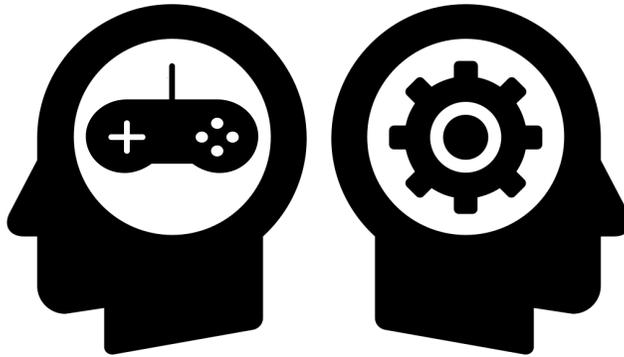


Les bienfaits étonnants des jeux vidéo sur la productivité



Marc Gendreau
Optimatron

À propos de moi

Études

- Maîtrise et Bacc. en criminologie (Université d'Ottawa)
- DEC Techniques Policières (La Cité)

Expériences

- 12 années d'expérience cumulatives dans le secteur de la justice
- Fonde *Optimatron*, une firme de consultation / coaching en productivité (2019)
- Développe des programmes communautaires pour ados utilisant jeux vidéo et *D&D*
- 32 ans d'expérience en tant que *gamer*

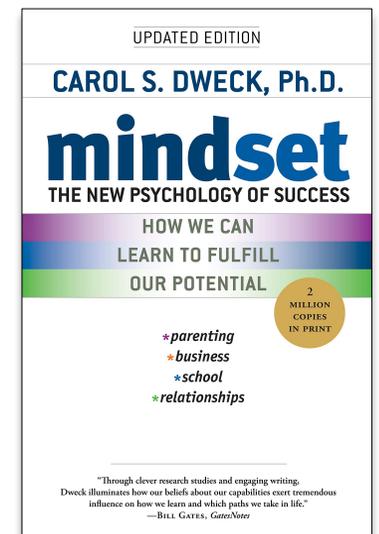
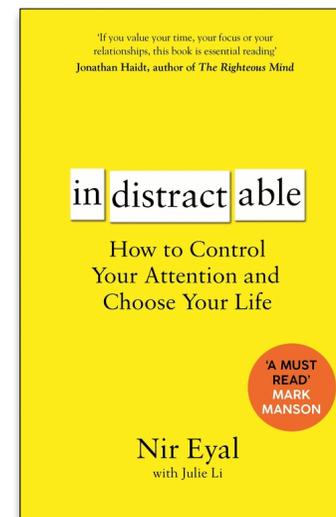
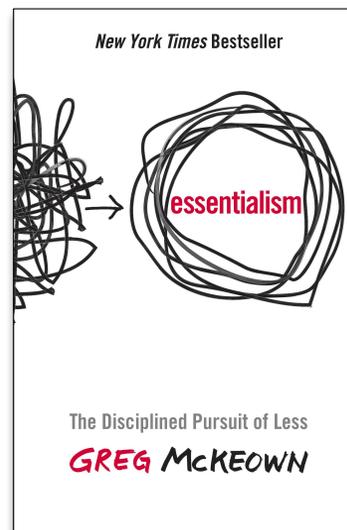
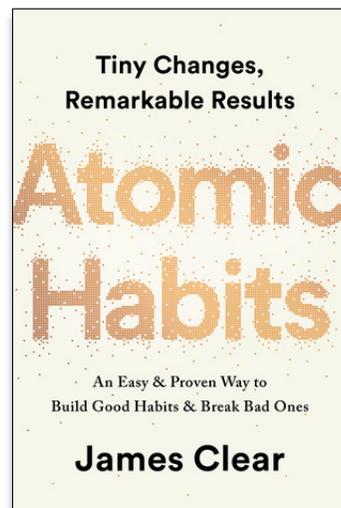
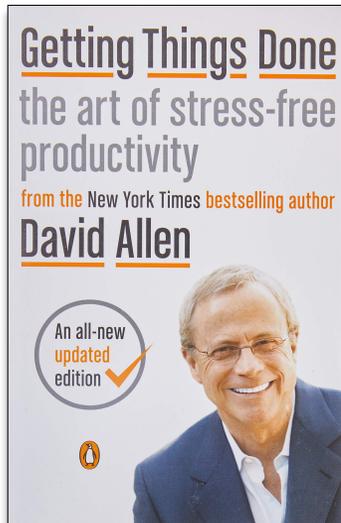


Optimatron

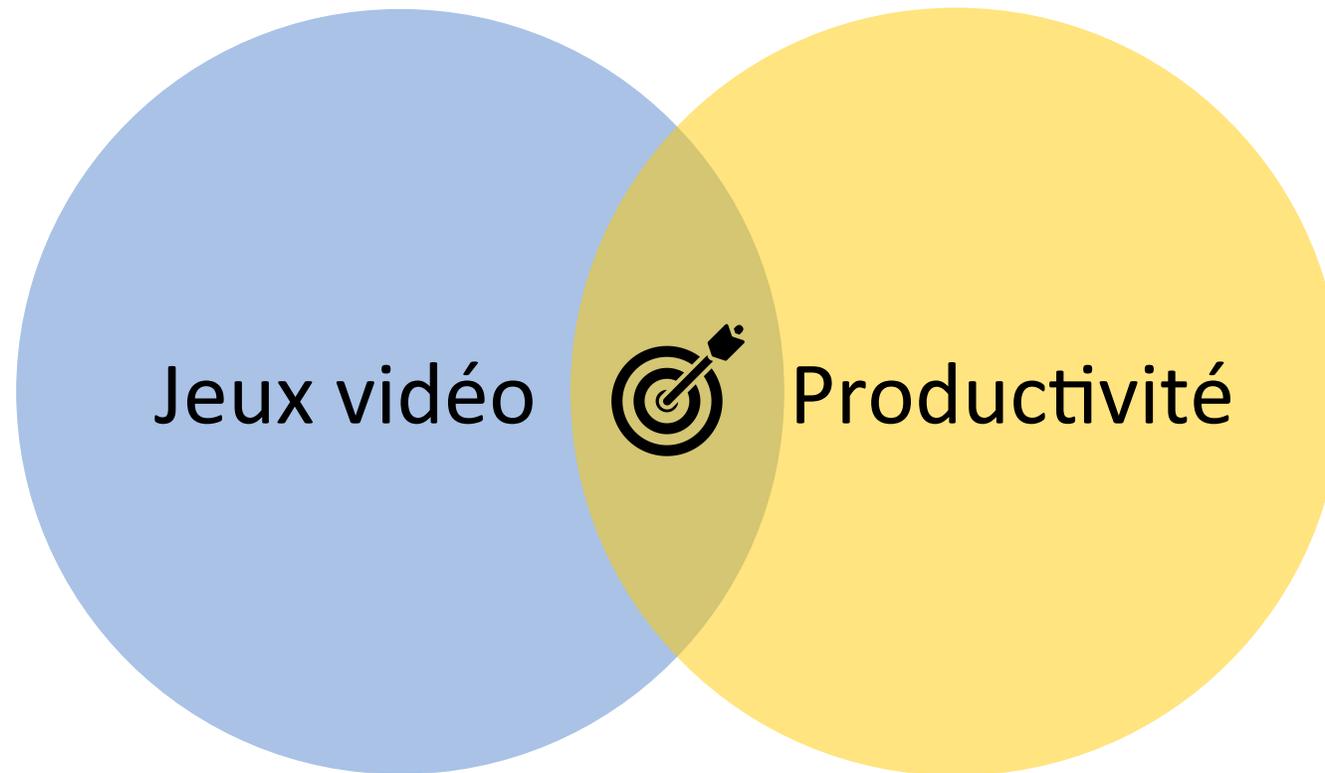
À propos de vous

- Est-ce que certains d'entre vous se considèrent comme étant des *gamers*?
- Quelles sont vos expériences avec les jeux vidéo?
- Par le passé, avez-vous essayé d'améliorer votre productivité personnelle?
 - Connaissez-vous des livres à ce sujet?

Mes recommandations:

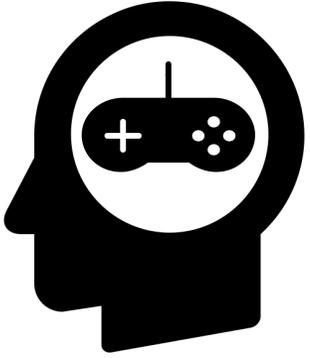


De quoi discuterons-nous pendant cette présentation?



