chez l'enfant  
de 4 ans et demi** par rapport  
à ceux qui ne regardent pas la télé

## L'obésité des enfants de 3 à 17 ans en France

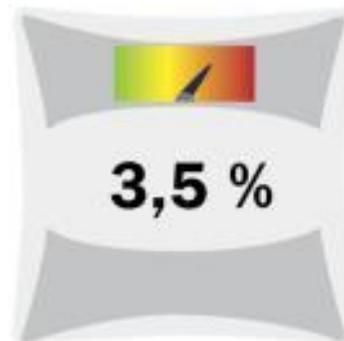
Surcharge pondérale



Surpoids



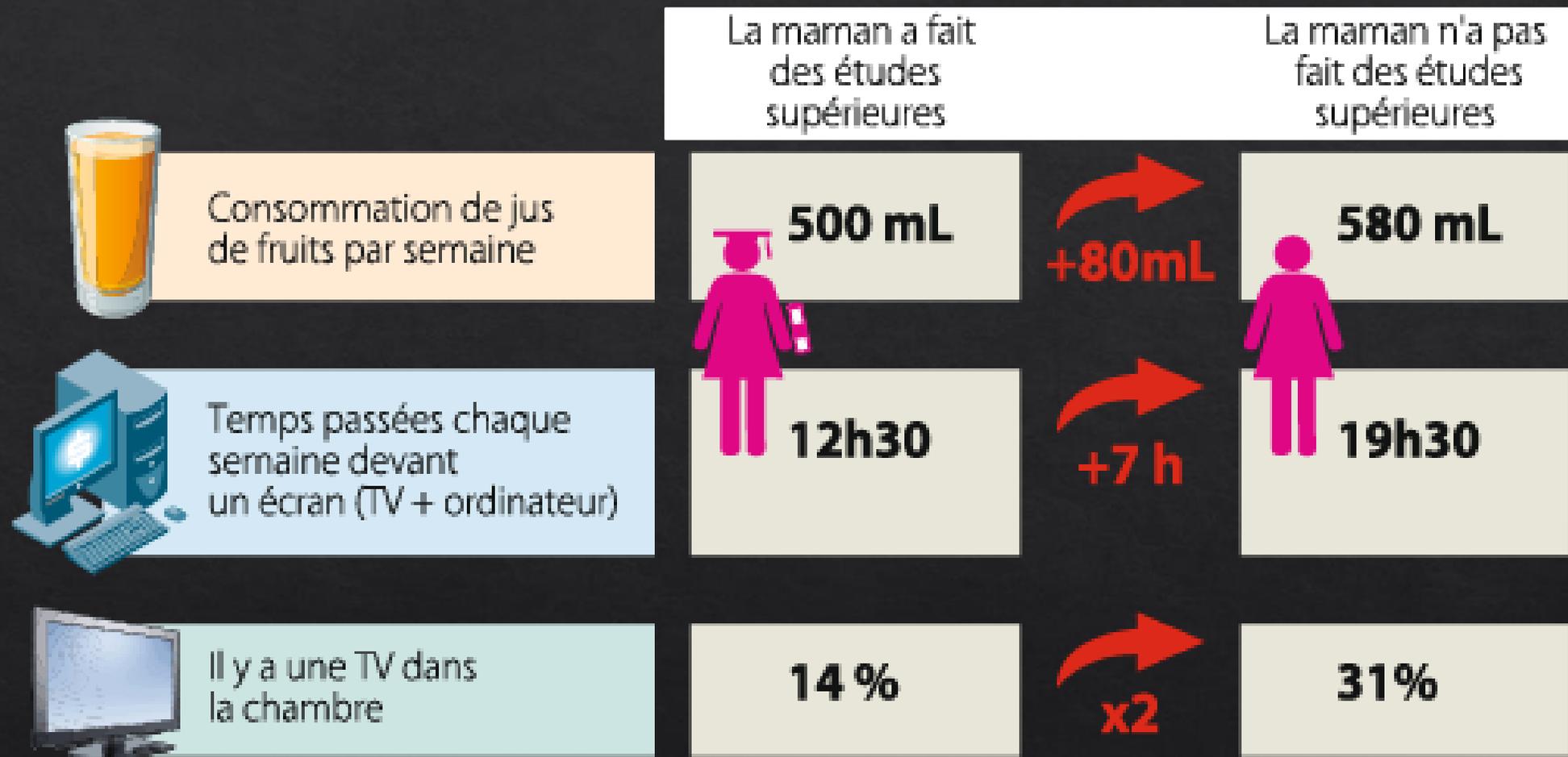
Obésité



Sources : Étude menée sur 1314 jeunes Québécois par des chercheurs  
de l'université de Montréal, Étude Nationale Nutrition Santé ENNS 2006

# Influence du niveau d'éducation

**Le comportement des enfants varie en fonction du niveau d'éducation de la mère**



# Tabagie



- ◆ L'industrie du tabac se trouve au pied du mur. Elle ne peut actuellement nier les effets du tabac, mais, si elle veut survivre, il lui faut produire de jeunes fumeurs qui persisteront à l'âge adulte. **Cette fois, c'est par le biais des films qu'elle assurera l'imprégnation tabagique de manière inconsciente auprès du public adolescent.** Fumer à l'adolescence est un excellent tremplin pour devenir un vrai fumeur. Chez le spectateur adulte, la pulsion de consommation exercée par l'acteur qui fume est réelle si on est déjà fumeur et peut nous transformer en grand fumeur.

