



BIEN-ÊTRE ET JEU VIDÉO, BLOG JEUX VIDÉO,  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# Lâcher prise : je ne finis pas mes jeux vidéo

24 mars 2023 / Aucun commentaire

N'avez-vous jamais eu cette sensation de vite devoir terminer un jeu avant de pouvoir passer à un autre ? Cette pression qu'on se met pour finir tous les jeux qu'on a achetés, ça vous parle ? Les piles de jeux vidéo pas finis sur les étagères, peuvent vite devenir une charge mentale l'air de rien. Et au final, pourquoi on se met la pression pour finir un jeu et cela même si ce jeu ne nous absorbe pas tellement ?

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

# Fini ton jeu vidéo

Tout d'abord, qu'on se le dise : **finir un jeu vidéo donne cette sensation d'exploit** ! On a cette sensation d'avoir accompli quelque chose, d'avoir eu une expérience enrichissante, on a complété une aventure et on a même obtenu quelques trophées ! Mais la pratique vidéoludique est une pratique chronophage.

## Pas le temps de tout finir

Nous avons tous des responsabilités et des engagements, et nous avons également d'autres loisirs, ce qui signifie que nous ne pouvons pas passer tout notre temps libre **à jouer aux jeux vidéo** (hélas).

Cela signifie également que nous ne pourrions peut-être pas finir tous les jeux que nous avons commencé et c'est la première chose à accepter.

< C'est évidemment encore plus le cas quand on a des abonnements comme **le Xbox Game Pass** ou le **Playstation plus**.



Je me souviens d'une époque où nous avions beaucoup moins de jeux à disposition. Un jeu représentait une certaine somme et donc nous devions nous contenter d'un ou deux jeux par an. Seulement les choses ont bien changé depuis...Du coup, je me pose aussi beaucoup de questions sur 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

### RÉSEAUX

Vincent dans 1 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

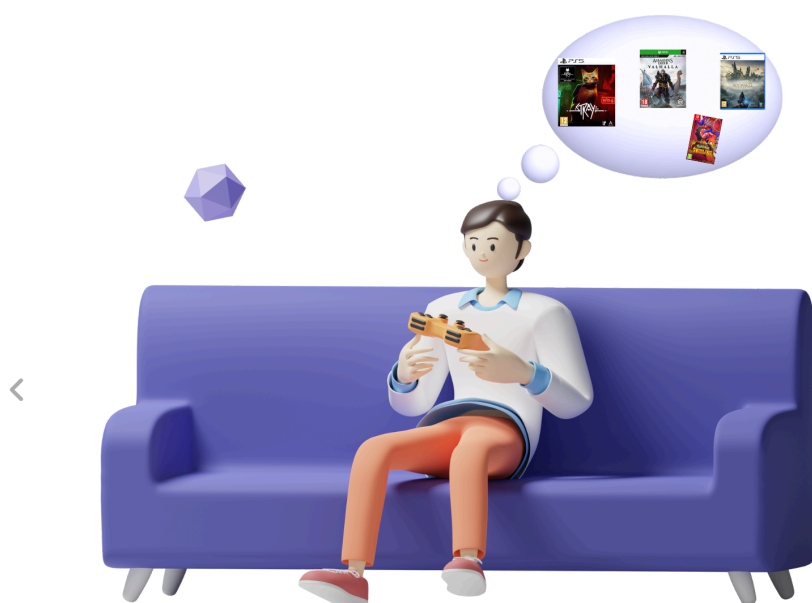


### COMMENTAIRES RÉCENTS

façon dont **on consomme dans l'univers vidéoludique** aujourd'hui.



## Notre consommation des jeux vidéo



Vous connaissez ce sentiment d'avoir plein de jeux à faire avant que d'autres ne sortent ? Cet élan marketing de la course à la précommande devient souvent **une pression psychologique** mais aussi financière.