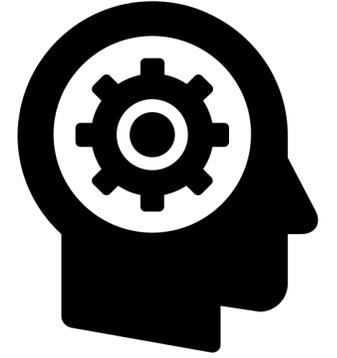
Pourquoi vous parler de la productivité et des jeux vidéo?





Sections de la présentation

1. La productivité
2. Les risques et avantages des jeux vidéo
3. Comment les jeux vidéo peuvent nous aider à optimiser les phases de notre productivité personnelle
4. Comment tirer avantage de l'ensemble des bénéfices des jeux vidéo en matière de productivité



Présomptions

1. Vous cherchez à faire la promotion des jeux vidéo dans votre collection.

et/ou

2. La notion que les jeux vidéo peuvent avoir un effet positif sur la productivité vous intrigue (personnellement ou professionnellement).

Présomptions

3. Vous avez, au minimum, une connaissance de base des jeux vidéo:

- Jeux et consoles populaires (PS4, Xbox / Minecraft, Grand Theft Auto, Mortal Kombat, etc.)
- Vocabulaire (plate-formes, jeu de tir, aventure, jeu de rôle, simulation, *level up*, etc.)
- Mécanismes de jeu communs (*role-play*, gestion des ressources, niveaux, tutoriels, etc.)

Ressources

Connaissance de base des jeux vidéo:

- YouTube: [Crash Course – Games](#) (30 épisodes, 2016) [+/- 5 heures]
- [Game Pressure - Video Games Encyclopedia](#)

Vocabulaire:

- [L'Office québécois de la langue française \(OQLF\): Vocabulaire du jeu vidéo](#) (2012) (pdf)
- [Wikipedia – Lexique du jeu vidéo / Glossary of video game terms](#)

Mécanismes de jeu

- YouTube: [The Media Insider – What are video game mechanics? Concept explained!](#) [5:44]
- Coursera: [Gamification – University of Pennsylvania](#) [5.5 heures de vidéo / cours de 30 heures]

Section 1

La productivité



Qu'est ce que la productivité personnelle?

Productivité personnelle = La production pertinente d'un individu dans une certaine période.



Ce qui est pertinent varie grandement d'une personne à l'autre.



La manière d'organiser la productivité varie aussi d'une personne à l'autre.

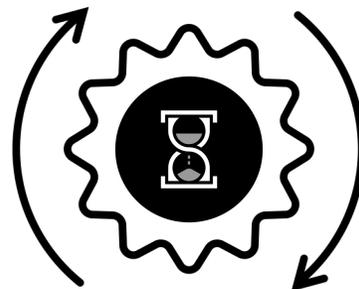
Certaines approches sont plus **efficaces** que d'autres.

Comment être productif de façon pertinente et efficace

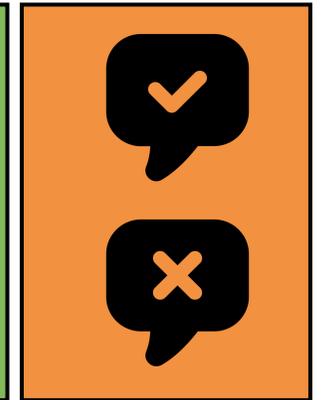
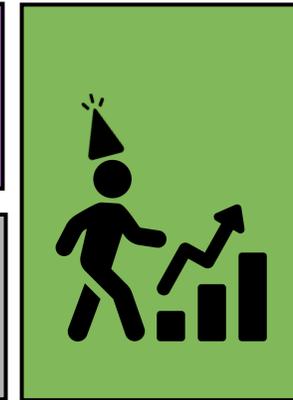
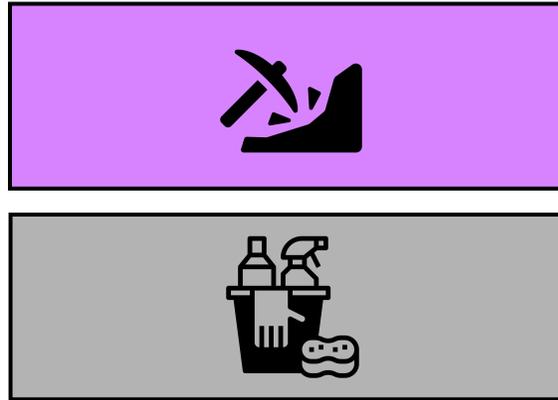
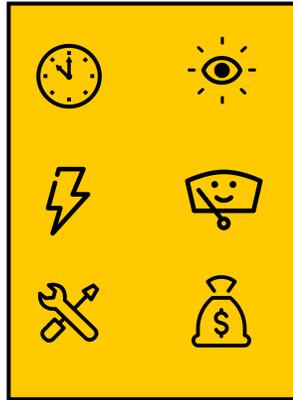
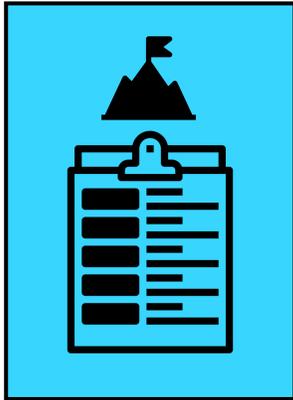
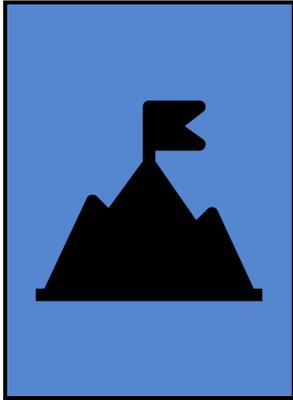
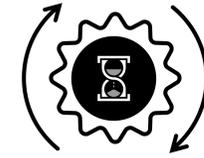
Pour être productif de façon pertinente et efficace, il faut **régulièrement** poser des **gestes concrets** qui nous permettent d'**avancer progressivement** vers l'accomplissement de nos **objectifs**.

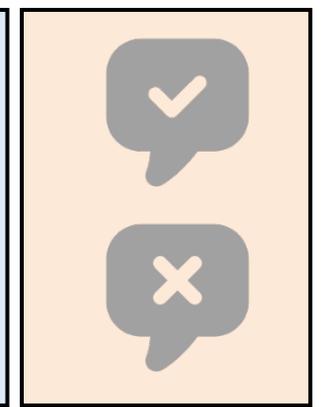
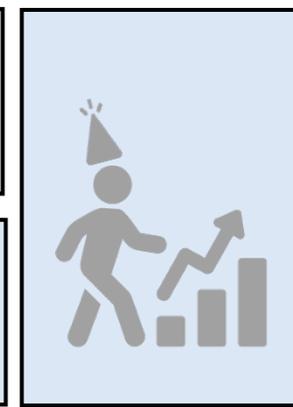
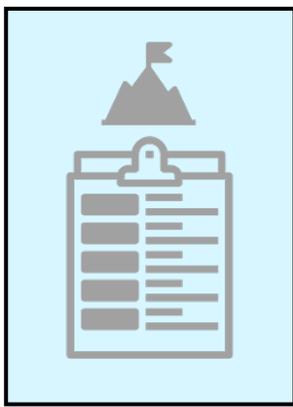
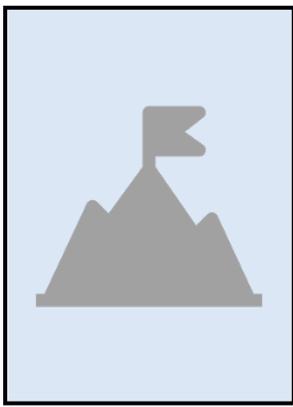
Comment faire?

En maximisant notre capacité à travailler selon les **phases de la productivité personnelle (P3)**.