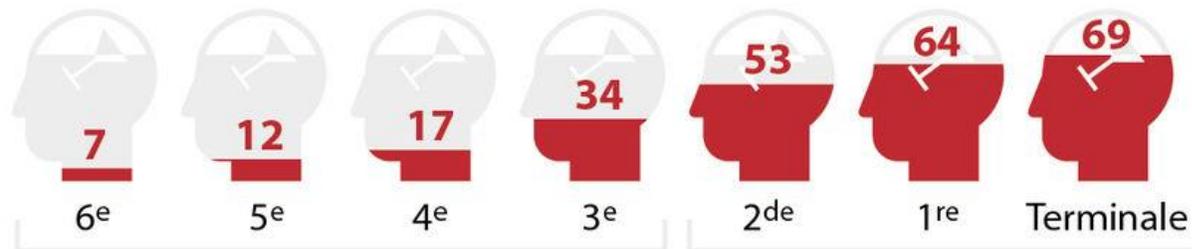


# Alcool : les jeunes boivent dès le collège

Élèves ayant déjà bu de l'alcool, en %



Élèves ayant déjà été ivres, en %



Collège

Lycée



Source : étude du Bulletin épidémiologique hebdomadaire



# Alcoolisme

- ◇ En ce qui concerne l'alcool, ce sont aussi **les films et les clips video qui incitent les ados à boire** et renforcent ce désir chez l'adulte. Force est de constater que les jeunes boivent de plus en plus tôt des boissons bien alcoolisées.

# Beuverie express en progression chez les jeunes Occidentaux

Si la quantité d'alcool consommée est en baisse, la consommation excessive augmente chez les jeunes

## ► Consommation annuelle

Moyenne en litre d'alcool pur par an et par habitant

- Dans les pays de l'OCDE
- Dans le monde

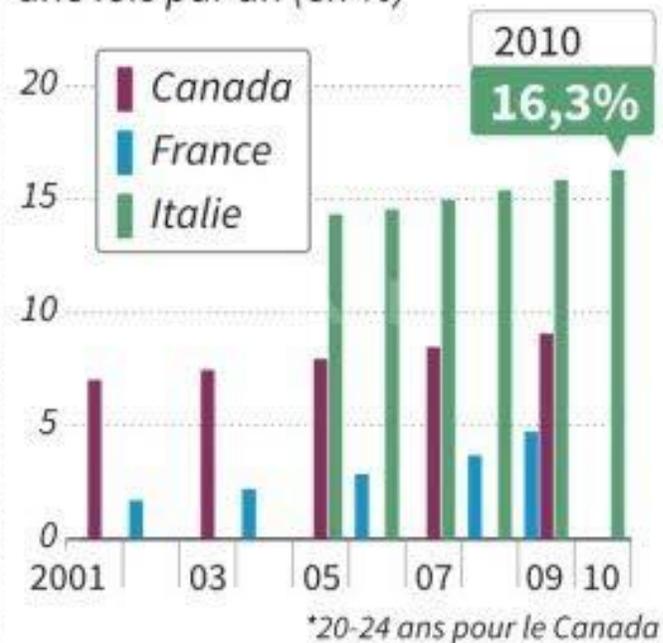


AFP

Source : OCDE

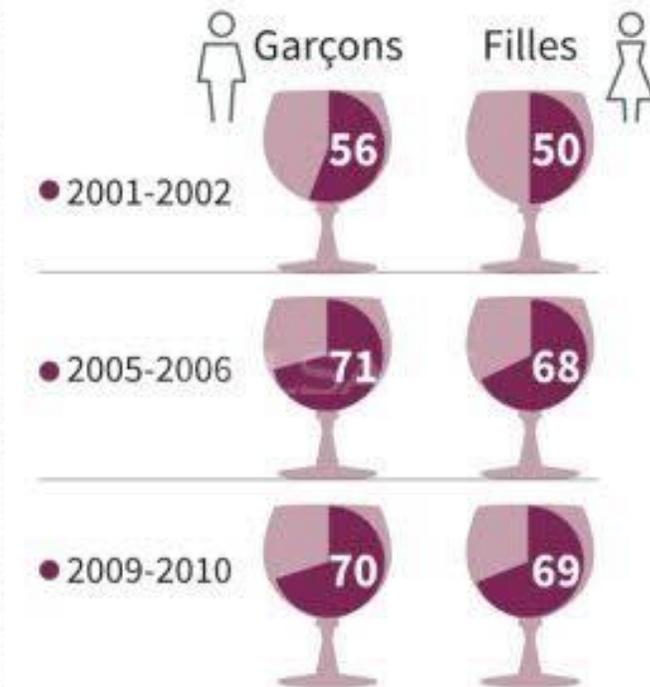
## ► Suralcoolisation épisodique des 18-24 ans\*

Consommation de 5 à 8 boissons en une seule session au moins une fois par an (en %)



## ► Chez les adolescents

Premier verre d'alcool avant 15 ans selon le sexe (en %)



# L'alcool dans les médias: s'amuser = boire

**arte**

**PUBLICITÉ CASA**

NETTOYER  
À DEUX,  
C'EST MIEUX!



