

BONJOUR !

Niels Weber

Psychologue – Psychothérapeute FSP

Thérapeute de famille systémicien



Consultation psychothérapeutique de Montriond

contact@nielsweber.ch



[@nielsweber.bsky.social](https://bsky.app/profile/nielsweber.ch)
www.nielsweber.ch



[@semperludo](https://www.semperludo.com)
www.semperludo.com



[@gamingfed](https://www.gamingfederation.ch)
www.gamingfederation.ch



[@niels_weber_psy](https://www.instagram.com/niels_weber_psy)



[youtube.com/@gaming_federation](https://www.youtube.com/@gaming_federation)



[twitch.tv/gamingfed](https://www.twitch.tv/gamingfed)

Bloquer les réseaux? Solution?



On entend souvent...

- ... « les ados sont accros »
 - ... « les parents sont démunis »
-
- Ce sont en réalité des impressions:
 - Sentiment de dépendance
 - Sentiment d'impuissance



Injonction à la connexion

Dès 6 mois - 870655

Évolutif. 3 zones d'activités avec plus de 80 mélodies, chansons, sons et phrases. Fonctionne à pile.



49.95
Magi' TV des découvertes
Dès 12 mois - 995927

10 chaînes de la télé, dont 5 bilingues et 30 de programmes. Écran animé et illustré. 12 chansons et 9 mélodies. Fonctionne à pile.



54.95
Ordinateur éducatif
Dès 4 ans - 856740

124 activités amusantes et interactives en français et en anglais. Fonctionne à pile. **Existe en modèle Pat' Patrouille (856741) et Stitch (952647).**



89.95
Kidzoom smartwatch DX4
Dès 5 ans - 994527

Montre high tech 16-en-1 avec double objectif pour prendre des photos et des vidéos. Autonomie 2h et contrôle parentale. **Existe en rose (994528).**



34.95
Ma première liseuse
Dès 3 ans - 994500
10 contes traditionnels illustrés. Écran LCD. Fonctionne à pile.



179.95
Kidicom Advance 3.0
Dès 3 ans - 871131
Portable sécurisé. Navigateur internet, connexion Wi-Fi, fonctions : photos, vidéos et MP3. 20 applications et jeux. Batterie et câble USB inclus. **Existe en noir (871132).**



179.95
Tablette Storio max XL 7"
Dès 4 ans - 730612

Avec couverture souple qui se transforme en support pour regarder des vidéos. Wi-Fi et internet sécurisé. 20 applications intégrées. **Existe en rose (730618).**



49.95
P'tit Genius Touch
Dès 6 ans - 730605

Se transforme en tablette avec 10 activités. Écran tactile. Fonctionne à pile. **Existe en vert (730614).**



159.95
Ordinateur Genio Max noir
Dès 6 ans - 944251

Écran plus grand (7") et plus de 50 activités et applications dont un vrai logiciel de traitement de texte inclus. **Existe en modèle rose (944252).**

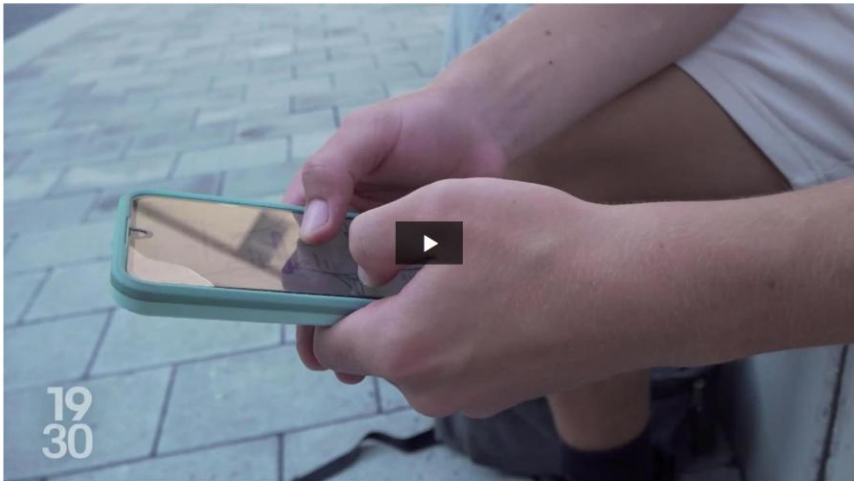


69.95
Ordinateur Genius XL
Dès 6 ans - 994522

164 activités éducatives bilingues et ludiques. Écran LCD rétroéclairé. Fonctionne à pile. **Existe en coloris rose (994523).**

Injonction à la déconnexion

menu **RTS** Info Sport Culture TV & Streaming



19
30

Rentrée scolaire sans téléphone portable dans plusieurs cantons / 19h30 / 2 min. / le 18 août 2025

La plupart des élèves romands ont repris l'école ce lundi, sauf en Valais (21 août) et à Fribourg (28 août). Cette rentrée apporte son lot de nouveautés, notamment sur l'usage du téléphone portable, avec le Valais qui se montre le plus strict de Suisse romande. Tour d'horizon canton par canton.



Injonctions paradoxales





A promotional image for Call of Duty: Black Ops 7. It features five characters in tactical gear standing in a futuristic, blue-lit environment with vertical light streaks. The characters are holding various firearms. The title 'CALL OF DUTY BLACK OPS 7' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font. The number '7' is stylized with an orange and black gradient.

CALL OF DUTY
BLACK OPS 7

MOST STRESSFUL VIDEO GAMES

BASED ON AVG. HEART RATE (BPM)

1	Mario Kart	85
2	FIFA 20	84
3	Call of Duty: MW	83
4	Dark Souls III	81
5	Fortnite	81
6	DOOM Eternal	80
7	Fall Guys	78
8	Battlefield V	76
9	Street Fighter	75
10	Among Us	69



VIA BONUSFINDER



Confusion très tôt

- Compétence de maîtrise



- Compétence de gestion



Confusion très tôt

- Compétence de maîtrise

- Compétence de gestion



Ne pas confondre

«besoin»

«envie»

«habitude»

Les chiffres clés de l'étude

Une nouvelle étude EU Kids Online Suisse (1390 jeunes interrogé-es) montre que les risques numériques sont devenus quotidiens :

31% des mineur-es sont confronté-es à des discours haineux.

◀ **24%** voient des images sexuelles. ▶

1 sur 3 vit une expérience désagréable en ligne.

21% publient des données personnelles.

Les **15-16 ans** sont les plus exposé-es.



Les besoins des jeunes

Les adolescent-es demandent davantage de soutien :

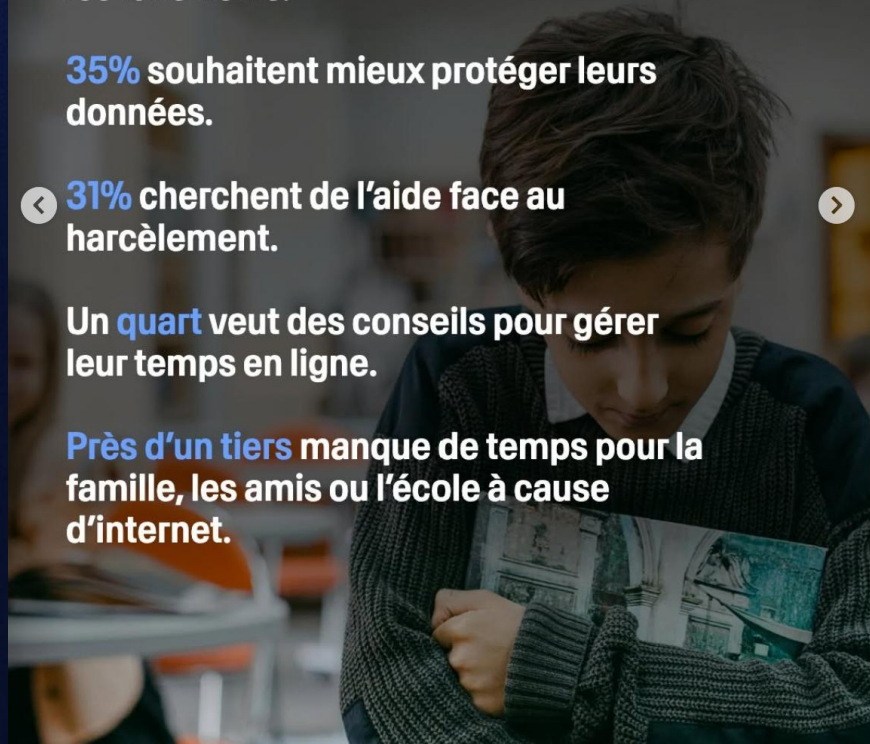
37% veulent apprendre à reconnaître les fake news.