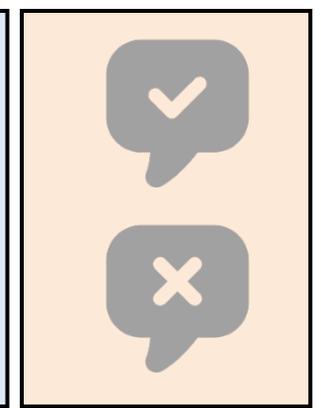
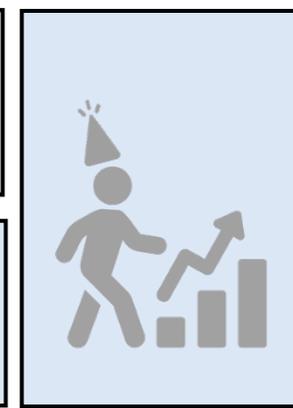
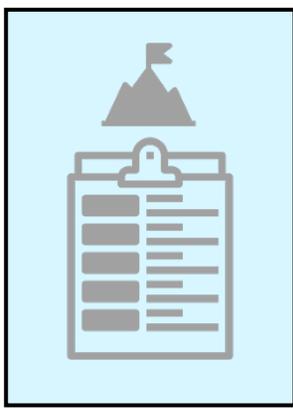
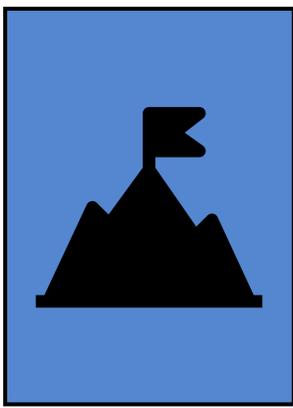


Les phases de la productivité personnelle



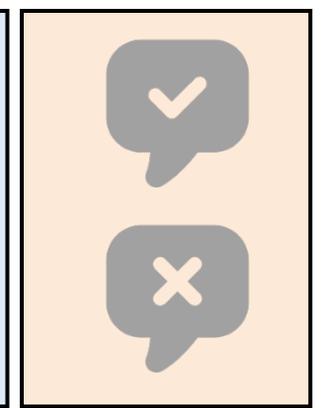
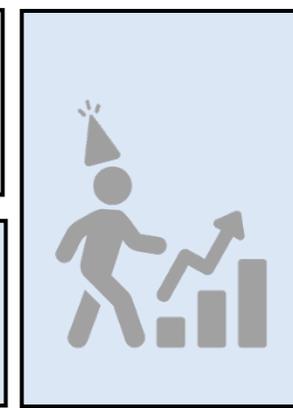
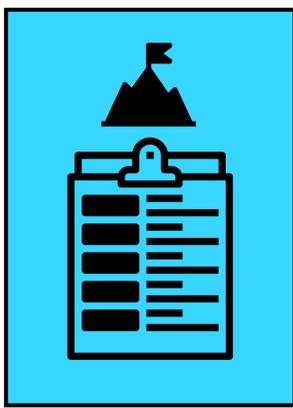
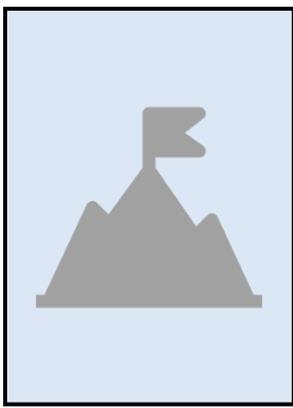


Connaissance de soi (valeurs)



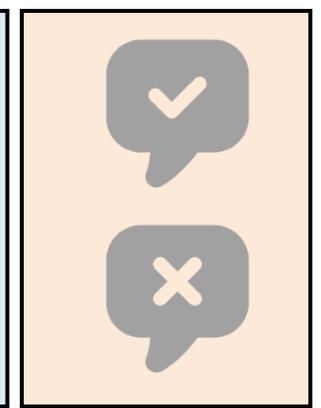
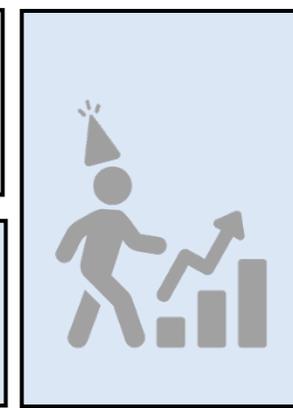
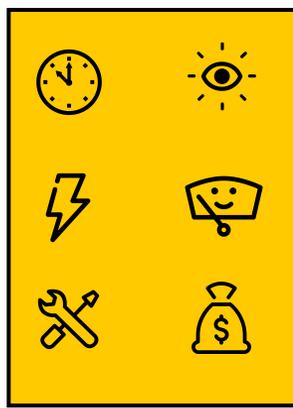
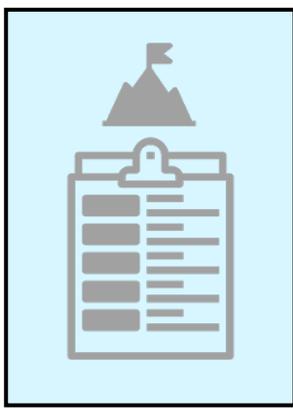
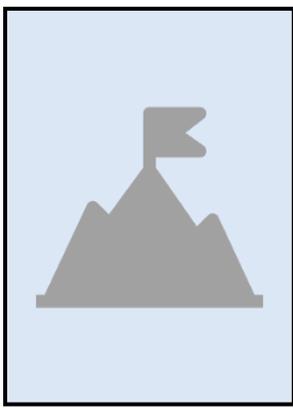
Établir un objectif

- **Doit mener à une résultat pertinent**
- **Spécifique / précis**
- **Quantifiable**
- **Temporellement défini**
- **Atteignable**



Sous-diviser l'objectif en gestes concrets

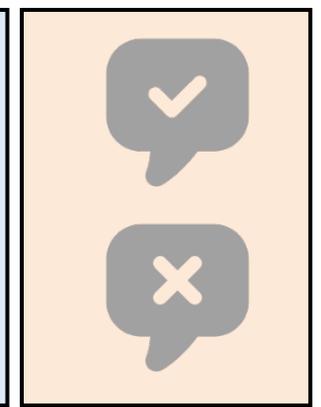
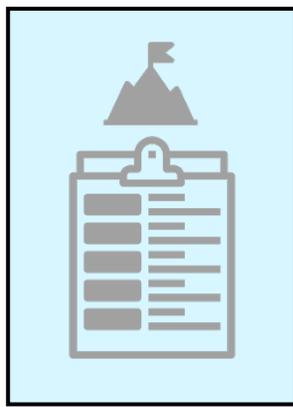
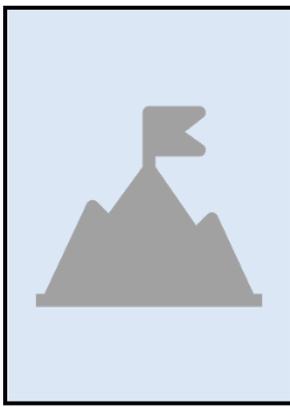
*blocs / périodes de max 2 heures



Planifier la mobilisation des ressources nécessaires pour atteindre l'objectif

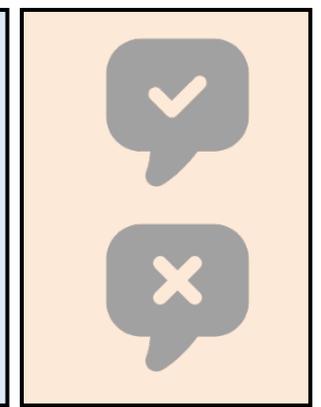
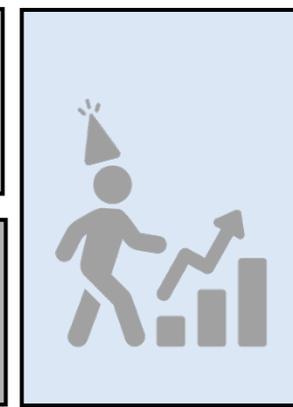
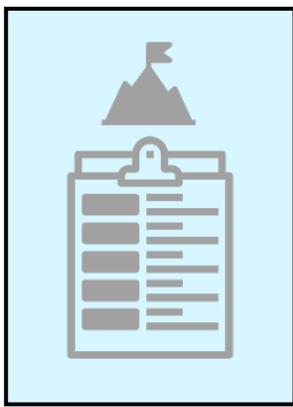
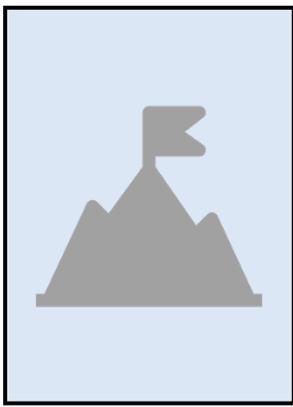
Temps
Énergie
Outils

Attention
Émotions
Argent



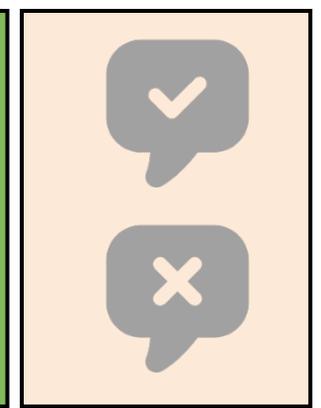
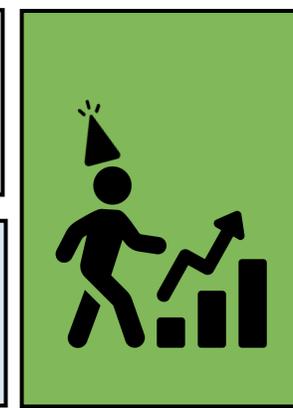
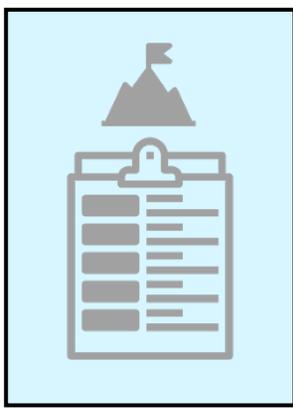
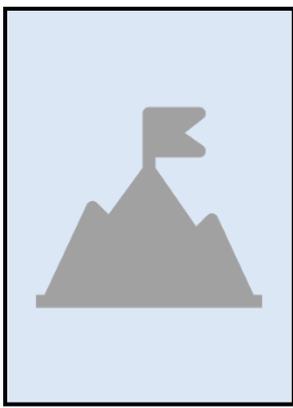
Accomplir les gestes concrets liés à notre objectif

- Tâches
- Habitudes
- Rendez-vous
- Etc.



