

Guide sur la réalité virtuelle pour les familles

Par Catherine Allen, Limina Immersive
Illustrations par Susan Yung



01. Avant-propos	01
02. Introduction	02
03. Qu'est-ce que la VR ? Qu'est-ce que la MR ?	02
04. En quoi la VR est-elle si spéciale ?	03
05. Comment tirer le meilleur parti de la VR ?	04
06. La VR en famille	06
07. L'environnement VR parfait	10
08. Assurer le bien-être des enfants en VR	12
09. Comment tirer le meilleur parti des fonctions sociales de la VR ?	15
10. Conclusion	16
11. Section bonus : une courte histoire des expériences et technologies immersives	17

Avant-propos

La réalité virtuelle (VR) est une technologie émergente qui, selon nous, a le pouvoir de transformer la façon dont nous interagissons et renforçons les liens qui nous unissent, et ce, de multiples façons. Nous avons constaté que les familles aiment utiliser leur casque Quest pour passer du temps ensemble et enrichir leur quotidien, et nous n'avons de cesse d'améliorer, pour les familles et les enfants de plus de 10 ans, les outils de supervision parentale et les comptes gérés par les parents.

Nous savons aussi que les parents et les représentants légaux aimeraient recevoir davantage de conseils sur l'usage du casque en famille, ainsi que des suggestions pour en tirer le meilleur parti. C'est pourquoi nous avons collaboré avec Catherine Allen, experte en sécurité de la VR chez Limina Immersive, pour créer ce guide en consultation avec les parents et les familles. Vous y trouverez des conseils de familles passionnées de VR sur la manière dont elles utilisent leur Quest à la maison, avec notamment des guides d'activités et de contenu, ainsi que des suggestions pour la prise en main et la manière de garantir une expérience amusante et sûre pour tout le monde. Nous espérons que ce guide vous fera découvrir de nouvelles façons d'utiliser votre Quest !

- Natalie Chyi, responsable des politiques chez Reality Labs

Bienvenue dans le *Guide sur la réalité virtuelle pour les familles* !

La VR ne ressemble à aucune autre technologie du passé. S’il y a un Meta Quest chez vous, vous possédez l’un des appareils immersifs les plus puissants jamais créés : un petit ordinateur portable qui est à la fois capable de vous transporter dans de nouveaux univers et d’enrichir votre foyer de merveilles virtuelles. Avec cette technologie, vous disposez à la fois d’une passerelle vers de nouvelles expériences incroyables et d’un outil pour vous aider dans votre vie de famille quotidienne.

Comme la VR est encore relativement nouvelle, des appareils comme les Meta Quest ne se sont peut-être pas encore octroyé une place aussi évidente dans la vie quotidienne que les smartphones, les ordinateurs ou les téléviseurs. De nombreux parents se souviennent d’une époque, encore récente, où les smartphones n’étaient pas encore devenus une seconde nature. Les technologies immersives se trouvent actuellement dans une situation similaire : elles sont passionnantes, pleines de potentiel, mais aussi entourées de mystère. Ce guide a pour but de vous aider, vous et votre famille, à tirer le meilleur parti de cette nouvelle forme puissante de contenu multimédia. Il renferme de nombreuses idées à appliquer à votre Meta Quest pour que, associé aux bonnes applications, il devienne un élément important de la vie familiale. Vous trouverez également des conseils de sécurité et de bien-être essentiels.

Pour réaliser ce guide, nous avons collaboré avec quelques-unes des très nombreuses familles férues de Meta Quest. Ces familles utilisent déjà un Meta Quest régulièrement et ont constaté qu’il enrichissait leur quotidien de différentes façons. Vous trouverez des expériences de ces familles expertes en la matière tout au long de ce guide : elles ont tant de sagesse immersive à partager !

Qu’est-ce que la VR ? Qu’est-ce que la MR ?