35% souhaitent mieux protéger leurs données.

◀ **31%** cherchent de l'aide face au harcèlement. ▶

Un **quart** veut des conseils pour gérer leur temps en ligne.

Près d'un tiers manque de temps pour la famille, les amis ou l'école à cause d'internet.





UTILITÉ



59.7K



1176



4168

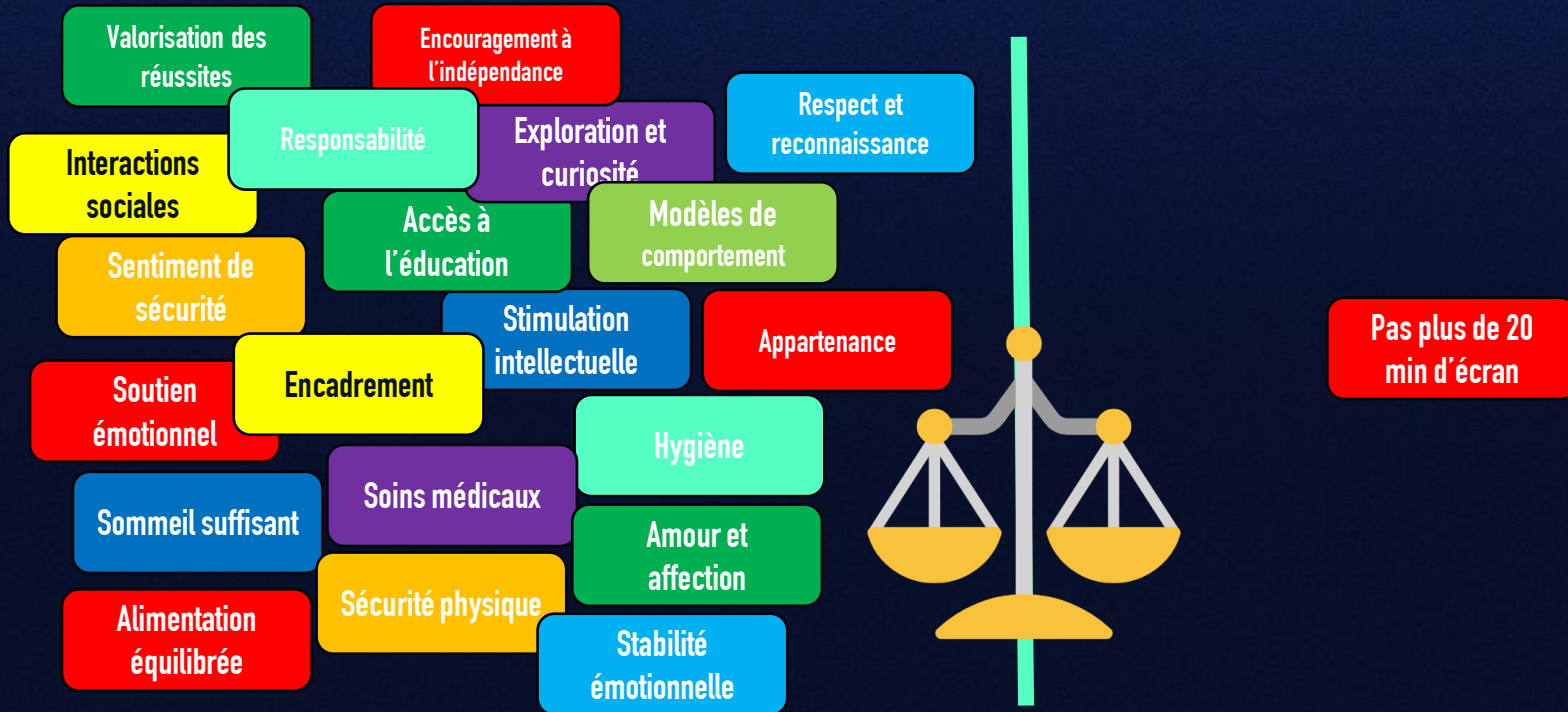


1933

merwan_eloquence · 2025-12-16

#ecole #prison #eloquence non ne supprimer pas le téléphone au lycée ! plus

Au quotidien votre enfant a besoin de...



Vous devez pouvoir à ...

Vous devez empêcher...

Besoins des parents ?

- Sécurité



Besoins des parents ?

- Lien



Besoins des parents ?

- Tranquilité



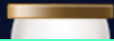


ADDICTION?

NON

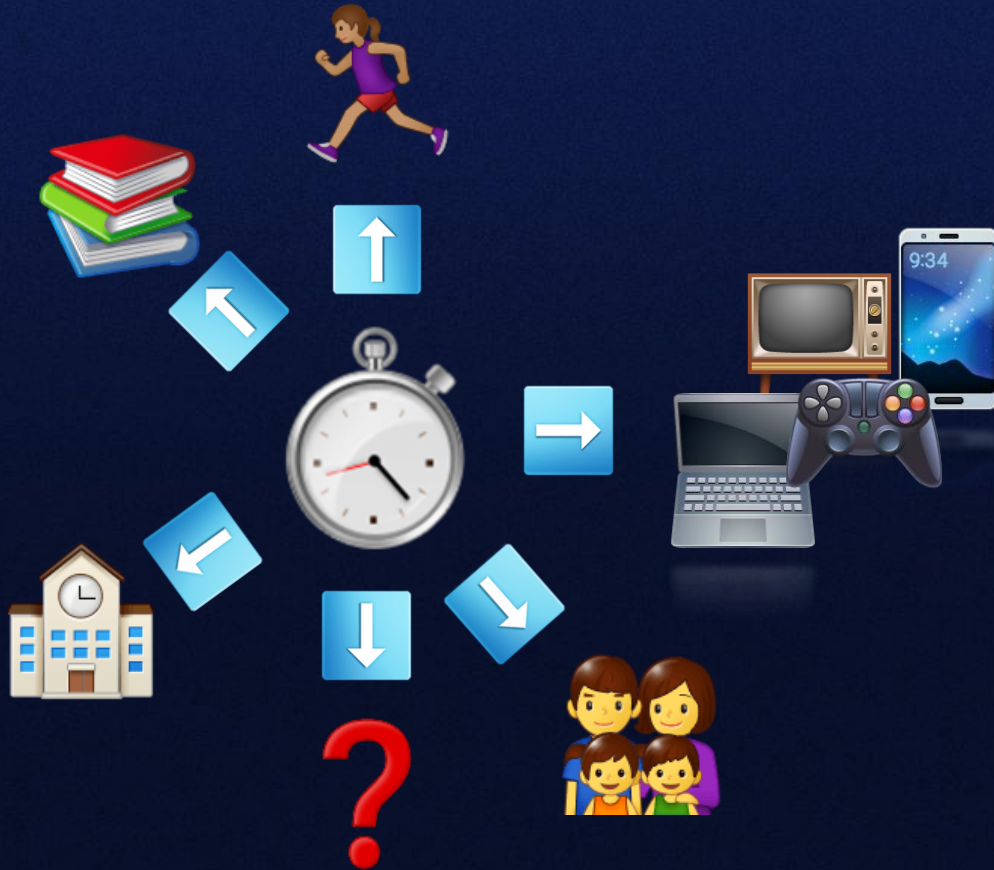
**Mais CAPTATION DE
L'ATTENTION**

TEMPS ?