12.99

6.99

6.99

5.99

7.99

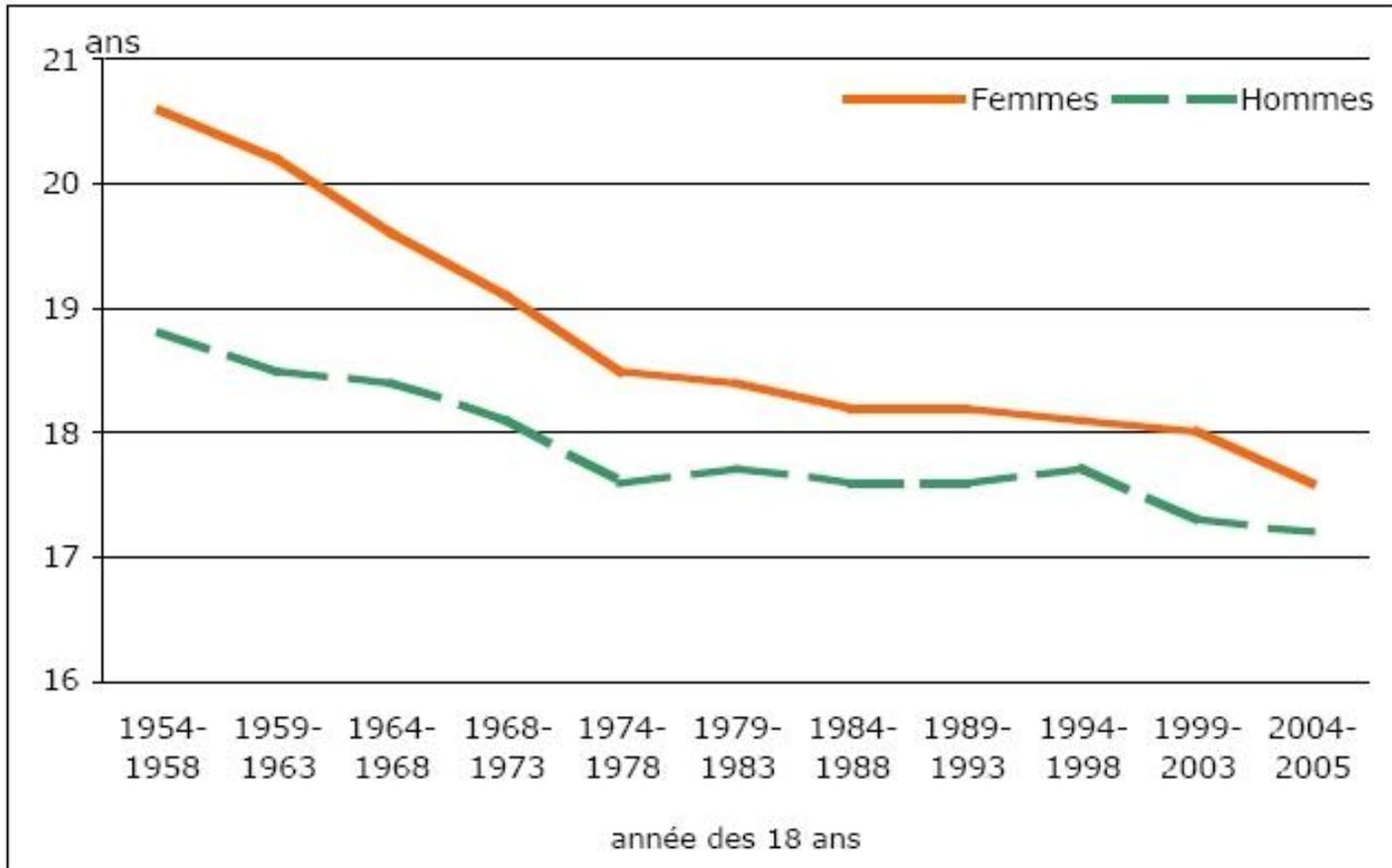
100% polypropylene  
100% polypropylene  
100% polypropylene  
100% polypropylene

## Sexisme

- ◆ Le rôle de la TV est encore plus préjudiciable en ce qui concerne la sexualité. **Elle répand des croyances et des stéréotypes sexuels gravement nocifs.** Ce problème est sans doute moral, mais il est aussi sanitaire.

# Rapport sexuel plus précoce

*Age au premier rapport sexuel, par sexe et génération (année des 18 ans)*



◇ L'âge du premier rapport sexuel a été fortement avancé, ainsi que celui des grossesses précoces. Le sida, et d'autres maladies vénériennes, se développent.



# Image de soi

- ◆ La TV nous propose des modèles physiquement parfaits devant lesquels le spectateur rêve. Très souvent, cela entraîne une image de soi négative, voire une dépression ou autre maladie psychique (anorexie, boulimie...).

# îles Fidji



- ◇ expérience édifiante aux îles Fidji, qui montre qu'une enveloppe corporelle « généreuse » était valorisée avant l'arrivée de la télé... qui a radicalement transformé l'image de soi de la grande majorité des filles **de ces îles, qui après arrivée de la télé, se sont mises à se trouver trop grosses pour 74% d'entre elles...** Le pourcentage de régimes dans ces îles passa de 0% avant télé à 69% après l'arrivée de la télé !!! Le taux de filles qui se font vomir pour maigrir passa de 0% avant télé à 11% après arrivée de la télé



- ◆ Avec une équipe pluridisciplinaire, impliquant des universités britanniques et nicaraguayennes, le chercheur a étudié l'impact de l'arrivée de la télévision sur des communautés isolées du Nicaragua. Leur étude, publiée mercredi 16 août dans la revue *Scientific Reports*, montre que **depuis qu'elles regardent la télévision, ces populations n'évaluent plus la beauté de la même manière. Elles se sont mises à apprécier les femmes plus minces, alors qu'auparavant c'étaient les plus corpulentes qui avaient leurs faveurs.**

# Trouble du sommeil



- ◆ Le sommeil, cette composante essentielle de notre santé physique, psychique et cognitive, **est amputé dans sa longueur et dans sa qualité par Dame TV**. Ne laissons pas nos enfants grandir à côté d'une Télé !

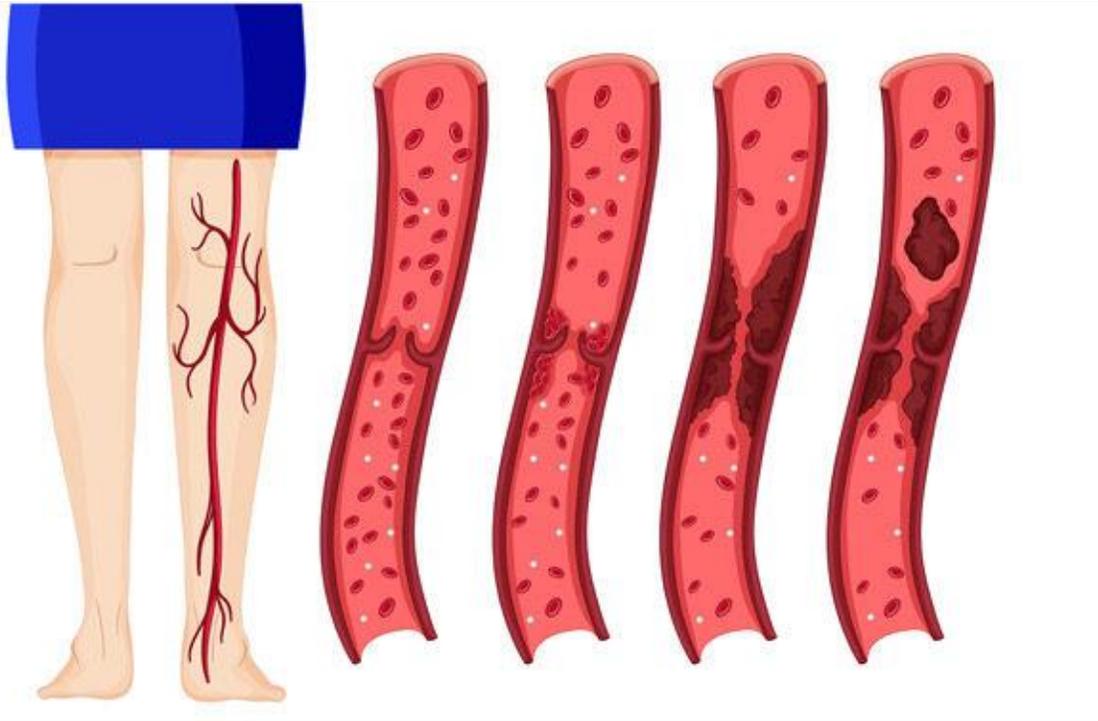
Une coproduction  
Premières Lignes Télévision, StoryCircus  
et France Télévisions

