

ACCUEIL

BLOG JEUX VIDÉO ▾

QUI SOMMES-NOUS ▾



CONTACT

COMMUNAUTÉ



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

# La dépendance aux jeux vidéo

1 juillet 2022 / Aucun commentaire

Cette fameuse dépendance aux jeux vidéo, c'est le sujet préféré des médias. Quand il s'agit de parler de ce fabuleux loisir, de cet art, allons-y gaiement pour enfoncer le clou du « c'est pas de ma faute, c'est les jeux vidéo » et débâter sur la dépendance. Mais concrètement, je pense que tous les passionné(e)s en ont marre d'entendre ça et ne veulent même plus en parler. Et c'est tout à fait normal dans la mesure où l'on parle d'addiction et non pas de jeux vidéo. Alors, cher lecteur, je t'explique dans cet article, la dépendance aux jeux vidéo en tant que joueuse et en tant que Coach en développement personnel.

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

RÉSEAUX

obséd      jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie G. dans 6 bonnes

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

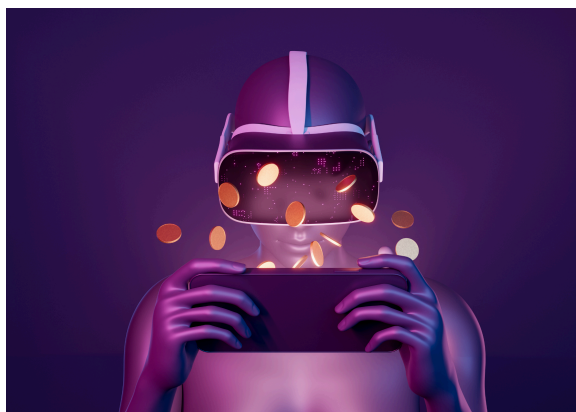
COMMENTAIRES

RÉCENTS

# Dépendance ou addiction aux jeux vidéo

## C'est quoi cette histoire de dépendance ?

Depuis que **les jeux vidéo** ont débarqués sur console et borne d'arcade, il y a un regard extérieur sur la pratique qui jugent que les ados passent trop de temps sur les jeux vidéo. Mais **la dépendance** c'est quoi réellement ?



On est dépendant quand on oublie notre propre vie réelle. \*

Je m'explique : **le jeu vidéo** peut être un besoin totalement sain du moment que l'on garde conscience du temps passé sur le jeu. Mais ce n'est pas parce que je vais jouer tous les jours au moins une heure par jour que je suis forcément dépendant(e).

Et ce n'est pas non plus parce que je vais décider une fois dans la semaine de me faire **une journée jeux vidéo** que je suis dépendant(e) pour autant.

## Où sont les limites ?

Il est plus facile de **devenir dépendant** quand on est enfant ou ado, parce qu'il s'agit de tout essayer de manière extrême dans ces tranches d'âge. Quand on est enfant, nous n'avons pas encore **nos propres limites**, on est dans la soif de découverte. Le jeu 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

obséd       \ jeu

vidéo vous hante

Martine G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

vidéo indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES

RÉCENTS

est une mine d'or de découverte constante pour un cerveau curieux !

De la même façon que quand on a été privé de quelque chose et que d'un seul coup on a accès à cette chose alors on va avoir tendance à **avoir une pratique démesurée**.

Pour les jeunes individus et même pour les adultes, **le jeu vidéo représente l'imaginaire**, l'attractif, le défouloir, la récompense.

## Les déclencheurs

La récompense dans le jeu est aussi un des **déclencheurs de l'addiction** (je ne vais pas t'expliquer ici ce que cela déclenche dans le cerveau mais si jamais tu as envie d'en savoir plus, je te met le lien en bas de la page).

**Le jeu vidéo** peut aussi devenir une échappatoire au monde réel qui représente de la tristesse ou une perte de sens. Cela devient **un refuge** dans lequel on peut être tenté de s'enfermer.

## Entre passionné et dépendant, il y a une différence

Mais attention à ne pas tout confondre ! La perte de conscience arrive quand on a quelque chose à fuir dans la réalité. Quelqu'un qui est passionnée et qui est totalement conscient de jouer aux jeux vidéo pour le plaisir et de manière intensive, n'est pas forcément **un dépendant** !

## Exemple

Le parfait exemple pour illustrer mes propos est **l'épisode 3 de la saison 2 de The Big Bang Theory**. Dans cet épisode, Penny devient totalement accro au jeu vidéo « Age of Conan » qui est un jeu en ligne alors qu'elle n'apprécie pas du tout l'univers **des jeux vidéo** en temps normal.