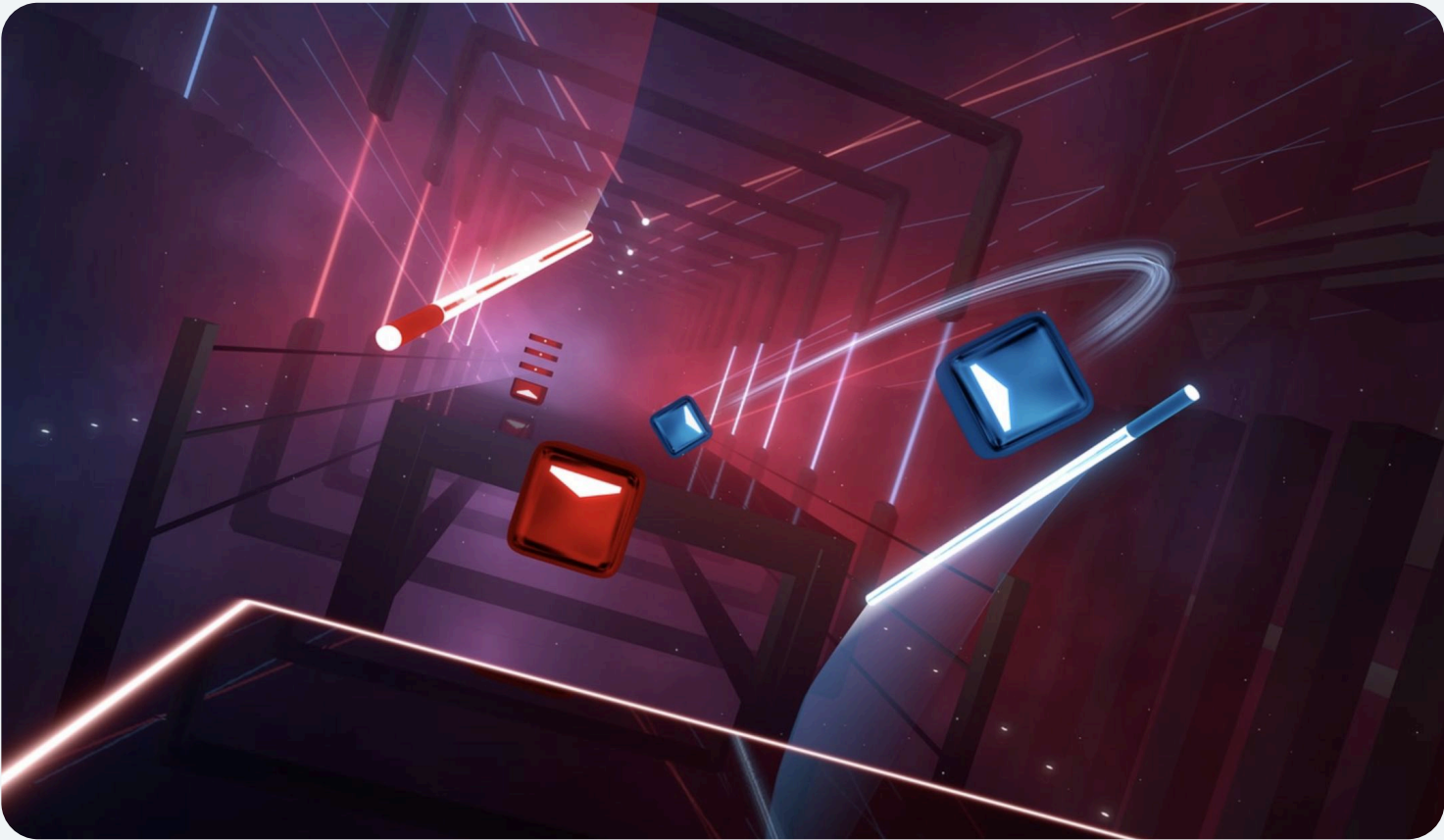
La question qui revient souvent au début est la suivante : c’est quoi, la VR et la MR ?

Meta Quest prend en charge ces deux technologies. Pour faire simple :

- La VR (réalité virtuelle) vous transporte dans un espace entièrement virtuel.
- La MR (réalité mixte) ajoute des éléments numériques à votre monde réel, mais peut aussi permettre d’assurer une transition en douceur vers la VR. Les objets et les personnages numériques peuvent interagir avec votre espace réel.

Si vous utilisez un Meta Quest, vous faites déjà l’expérience de la VR, et probablement aussi de la MR. Le terme « technologie immersive » englobe à la fois la VR et la MR, ainsi que d’autres technologies qui entourent la personne qui les utilise et lui procurent un sentiment de présence accru.

Exemples d’utilisation de la VR



Exemple d’expérience VR dans l’application Beat Saber



Exemple d’expérience VR dans l’application Population: One

Exemples d'utilisation de la MR



Exemple d'expérience MR dans l'application First Encounters



Exemple d'expérience MR dans l'application Miracle Pool

Qu'est-ce qui rend les technologies immersives si particulières ?

Leur force réside dans la manière dont elles impliquent pleinement le corps et l'esprit, faisant d'un spectateur passif un participant actif.

Jeu actif

En discutant avec nos « famille expertes » de Quest, nous avons découvert une chose intéressante : elles considèrent que la VR est un autre type de « temps d'écran ». Le temps passé en VR est généralement plus actif que le temps passé sur un écran plat, tant sur le plan physique que mental. Bien que la VR repose toujours sur un écran, le fait d'impliquer son corps dans l'expérience la rend très différente, et même plus proche d'un jeu actif en plein air. Plusieurs parents ont mentionné le fait que, pendant les mois d'hiver, le Quest réussit à faire bouger la famille, quelle que soit la météo.

Cette observation souligne le fait que la VR est fondamentalement différente des autres formes de contenu multimédia sur écran : ce n'est pas quelque chose que vous vous contentez de regarder, c'est quelque chose que vous *faites*. La réalité virtuelle vous intègre à l'expérience : vous ne regardez plus simplement un écran plat et rectangulaire. Si les sites Web sont quelque chose que l'on visite, les émissions de télévision quelque chose que l'on regarde et les podcasts quelque chose que l'on écoute, une expérience sur le Quest est quelque chose à laquelle on participe.

Parce que la VR entoure les sens, elle semble immédiate. Il n'y a pas de représentation symbolique d'un lieu, mais plutôt la sensation d'y être directement. Cette immédiateté peut susciter toutes sortes de réactions physiques authentiques, de l'accélération du rythme cardiaque dans un jeu d'action à la baisse de la tension artérielle dans le calme paisible d'une forêt simulée à l'aube.

Impliquer le corps, et pas seulement l'esprit

La VR sollicite l'ensemble du corps. Même si vous êtes assis sans bouger, votre cerveau a l'impression que vous vous trouvez *dans* cet environnement. Comme nous l'a dit l'une de nos utilisatrices expertes : « Si ma fille joue à une application de piano en 3D, elle voit physiquement les touches dans l'air. Son esprit et ses bras se souviennent de la partition d'une manière que la lecture d'un livre ne peut égaler ». Un autre participant nous a dit, en parlant de l'application Quest préférée de son fils : « Il ne s'agit pas seulement d'appuyer sur des boutons, il faut aussi se baisser pour esquiver ou avancer pour explorer ».

Cette incarnation rend aussi souvent les expériences immersives plus mémorables. Comme beaucoup d'entre nous en ont fait l'expérience, nous avons tendance à apprendre par la pratique, et la VR est donc parfaite pour les contenus éducatifs.