# Réduction de l'espérance de vie



- ◆ En 2011, une étude scientifique a montré que chaque heure passée devant la télévision réduisait l'espérance de vie. Ces travaux tout à fait sérieux ont été publiés dans la Revue Britannique de la Médecine Sportive (BJSM) et réalisés par des chercheurs de l'Université du Queensland à Brisbane (Australie). Ils ont ainsi pu évaluer l'impact de la télévision sur l'espérance de vie de leurs concitoyens : selon ces calculs, en 2008, les 9,8 milliards d'heures de télévision consommées par les Australiens auraient réduit l'espérance de vie moyenne des hommes de 21,6 mois et celle des femmes de 18 mois. **Regarder la télévision 3 heures par jour pendant vingt ans réduirait donc en moyenne l'espérance de vie d'une année !**

# Thrombose



- ◆ En effet, comme le révèle une nouvelle étude américaine sur le sujet, rester assis devant la télévision pendant une longue période pourrait augmenter de 70 % le risque de développer des caillots sanguins potentiellement mortels. **En fait, le risque de développer une maladie thromboembolique veineuse est 1,7 fois plus élevé chez les personnes qui regardent la TV « très souvent » comparé à ceux qui ne la regardent « jamais ou rarement ».** Comprenez que le risque de développer une inflammation des veines des jambes, des bras ou encore du bassin est plus grand chez ces personnes. Le tout accompagné, de caillots sanguins...
- ◆ C'est en tout cas ce que le professeur Mary Cushman a prouvé dans son étude « [Risks for blood clot in a vein may rise with increased TV viewing](#) ». Pour ce faire, elle et son équipe ont analysé les données de 15.158 personnes âgées de 45 à 64 ans.

La Télé cultive la peur et la violence.

**What TV  
Violence Does  
to Your  
Anxious Child's  
Brain**



[WWW.ANXIETYFREECHILD.COM](http://WWW.ANXIETYFREECHILD.COM)

Désensibilisation : le spectateur apprend à tolérer des niveaux de violence de plus en plus marqués.







L'agressivité : le spectateur se comporte de manière plus violente et agressive, aussi bien à court qu'à long terme.





# Des écrans adaptés à chaque âge

## Avant 3 ans

L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous ses sens. Il met en place ses repères temporels à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitons la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.

Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

## De 3 à 6 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Préférons les jeux vidéo auxquels nos enfants jouent à plusieurs plutôt que tout seuls : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrons pas une console personnelle à notre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et répétitif.

## De 6 à 9 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Paramétrons la console de jeux du salon.

À partir de 8 ans, expliquons-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

## De 9 à 12 ans

Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Déterminons avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Rappelons les particularités d'Internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

## Après 12 ans

Notre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenons d'horaires à respecter.

Évitons de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.

Discutons avec lui du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

Refusons d'être son « ami » sur Facebook.



## À tout âge

Limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

# Les jeux vidéos



**BFM TV**  
.com

**2 JOURS**  
**1 BFM**

# Le Flow



## La quête du Team Flow dans les jeux vidéo coopératifs : apports conceptuels et méthodologiques

Joceran Borderie

► **To cite this version:**

Joceran Borderie. La quête du Team Flow dans les jeux vidéo coopératifs : apports conceptuels et méthodologiques. Psychologie. Université Rennes 2, 2015. Français. <NNT : 2015REN20015>. <tel-01154369>



**THESE / UNIVERSITE RENNES 2**  
sous le sceau de l'Université européenne de Bretagne

pour obtenir le titre de  
**DOCTEUR DE L'UNIVERSITE RENNES 2**  
Mention : Psychologie

Ecole doctorale Sciences humaines et sociales

Présentée par

**Joceran Borderie**

Préparée au CRPCC (EA 1285)  
Université Rennes 2  
Centre de Recherche en Psychologie, Cognition et  
Communication

**Thèse soutenue le 8 Avril 2015**  
devant le jury composé de :

**Fabien Fenouillet**  
Professeur de Psychologie Cognitive, Université Paris Ouest  
Nanterre La Défense / **Rapporteur**

**Ludovic Le Bigot**  
Professeur de Psychologie, Université de Poitiers / **Rapporteur**

**Charles Martin-Krumm**  
Maître de Conférences HDR, ESPE, Université de Bretagne Occidentale /  
**Examineur**

**Christian Plantadis**  
Chef du Service Ingénierie Compétence du Groupement National  
pour la Formation Automobile, Sèvres / **Examineur**