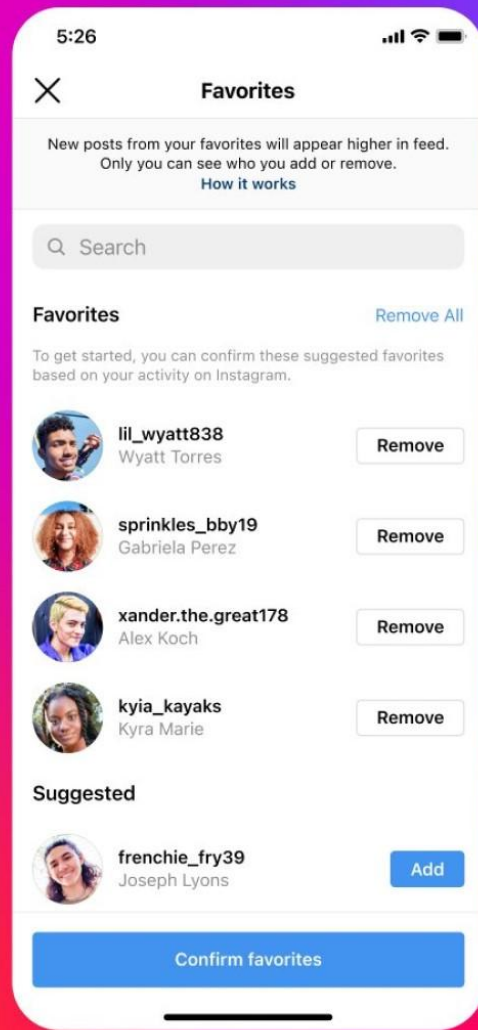
Le temps importe peu...
Ecrans ≠ un droit mais un privilège

TEMPS ?



Est-ce que l'enfant va bien ?

Est-ce que nous pouvons considérer avoir fait du travail suffisamment bon ?



NOUVEAU TYPE D'OBJETS COSMÉTIQUES !**MASCOTTE**

CABOT JUNIOR

1500

PERSONNALISABLE

C'est un bon chien-chien, ça !

Cette mascotte propose des quêtes à accomplir pour déverrouiller de nouveaux objets !

Les Mascottes réagissent à ce qui se passe autour de vous. Cependant, elles ne détectent ni les adversaires ni les objets !

Dans Battle Royale, vous ne pouvez voir que les Mascottes de votre équipe. Leur visibilité peut varier dans d'autres expériences de Fortnite.

**PERSONNALISER UNE FOIS**

Personnalisez votre Mascotte en verrouillant son apparence après l'achat. Vos choix sont définitifs.

Fait partie de l'ensemble **Petite patate**.

Disponible depuis : **Chapitre 6 – Saison MS2**.

Ces objets sont potentiellement utilisables dans :

Battle Royale**LEGO® Fortnite Odyssey**

SHEIN

Homes

ts p m... Accessoires vestiment... Bijoux et mo nres hom... Chaussures pour hom... Sacs homm e Sous-vêtem ents et vê... Vête adit

Les plus populaires Prix ⬆ Filtre ⌵

égorie Taille Composition Couleur Détails



Tendances Manfinity C... >

Manfinity CasualCool Chemi...

CHF15,99



-1% Cardigan zippé à manc ...

#1 BEST-SELLERS de Bouto... >

CHF19,29 CHF49,59



Premium

Personnel

0 € pour 1 mois
12,14 €/mois ensuite

- 1 compte Spotify Premium
- Annulez à tout moment
- 12 heures/mois d'écoute pour les livres audio faisant partie de notre catalogue d'abonnement

Essayez pendant 1 mois pour 0 €

0 € pour 1 mois, puis 12,14 € par mois. Offre uniquement disponible si vous n'avez jamais essayé Premium. Offre soumise à conditions.

Premium

Étudiants

0 € pour 1 mois
7,07 €/mois ensuite

- 1 compte Premium vérifié
- Réduction pour les étudiants et étudiantes éligibles
- Annulez à tout moment

Essayez pendant 1 mois pour 0 €

0 € pour 1 mois, puis 7,07 € par mois. Offre réservée aux personnes inscrites au sein d'un établissement d'enseignement supérieur accrédité et n'ayant jamais essayé Premium. Offre soumise à conditions.

Premium

Duo

17,20 €/mois

- 2 comptes Spotify Premium
- Annulez à tout moment
- 12 heures/mois d'écoute de notre catalogue d'abonnement de livres audio (gestionnaire de l'abonnement uniquement)

Obtenir Premium Duo

Pour les couples résidant à la même adresse. Offre soumise à conditions.

Premium

Famille

21,24 €/mois

- Jusqu'à 6 comptes Premium ou Spotify Kids
- Contrôlez le contenu marqué comme explicite
- Accédez à Spotify Kids
- Annulez à tout moment
- 12 heures/mois d'écoute de notre catalogue d'abonnement de livres audio (gestionnaire de l'abonnement uniquement)

Obtenir Premium Famille

Pour jusqu'à 6 membres d'une famille résidant à la même adresse. Offre soumise à conditions.

BRAWL STARS



POKÉMON™

CARTES À JOUER ET À COLLECTIONNER

Pocket



Vous avez déjà un compte ?

ID Supercell ID

Bienvenue dans Brawl Stars !



Autoriser Brawl Stars à vous envoyer des notifications ?

Autoriser

Ne pas autoriser

100%

Jeux

Applis

Rechercher

Livres

Refuser

Accepter tout

0 100 0

Founet

MAGASIN

BRAWLERS

0/160

Vous avez gagné une récompense de trophées! Appuyez pour la récupérer.

INFO

AMIS

CLUB

0

XP x2 ÉQUIPE

Nouveau dans : 9 h 40 min

SURVIVANT SOLO
Rêves aériens

NOUVEL ÉVÉNEMENT

JOUER

XP 28/50

QUÊTES

MAGASIN

20 h 38 min NOUV.

OFFRE SPÉCIALE

PIÈCES

440

50% BONUS

44 29

21 h 38 min

CADEAU DU JOUR

CRÉDITS

100

Jackpot!

GRATUIT

CATALOGUE

CONSULTEZ TOUTS LES SKINS, ÉMOTES, IMAGES DE PROFIL ET TAGS!

VOIR LES COLLECTIONS

OFFRES

CADEAU DU JOUR

GRATUIT

COSMÉTIQUES

NOUV.

RESSOURCES

1000

OU BOOSTEZ LE PROCHAIN DÉBLOCAGE

NOUV.

PHILDY POP

PASS BRAWL

18x valeur

8000 2000 1000 2200 50

+ CADEAUX /JOUR

XP x2

QUÊTES BONUS

OU

7.00 CHF

VOIR TOUT

CHROMAS X2!

PASS BRAWL PLUS

TOUT

20% DE PROGRESSION

XP

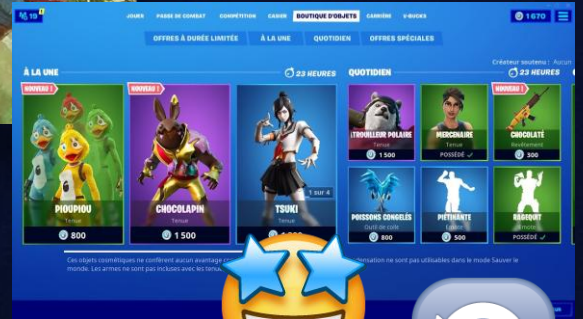
PLUS!