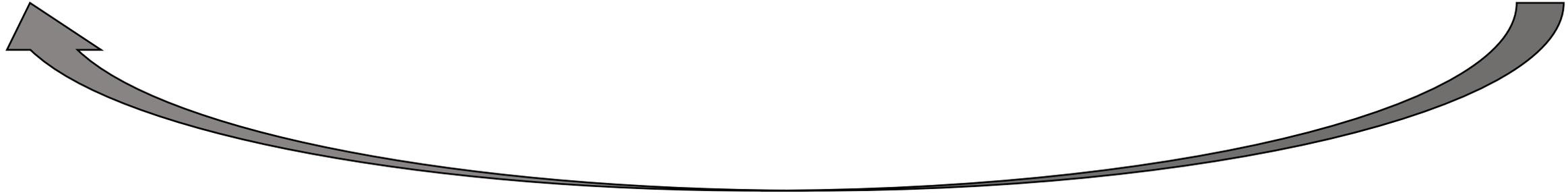
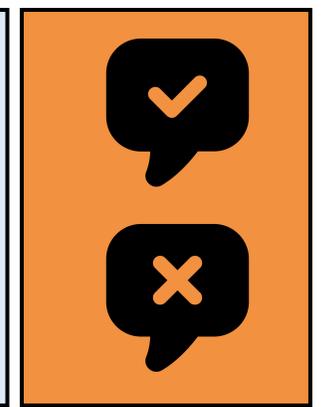
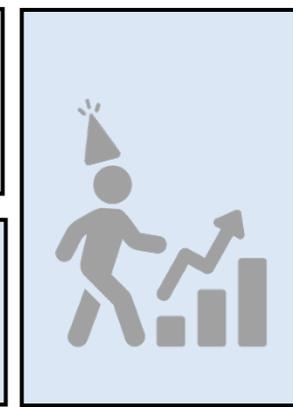
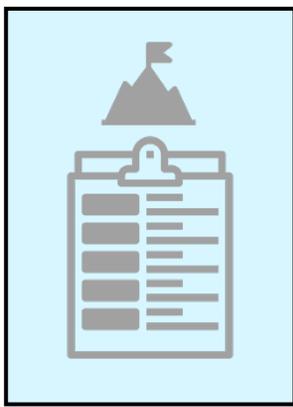
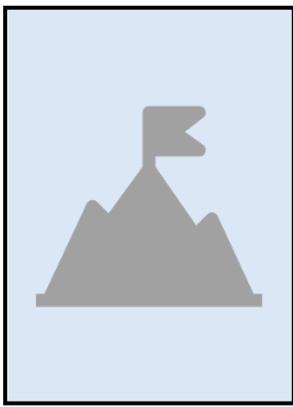
Gérer nos autres responsabilités

- Ménage
- Factures
- Épicerie
- Etc.



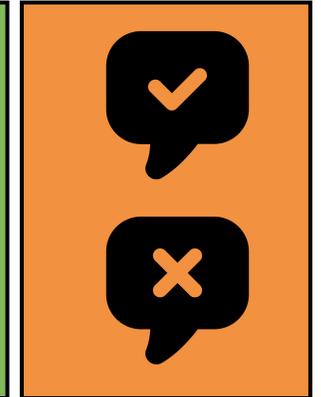
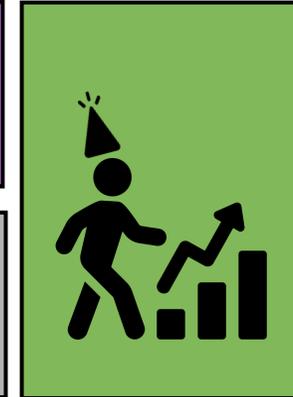
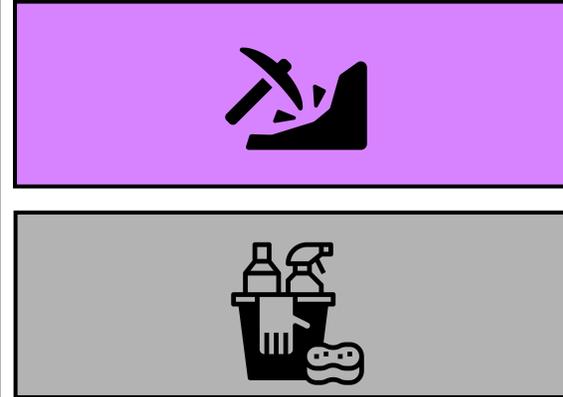
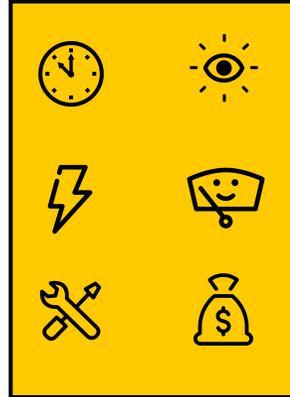
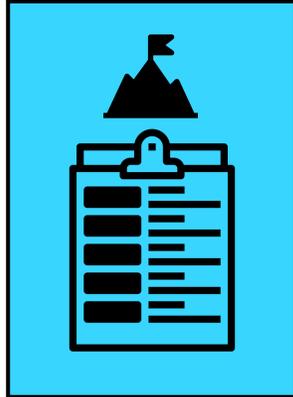
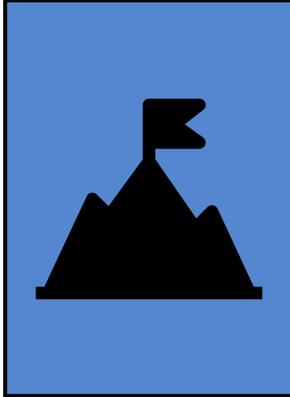
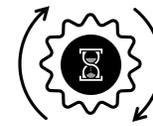
Célébrer notre progrès

- Il faut toujours célébrer notre cheminement, peu importe le niveau de progrès.
- Même si l'on considère avoir « failli » notre objectif, on a quand même appris quelque chose.



Évaluer l'ensemble des phases précédentes

Les phases de la productivité personnelle



◇ **Connaissance de soi (valeurs)**

● **Établir un objectif**

● **Sous-diviser l'objectif en gestes concrets (-2hrs)**

● **Planifier la mobilisation des ressources nécessaires pour atteindre l'objectif: temps, énergie, attention, émotions, outils et argent.**

● **Accomplir les gestes concrets liées à notre objectif**

● **Gérer nos autres responsabilités**

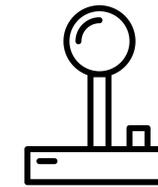
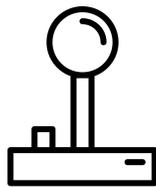
● **Célébrer notre progrès**

● **Évaluer l'ensemble des phases précédentes**

Section 2

Les risques et avantages des jeux vidéo





- Épilepsie (photosensibilité)
- Traumatismes du stress répétitif
- Cyberintimidation
- Jeu d'argent en ligne
- Dépendance

- La vision
- Compétences sociales
- Aggressivité

- Alphabétisation
- Apprentissage - langues
- Fonctions exécutives (intelligence)
- Hâbiletés cognitives
- Déclin cognitif (vieillissement)
- Dyslexie
- Gestion de la douleur
- Dextérité
- Empathie*
- Productivité

Ressources pour atténuer les risques

Épilepsie

- Conseils du [Centre Hospitalier Sainte-Justine](#)

Traumatisme du stress répétitif

- Youtube: [Dr. Levi Harrison – Hand and Wrist Exercises for gamers](#)
- Youtube: [Mayo Clinic - 9 Tips for a Healthy Ergonomic Workstation](#)

Cyberintimidation

- [Cyberintimidation: Ressources](#) – Fédération Canadienne des enseignantes et enseignants

Jeu d'argent en ligne

- [Ressources pour le problème du jeu \(indicateur, questionnaire, etc.\)](#) - Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
- Bien connaître le guide des cotes ESRB