Que signifient donc ces super-pouvoirs décrits ci-dessus pour un casque Meta Quest dans le quotidien familial ? Par essence, un casque VR est un outil multifonction très efficace qui peut être utilisé à de nombreuses fins différentes. Votre appareil peut faire énormément de choses : vous emmener en excursion, vous faire assister à une pièce de théâtre virtuelle ou vous motiver pour une séance d'exercice matinale.

En définitive, la puissance de la VR réside dans la manière dont elle implique pleinement le corps et l'esprit. C'est cette transformation d'un spectateur passif en un participant actif qui la rend extraordinaire.



Comment tirer le meilleur parti de la VR ?

Une expérience familiale

L'un des thèmes récurrents de nos entretiens est que la VR fonctionne mieux lorsque toute la famille est impliquée, et pas seulement les enfants. Les parents qui utilisent activement le Quest avec leurs enfants ou qui restent impliqués dans l'utilisation de la VR par les enfants s'amuse davantage, mais peuvent également rendre l'expérience plus sûre et plus enrichissante pour toute la famille.

Lorsque les parents participent, ils peuvent aider à trouver des applications et des expériences qu'ils savent que leurs enfants apprécieront, et même proposer des idées d'activités de VR à faire en famille. Les parents peuvent également repérer rapidement les problèmes potentiels, par exemple en sachant si un jeu est adapté à l'âge et au niveau de confort de leur enfant.

Un autre avantage de l'implication des parents en VR est qu'ils peuvent donner l'exemple d'habitudes technologiques saines. Tout comme pour les autres formes de temps d'écran, l'équilibre est important. Toutefois, la VR étant très récente, il peut être difficile d'évaluer quand et pendant combien de temps son utilisation est appropriée. Comme pour les téléphones portables et les jeux de console, un parent peut montrer l'exemple sur la manière d'utiliser la VR, et à quelles fins.

Le Meta Quest est un outil flexible

L'une des plus grandes idées reçues sur les technologies immersives est qu'elles sont réservées aux jeux et à rien d'autre. Certaines familles aiment jouer à des jeux multijoueur compétitifs, tandis que d'autres préfèrent s'immerger dans des histoires en VR, assister à des concerts en direct ou faire du sport ensemble. La VR est un outil flexible qui peut être adapté aux centres d'intérêt de toute la famille.

Confiance, calme et ouverture

Si vous avez l'impression d'être ridicule la première fois que vous enfileriez votre casque VR, pas de panique : ce sentiment s'estompe vite ! En réalité, nombreuses sont les familles que nous avons rencontrées à avoir hésité au début, mais une fois qu'elles s'y sont habituées, l'appareil est devenu une partie intégrante de leur foyer.

Au final, le meilleur état d'esprit à adopter quand il s'agit de VR est un mélange de calme et d'ouverture d'esprit. La VR a quelque chose de magique : elle crée l'illusion d'une présence, donnant aux espaces virtuels une atmosphère de réalité. Plus vous vous laisserez aller à cette magie, plus votre expérience sera immersive et enrichissante.

La VR en famille

Votre Meta Quest offre toutes sortes de possibilités d’activités partagées en famille. Voici quelques idées d’activités Quest pour vous aider à vous lancer, mais sachez qu’elles ne sont que la partie émergée de l’iceberg : la seule limite est l’imagination de votre famille. Un soir, vous pouvez assister ensemble à un spectacle du *Cirque du Soleil* , et le lendemain, jouer aux échecs avec papi et mamie, même si des kilomètres vous séparent. Des expériences qui, dans la vie réelle, exigeraient beaucoup de planification et de coûts, deviennent accessibles depuis votre salon.

¹ « In the Brain, Memories Are Inextricably Tied to Place », The Atlantic, 12 août 2014, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/08/in-the-brain-memories-are-inextricably-tied-to-place/375969/>

Raconte-moi une histoire

Pour une expérience de groupe, essayez de mettre en miroir votre Quest sur un écran visible par tout le monde

Immersion dans le passé

Vous aimeriez montrer à vos enfants le quartier où vous avez grandi, mais ce n’est pas la porte à côté ? L’application *Wander* vous permet de le faire. Saisissez votre ancienne adresse ou un autre endroit important pour votre famille, et « arpentez » à nouveau ces rues en VR. Revivez des souvenirs et des lieux qui vous sont chers, par exemple la maison de votre enfance ou votre parc préféré, et montrez-les à vos enfants. Des études montrent que la mémoire est liée au lieu¹, si bien que le fait de visiter virtuellement les lieux de votre enfance peut faire resurgir des souvenirs que vous ne soupçonniez même pas !

Aventure narrative

Pour une soirée d’histoires en famille, la bibliothèque Quest est un trésor d’aventures imaginatives que vous pouvez regarder, ou même avec lesquelles vous pouvez interagir, ensemble.

Les expériences narratives sur Quest comprennent :

- *Tales of Soda Island* (disponible sur l’application *Theater Elsewhere*) : une série de contes qui se déroulent sur une île musicale étrange, loin de tout. Ces anecdotes excentriques et fantaisistes se déroulent comme de petites mises en scène.
- *Gloomy Eyes* : une série animée d’une beauté envoûtante, narrée par Colin Farrell, qui se déroule dans un univers à la Tim Burton.
- *Wallace & Gromit: The Grand Getaway* : les icônes britanniques de l’animation en pâte à modeler sont les vedettes d’une aventure amusante qui n’attend plus que vous.