**Catherine Seys**  
Directrice de projet, Strategic Innovation Lab, Ubisoft / **Examineur**

**Nicolas Michinov**  
Professeur en Psychologie Sociale, Université Rennes 2 /  
**Directeur de thèse**

# La quête du Team Flow dans les jeux vidéo coopératifs : Apports conceptuels et méthodologiques

**HAL Id: tel-01154369**

<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01154369>

Submitted on 21 May 2015

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

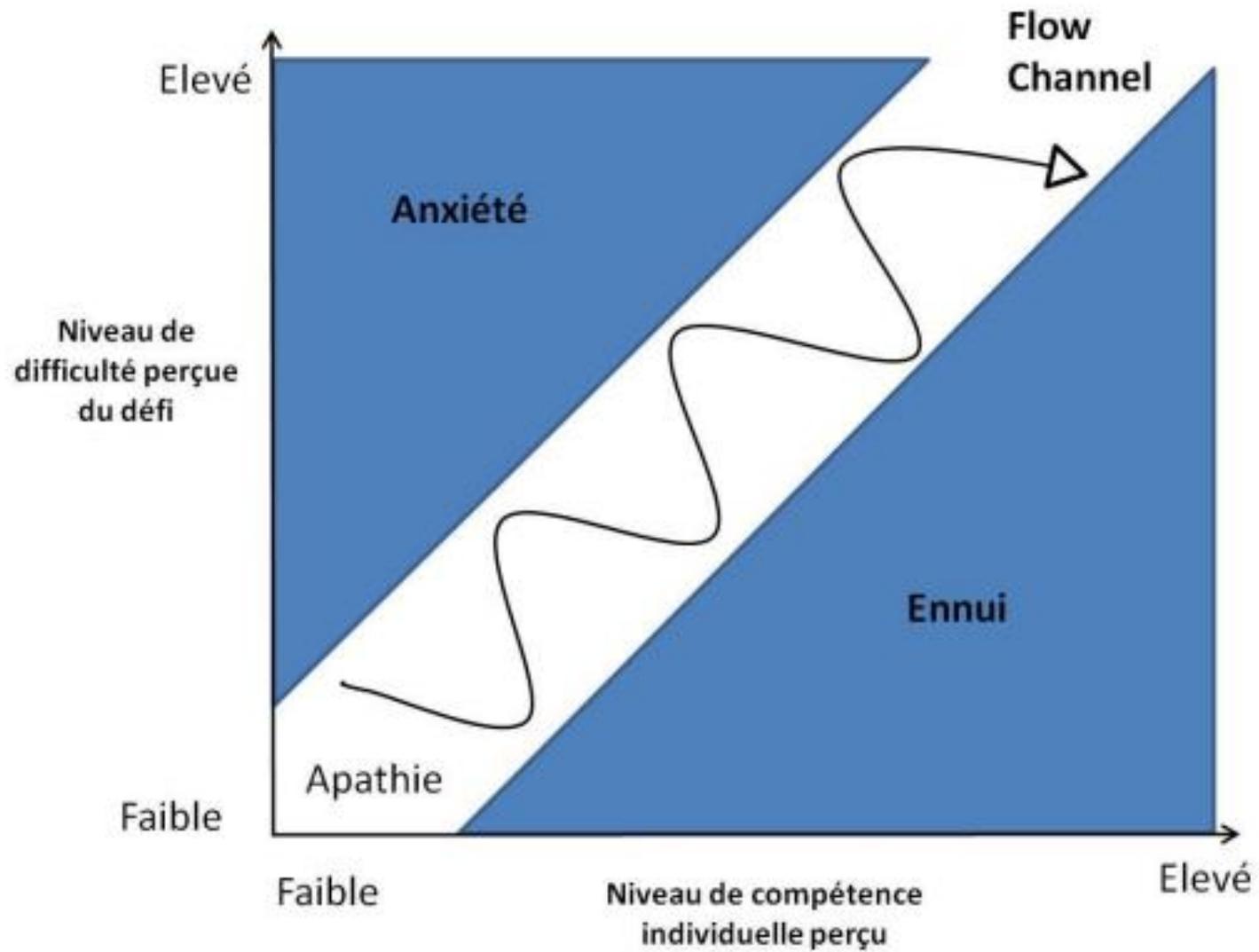




Figure 12-1: Tibtibal en état de *flow*, phase 1: hyperfocalisation (yeux grands ouverts, regard intense, doigts crispés sur la manette) (6"51)



Figure 12-2: Tibtibal en état de *flow*, phase 2 : satisfaction-concentration (sourire crispé, verbalisation d'excitation et de plaisir, sourcil arqués, rougissement de la face) (6"52)