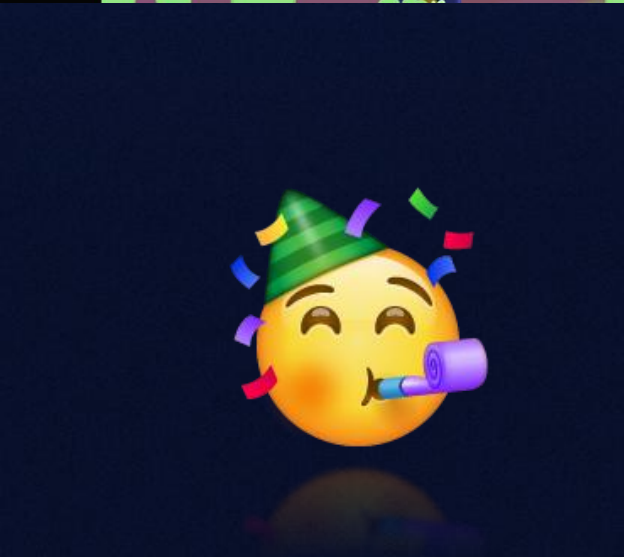
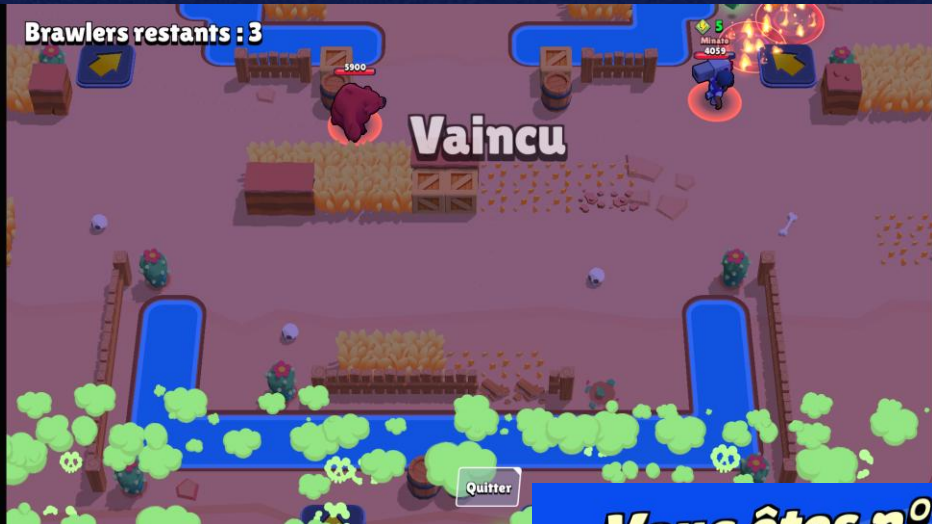
TITRE!

10.00 CHF



#1 VICTORY ROYALE





Vous êtes n°1!

+10 **3** SÉRIE DE VICTOIRES +2

PALIER 5 84/100

+7
46/300

EXP PASS BRAWL
EXP du jour récupérée

REJOUER QUITTER

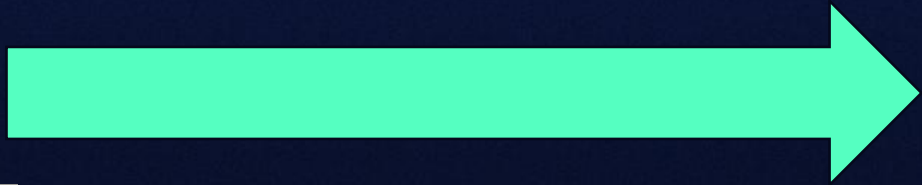
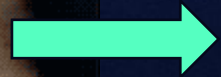
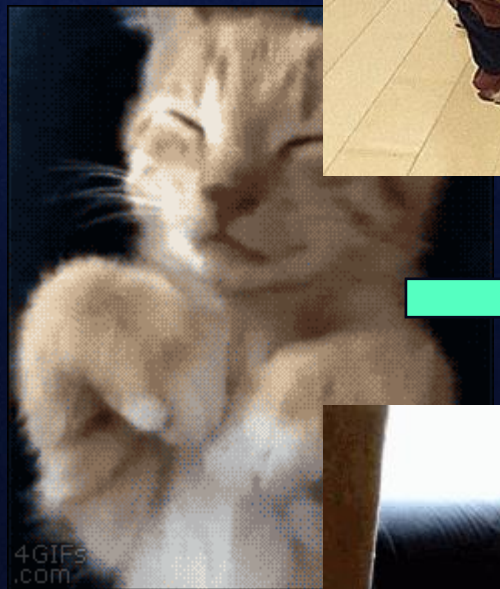




Mécaniques de
« rétention »



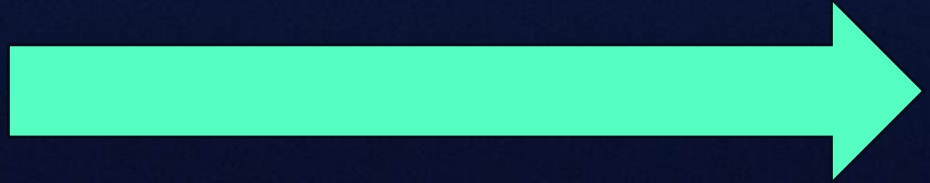
ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL



4GIFs.com

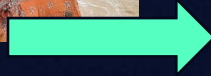
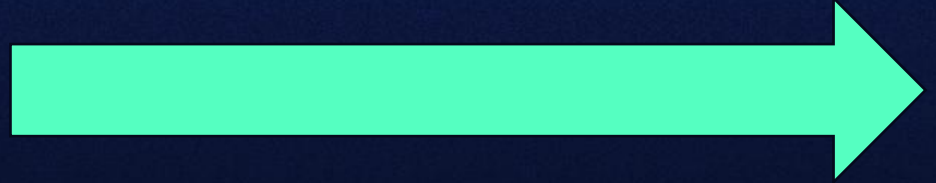
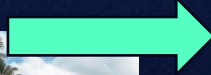


ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL





ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL





ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL

RTS menu Info Sport Culture TV & Streaming Audio 🔍 🔄 🌐

Lutte contre le réchauffement climatique : pourquoi ça coince ?

Le Point J
Le 17 novembre 2022

Comment réduire notre empreinte carbone ?

Le Point J
Le 3 avril 2023

Comment rester écolo sans finir dépressif ?

Le Point J
Le 16 juin 2020

La technologie sauvera-t-elle le climat ?

Le Point J
Le 21 août 2023

Vidéos

Canicule, tempêtes, incendies: comment s'adapter au dérèglement?

Infrastructures

Climat, les gros mensonges des géants du pétrole

Temps présent

L'invitée de La Matinale (vidéo) - Martine Rebetez, climatologue, sur l'été de tous les records

L'invitée de La Matinale (en vidéo)

Le réchauffement mondial atteindra 1,5 degré dès 2030-2035 selon le dernier rapport du GIEC. Un appel à l'action.