Soirée jeux en famille

Jeux multijoueur locaux

Envie d’une soirée en famille ou entre amis ? Vous pouvez vous inspirer d’une soirée jeux de société et organiser une partie multijoueur locale avec votre Quest. Dans beaucoup de ces titres, une personne porte le Quest tandis que tous les autres participent sur leur téléphone ou leur tablette. Comme évoqué précédemment, la mise en miroir est un autre moyen de voir ce qui se passe dans le casque : les joueurs peuvent diffuser ce qu’ils voient dans leur Quest sur le téléviseur familial ou un autre écran compatible, et permettre ainsi à tout le monde d’en profiter.

Voici quelques applications à essayer lors de vos soirées jeux :

- *Keep Talking and Nobody Explodes* : une personne voit une bombe en VR, tandis que tous les autres sont des « spécialistes » externes et disposent du manuel de désamorçage sur leur téléphone. Crier les instructions pour battre le chrono !
- *Acron: Attack of the Squirrels!* : un joueur en VR incarne un chêne, tandis que ceux sur les téléphones ou les tablettes jouent le rôle d’écureuils malicieux qui essaient d’emparer des glands.
- *Wander* : cette application n’est pas conçue pour être un jeu à plusieurs... sauf avec la mise en miroir ! Une personne portant le casque Quest « atterrit » dans un endroit aléatoire sur Terre, et tous les autres devinent à voix haute l’endroit où ils se trouvent. Un super jeu de devinettes !

Sports d’intérieur

Que diriez-vous d’une partie de billard ce soir ? Suivie d’une partie de tennis de table et de bowling ? Plusieurs applications proposent ces sports d’intérieur. Parmi les applications à essayer, citons *Premium Bowling*, *MiRacle Pool*, *Home Sports* et *Eleven Table Tennis*. Si vous avez plus d’un Meta Quest, vous pouvez essayer de jouer à des jeux comme le tennis de table en même temps (plutôt qu’à tour de rôle), avec plusieurs personnes portant un casque dans le même espace physique, en choisissant l’option multijoueur.



Apprentissage et créativité

Sessions créatives

Si la création artistique vous fait envie, vous trouverez une multitude d’applications correspondantes dans le Quest Store. *Open Brush*, par exemple, offre une toile illimitée où vous pouvez peindre dans un espace tridimensionnel. L’application *Vermillion* vous permet de faire de la peinture à l’huile sur toile, dans un studio virtuel, avec un nombre infini d’outils et sans nettoyage. L’un des aspects les plus

intéressants de la créativité en VR est la possibilité de montrer et de raconter ce que l'on fait en famille. Le fait que l'art soit à la fois immersif et tridimensionnel ajoute un facteur de surprise pour les personnes auxquelles vous montrez votre art.

À vos fourneaux

Une façon intéressante d'apprendre l'origine des aliments qu'on a l'habitude de consommer peut être de les préparer de A à Z. *Lost Recipes* sur Quest vous apprend à préparer les incontournables de la gastronomie une cuisine virtuelle, en mélangeant les ingrédients, en coupant les légumes et en perfectionnant les techniques. Et même pas besoin de faire la vaisselle ensuite ! Les plats sont variés : simple pain pita à l'orge avec des raisins et des olives, salade xec maya, mukbil pollo, etc. Après votre essai virtuel, vous pouvez créer ensemble pour donner vie à la recette dans votre vraie cuisine. Toutes les recettes réelles sont disponibles dans un livre téléchargeable sur le site Web du développeur de l'application.

Documentaires

Si vous aimez les documentaires dans la vraie vie, vous aurez le plaisir d'apprendre qu'il en existe de nombreux de grande qualité et vraiment impressionnants sur Quest. Certains d'entre eux sont également interactifs et peuvent même concerner des sujets qui passionnent déjà les enfants ou qu'ils apprennent à l'école. *Hold the World* de David Attenborough en est un bon exemple : avec lui comme guide, vous pouvez mettre la main à la pâte pour découvrir des trésors au musée d'histoire naturelle de Londres.

Pour une ambiance cosmique, *Spheres* vous transporte dans les profondeurs de l'espace, où vous pouvez apprendre les origines de l'univers, tout en baignant dans les harmonies sonores cachées du cosmos.

Santé et bien-être

Fitness matinal

Comme la VR peut impliquer tout le corps, elle est tout indiquée pour faire de l'exercice (souvent sans même avoir l'impression d'en faire !). L'exercice immersif peut également être incroyablement motivant, car il comporte souvent des éléments de jeu ou de beaux paysages qui sollicitent l'esprit autant que le corps. Comme pour toute autre forme d'exercice, de courtes périodes d'entraînement régulier peuvent faire toute la différence. Si vous et un autre membre de la famille souhaitez vous entraîner et rester en forme ensemble, vous pouvez programmer une séance matinale régulière d'exercice en VR. Pour la boxe, la danse et le HIIT, essayez *FitXR*. Si vous pensez que la musique et le mouvement « ludifiés » sauront vous faire bouger, jetez un coup d'œil à *Beat Saber* et *SynthRiders*. Vous pouvez, à tour de rôle, bouger en chanson ou suivre une courte session d'exercice (souvent de 7 à 10 minutes), ce qui permet des temps de repos. Pour un rythme moins soutenu, *Alo Moves XR* propose des séances de yoga, de Pilates et de méditation. Vous pouvez même en faire une expérience commune avec la mise en miroir sur un écran plus grand, une personne portant le casque et l'autre qui reproduit ses mouvements.