Voilà une phrase que j'aurai pu dire il y a encore peu de temps :

*"Vite ! **Il faut que je termine ce jeu** avant que le deuxième opus sorte".*

## On se met la pression

Ainsi, on se met la pression parce qu'il y a des "dates" importantes. Les dates de sortie sont devenues depuis bien longtemps, un objectif. Pour les studios les dates

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

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS

et les précommandes sont déterminantes sur le succès du jeu et donc des ventes prévisionnelles.

Et **pour les joueurs(euses) cela représente le temps à attendre** pour avoir cette nouvelle stimulation, une nouvelle aventure, une nouvelle histoire dans toute une série ou alors de la pure nouveauté.

« Mais serai-je prêt(e) à la date de sortie prévue ? Il y a encore plein de jeux sur mon étagère que je n'ai pas fini » à culpabilité et frustration (surtout pour un(e) hypersensible qui a besoin de savoir que quelque chose est vraiment terminé avant de passer à autre chose).

## Mieux consommer ?

Et si on choisissait un peu mieux les jeux avant de se lancer ? Si on a envie de s'engager à finir un jeu plutôt qu'un autre, pourquoi ne pas essayer de prendre plus de temps pour choisir un jeu ?

### Faire un choix

Pour mieux choisir le jeu que nous voulons terminer, il faut d'abord **se demander si on peut prendre le temps d'y jouer en ce moment**, donc se renseigner sur la durée de vie du jeu, sur le genre de jeu (ne vous lancer pas sur un deuxième ou troisième MMO si vous souhaitez vraiment vous y investir et que votre emploi du temps ne le permet pas, vous risqueriez d'être véritablement frustré(e).

On peut aussi se rendre compte qu'il y a des choix intéressants à faire dans les jeux vidéo indépendants et ils sont moins coûteux. Ce qui peut être utile c'est de ne pas trop **se laisser submerger par la « hype »** des gros titres pour avoir un regard plus large sur les jeux existants (je sais bien que ce n'est pas toujours simple). Pour vous aider à faire un choix, jetez un œil [sur l'article d'Ophélie](#).

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



Si vous n'avez pas réussi à faire ce choix avant alors il vous faudra faire le tri pour vous demandez dans quel jeu vous voulez vous plonger en priorité parce que vous ne pouvez pas tout faire.

## Day One

Pourquoi est-ce si important d'avoir le jeu "Day One" ? Le premier jour de la sortie, c'est l'effet de mode, la tendance, mais c'est aussi le premier jour d'accès donc ça joue sur notre impatience.

Aujourd'hui, de plus en plus de studio sont présents, donc de plus en plus de jeux vidéo sortent et donc il y a de plus en plus de dates de sortie ! C'est d'un côté une superbe nouvelle pour l'industrie et d'un autre, **c'est un impact sur notre façon de consommer.**

Avec l'immense choix qui existe aujourd'hui et notre envie de découvrir toujours plus, comment pouvons-nous sérieusement encore envisager **qu'il soit possible de terminer tous les jeux** de notre bibliothèque ?

## On se met la pression

Cette pression finalement, c'est bien nous et nous seul qui nous la mettons. **Rien ne nous oblige à terminer un jeu** et encore moins dans un temps imparti !

J'ai tiqué sur ces deux mots : il faut. Au nom de quoi ? Il faut que je me prouve à moi-même que je peux finir ce jeu ? Il faut que je sois dans les tendances ? Il faut vite que je joue à ce jeu qui va sortir ? Et tout ça, à quel prix ?

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

# Comment lâcher prise sur la complétude dans les jeux vidéo



Photo : S.D

Comme je le disais déjà plus haut, ne pas finir **quelque chose peut-être plus frustrant** pour une personne hypersensible. C'est l'effet de clôture cognitive pour nous, c'est la loi du "Il faut que ce soit terminé".