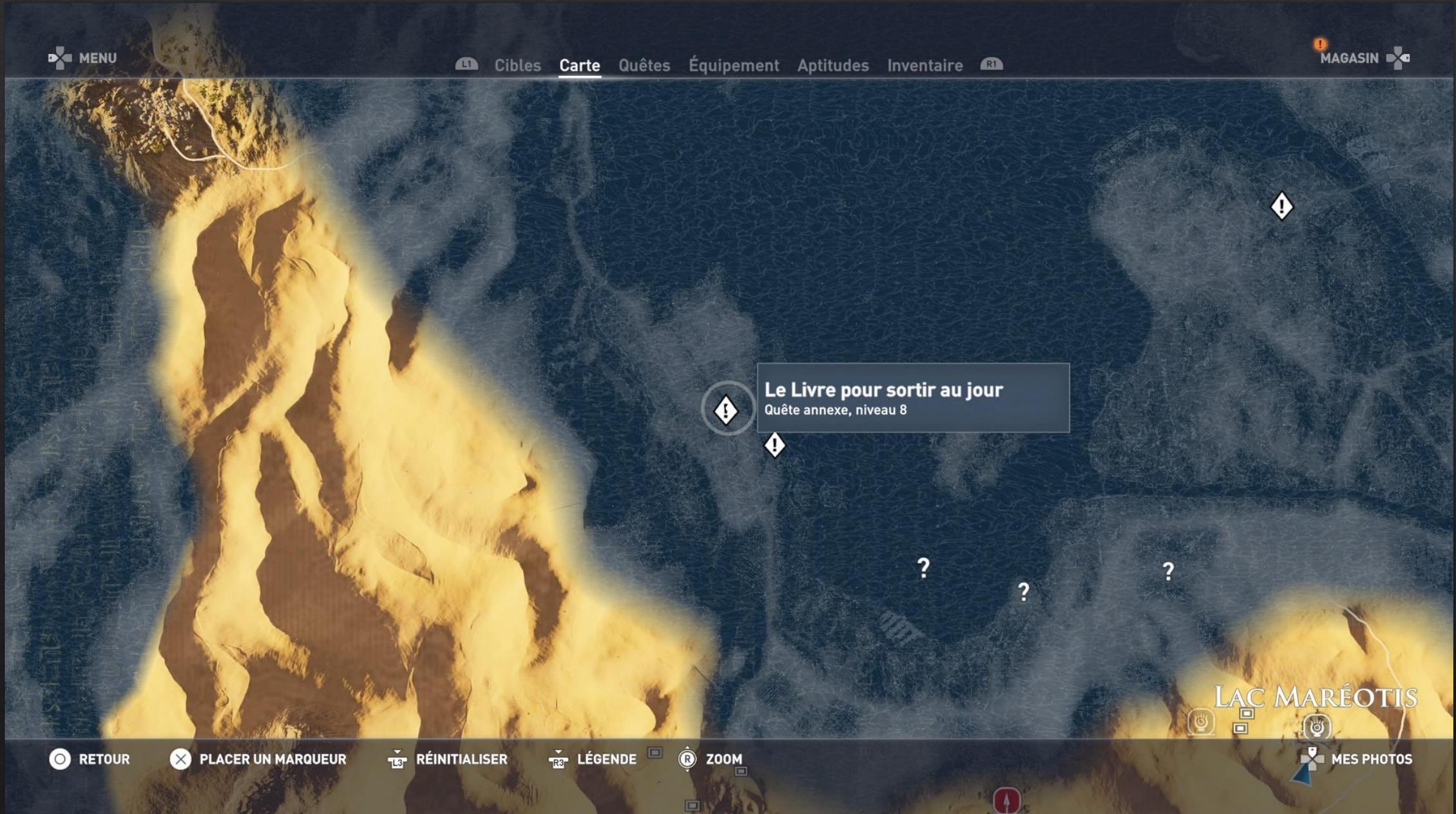
# Caractéristiques du FLOW

- ◇ **Perte de la Conscience de soi** : Cette dimension caractérise le fait que durant le vécu d'une expérience optimale, un individu n'est plus troublé par des préoccupations concernant le passé ou le futur, seul le présent importe.
- ◇ **Altération de la perception du temps** : De nombreuses personnes témoignent de la perception qu'ils ont, lorsqu'ils vivent le flow, que le temps semble s'écouler de manière singulière, soit plus vite, soit plus lentement
- ◇ **Paradoxe du contrôle** : Cette dimension de l'expérience optimale caractérise le fait que, durant un épisode de flow, l'individu éprouve un sentiment de contrôle sur ce qu'il vit alors que, paradoxalement, il ne cherche pas (ou plus) à exercer activement ce contrôle.
- ◇ **Expérience autotélique** : Les résultats des études sur le flow ont permis de mettre en évidence qu'une des caractéristiques majeures de cet état est que l'activité est intrinsèquement gratifiante.



ASSASSIN'S  
CREED  
ORIGINS  
THE HIDDEN ONES

# Garder l'intérêt du joueur éveillé ( un monde ouvert)







# Réflexion de Spinoza

- ◆ Le désir est l'essence de toute chose : **toute chose s'efforce de persévérer dans son être**. Le degré de puissance de tout être varie au gré des rencontres et des interactions avec les autres corps. Tout affect (sentiment) est une variation de puissance : **si notre puissance s'accroît, nous ressentons plaisir et joie ; si elle diminue nous ressentons douleur et tristesse.**
- ◆ Le but de la vie est d'augmenter notre puissance pour ressentir joie, plaisir et bonheur.

# Garder l'intérêt du joueur éveillé ( missions adaptées)

MENU

Cibles Carte Quêtes Équipement Aptitudes Inventaire

MAGASIN

(2) TOUTES LES QUÊTES



(2) TOUTES



(1) PRINCIPALE



(1) ANNEXES



(0) ÉVÉNEMENTS



(10) TERMINÉES



Aya

Niveau suggéré : 10

2284 m



Promesse de Bayek

Niveau suggéré : 5

Tri par : Plus récente

## Promesse de Bayek

Quête annexe, niveau 5

La découverte inattendue d'un antique et énigmatique cercle de pierres fait remonter des souvenirs chez Bayek. Il décide de tenir une promesse oubliée faite à son fils.

Récompense :

**3000 XP**

Objectif actuel



Trouver et interagir avec les cercles de pierres d'Égypte



SUIVRE

RECHARGER L'OBJECTIF DE QUÊTE

RETOUR

8

1680 / 1700

LAYLA



PERCEPTION DE SENU  
4/58 SYNCHRONISÉ(S)

GUERRIER

CHASSEUR

CLAIRVOYANT

**Porteur d'armes**

Vous pouvez vous équiper d'une 2e arme de corps à corps. Appuyez sur pour changer d'arme de corps à corps équipée.