19h30



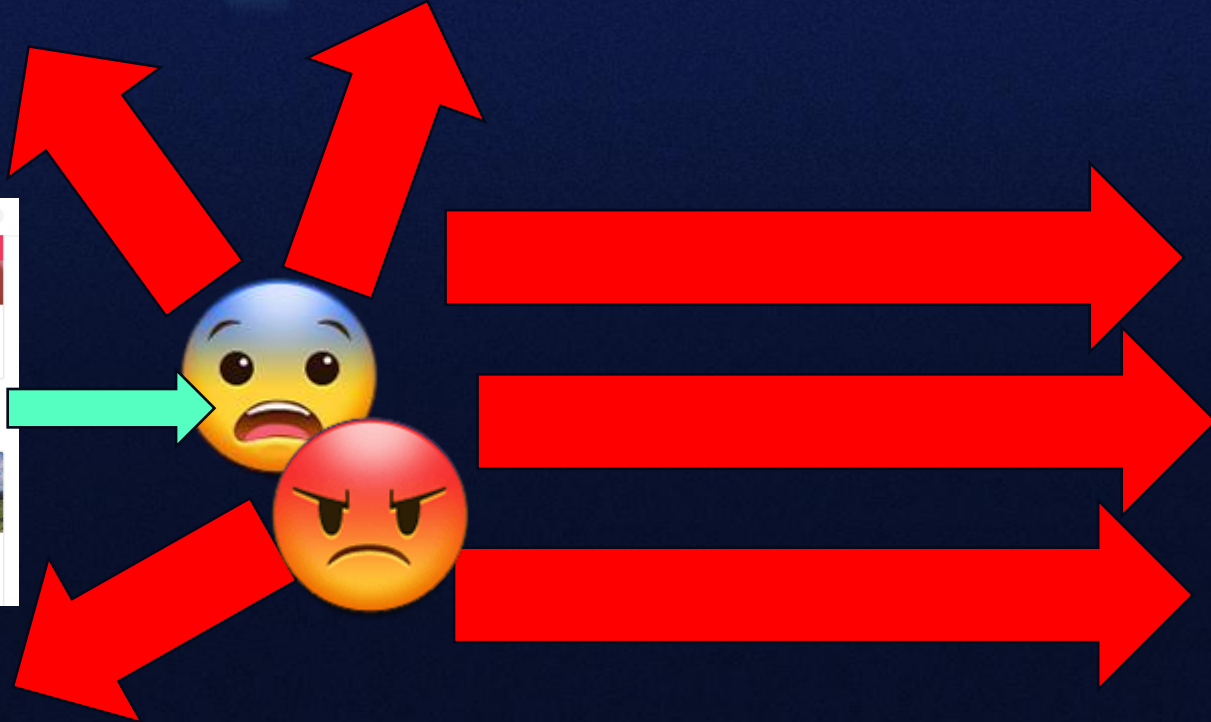
ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL

The screenshot displays the RTS website interface. At the top, there are navigation tabs for 'Info', 'Sport', and 'Culture', along with 'TV & Streaming' and 'Audio'. Below this, there are four article thumbnails, each with the 'LEPOINT' logo and a play button icon. The articles are:

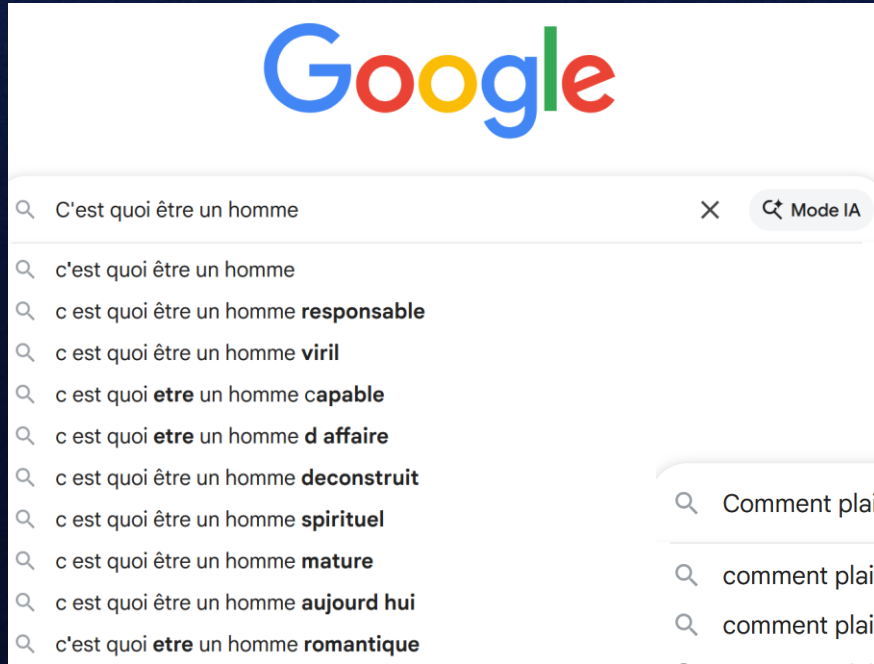
- Lutte contre le réchauffement climatique : pourquoi ça coïncide ?** (Le Point J, 14 07 novembre 2022)
- Comment réduire notre empreinte carbone ?** (Le Point J, 14 07 avril 2022)
- Comment rester écolo sans finir dépressif ?** (Le Point J, 14 19 juin 2022)
- La technologie sauvera-t-elle le climat ?** (Le Point J, 14 07 avril 2022)

Below the articles is a 'Vidéos' section with four video thumbnails:

- Canicule, tempêtes, incendies: comment s'adapter au dérèglement?**
- Climat, les gros mensonges des géants du pétrole**
- L'invitée de La Matinale (vidéo) - Martine Rebettes, climatologue, sur l'été de tous les records**
- Le réchauffement mondial atteindra 1,5 degré dès 2030-2035 selon le dernier rapport du GIEC. Un appel à l'action.**



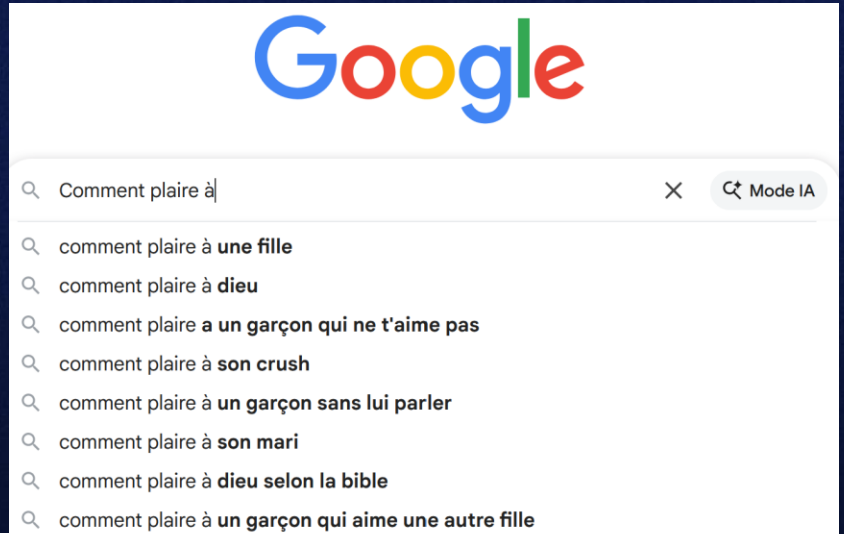
Algorithmes



Google

Q C'est quoi être un homme X Mode IA

- Q c'est quoi être un homme
- Q c est quoi être un homme **responsable**
- Q c est quoi être un homme **viril**
- Q c est quoi **etre** un homme **capable**
- Q c est quoi **etre** un homme **d affaire**
- Q c est quoi être un homme **deconstruit**
- Q c est quoi être un homme **spirituel**
- Q c est quoi être un homme **mature**
- Q c est quoi être un homme **aujourd'hui**
- Q c'est quoi **etre** un homme **romantique**



Google

Q Comment plaire à X Mode IA

- Q comment plaire à **une fille**
- Q comment plaire à **dieu**
- Q comment plaire **a un garçon qui ne t'aime pas**
- Q comment plaire à **son crush**
- Q comment plaire à **un garçon sans lui parler**
- Q comment plaire à **son mari**
- Q comment plaire à **dieu selon la bible**
- Q comment plaire à **un garçon qui aime une autre fille**



Google

Q Comment plaire aux filles X Mode IA

- Q comment plaire aux filles
- Q comment plaire aux filles **physiquement**
- Q comment plaire aux filles **au college**
- Q comment **faire pour** plaire aux filles
- Q comment **s habiller pour** plaire aux filles

L'attachement à une femme peut faire baisser l'intérêt de la femme à son égard

Quand on rencontre une femme, tu dois :

- 1) soit t'attacher trop vite
- 2) soit faire peur t'attacher à elle

Le fait de t'attacher risque de changer l'équilibre de la relation à l'égard de la femme.