## Les jeux pas finis sont des dossiers ouverts

En effet, nous avons besoin de clôturer nos dossiers ouverts et le fait de laisser un dossier ouvert en suspens nous perturbent. Une conversation qui n'est pas terminée, un travail non rendu et donc **un jeu qui n'est pas terminé** représente ce dossier ouvert non clôturé.

Alors, s'imposer cette marche à suivre et finir les jeux peut nous sembler être une prise de contrôle rassurante sur les choses. Mais, il se peut que ce soit impossible, sauf si nous résistons assez fort et que nous attendons vraiment **de terminer le jeu en cours avant d'en commencer un autre.**

## Pourquoi finir ?

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

raison de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

COMMENTAIRES

RÉCENTS

Pour ma part, même en commençant à être déçue par le jeu, parfois la pression m'obligeait à aller au bout. Juste par esprit de complétude. Mais finalement, pourquoi finir le jeu **si je ne prends plus aucun plaisir à jouer** ? J'ai réellement commencé à me poser la question et j'ai compris en m'interrogeant précisément sur ce que je ressens régulièrement.

Vous qui lisez cet article, commencez aussi à vous poser la question : comment vous vous sentez quand vous jouez ? Qu'est ce que ça vous fait **de vouloir finir un jeu à tout prix** ?

Êtes-vous dans une forme de compétition avec vous même ? Est-ce l'influence marketing ? Ou peut être que vous êtes très exigeant(e) avec vous-même au point **de vous imposer de finir** tout ce que vous commencez ?

# Lâcher prise

Maintenant que nous avons questionné le pourquoi, il faut intégrer l'idée que **ne pas finir un jeu n'est pas dramatique**. Même si ce jeu, vous l'avez trouvé plutôt bien au début, que vous aviez bien avancé, si vous n'avez plus le temps ou que juste en ce moment vous voulez jouer à autre chose alors ce n'est pas grave et c'est tout à fait acceptable ! Il est temps de déculpabiliser et de vous sortir de cette spirale de pression que vous vous mettez vous-même.

## Commencez à vous écouter

Je ne le redirais jamais assez : commencez donc à **vous écouter intérieurement**. Ne vous laissez pas influencer par vos habitudes passées ou votre entourage et n'écoutez que vous. Le moment jeu vidéo, c'est votre moment à vous.

Quand nous finissons un jeu parce que nous voulons la fin de l'histoire, c'est totalement satisfaisant. En

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

revanche, finir un jeu par « principe », ça devient très embêtant parfois (on ne va pas se mentir). Soit l'histoire nous accroche, soit ce n'est pas le cas ou de manière partielle. Et cette idée est valable aussi pour les quêtes dans les jeux qui n'ont pas vraiment de véritable fin comme les MMORPG. Pourquoi **se forcer à terminer une quête** ? L'appât de la récompense, d'accord, mais si là je trouve que ce n'est plus du plaisir de réaliser cette quête, pourquoi s'entêter ?

### Finir un jeu dans sa tête

Du coup il est possible de mettre fin à cette tâche dans ma tête. Et pour réussir à faire ça, il faut prendre la décision : « Ce jeu ne m'amuse plus, **je n'ai plus envie d'y jouer maintenant**, je vais passer sur un autre jeu et peut-être que je reviendrai plus tard sur celui-là ou peut-être pas. Dans tous les cas, ce n'est pas grave, l'important c'est **que je m'amuse à jouer aux jeux vidéo**. Je clôture mentalement l'histoire et tout ce que j'ai fait dans ce jeu, je le mets dans un tiroir que je ferme virtuellement dans ma tête.



Ainsi, si vous n'avez pas d'autres enjeux que votre simple loisir, vous ne risquez absolument rien à ne pas terminer un jeu. Cette pression est inutile.

