



BIEN-ÊTRE ET JEU VIDÉO, BLOG JEUX VIDÉO,
JEU VIDÉO THÉRAPIE

Jeux vidéo et émotions : les comprendre quand on joue

21 mai 2022 / Aucun commentaire

Quand je joue à ce jeu vidéo, qu'est ce que ça me fait ? Est-ce qu'il me permet de me défouler, me libérer, me faire rêver ou au contraire est-ce qu'il me rend triste ou m'énerve au point de jeter la manette sur mon écran plat (et oui je fini par le regretter après) ? Les émotions dans le jeu vidéo, il faut en parler pour pouvoir comprendre. Je te guide dans cet article sur ce sujet.

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

RÉSEAUX

obséd      \ jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux vidéo

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES
RÉCENTS

Les émotions dans le jeu vidéo

Quand on commence à connaître nos réactions, on peut largement les appréhender dans **le jeu vidéo**. Trop de stress lors d'un jeu compétitif ou perdre peut **provoquer une petite colère** par exemple.

La peur dans certains jeux est tellement grande qu'elle nous fera nous planquer sous la table basse pour ne pas voir arriver le monstre.

👉 Dans tous les cas, **le jeu vidéo** provoque chez nous **des émotions** et c'est intéressant pour nous de les comprendre afin de mieux gérer nos comportements.

Chacun a son style de jeu vidéo

Chaque personne recherche **des émotions différentes** et les retrouve dans leur style de jeu favori :

- Les jeux défouloir (sortir un trop plein d'énergie; soulagement) ;
- Les jeux de peur (sensation forte, dépassement de soi) ;
- Les jeux narratifs (tristesse, attachement au personnage, histoire poignante) ;
- Les Jeux exigeant (dépassement de soi, se prouver qu'on peut le faire) ;
- Les jeux compétitifs (dépassement de soi, vouloir prouver aux autres, valoriser ses compétences, peut déclencher de la colère de perdre) → la colère n'est pas engendré par le JV mais par les comportements soit des autres joueurs soit son propre comportement
- Les jeux détente (souvent axé RPG avec interface épurée) : tranquillité et peu d'effort

Comment je joue aux jeux vidéo

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans 6 pensées

obsédé      jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES

RÉCENTS

Depuis que j'ai appris le développement personnel (voir l'article des besoins), j'ai une façon différente de jouer aux jeux vidéo.

👉 **J'observe mes émotions** quand je joue et mes réactions.

Si je ressens de la colère : est-ce de la colère « saine » ? -> qui me pousse à aller plus loin dans mes performances.

Si je ressens de la tristesse : est-ce lié à l'histoire du jeu ?

Si je suis contrariée : est-ce que j'ai encore envie de jouer à ce jeu ?

J'en prend note pour mes futures sessions de jeu. Ensuite, **je fuis le plus possible la toxicité** sur les jeux vidéo en ligne (l'application gaming squad fera l'objet d'un test pour se faire).

Une anecdote personnelle

< C'était une époque où le **jeu vidéo était pour moi un moyen de me valoriser** face aux autres joueurs. Le mode compétitif joueur contre joueur de certains jeux me rendait dingue. Je me mettais à pleurer de rage quand je perdais plusieurs manches d'affilée, je ne passais vraiment pas un bon moment. Le jeu devenait un enjeu trop important.

J'étais dans une période de ma vie où **je me dévalorisais beaucoup**, je n'avais pas confiance en moi et je n'avais presque aucune estime de moi.

Aujourd'hui

Pour faire la comparaison : Aujourd'hui, je vais jouer beaucoup moins sur ce style de jeu et surtout je me préserve beaucoup plus. Quand ça commence à me saouler 👉 **je quitte le jeu et c'est tout !**

Je me sens légitime à partir d'une game si elle est toxique, à quitter un jeu à n'importe quel moment si il

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans 6 pensées

RÉSEAUX

obséd      \ jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux



2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES RÉCENTS

me fait ressentir des choses pas cool et qui n'ont rien à faire là.