Dépendance au jeux vidéo

- [Game Quitters](#): quiz diagnostique pour joueurs et parents et *hobby tool*
- [Cam Adair](#), conférencier / fondateur de Game Quitters: discours liminaires
- [Psychology Today](#): Outil de recherche pour thérapeutes et centres de traitement

Guide des cotes ESRB

Les cotes de la *Entertainment Software Rating Board (ESRB)* fournissent des renseignements sur le contenu des jeux vidéo pour que les consommateurs, en particulier les parents, puissent prendre des décisions éclairées. Les cotes de l'ESRB comportent trois parties:

Les cotes de classement



Description des contenus

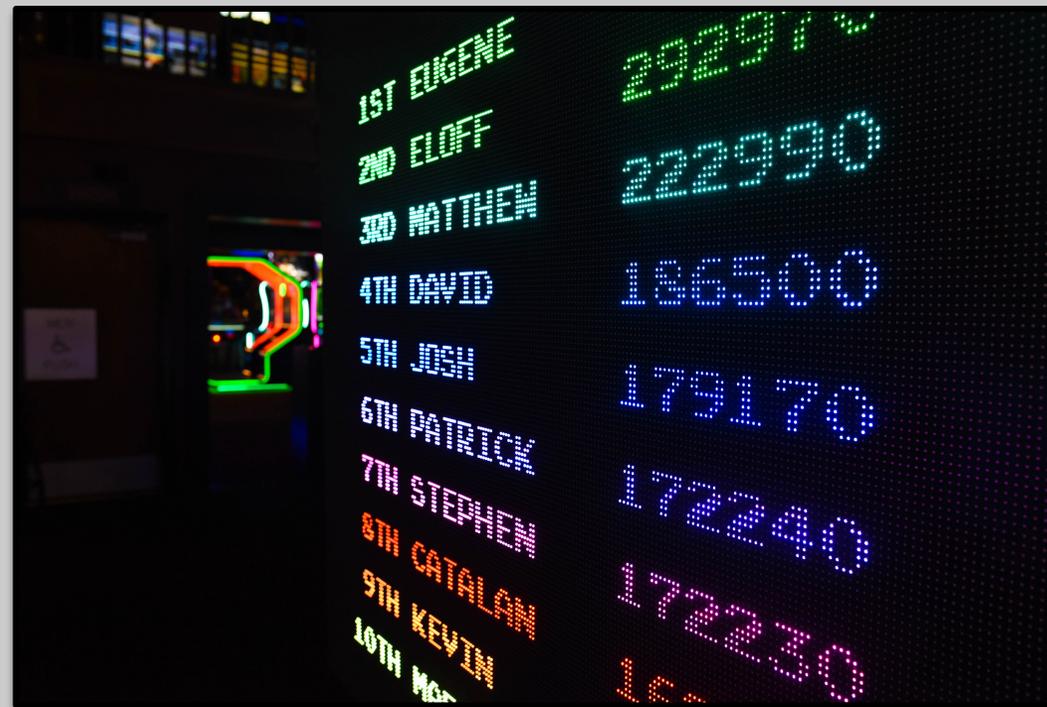


Éléments interactifs

- Partage les informations*
- Partage l'emplacement*
- Interactions entre utilisateurs*
- Achats numériques**
- Internet illimité*

Section 3

Comment les jeux vidéo peuvent nous aider à optimiser les phases de notre productivité personnelle

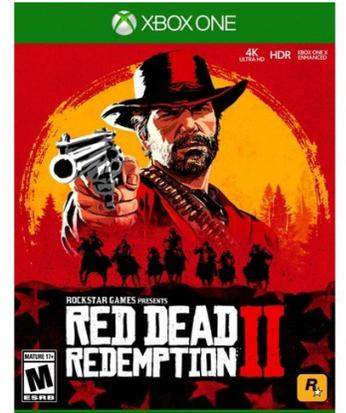
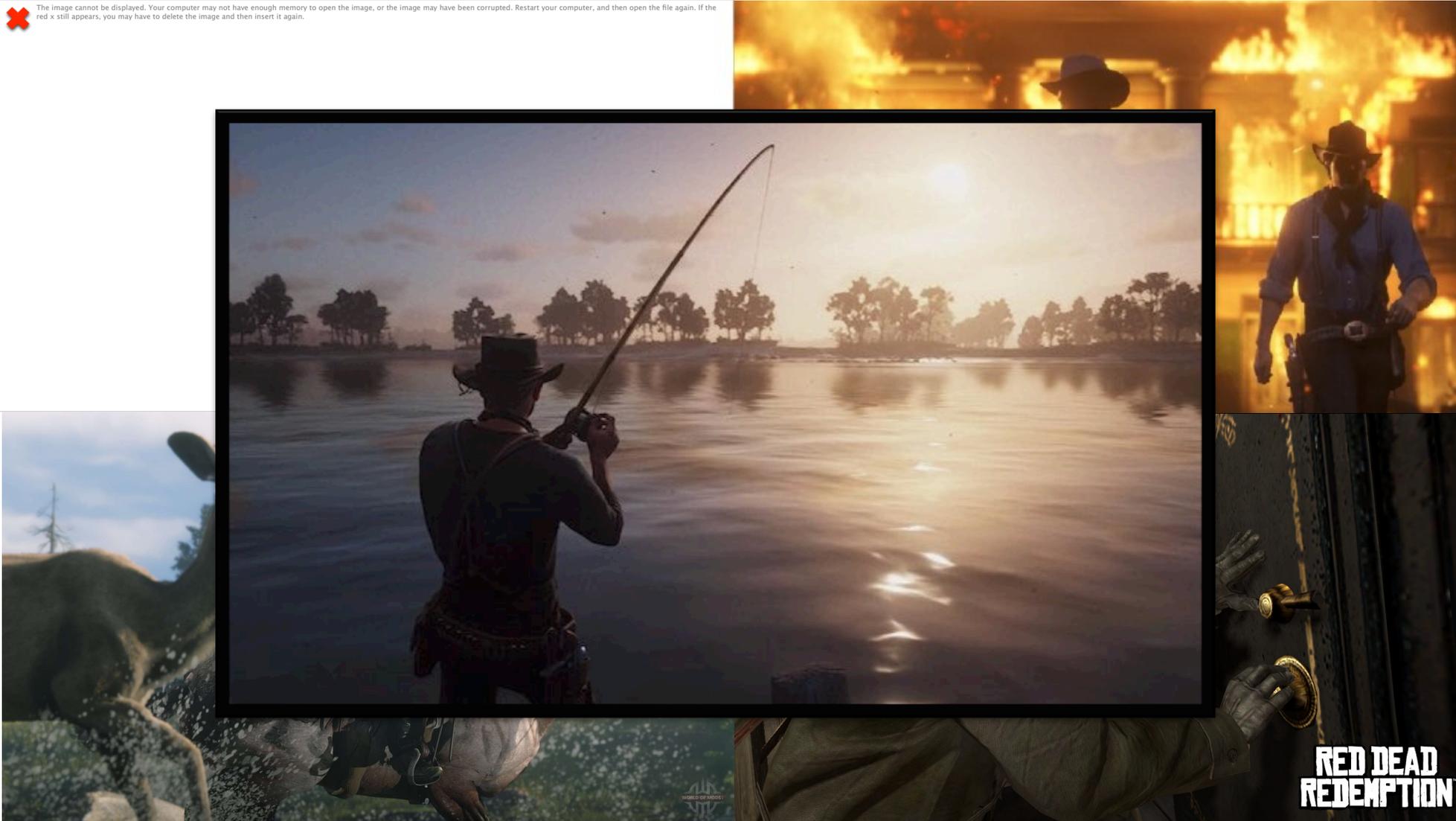


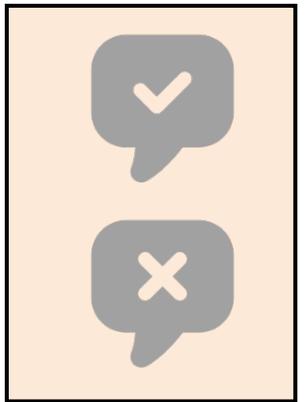
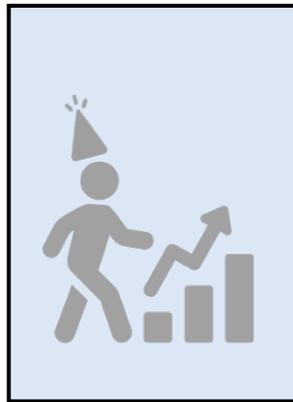
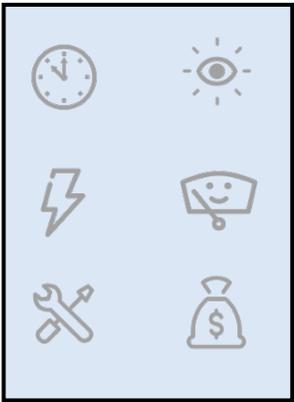
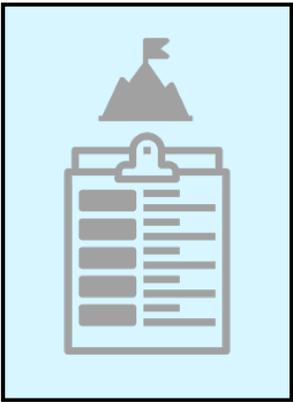
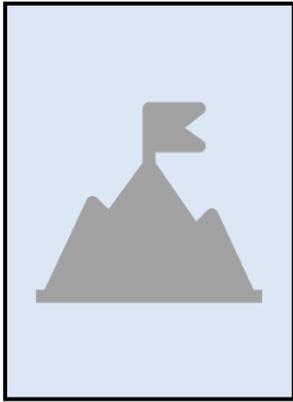
Les mécanismes des jeux vidéo font en sorte qu'on se retrouve motivé à accomplir des tâches qui ne sont pas toujours amusantes.