## En résumé

Une histoire sans fin

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 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

Pour finir, j'aimerais que vous sachiez qu'il est important de comprendre que **finir un jeu n'est pas toujours la partie la plus importante de l'expérience**. Et d'ailleurs, certains jeux n'ont pas vraiment de fin ! Pour beaucoup, ils ont des histoires passionnantes, des personnages intéressants et des environnements époustouflants. Il est donc possible de profiter de ces aspects sans nécessairement finir le jeu.

Pour lâcher prise sur la complétude des jeux vidéo, il faut :

- **Prendre conscience qu'on ne peut pas tout faire**
- **Commencer à s'écouter et déculpabiliser**
- **Se renseigner sur la durée de vie du jeu**
- **Mieux choisir ses jeux**
- **Se poser les bonnes questions sur sa consommation**
- **Apprendre à clôturer mentalement un jeu**

Si vous avez aimé cet article n'hésitez pas à nous soutenir en mettant 1 € dans [la boîte uTip](#).



Céline Nicolini

COACH EN BIEN ÊTRE & RÉDACTRICE



Vues : 111

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



comment faire pour finir tous mes jeux vidéo

comment finir les jeux

finir les jeux vidéo

je ne finis jamais un jeu vidéo

je ne finis pas jeux vidéo

je ne finis pas les jeux vidéo

je ne finis pas mes jeux vidéo

jeux vidéo lâcher prise

Lâcher prise sur les jeux vidéo

pourquoi je n'arrive pas à finir mes jeux vidéo

pression pour finir les jeux vidéo

Par Céline Nicolini

f

✕

in

VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



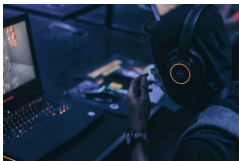
Haven Park :  
un jeu  
comme  
Animal  
Crossing, en  
mieux

17 février 2023



Comment  
améliorer sa  
façon de  
jouer aux  
jeux vidéo

26 février 2022



Comment  
reconnaître  
une relation  
toxique avec  
les jeux vidéo  
?

1 octobre 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 1 pensée

obséd 

in

s

ig

ir

dm

 \ jeu

vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS  
Marie G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

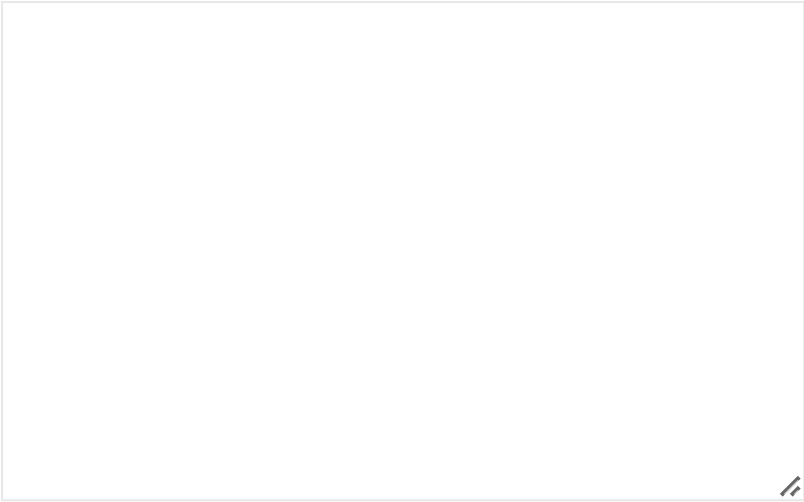
6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants

CATÉGORIES

COMMENTAIRES  
RÉCENTS



LAISSER UN COMMENTAIRE

Ophélie Barbotte dans 6

bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



Piko dans 6 bonnes raisons

de jouer à des jeux vidéo

indépendants

Vincent dans Pensées

2024 Journal d'une Gameuse © Tous droits réservés

Communauté Qui sommes-nous Politique de confidentialité Mentions légales |

Thème Ashe par WP Royal.

obsédantes : quand un jeu

Marie G. dans 6 bonnes

raisons de jouer à des jeux

vidéo indépendants