Relaxation

L'utilisation d'applications de relaxation peut être un moyen efficace de changer d'atmosphère, en troquant la surstimulation contre une réinitialisation mentale plus apaisée. Si l'énergie des enfants atteint son pic en fin de journée, ou si vous souhaitez simplement un peu de calme en groupe, des applications comme *Tripp* proposent des voyages méditatifs doux et guidés dans des décors magnifiques et oniriques. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur votre respiration, réaliser des voyages inspirants et faire naître en vous un sentiment de bien-être. Autre bonne idée : *Nature Treks*, avec ses promenades paisibles dans des forêts luxuriantes ou sur des plages tropicales, avec le chant des oiseaux et le bruit des vagues de l'océan. Même quelques minutes dans ces environnements peuvent contribuer à apaiser l'ambiance à la maison. Pour une expérience de groupe, essayez de baisser la lumière, d'allumer une bougie (en toute sécurité) et de diffuser l'expérience sur un écran plus grand pour que celles et ceux qui n'ont pas de casque puissent aussi en profiter. Et si vous avez plusieurs Quest, tout le monde sera en VR en même temps, un peu comme une méditation de groupe !

Communiquer malgré la distance

Retrouvez vos proches

La réalité virtuelle sociale et la réalité mixte offrent une manière totalement différente de passer du temps ensemble en *faisant* quelque chose ensemble plutôt qu'en se contentant de parler et de « rattraper le temps perdu ». Des études montrent que les liens sont renforcés par des expériences partagées², et c'est précisément ce que cette approche vous permet de faire.

Walkabout Mini Golf a été cité à de nombreuses reprises par les familles expertes de notre étude comme un excellent moyen de se détendre et de passer du temps avec les personnes qui nous sont chères. Au lieu de vous demander « Comment ça va ? », vous échangez des conseils sur la façon de réussir un mouvement délicat et vous vous aidez mutuellement à perfectionner votre swing. Si vous préférez les jeux classiques, *Chess Club* vous permet de jouer ensemble aux échecs dans de superbes espaces. Les deux jeux ont des modes multijoueur fermés, c'est-à-dire qu'il n'y a que vous et un proche. Nos « familles expertes » nous ont dit que ce type de rencontre virtuelle était un excellent moyen pour que les conversations se déroulent naturellement. Vous pouvez non seulement partager des anecdotes sur votre semaine, mais aussi créer de nouveaux souvenirs ensemble.

C'est la fête !

Vous organisez une fête chez vous dans la vraie vie ? Votre Meta Quest peut être un excellent complément à cet évènement. Avec votre Quest, pas besoin d'une immense cabine professionnelle pour offrir une expérience de DJ sur mesure. Il existe deux applications de DJ différentes qui vous offrent une véritable installation pro en VR ou en MR (et qui vous apprennent à l'utiliser au préalable !). *Tribe XR* et *Djay* sont étonnamment faciles à prendre en main. Chacune d'entre elles comporte des tutoriels, ce qui vous permet d'apprendre rapidement à repérer les pistes, à ajuster le tempo ou à superposer des effets comme un pro. Pour la fête elle-même, afin de profiter pleinement de l'expérience sonore immersive, il suffit de connecter votre casque à des enceintes plus grandes.

Just Dance est une autre application idéale pour les fêtes et invite tout le monde à bouger. Une personne prend part au défi de danse sur le casque tandis que les autres se rassemblent autour d'elle, dansent avec elle, se relaient ou s'encouragent grâce à la mise en miroir. Ce qui est génial avec cette application, c'est qu'elle peut créer une ambiance pour le reste de la soirée, préparant les convives à la vraie piste de danse plus tard !

² « Synchronized Affect in Shared Experiences Strengthens Social Connection », *Communications Biology (Nature)*, 2023, <https://www.nature.com/articles/s42003-023-05461-2> et « Sharing Extraordinary Experiences Fosters Feelings of Closeness », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2018, https://www.researchgate.net/publication/320082393_Sharing_Extraordinary_Experiences_Fosters_Feelings_of_Closeness

L'environnement VR parfait

La création d'un bon espace physique à la maison pour la technologie immersive peut faire toute la différence en termes de sécurité et de niveaux d'immersion mentale.

Voici quelques idées pour rendre votre installation idéale pour la VR :



1. Assurez un minimum d'interruptions

Avant d'enfiler votre casque, essayez de créer un espace calme où personne (pas même vos animaux !) ne peut vous interrompre. Il n'y a aucun problème à ce que d'autres personnes soient présentes, mais celles-ci doivent vous soutenir dans ce que vous faites, que ce soit en regardant, en participant à la mise en miroir ou simplement en étant conscientes de votre activité et en ne vous interrompant pas, à moins que cela ne soit nécessaire. Le fait de quitter l'instant présent sans s'y attendre peut être un choc, surtout avec la VR, qui implique une immersion totale dans un espace virtuel.

« Le fait de sauter dans la pièce a tendance à attirer mon chat, Cleo, qui vient tout renifler. Si j'étais seul, je ne me rendrais peut-être pas compte que Cleo est là. La plupart du temps, Maddie [ma compagne] est sur le canapé, alors elle l'appelle. »

- Oliver, Londres

2. Place aux mouvements

Il est essentiel de disposer d'une zone de jeu dégagée pour assurer votre sécurité, en particulier si vous utilisez des applications et des jeux VR totalement immersifs qui ne vous permettent pas de voir votre environnement physique. En faisant de la place, vous pourrez vous laisser aller et réduire le risque de vous cogner, ce qui vous permettra de vous concentrer sur le monde virtuel dans lequel vous évoluez.

Certaines familles avec lesquelles nous nous sommes entretenus ont ajouté un niveau de sécurité supplémentaire : elles utilisent un tapis pour délimiter la zone de jeu. Sans chaussures, il est ainsi possible de sentir les limites de l'espace dédié à la VR sans avoir à se fier uniquement au système de délimitation du casque. Assurez-vous simplement que le tapis est bien fixé au sol et qu'il ne vous fera pas trébucher.