Les jeux vidéo nous proposent donc des stratégies gagnantes pour organiser nos phases de productivité dans la vraie vie.

Par exemple....

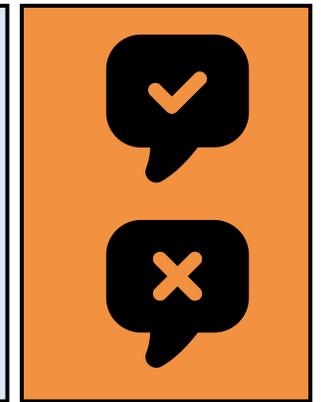
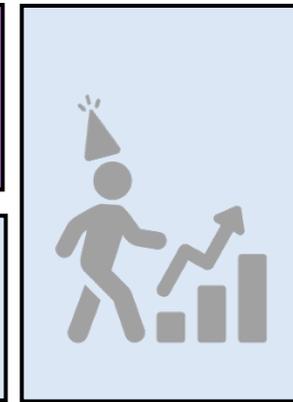
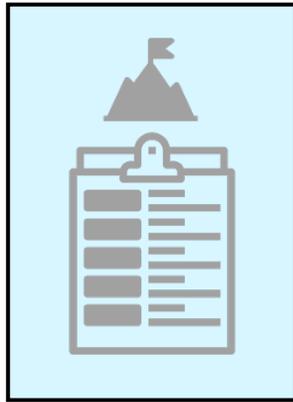
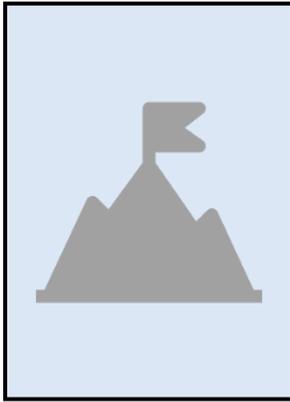
 The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.



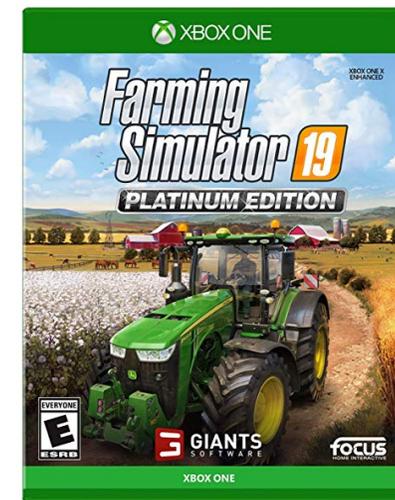


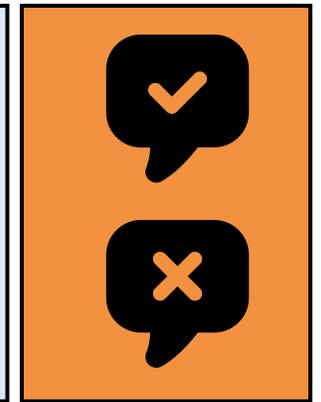
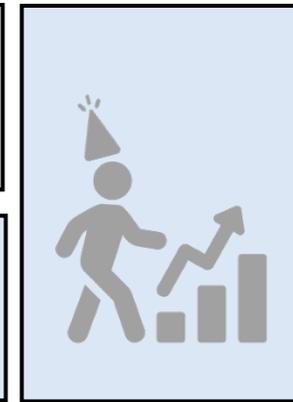
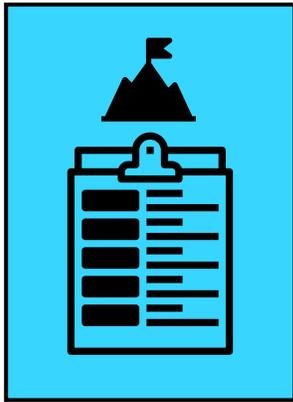
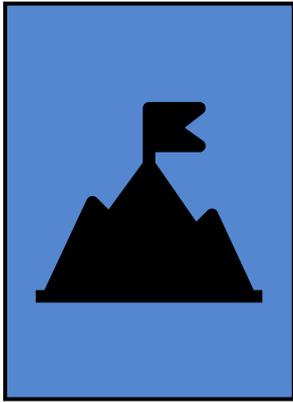
**Vivre des histoires
= Apprendre que notre
propre vie est une histoire**





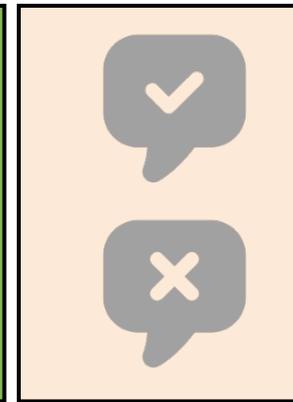
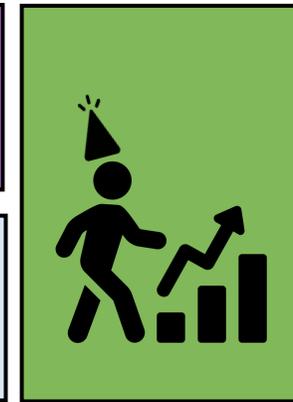
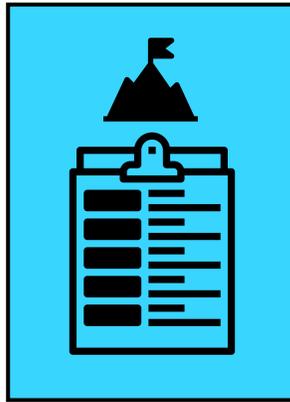
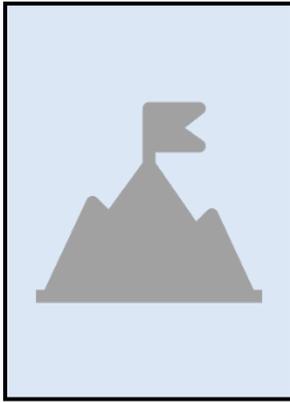
Diversification des expériences = Apprendre à se connaître





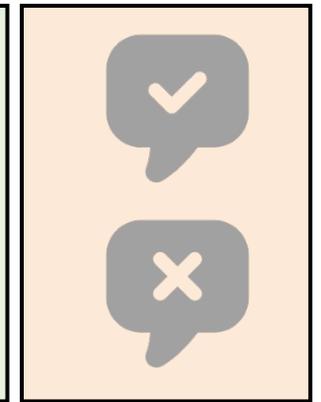
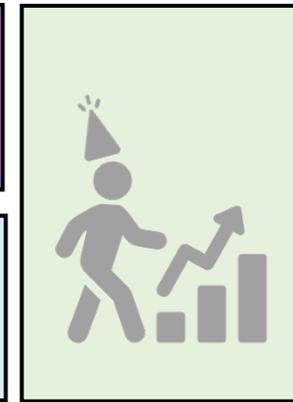
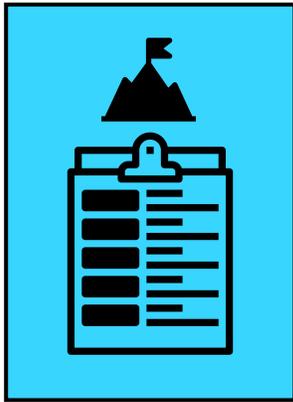
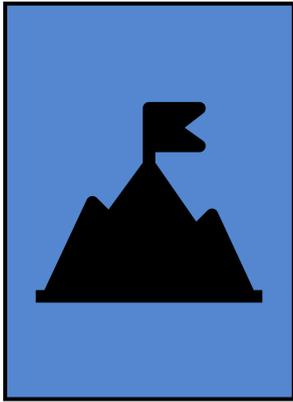
Progrès quantifié et visible
= Boucle de rétroaction