Une femme s'est attachée à toi mais elle ne t'aime pas, elle est détachée, elle n'est disponible que si tu le lui demandes.

L'attachement va potentiellement te faire perdre ta masculinité

- baliser les moments compliqués
- faire passer la femme en priorité
- être trop disponible

Vous butez en fait ça, vous voulez garder une certaine dynamique de votre relation avec une femme et surtout éviter les résultats de votre attitude.

- ne pas reconnaître les comportements
- > ne pas être trop disponible
- > ne pas être trop présent

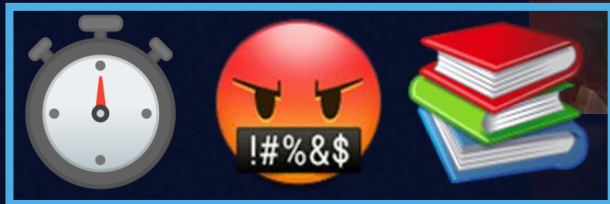
Une femme a besoin d'être séduite et d'être séduite. Ton but est de la séduire et de la garder.

Les gourous de la virilité

PARTIE 1

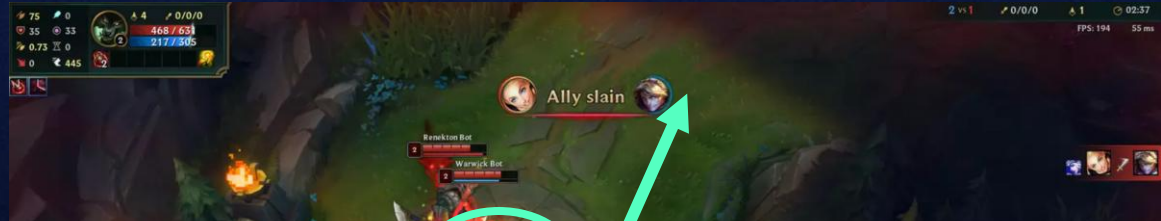
Confusion

- Compétences de maîtrise
- Compétences de gestion



Confusion

- Compétences de maîtrise



Ecrans \neq un besoin mais un moyen
Captation de l'attention = normal de perdre la
notion du temps

« Mon ado est toujours sur un écran, que faire ? »

Limites



Mal-être?



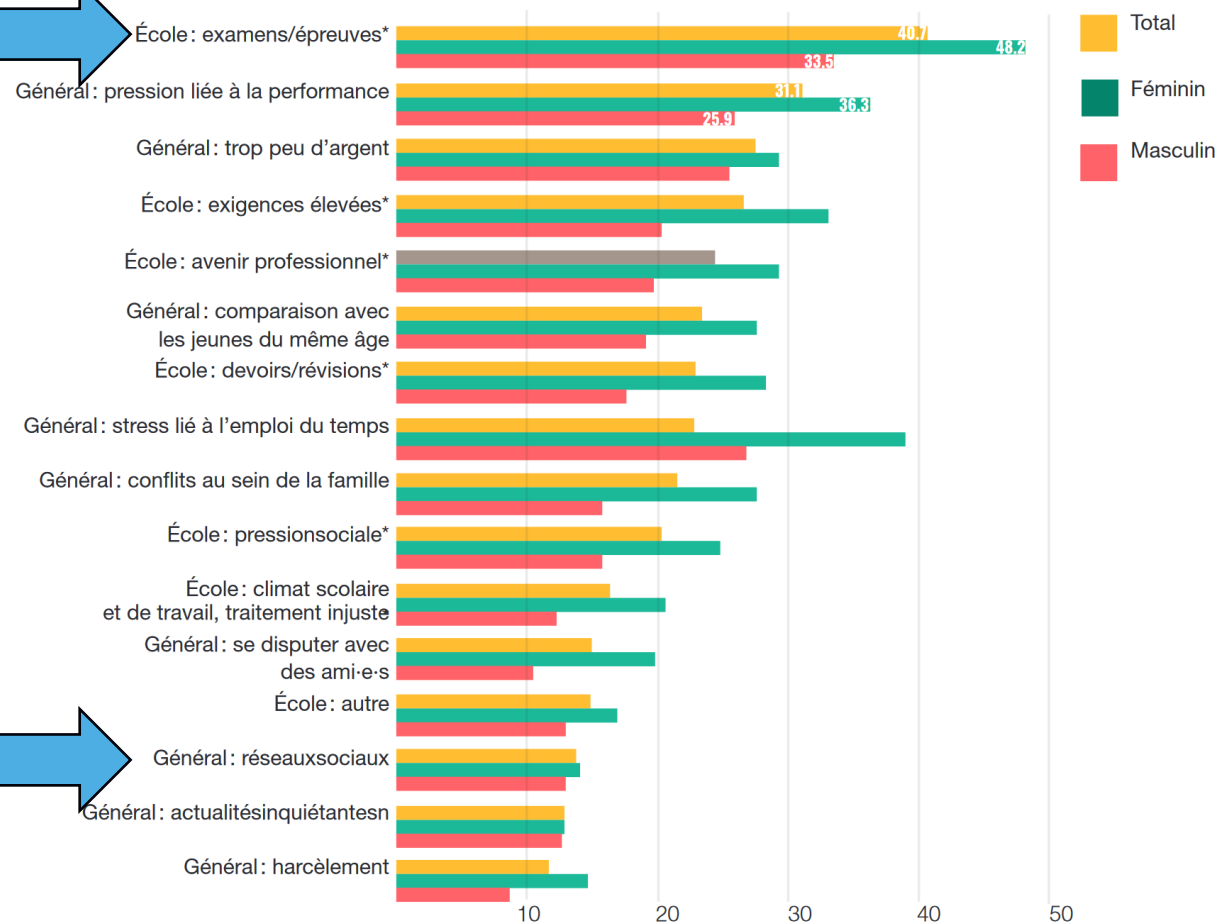
Mal-être?

~**45%** des 11 à 15 ans sont allé·e·s souvent
sur les réseaux sociaux pour échapper à des
sentiments négatifs

Enquête sur la santé des élèves en Suisse
HSBC, 2023

Mal

Facteurs de stress les plus fréquents (% de réponses très souvent / souvent)



~45%
sur les

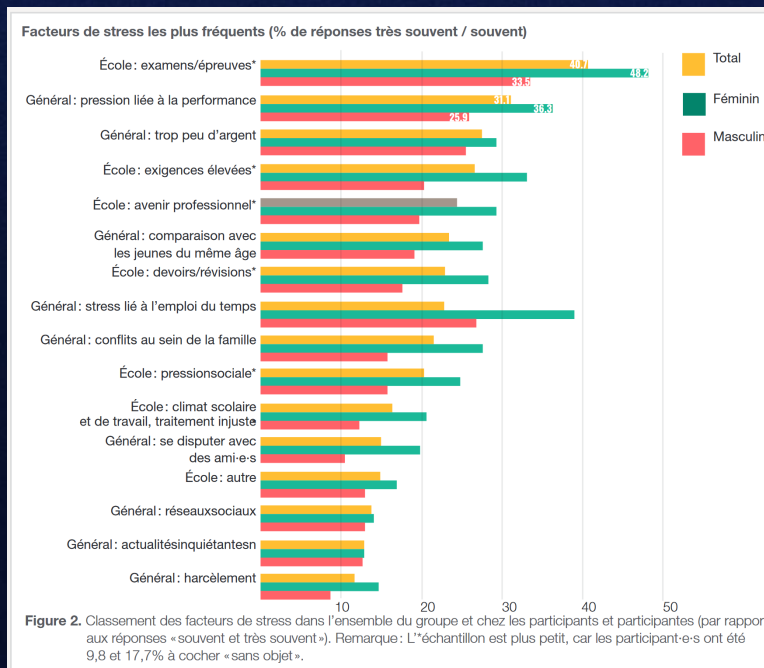
Enquête
HSE

Figure 2. Classement des facteurs de stress dans l'ensemble du groupe et chez les participants et participantes (par rapport aux réponses « souvent et très souvent »). Remarque: L'*échantillon est plus petit, car les participant-e-s ont été 9,8 et 17,7% à cocher « sans objet ».