« Je recommande vraiment d'acheter un tapis de la taille de leur zone de jeu. Le fait d'avoir un tapis rond sur le sol est une excellente idée... Vous savez déjà dans quelle direction aller pour revenir au centre, parce que vous pouvez sentir le bord et vous remettre, disons, deux pas en arrière au milieu. »

- Markus, Arizona

3. Adaptez l'espace à l'expérience

Différents types d'expériences VR peuvent exiger des configurations de pièce différentes. Un peu de préparation peut vraiment contribuer à rendre votre expérience immersive encore plus étonnante :

Pour les applications de pleine conscience et de méditation (comme Tripp ou Alo Moves XR), envisagez de vous asseoir sur un tapis de yoga, de poser une couverture sur vos genoux ou d'ajouter un coussin pour plus de confort. Un diffuseur de parfum électrique (placé en toute sécurité et hors de portée) peut contribuer à l'atmosphère apaisante. Pour les séances d'exercice énergétiques, un ventilateur à faible intensité peut vous aider à rester au frais. Là encore, veillez à ce qu'il soit placé bien à l'écart de votre zone de jeu.

Pour les expériences VR en groupe, l'installation d'un coin salon confortable pour les spectateurs ou les personnes qui attendent leur tour peut rendre l'expérience plus agréable pour celles et ceux qui n'ont pas de casque.

Pour les expériences en position assise, un fauteuil pivotant peut être un excellent complément car il permet de se tourner librement sans avoir à se tordre le cou. Certains parents installent également de petites tables d'appoint à proximité pour y déposer les manettes lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

4. Quitter la VR en douceur

Si vous vivez une expérience immersive qui implique beaucoup de mouvements ou si vous incarnez un avatar, il convient de sortir de la VR en douceur : ôter votre casque trop rapidement peut vous désorienter, comme si vous retrouviez la lumière du jour en sortant d'une salle de cinéma obscure. Essayez de mettre l'expérience en pause, fermez les yeux pendant quelques secondes et respirez profondément avant de retirer le casque. L'écran d'accueil Quest est également l'endroit idéal pour se recentrer et réintégrer doucement le monde extérieur.

Assurer le bien-être des enfants en VR

L'introduction d'un casque de VR dans la maison est synonyme d'opportunités, mais aussi de nouvelles responsabilités pour tout le monde. Assurer le bien-être des enfants dans les environnements immersifs ne consiste pas seulement à établir des règles, mais aussi à les guider pour qu'ils les utilisent d'une manière sûre, enrichissante et positive.

Des conseils réfléchis aident les enfants à exploiter l'incroyable potentiel des technologies immersives tout en évitant les pièges les plus fréquents. Parmi les « familles expertes » avec lesquelles nous nous sommes entretenus, certaines recommandations se sont clairement dégagées.



1. Mettez-vous d'accord sur les limites dès le premier jour

Chaque famille a des positions différentes sur des sujets tels que la violence dans les jeux, les coups d'effroi ou les discussions avec des personnes inconnues. Décidez à l'avance de ce que vous pensez de certaines applications, et indiquez aux enfants celles qui sont interdites ou qui requièrent votre accord. Abordez la durée quotidienne ou hebdomadaire que vous considérez comme une durée adéquate d'utilisation du Quest. Dans l'idéal, ces conversations devraient avoir lieu au tout début de l'utilisation du casque par la famille, mais il est également utile d'avoir soi-même fait l'expérience de la VR au préalable. Le fait de prendre des décisions à l'avance permet d'éviter les conflits par la suite. Deux enfants interrogés dans le cadre de notre étude nous ont conseillé :

« Il faut que les parents fixent les règles dès qu'ils reçoivent l'appareil. »

« [Mon conseil est de] se mettre d'accord sur les règles dès que vous recevez l'appareil, de sorte que c'est presque comme s'il avait été livré avec ces règles par défaut. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils apprennent à s'en servir correctement... Ensuite, vous pouvez progressivement assouplir les règles. »

2. Concentrez-vous sur le contenu, pas seulement sur le matériel

Un père londonien à qui nous avons parlé a souligné que l'achat d'un appareil VR n'est qu'un élément d'un tout. Il a insisté sur le fait que les parents et les enfants devraient discuter des types de jeux ou d'applications qui suscitent l'intérêt et de ce qu'ils pourraient vouloir utiliser.

De nombreux parents disent qu'il est utile d'utiliser un titre de VR avant de laisser son enfant le faire. Il s'agit parfois simplement d'utiliser des vidéos YouTube Let's Play ou de consulter les avis de Common Sense Media. Une autre façon de se faire une idée du degré d'adéquation de l'expérience avec votre enfant est de consulter les informations du Quest Store, y compris l'évaluation du confort et de l'âge.

Il peut également être utile de se mettre d'accord sur certains types d'« expériences de base » à essayer ensemble.

L'avantage de ces conversations sur le contenu est qu'elles confirment que les activités des enfants intéressent les parents, même s'ils ne participent pas, et qu'ils voudront en discuter plus tard.

3. Sollicitez d'autres familles

La VR est particulièrement intéressante lorsque l'on peut jouer avec d'autres personnes ou lorsque les parents peuvent échanger des conseils avec d'autres parents. De nombreux parents avec lesquels nous sommes entretenus ont perçu un potentiel social important lorsque les familles s'associent et se rencontrent dans les mêmes applications, transformant ainsi la VR en une aventure collective en continu.