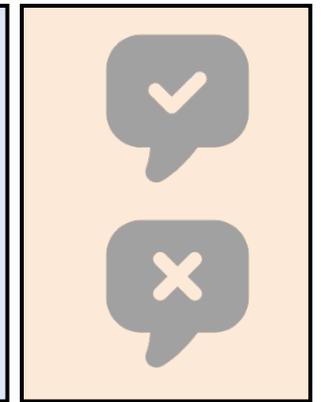
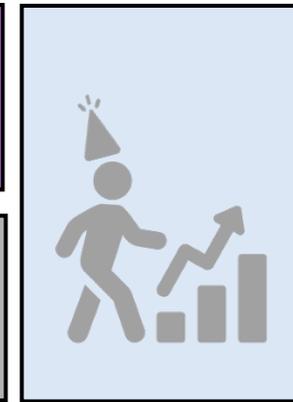
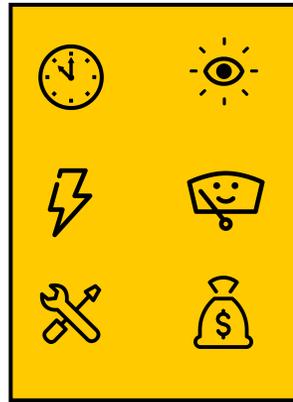
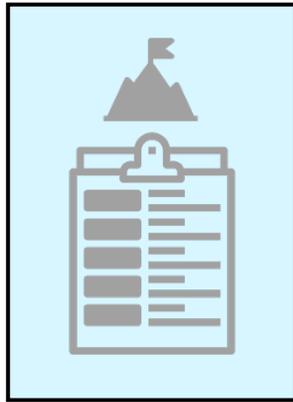
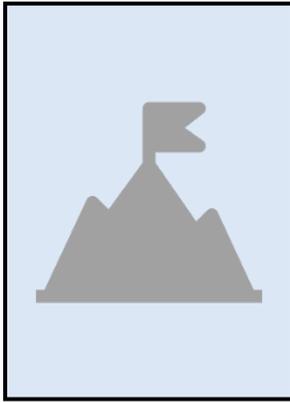
**Constance de petites victoires
= Motivation pour progresser à
travers les sous-objectifs nécessaires**





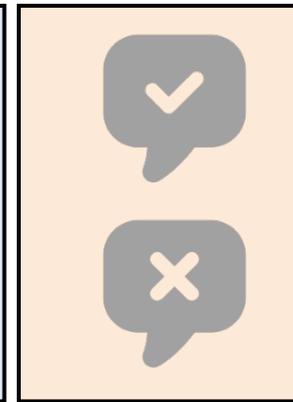
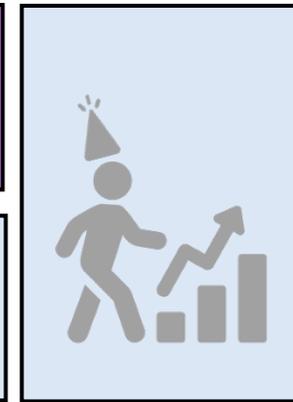
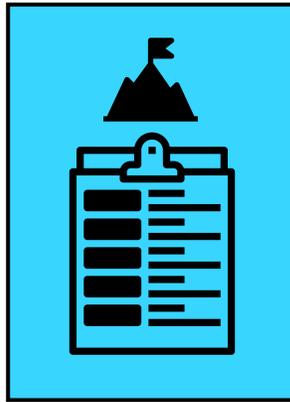
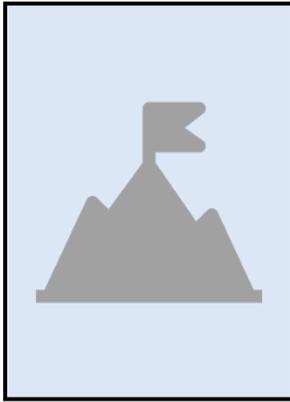
**Travailler en équipe
= S'attaquer à de
plus grands objectifs**

[Westeroscraft](#)



Nouveauté
= Motivation pour accomplir des tâches monotones

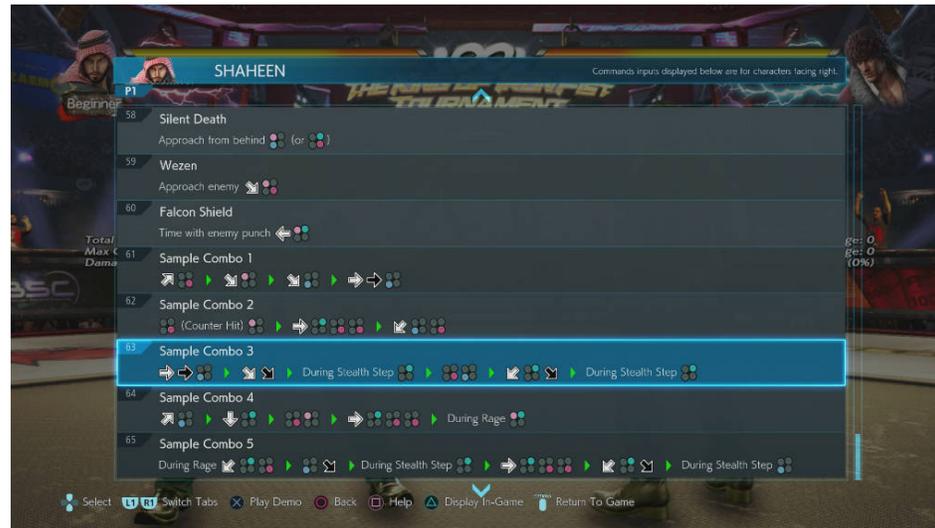


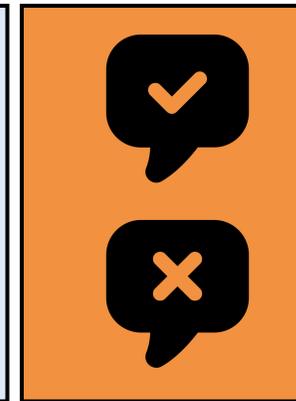
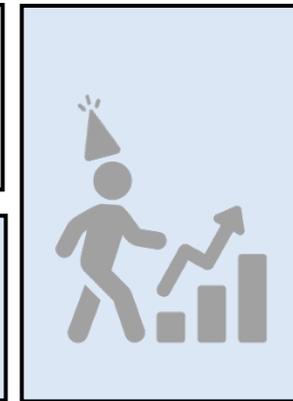
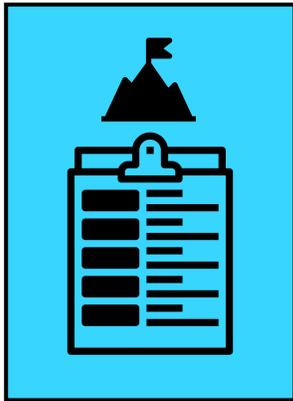
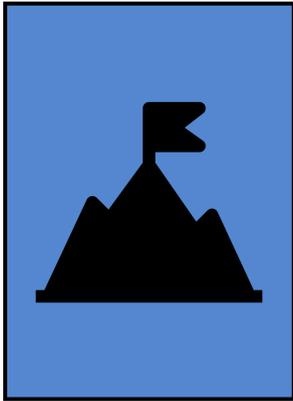


**Calibration précise entre le niveau de défi et votre niveau de compétence
= être en état *flow* (concentré et heureux)**



=





Rétroaction précise
= Meilleurs plans d'attaque
subséquents

LB PERSONAL TEAM EFFICIENCY RB [47R] Gallant Prime Prokhorovka - Standard Battle | Tiger I Hammer | 10/2/2017 7:16:05 PM

Player	Vehicle	Kills	Deaths	Assists
[47R] Gallant Prime	VII Hammer	2,228	3	4,162
[KRV] ItsMasBruhh	VII Pz. V/M10	1,238	2	1,479
Epsilonum	VII Tiger 131	1,238	3	2,174
OngoingFreedom	VI VK 30.01 D	974	3	704
[KRV] ArcticWolf XXII	VII E 25	960	1	2,303
[KRV] MEGALADON1951	VI KV-2	861	0	1,498
Vitor Dogo	VI T-34-85	719	1	665
ghost rider0367	V Chaffee	606	0	218
[KRV] STOP xTXCRAZYx	VII E 25	594	0	571
RustlingPack30	VI VK 30.02 M	594	1	646
Monster305BANG	VI VK 30.01 D	576	0	140
KForKing92	VII T29	559	0	572
EGA Teufelshund	VI Boilermaker	521	0	299
[CHECK] xPUNISHERGUYx	VI M4A3E2	416	0	0
AntiDELTA2020	VII SU-122-44	391	0	0

[47R] Gallant Prime Survived

Category	Value	Category	Value
Shots Fired	24	Enemies Detected	0
Direct Hits	19	Enemies Damaged/Destroyed	8/3
Penetrations	18	Damage Received	1,496
Damage Dealt	4,162	Hits received	10
Assisted Damage	3,037	non-penetration	2
Base Capture/Defense	0/0	Damage Blocked	480
		Traveled Distance	1.07 km

Silver

Category	Value	Category	Value
Silver Earned	107,306	Operations Awards	5,000
Premium Silver Multiplier	x1.5	Supplies	0
Friendly Fire	0	Repairs	-6,045
Ammunition	-6,048	Total Silver	153,866

Experience

Category	Value	Category	Value
XP Earned	2,228	Premium Vehicle Bonus	668
Premium XP Multiplier	x1.5	Operations Awards	0
Daily XP Bonus	x2	XP Awards	0
		Total XP	7,352

Back Gamer card Service Record

The image cannot be displayed. Your computer may not have enough memory to open the image, or the image may have been corrupted. Restart your computer, and then open the file again. If the red x still appears, you may have to delete the image and then insert it again.