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

raison de jouer à des jeux

vidéo indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS

En revanche, tout va mal dans sa vie et elle vis une période très complexe donc le jeu en ligne devient son moyen de fuite et elle se retrouve dans un état extrême d'addiction où elle oublie même de se laver.

## Les jeux vidéo qui peuvent être addictif

C'est vrai qu'il existe **des jeux vidéo qui sont plus addictif que d'autre** et je vais vous dire pourquoi.



< **Les jeux vidéo les plus chronophages** de nos jours sont les jeux vidéo qui n'ont aucune fin, donc tous les jeux qui se jouent en ligne de manière générale.

Il est important d'avoir conscience du système qui essaie de nous absorber dans ce type de jeu :

Dans plusieurs jeux compétitifs, comme *Overwatch* ou *League of legends*, le jeu nous propose directement de repartir dans une partie. Et il faut prendre en compte que le jeu en ligne ne nous permet pas de faire pause pendant la partie puisque le jeu continue sans nous.

Bref, les jeux vidéo les plus prenants et qui vous font perdre la notion du temps **sont les jeux vidéo en ligne tout confondus**, les jeux vidéo pour lesquels le jeu continu sans que nous soyons présent.

## Ce n'est pas une question de jeux vidéo

Comme je l'ai écrit plus haut en m'appuyant sur l'histoire de *Penny dans Big Bang*, évidemment la

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

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



dépendance n'est pas une histoire de jeu vidéo mais une histoire plus personnelle.

Les moyens de fuite habituels que nous connaissons beaucoup mieux parce que plus démocratisés et qui sont tout aussi **addictif** : Les réseaux sociaux, La télévision, Le smartphone.

Tout peut devenir un moyen de fuite, le sport peut devenir aussi **un moyen de fuite** et du coup on peut devenir un mauvais sportif. Ceux qui ont un coach sportif le savent, il faut affronter et sortir ce que l'on ressent avant de pratiquer.

## S'occuper pour fuir

Quand on cherche à fuir un ou plusieurs problèmes, on veut juste occuper notre cerveau et se focaliser sur autre chose. Sortir à outrance peut devenir un moyen de fuite !

La notion de fuite est vraiment la base. On peut fuir de plein de manières différentes, et si il y a cette façon de vouloir occuper son esprit sans cesse, c'est déjà un bon indicateur d'un terrain pour **la dépendance**.

# Témoignages de gameuses

Pour t'aider à comprendre, je te fais part de témoignages : le premier est de Juliette qui rédige aussi sur ce blog et le second est le mien.

Les témoignages et le cadre posé d'un passage de dépendance aux jeux vidéo.

## Du plaisir à la compétition

*"Mon addiction à moi, c'était World of Warcraft. J'ai toujours adoré les MMORPG, ce sont les premiers jeux auxquels j'ai joué lorsque j'ai eu accès à un ordinateur et à une connexion*

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

ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES  
RÉCENTS

Internet.

C'est au lycée que j'ai découvert World of Warcraft.

J'ai rapidement intégré une guildes populaire grâce à mon petit copain de l'époque. J'ai pu participer aux raids hebdomadaires et c'était génial. Mais peu à peu, le plaisir s'est transformé en compétition. Lorsque la guildes faisait des raids, je ne voulais surtout pas être un poids et je voulais impressionner mon copain. Alors je passais tout mon temps libre à essayer de m'améliorer. Il n'y avait plus aucun plaisir. Dès que j'échouais, je me sentais terriblement nulle. Je pense que j'avais peur qu'ils avancent sans moi, de rater le coche et de ne pas être à la hauteur. Un jour, j'ai loupé un raid parce que j'étais malade, je me suis rendu compte que j'étais soulagée de ne pas avoir à y participer. Alors j'ai progressivement réduit le rythme, jusqu'à ne plus jouer que pour le plaisir, et depuis, je m'en porte beaucoup mieux !"



Juliette Defrance  
Rédactrice

## Du harcèlement réel au refuge virtuel

"Suite à mon harcèlement sexuel au travail, j'ai commencé à jouer à un MMORPG en ligne (GW2). Je considérais que ma vie était un échec : Plus de boulot, burnout, plus de petit ami, retour chez mes parents, donc plus d'appartement. Retour à la case départ. Je ne savais pas qui j'étais et je ne savais même pas où j'allais ni pourquoi, je savais juste que je devais faire bonne figure et ne pas trop montrer à quel point j'étais vide à l'intérieur. Ce jeu vidéo est magnifique et il m'a servi comme outil de fuite alors qu'il m'a aussi servi pour développer des choses et faire des connaissances. J'ai joué à ce

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

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

jeu de la mauvaise façon parce que je n'avais pas grand chose à quoi me raccrocher à ce moment de ma vie. "



Céline NICOLINI  
Coach, Créatrice et Rédactrice

# Supprimer les jeux vidéo n'est pas une solution

Garder le contrôle de sa pratique **du jeu vidéo** demande de faire les choses intelligemment et donc d'aller guérir la cause. Supprimer les jeux vidéo de son quotidien est donc totalement inutile si l'on veut guérir la cause de **la dépendance** et s'en libérer.