Évidemment il y a une part de gestion de ses émotions et de ses réactions, mais aussi une part qui me dit que **le plus important c'est ma santé mentale** et pas le jeu. Le jeu vidéo doit rester ludique pour moi. Si je ne m'amuse plus, **j'arrête, point.**

J'ai enfin confiance en moi, une **bien meilleure estime de moi-même** et je réussis à réaliser certaines choses dans des modes de jeux qui n'étaient pas faisable pour moi auparavant. J'ai plus de calme en moi et de sang froid.



Comment rendre plus saine sa façon de jouer aux jeux vidéo ?

Obligations et envies

Ça commence par **une connaissance de soi**. Il est temps de s'écouter. Quand on est gamer/gameuse, l'esprit compétitif peut parfois prendre le dessus sur ce que l'on veut vraiment au fond de soi. Je m'explique : Réaliser les trophées platines, avoir plus que les autres, s'entraîner pour être meilleur peut parfois nous amener à une certaine « obligation ».

On ne dit plus 🖐️ **j'ai envie** de jouer à ce jeu.

On dit 🖐️ **il faut** que je termine ce jeu.

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

obsédé      jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES
RÉCENTS

Jeux vidéo et émotions - Savoir doser

Alors pour ne pas partir dans l'extrême de l'obligation gaming, il faut savoir doser et s'interroger sur ses envies de jeu vidéo. C'est ok de vouloir performer et de vouloir être compétitif mais attention à ne pas s'oublier soi-même. C'est la base pour commencer à comprendre ses émotions, il faut d'abord écouter son état émotionnel.

S'interroger sur son état émotionnel

1/Les premières étapes sont simples :

- Noter les émotions que je ressens quand je joue à tel ou tel jeu
- Comment je me sens à l'instant T ?
- Je choisis **mon jeu vidéo en fonction des deux premiers points**

< 2/Apprends à pratiquer **l'auto compassion** au quotidien dans le jeu vidéo :

Si tu perds, c'est parce que tu manques de pratique et non pas parce que tu n'es pas capable de gagner !

Penses dans ta tête à des phrases du style : « J'ai perdu mais j'ai confiance en mes capacités »; « Je sais que je peux le faire avec un bon entraînement »; « **La difficulté de ce jeu est réelle** »; « Je ne perds pas, j'apprends ».

☀ ***Pour t'aider dans ta quête difficile de super gamer/gameuse qui prend soin de ses émotions, tu peux retrouver une fiche journalière pour prendre des notes sur le jeu vidéo et sur tes ressentis. Tu peux l'avoir en [t'inscrivant à la newsletter](#).***

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

RÉSEAUX
Vincent dans 1 pensée

obséd      jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS
Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES
RÉCENTS



Céline Nicolini

CRÉATRICE ET RÉDACTRICE



Vues : 87

blog gameuse

Comprendre ses émotions jeux vidéo

émotion et jeu vidéo

émotions dans un jeu vidéo

émotions et jeux vidéo

gameuse

jeux vidéo

jeux video emotion

jeux vidéo émotions

jeux video émotions

jeux vidéo et bien-être

jeux vidéo et émotions

jeux vidéo santé

l'émotion dans le jeu vidéo

les jeux vidéo et les émotions

quand je joue aux jeux vidéo

Par Céline Nicolini



VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



Pensées obsédantes : quand un jeu vidéo vous hante

14 janvier 2023



Animal Crossing New Horizons : comment gérer son temps de jeu ?

10 décembre 2022



Jeu vidéo et développement personnel

25 juin 2022

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

RÉSEAUX

Vincent dans 1 Pensée

obséd jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES RÉCENTS

LAISSER UN COMMENTAIRE

Connexion en tant que Céline Nicolini. [Modifier votre profil](#). [Se déconnecter ?](#) Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire



LAISSER UN COMMENTAIRE

Ophélie Barbotte dans 6
bonnes raisons de jouer à
des jeux vidéo
indépendants
Piko dans 6 bonnes raisons
de jouer à des jeux vidéo
indépendants
Vincent dans Pensées
obsédantes : quand un jeu
vidéo vous hante
Marie G. dans 6 bonnes
raisons de jouer à des jeux
vidéo indépendants