Mal-être?

~45% des 11 à 15 ans sont allé·e·s souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs

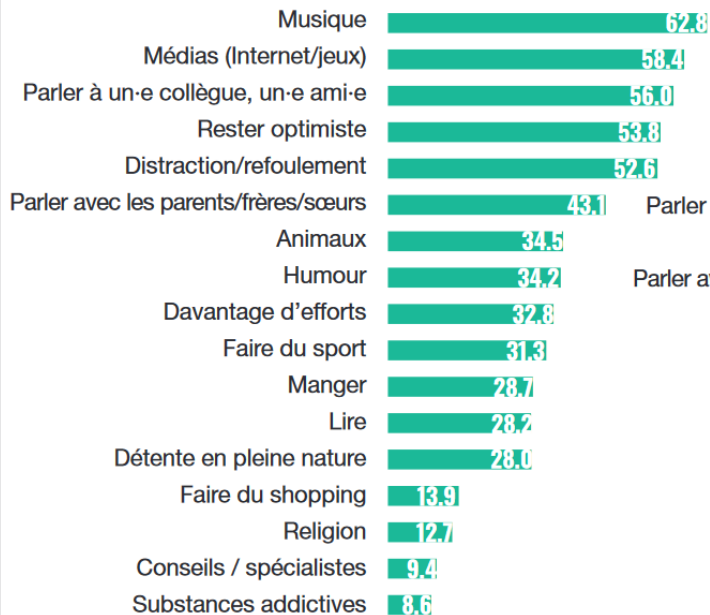
Enquête sur la santé des élèves en Suisse
HSBC, 2023



Etude Gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse, ProJuventute 2024

Mal-être?

Participant·es : Classement des stratégies fréquemment utilisées pour gérer le stress



Participants masculins : Classement des stratégies fréquemment utilisées pour gérer le stress

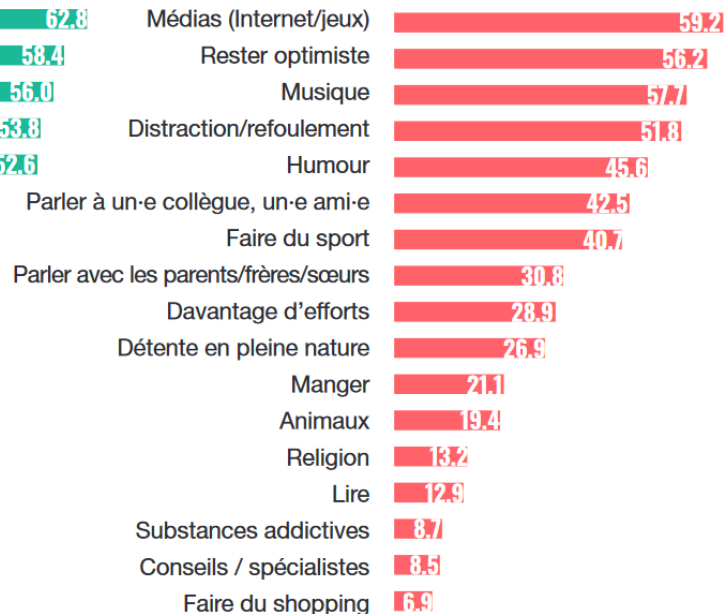


Figure 8 : Stratégies préférées de traitement du stress chez les participant·es (A) et les participants (B).



Le Temps

<https://www.letemps.ch> › sport › cyberharcèlement-gac... ⋮

Le cyberharcèlement gâche la vie des gameuses

8 janv. 2020 — L'univers très masculin des compétitions de **jeux vidéo** est particulièrement hostile aux femmes: de très nombreuses **joueuses** professionnelles ...



Tribune de Genève

<https://www.tdg.ch> › Societe › Société ⋮

Jeux vidéo : Sexisme, harcèlement: des streameuses ...

25 janv. 2023 — Depuis octobre 2022, des témoignages glaçants secouent l'univers des **jeux vidéo**: Maghla, star française du gaming, a dénoncé l'ampleur du ...



rts.ch

<https://www.rts.ch> › play › on-en-parle › video › questio... ⋮

Question minute: le harcèlement dans les jeux vidéos en ...

En tant que **joueuse** de **jeux vidéos**, comment réagir au **harcèlement** en ligne? La réponse de Noëlle Desjeux, **joueuse** active dans l'e-sport en événement, ...



Public Sénat

<https://www.publicsenat.fr> › Actualités › Politique ⋮

Jeux vidéo : « Le harcèlement ne s'est arrêté que lorsqu'un ...

5 févr. 2026 — **Jeux vidéo** : « Le **harcèlement** ne s'est arrêté que lorsqu'un homme a pris la parole » témoigne la streameuse Ultia. Alors que les femmes ...



Radio France

<https://www.radiofrance.fr> › France Inter ⋮

Cyber-harcèlement des streameuses : comment les ...

29 oct. 2022 — "Je suis fatiguée." Dans un long "thread", cette série de messages postée sur Twitter, la streameuse Maghla a pris la parole lundi soir. La ...





Besoin



Ressources!

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”

Serge Tisseron

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.

eùrès



221 publications

18,4 k followers

149 suivi(e)s

eCop Francois

[ecop.francois](https://www.instagram.com/ecop.francois)

Communauté

Police cantonale vaudoise +

Prévention et bonne humeur

⚠ Pas monitoré 24/7

En cas d'urgence, faites le 112 !

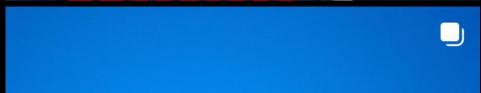
linktr.ee/ecop.francois

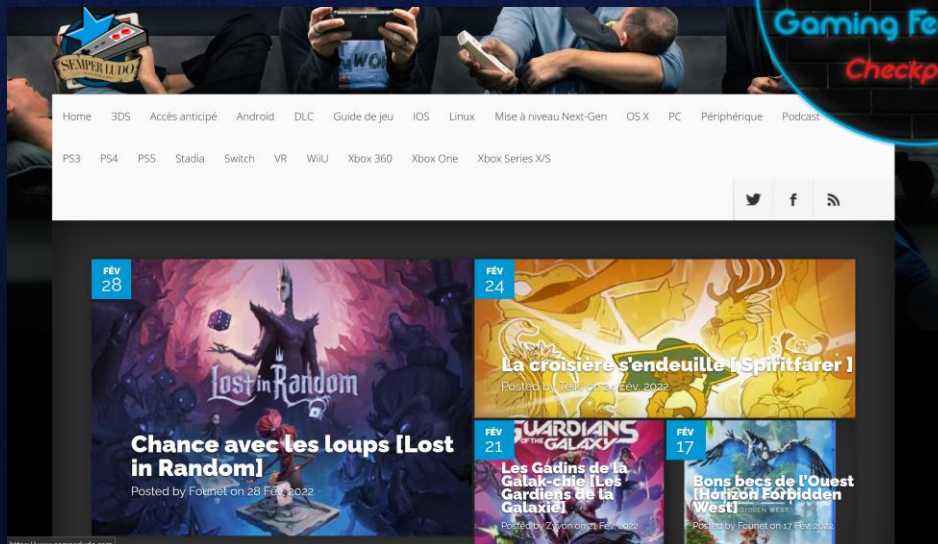
lyd_11, martoni.90 et 8 autres personnes suivent