## Les choses dans le bon ordre

< Pour reprendre : la dépendance c'est le moment où l'on perd la notion du temps et de la réalité, et que **le jeu vidéo** est devenu **un refuge** pour fuir cette réalité. Donc il y a un problème (voir plusieurs) dans cette dite réalité.

La première chose à faire est de comprendre que l'on pratique **le jeu vidéo** mais de la mauvaise façon. Il faudra alors déterminer d'où vient ce problème pour après **mieux gérer son temps de jeux vidéo** et mieux gérer les jeux vidéo auxquels je choisis de jouer.



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

obséd      \ jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux vidéo

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES  
RÉCENTS

# Les jeux vidéo sont riches

Une fois que tu as compris d'où vient le problème, tu peux commencer à travailler dessus et tu peux même compléter ton développement personnel avec le jeu vidéo.

Si tu es un(e) véritable passionné(e) et que tu as du mal à gérer ton temps de jeu, ce sera plus facile en regardant plus en détail tous les autres aspect de ta vie.

Pour finir, il faut noter que le jeu vidéo peut devenir un allié dans ton bien-être si tu commences à comprendre comment l'utiliser : cela implique parfois **de changer de jeu !**

Pour le reste, on pourrait en parler en [séance de coaching](#) 😊

*Est-ce que tu connais, ou est-ce que tu as connu le problème de la dépendance aux jeux vidéo ?*

*Apporte nous ton soutien pour qu'il y ai toujours de nouveaux article sur [Utip](#).*

*Si cet article t'as plu, n'hésite pas à le partager autour de toi et sur les réseaux sociaux ! 🍷*



Céline Nicolini

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

obséd jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux

indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

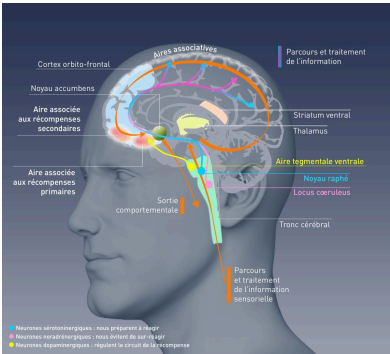
indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS



Des infos utiles :



Le circuit de la récompense occupe un rôle central dans la mise en place et le maintien d'une addiction. Trois systèmes de neurones (dopaminergiques, sérotoninergiques et noradrénergiques) interviennent pour réguler le circuit : le dysfonctionnement de l'un d'entre eux peut générer l'addiction.

SOS  
joueurs

09 69 39 55 12  
Appel non surtaxé  
La dépendance n'est pas un jeu

👉 Un numéro pour une urgence en cas de « trop ».

Vues : 38

- addiction jeux vidéo
- addiction jeux vidéo aide
- addiction jeux vidéo conséquences couple
- addiction jeux vidéo dépression
- addiction jeux vidéo en ligne
- aide addiction jeux vidéo
- comment sortir de la dépendance aux jeux vidéo
- def dépendance jeux vidéo
- dépendance au jeux vidéo
- dépendance aux jeux vidéo
- dépendance aux jeux vidéo aide
- dépendance aux jeux vidéo origine
- dépendance jeux vidéo
- dépendance jeux vidéo ado
- dépendance jeux vidéo adulte
- dépendance jeux vidéo âge
- dépendance jeux vidéo conséquences
- dépendance jeux vidéo couple

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 bonnes

RÉSEAUX

obséd jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

vidéo indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES



COMMENTAIRES  
RÉCENTS



dépendance jeux vidéo en ligne

dépendance jeux vidéo et internet

jeux vidéo

problème dépendance jeux vidéo

Par Céline Nicolini



VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



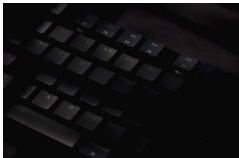
[Dossier]  
Jeux vidéo et  
écologie :  
allier passion  
et écologie

19 mai 2023



Pourquoi  
voit-on  
autant de  
renards dans  
les jeux vidéo  
?

10 mars 2023



Faire son  
deuil avec les  
jeux vidéo

5 mars 2022

LAISSER UN COMMENTAIRE

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

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

RÉSEAUX  
Vincent dans 6 Pensées

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

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

2024 Journal d'une Gameuse © | Tous droits réservés

Communauté Qui sommes-nous Politique de confidentialité Mentions légales |

Thème Ashe par WP Royal.

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