ACQUISE

0  
POINTS D'APTITUDE

8

1680 / 1700

ARME À DISTANCE

Niv 5  
QLÉ 16  
2/15

B

Niv 7  
QLÉ 19  
0/4

A

TENUE



MONTURE



FABRICATION

CORPS À CORPS

Niv 1  
QLÉ 14

A

Niv 5  
QLÉ 15

B

**Cuirasse**  
Augmente la santé.

Ingrédients nécessaires

30/9 2/6

FABRIQUER ÉPINGLER



FABRICATION



8

Dég. à distance  
B: 247 A: 159



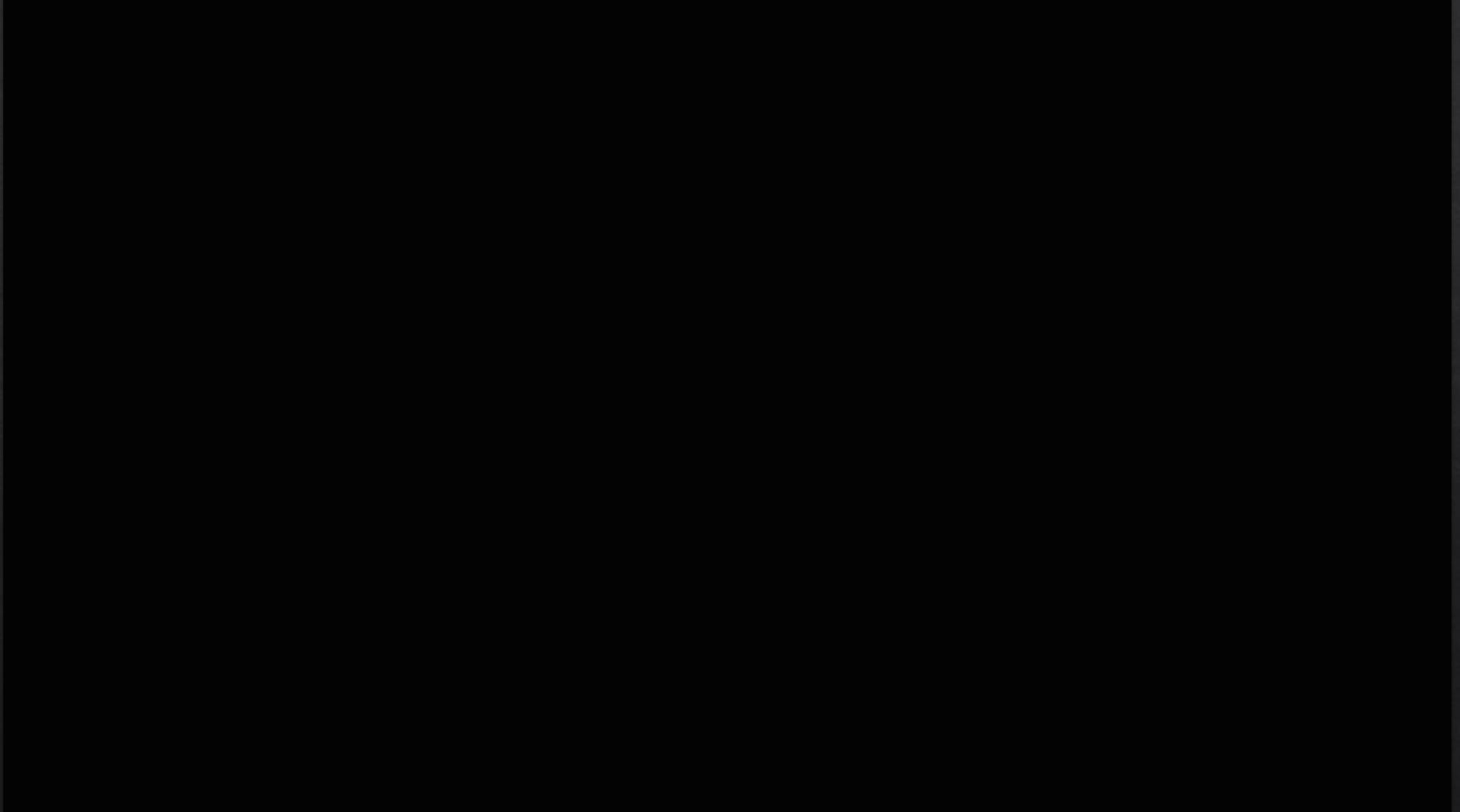
Dég. corps à corps  
A: 42 B: 23

Santé  
473 ▲





# Violence et érotisme







# Interactivité inquiétante



- ◆ Contrairement aux films violents, qui ont reçu leur lot de critiques à une certaine époque, les jeux vidéo ont un caractère interactif qui en inquiète plusieurs. En effet, le jeune joueur n'est pas un simple témoin de la violence qui passe sur l'écran, il y participe directement en contrôlant les mouvements de son avatar. Cela explique partiellement le malaise de certains relativement au fait que les jeunes aient un accès à des jeux très violents.
- ◆ **Encouragés à poser des gestes cruels dans un univers virtuel, les jeunes ne seront-ils pas tentés de transposer leur agressivité dans le monde réel?**

# Des machines à tuer ?



- ◇ On entend aussi souvent dire que les jeux vidéo ont un impact négatif sur les jeunes joueurs, car ils les rendent **moins altruistes et moins sensibles à la souffrance d'autrui.**
- ◇ On a souvent dit que certains jeux s'apparenteraient à des simulateurs utilisés par l'armée américaine pour l'entraînement des soldats, visant prétendument à engourdir chez ceux-ci le sentiment d'empathie pour en faire de meilleures recrues, de véritables « machines à tuer »...

- ◆ À ce jour, aucun lien tangible n'a pourtant été établi entre la violence virtuelle et une agressivité significative chez les joueurs. Les études qui ont prétendu démontrer de façon irréfutable que les adeptes de jeux vidéo étaient plus sujets que les autres à des accès de violence sont généralement discutables du point de vue de l'analyse des données statistiques ou qualitatives.
- ◆ Il est certain que le fait de jouer à des jeux vidéo a une influence bien moindre sur le comportement des jeunes que le fait d'être exposé aux causes « traditionnelles » de l'agressivité, comme la violence domestique ou la victimisation en milieu scolaire.

## Dangereux pour les jeunes déjà perturbés



- ◆ Là où il peut y avoir un danger, c'est lorsque les jeux vidéo violents sont utilisés de façon abusive par un jeune présentant d'emblée des troubles psychologiques importants, ou encore lorsqu'ils tombent entre les mains d'enfants très jeunes, pas encore capables de tracer la ligne entre le jeu et le monde réel.