SUCCESSFULLY DEFENDED!

SCORE 36

STATS
 accuracy 23%
 enemies killed 123
 best combo 5

Best Players
 Nick
 Nick
 Nick

HI SCORE 36
NEW HI SCORE!

Your Place 5

Loaderboards Main Menu RESTART

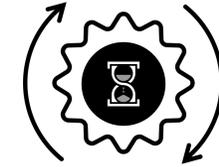
Section 4

Comment tirer
avantage de
l'ensemble des
bénéfices des jeux
vidéo en matière de
productivité

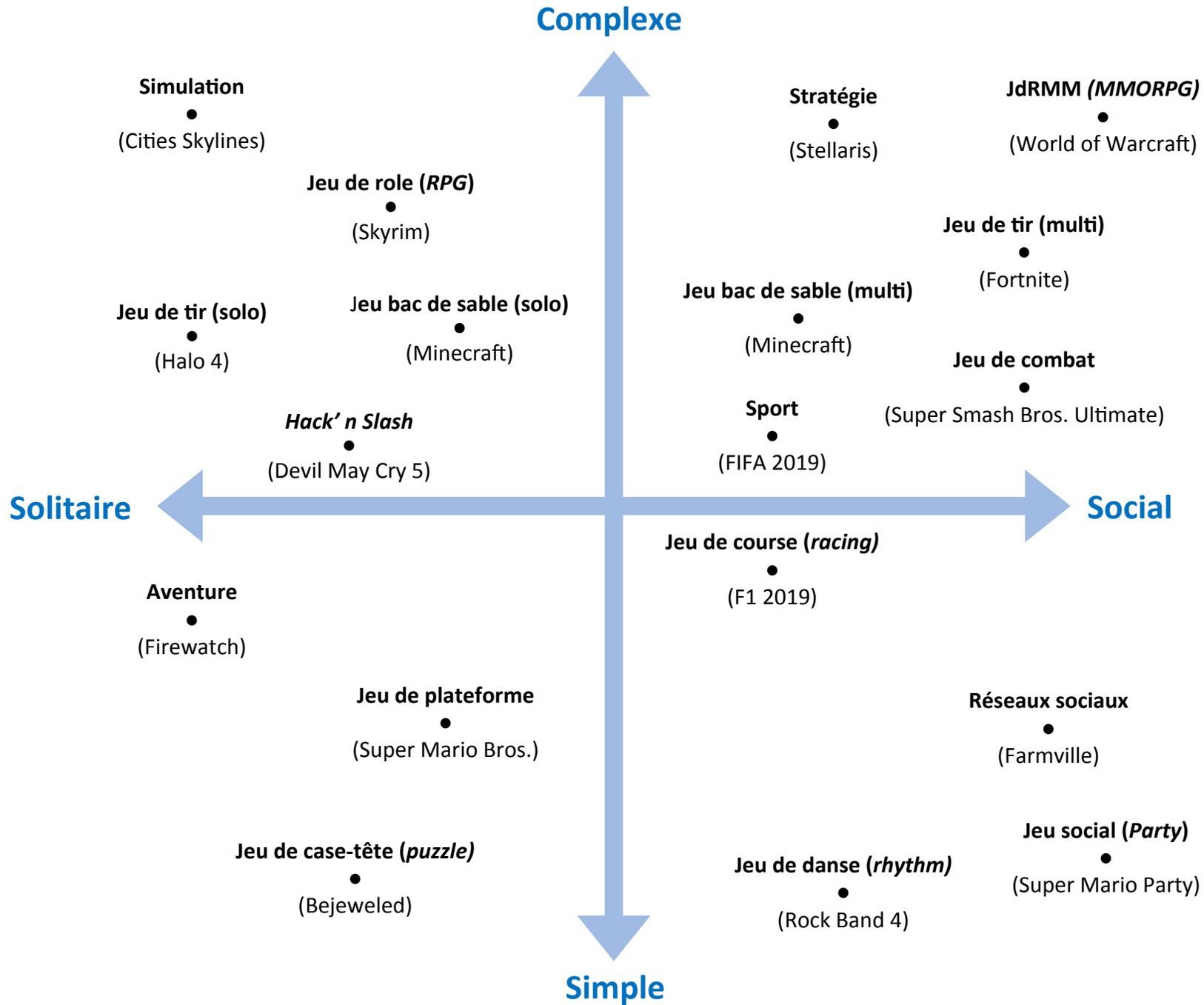


Dans votre vie personnelle (et celles des usagers)

- Inspirez-vous des jeux vidéo pour organiser vos phases de productivité. Trouvez ce qui vous motive à jouer aux types de jeux auxquels vous aimez jouer et intégrez ces éléments à vos phases.
- Jouez à des jeux vidéo pour développer des aptitudes qui vous aident à être plus productifs (dextérité, résolution de problèmes, etc.)
- Écoutez de la musique de jeux vidéo pour vous aider à vous concentrer et demeurer dans un état de *flow*.
- Utilisez les jeux vidéo en tant que récompenses pour vos efforts.



Bien choisir un jeu de vidéo



Dans le contexte de la bibliothèque

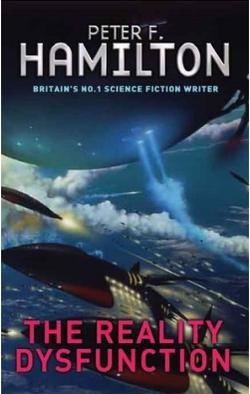
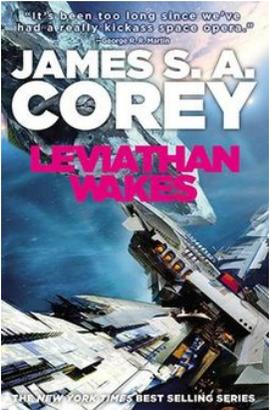
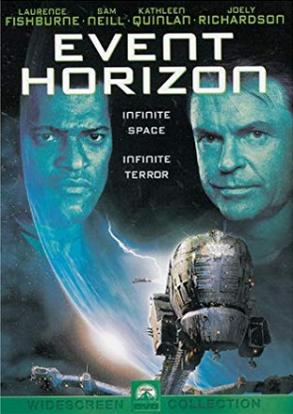
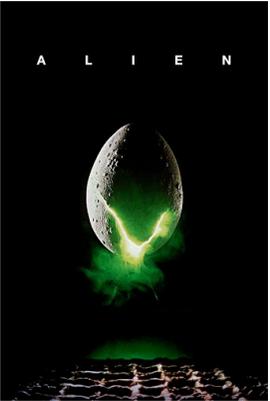
- Faites la promotion des bénéfices des jeux vidéo en général et de leurs bénéfices au niveau de la productivité.
- Intégrez les jeux vidéo comme récompenses dans le cadre de groupe de devoirs.
- Recommandez des jeux pour les apprenants de langue seconde (recommandations pour jeux en français: Assassin's Creed Unity, [Batman Arkham Knight](#), Battlefield 1, The Witcher 3 et Spiderman).
- Jouez à des jeux vidéo avec votre équipe afin d'augmenter votre productivité.
- Faites des recommandations de matériel qui regroupent livres, films et jeux.



Si vous avez aimé, essayez:



Si vous avez aimé, essayez:

Livres	Jeux vidéo	Films
 	 	 

Conclusion





Questions ou commentaires?

Contact



Marc Gendreau

Courriel: mgendreau@optimatron.ca

Formulaire de contact disponible sur www.optimatron.ca

GAME OVER

Merci!