4. Vérifications fréquentes

De nombreux parents ont déclaré qu'ils étaient presque toujours dans la pièce pendant que leur enfant était en VR, ou qu'ils vérifiaient fréquemment que tout se passait bien. Un père nous a dit que lui ou sa épouse venaient vérifier toutes les 10 à 15 minutes. D'autres parents ont déclaré qu'ils en profitaient pour s'asseoir et lire, ou rattraper leurs e-mails pendant que leur enfant utilise le Quest dans la même pièce.

5. Essayez la mise en miroir

Presque toutes les « familles expertes » diffusent régulièrement la mise en miroir du casque sur un écran plus grand visible par les autres. La diffusion sur un téléphone ou une télévision fait de la VR en solitaire une activité partagée. Vous pouvez ainsi vous amuser, tisser des liens et appuyer votre rôle de parent surveillant. Meta Horizon OS sur Quest offre cette fonctionnalité.

6. Pas de moqueries

Oui, le port d'un casque VR est quelque chose de nouveau et peut être étrange, c'est pourquoi certaines personnes peuvent être gênées de l'utiliser. Plusieurs « experts » de notre étude ont parlé de leur rôle de « représentant » de la VR dans leur famille, s'assurant que les novices se sentent à l'aise et profitent d'une bonne prise en main de la technologie immersive. Les taquineries, même si elles sont faites de manière ludique, peuvent mettre mal à l'aise et dissuader d'essayer à nouveau la VR. Mieux vaut se montrer chaleureux et ouvert. Si un membre de votre famille essaie la VR pour la première fois, guidez-le.



7. Explorez les contrôles parentaux dans le Centre familial Meta

Le Centre familial Meta propose un ensemble d’outils de supervision parentale qui, en fonction de l’âge de votre enfant, permettent aux parents de gérer le temps d’écran, de restreindre l’accès à certaines applications et de superviser les achats.

Pour les plus jeunes (10 à 12 ans)*, les contrôles sont conçus pour une supervision étroite, permettant aux parents de restreindre l’accès au seul contenu adapté à l’âge et de gérer les fonctions sociales telles que la messagerie et la visualisation des personnes suivies par l’enfant. Le Centre familial permet également aux parents de définir des limites d’utilisation et de contrôler les achats dans l’application.

Assurez-vous que les enfants âgés de 10 à 12 ans disposent de leur propre compte Meta géré par les parents, plutôt que de partager le compte d’un adulte. Cela permet aux parents d’exercer un contrôle plus poussé. Vous pouvez configurer cela dans le Centre familial.

Pour les ados, avec le consentement mutuel du parent et de l’ado, les parents peuvent définir des limites de temps quotidiennes, programmer des pauses et gérer des paramètres de sécurité tels que le canal vocal et les limites personnelles. Ils peuvent également voir qui leur enfant suit et qui le suit, et suivre l’utilisation des applications, notamment le temps que leur enfant a passé en VR au cours des sept derniers jours. Les parents peuvent également régler les paramètres de confidentialité et approuver ou bloquer des applications spécifiques.

** L’âge et l’accès peuvent varier selon la région*

Comment tirer le meilleur parti des fonctions sociales de la VR ?

Pour de nombreuses familles, la VR sociale peut débloquent un tout nouveau type d'expérience. Les familles avec lesquelles nous nous sommes entretenus nous ont dit qu'il s'agissait d'une façon très spéciale de passer du temps avec des amis et des membres de la famille, proches ou éloignés. Parallèlement, les parents interrogés dans le cadre de notre étude ont fait part de leurs inquiétudes concernant les interactions non surveillées avec des personnes inconnues. Tout comme dans le monde réel, les parents veulent s'assurer que leurs enfants sont en sécurité et heureux.

Nous avons compilé quelques conseils, notamment en ce qui concerne les fonctions sociales, issus de la sagesse de nos « parents experts ».

1. Sachez que c'est facultatif

Rappelez-vous que les fonctions sociales sont un moyen d'utiliser Meta Quest parmi tant d'autres. Si vous voulez que votre famille évite les fonctions et applications sociales, vous pouvez absolument le faire en établissant clairement cette limite ou en n'approuvant que les expériences non sociales sous supervision parentale.

2. Tirez parti des paramètres personnalisables

Si vous êtes d'accord pour que votre enfant se lance dans la VR sociale, sachez qu'il n'existe pas d'approche unique. Des enfants d'âges, de niveaux de confiance et d'alphabétisation numérique différents peuvent avoir besoin de styles de supervision différents. Un enfant de 10 ans sera plus à l'aise dans des espaces privés avec des amis réels, tandis qu'un enfant de 14 ans bien guidé pourra participer à des sessions ouvertes de courte durée si vous êtes à ses côtés et gardez un œil sur ses activités.



3. Impliquez-vous et posez des questions

Impliquez-vous plutôt que de vous déconnecter mentalement. C'est comme dans la vie réelle : vous ne déposeriez pas votre enfant à une fête au hasard sans savoir de quoi il s'agit ni qui y participe, surtout lorsqu'il est jeune. Il en va de même pour la VR. Il existe des moyens de vous impliquer de manière proactive, par exemple en montrant à votre enfant comment mettre les autres en sourdine et/ou les bloquer, si l'application qu'il utilise propose cette fonctionnalité. Vous pouvez également discuter avec votre enfant des activités qu'il envisage de faire et des personnes avec lesquelles il compte passer du temps. Vous pouvez également lui demander, après une séance, ce qui s'est passé, ce qu'il a aimé et ce qu'il n'a pas aimé. En présentant consciemment la VR comme une expérience et un centre d'intérêt communs, la conversation reste naturelle.