PUBLICATIONS

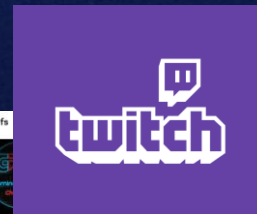
REELS

IDENTIFIÉ(E)

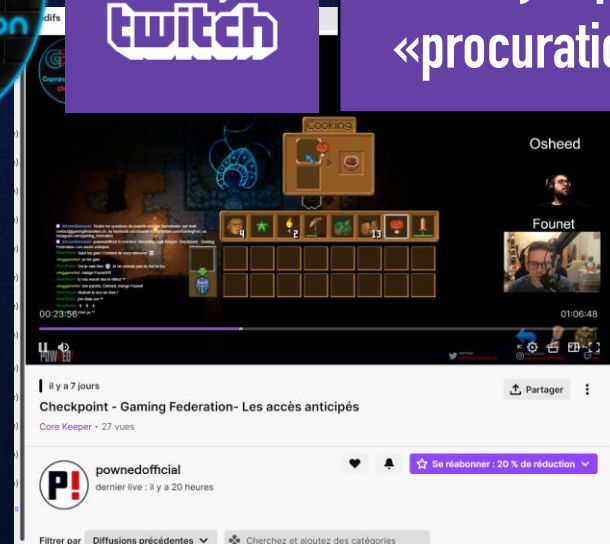





www.sempeludo.com
Analyse de jeux



Ou le jeu par
«procuration»



Twitch.tv/gamingfed
Dernier mercredi du mois, 20h45, on
répond aux questions des parents!



Accueil Gamers à Cœur Infos Parents Galerie Partenaires Nos outils Conférences Presse À propos

Informations aux parents

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est certainement que vous avez des enfants qui aiment jouer, ou que vous êtes curieux d'en savoir plus sur le métier d'incarner de jeunes joueurs. Dans les deux cas, vous êtes au bon endroit, puisque nous nous posons 10 questions que nous adressons régulièrement aux parents et les éléments de réponses correspondants.


Les réponses ont été élaborées par notre comité, constitué, entre autres, de gens issus de la technique informatique, de la prévention et de la psychologie.

Si certains points méritent plus de détails ou que vous cherchez d'autres types d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par mail à contact@queensfederation.ch

Les 10 questions que se posent les parents

1. A partir de combien d'heure par jour ça devient un problème?
2. Est-ce que je dois laisser mon fils s'entraîner 6-8h/jour pour qu'il puisse devenir un expert?
3. Pourquoi a-t-il besoin de ma carte de crédit pour jouer à un jeu gratuit?

www.gamingfederation.ch
Questions/Réponses



gaming federation

DISCUSSION CHECKPOINT

7 www.pcg.ink

Des conseils pour jouer en famille?
Les sauvegardes sont fréquentes

Checkpoint 27.11.24 - The Plucky Squire (Présentation + Démo)

Gaming Federation 24 abonnés

youtube.com/@gaming_federation
Emission Checkpoint en replay





www.pegi.info



www.pegi.info

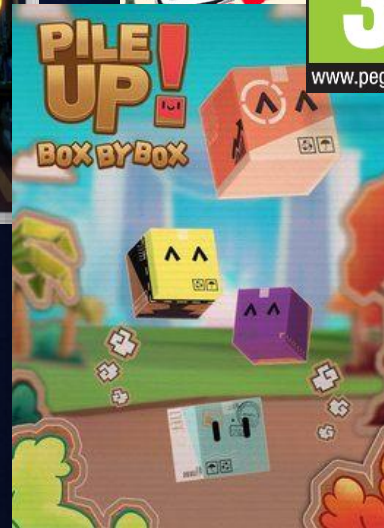
JEUX



www.pegi.info



www.pegi.info



@semperludo

www.semperludo.com

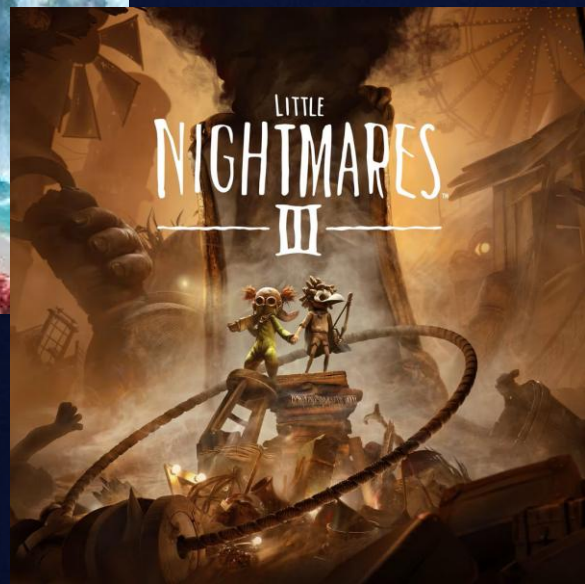
INDIANA JONES

et le

CERCLE ANCIEN



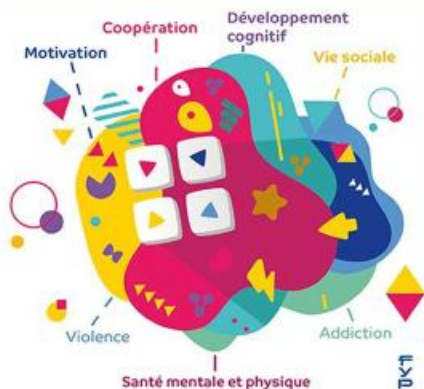
16TM
www.pegi.info



Bibliographie

Yann Leroux

LE JEU VIDÉO EXPLIQUÉ AUX PARENTS ET AUX ÉDUCATEURS



LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Coordonné par
Anne Cordier et Séverine Erhel

RETZ

ÉDITIONS
LOISIRS
ET PÉDAGOGIE
découvertes

de
Jan Schvab

ADOLESCENCE EN QUÊTE DE SENS 12 RÉCITS DE THÉRAPIE



NIELS WEBER
Illustré par Catherine Laron

100% -ADO LES ÉCRANS, je gère!

NOUVELLE
ÉDITION !



SANS TABOU

Jocelyn Lachance

Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux



ères

Vincent de Gaulejac
Fabienne Hanique

Le capitalisme paradoxant

Un système qui rend fou



POINTS

ECONOMIE

IT'S DANGEROUS TO GO
ALONE! TAKE THIS.



- Il est nécessaire de poser des limites,
- pas parce que les écrans seraient «dangereux»,
- mais parce que les enfants/ados ne sont pas encore outillés pour s'auto-gérer
- L'écran n'est jamais le besoin
- Si l'utilisation reste préoccupante, c'est un symptôme
- Parlons avec eux de leurs pratiques.

Merci pour votre attention !

Consultation psychothérapeutique de Montriond

contact@nielsweber.ch



[@nielsweber.bsky.social](https://bsky.app/profile/nielsweber.ch)
www.nielsweber.ch



[@semperludo](https://www.semperludo.com)
www.semperludo.com



[@gamingfed](https://www.gamingfederation.ch)
www.gamingfederation.ch



twitch.tv/gamingfed



[@niels_weber_psy](https://www.instagram.com/niels_weber_psy)



youtube.com/@gaming_federation