# Erotisme et clichés sexistes











- ◇ L'équipe de professionnels du Center for On-line Addiction, un site créé en 1995 par le docteur Kimberly Young, a classé la cyberdépendance en quatre catégories.
    - 1) La **“surf-compulsion”** : recherche continuelle d'information En surfant au hasard des sites, notre cerveau reçoit en permanence des stimuli dont la plupart procurent un plaisir, comme celui de la découverte. A force, certains – surtout les jeunes dont le cerveau est avide de nouveautés – deviennent des " infomaniaques " .
    - 2) La **“cybercommunication compulsive”** : quête permanente d'échanges 75 % des internautes avouent être " un peu " accros à leur e-mail, ce qui n'a rien de grave en soi. Cependant, certains en viennent à déplacer toutes leurs relations dans le monde virtuel, au point d'en oublier famille et amis.
    - 3) La **“cybersexualité compulsive”** : désir effréné de sexualité Consulter des sites à caractère pornographique ou des forums érotiques de façon anonyme lève nombre d'inhibitions. Personnes à risques : les timides, ceux qui ont une mauvaise image d'eux-mêmes et ceux qui souffrent de problèmes sexuels non résolus.
    - 4) La **“Net compulsion”** : besoin fréquent de sensations fortes Cette catégorie regroupe des comportements pathologiques de la vie réelle : " dépendance " aux jeux de hasard, aux jeux vidéo, aux enchères, aux achats ou au commerce... Internet rend immédiatement accessibles des activités qui, normalement, exigent une démarche personnelle, d'où une multiplication des tentations pour les personnes déjà fragiles.
- Center for On-line Addiction : [netaddiction.com](http://netaddiction.com)

# UN ENFANT... UN ECRAN

## De 9 à 12 ans

**30** 30 minutes par session maximum

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Jeux vidéo: privilégier les jeux à plusieurs

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

## De 6 à 9 ans

**30** 30 minutes par session maximum

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos usage modéré

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour: développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

## De 3 à 6 ans

**20** 20 minutes par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour: développer ses sens

## Avant 3 ans

**10** 10 minutes par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour: développer ses sens

Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

L'Académie américaine de pédiatrie (AAP) s'est penchée sur l'usage des appareils à écrans chez les plus jeunes, et ne cache pas son inquiétude.

## CONSTAT:

- Les enfants de moins de 8 ans passent de moins en moins de temps devant la télévision (de 2,24 heures quotidiennes en 2002 à **1,59 heure en 2012**), concurrencée par les plateformes de streaming comme YouTube et Netflix.

- 75% des adolescents possèdent un smartphone, qui leur permet d'accéder à internet, de regarder des vidéos, et d'interagir avec des applis. 91% d'entre eux se connectent depuis des appareils mobiles (téléphone, tablette), si bien qu'**un quart des ados** est décrit comme "constamment connecté" à internet.

- **76% des adolescents** utilisent au moins un réseau social, et Facebook demeure le plus populaire. Même si 70% d'entre eux disposent d'un "portefeuille de réseaux sociaux", incluant en sus Twitter et Instagram.

- **Quatre foyers sur cinq** disposent d'un appareil utilisé pour jouer aux jeux vidéo. Les gamers sont **surtout les garçons**, 91% disant avoir une console de jeux et 84% jouer à des jeux sur leurs téléphones.

# Dépression

- ◆ L'utilisation des réseaux sociaux augmente aussi les risques de dépression, en particulier chez les adolescents qui les utilisent de manière passive (c'est-à-dire qu'ils regardent les photos des autres sans interagir ou en publier eux-mêmes).

# Trouble du sommeil

- ◆ Au-delà, l'Académie pointe une augmentation des troubles du sommeil chez ceux qui dorment avec leurs téléphones. Générée par les diodes électroluminescentes (LED), la lumière de l'écran active 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. Du coup, même avec une luminosité faible, l'écran du portable tient éveillé, retardant l'horloge interne et impactant la qualité du sommeil.

# Echec scolaire

- ◆ L'Académie pointe également l'effet "négatif sur les résultats scolaires". D'autant que les pédiatres américains ont remarqué que "de nombreux enfants et adolescents utilisent des médias de divertissement en même temps qu'ils réalisent d'autres activités, comme les devoirs".

# Exposition précoce à l'alcool, au tabac et au sexe

- ◇ Pis, l'AAP lie cette exposition croissante aux médias à un rajeunissement des initiations à l'alcool, au tabac et au sexe. A l'appui de cet argument, une étude anglo-saxonne a montré que les principales marques d'alcool ont renforcé leurs présences sur Facebook, Twitter et YouTube ces dernières années. Et que 12% des 10-19 ans ont déjà envoyé une photo à caractère sexuel à quelqu'un d'autre.

# Problèmes relationnels

- ◆ Enfin, les parents sont également pointés du doigt sur leurs usages. L'Académie rapporte qu'un parent qui détourne son attention de son enfant pour regarder son portable aura une moins bonne qualité de relation avec sa progéniture. Si bien que ces distractions auraient des conséquences négatives sur le développement émotionnel et social.

Comment expliquer que certains enfants restent attentifs des heures à un jeu vidéo, et à l'inverse, <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> ont de la difficulté à se concentrer quelques minutes sur un problème de mathématiques ? <sup>[P]</sup><sub>[SEP]</sub>

- ◇ Dans le premier cas, l'attention de l'enfant **est attirée par les stimuli lumineux de l'écran**, ce que l'on nomme le système *bottom-up* d'orientation de la vigilance. Ce module du système attentionnel est fonctionnel à la naissance. Dans le second cas, **lorsque l'enfant planche sur un problème de mathématiques, il s'agit d'un contrôle volontaire** : le système *top-down* de l'attention dirigée. C'est l'enfant qui décide de fixer son attention. Sont alors mobilisées sa motivation, sa capacité à tolérer la frustration induite par la difficulté de la tâche, ou encore sa capacité à résoudre le problème sans la présence de l'adulte. Ce système, lui, se développe, et l'enfant doit apprendre à le maîtriser.
- ◇ Les écrans surexcitent le système *bottom-up* et ne permettent pas de développer le système *top-down*, pourtant précieux pour les apprentissages scolaires. C'est précisément le système *top-down* qu'il faut aider à développer. **De nombreux enfants consultent pour des difficultés d'attention à l'école, alors qu'ils épuisent leurs ressources attentionnelles devant des dessins animés le matin, avant l'école !**



