4. Utilisez des outils de supervision pour contrôler l'activité

Meta Horizon OS sur Quest possède des fonctionnalités utiles qui peuvent vous aider à surveiller votre enfant. La fonction de « mise en miroir », par exemple, déjà évoquée dans ce guide, vous permet de voir ce que fait votre enfant sur un autre écran. Le Centre familial dispose également de fonctionnalités de supervision parentale qui peuvent vous aider à vous impliquer dans l'utilisation du Quest par votre enfant, par exemple en ajustant ses paramètres de visibilité et de confidentialité et en lui donnant la possibilité d'approuver ou de refuser des applications et des demandes de suivi.

Conclusion

La VR est un nouveau média puissant : elle transforme le temps passé devant un écran en une activité active et immersive. Contrairement à de nombreuses autres expériences numériques, la VR n'est pas seulement quelque chose que l'on regarde : c'est quelque chose que l'on fait.

Lors de nos conversations avec les familles, un message est ressorti : la VR est excellente lorsqu'il s'agit d'une activité familiale partagée.

Cela ne signifie pas nécessairement qu'il faille toujours activer la mise en miroir, ni même qu'il faille toujours être dans la même pièce. Ce qu'il faut, c'est que les familles tirent le meilleur parti de la VR lorsque tout le monde est impliqué et intéressé. L'expérience est partagée et les membres de la famille apprennent les uns des autres. Un ado et sa mère peuvent raconter aux plus jeunes de la famille, au cours d'un dîner, comment s'est déroulé le spectacle comique auquel ils ont assisté. Ou encore, un père et sa fille peuvent s'entraîner ensemble avec Beat Saber tous les week-ends, en échangeant des conseils et des idées au cours de la semaine. Cette approche rend le concept de « supervision » en VR tout à fait naturel. La sécurité et le divertissement sont moins artificiels et ne font plus l'objet de négociations.

La technologie immersive est encore en pleine évolution et il n'existe pas de méthode unique pour l'intégrer à la vie de famille. Expérimentez, adaptez et trouvez ce qui fonctionne chez vous. Avec de la curiosité et un esprit ouvert, votre Meta Quest peut devenir plus qu'un simple gadget : il peut à la fois servir d'outil et de passerelle vers toutes sortes de nouvelles expériences.

Bonus : une courte histoire des expériences et technologies immersives

La Meta Quest d'aujourd'hui s'inscrit dans une longue histoire humaine d'immersion facilitée par la technologie.

Depuis la préhistoire, les êtres humains ont cherché à se transporter les uns les autres dans des mondes imaginaires simulés, bien avant que les casques physiques n'existent ! Les jeux d'imagination des enfants constituent notre premier exemple probable d'immersion, où les scénarios imaginaires prennent vie grâce au jeu physique. Au fur et à mesure que les sociétés se sont développées, nous avons trouvé de nombreux moyens de nous entourer d'art et d'histoires, qu'il s'agisse de peintures rupestres dans la pénombre de la grotte de Lascaux, il y a 17 000 ans, ou de vastes fresques couvrant les murs des cathédrales médiévales. Plus récemment, les artistes ont utilisé des installations, des scènes de théâtre arrondies et des spectacles immersifs pour placer le public au cœur de l'action. C'est grâce à ces progrès de l'immersion au cours de l'histoire de l'humanité que nous avons développé des concepts tels que la perspective, l'illusion et le fait de « pénétrer » dans une histoire. Il s'agit là de notions fondamentales qui continuent de façonner nos contenus multimédias aujourd'hui.

Pourtant, ces exemples immersifs historiques se sont toujours heurtés à une difficulté : comment en faire profiter un grand nombre de personnes ? Les fresques murales peintes à la main et les scénographies épiques étaient fascinantes, mais restaient cantonnées à un lieu et/ou à une époque. D'où l'utilisation de la technologie pour augmenter l'immersion...

Au milieu du XIXe siècle, le stéréoscope permettait aux particuliers de faire l'expérience de la photographie tridimensionnelle chez eux : un premier parallèle avec le style personnel et « casqué » de la VR moderne, qui s'apparente à des lunettes. Mais ce n'est qu'à l'ère de l'informatique, dans les années 1960, que l'expression « réalité virtuelle » a commencé à se cristalliser. Des équipes de recherche, comme celles d'Ivan Sutherland, ont créé des prototypes volumineux (comme l'« épée de Damoclès ») pour permettre la navigation dans des espaces générés par ordinateur. Dans les années 1980, une société appelée VPL Research proposait des casques, des gants et des combinaisons de VR, véritable potentiel précoce, se confrontant toutefois à des coûts élevés et à des graphismes maladroits.

Dans les années 1990, les machines d'arcade VR et le Nintendo Virtual Boy ont fait entrer le concept dans la culture populaire, mais l'adoption à grande échelle a stagné, souvent parce que le décalage des mouvements provoquait des nausées. En parallèle, la réalité augmentée a progressé tranquillement, stimulée par la technologie des smartphones dans les années 2010. Des applications telles que les Lenses Snapchat et Pokémon GO permettent à des millions de personnes de jouer avec des superpositions numériques sur le monde réel. Les utilisateurs n'avaient souvent pas conscience d'utiliser la réalité augmentée, tant elle peut sembler intuitive et naturelle.

Aujourd'hui, la puissance de calcul et les débits internet permettent enfin d'utiliser des casques de réalité augmentée détaillés et à faible latence. À mesure que le média évolue, il se rapproche du cinéma, de la musique et des livres en tant que forme de culture standard, répondant au désir ancien de l'humanité de dépasser les limites de notre réalité immédiate et de pénétrer dans des univers alternatifs.

Chaque famille qui utilise la réalité virtuelle perpétue un long héritage de personnes avant-gardistes qui explorent de nouveaux horizons immersifs par l'intermédiaire de la technologie.