



Journaldunegameuse.fr



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

Le stress et le jeu vidéo

10 février 2023 / Aucun commentaire

Toi aussi, ton clavier transpire quand tu passes par une épreuve vidéo ludique ?

Le jeu vidéo est un super antistress mais pas seulement ! C'est comme je le dis souvent un excellent loisir qui nous permet d'en apprendre plus sur nous-même. Quand on est sensible, le jeu vidéo nous aide à combattre le stress ambiant mais cela ne veut pas dire qu'on n'est jamais stressé quand on joue ! Comment le stress et le jeu vidéo ont un lien et quelles sont les solutions pour le réguler ?

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 RÉSEAUX

obséd jeu

vidéo vous hante

Martine ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

Les mains moites sur la manette

Je suis persuadé que tout le monde a déjà connu cette sensation, les mains moites sur son clavier ou sur sa manette, son stress débordant face à un enjeu de taille. Il est vrai que **le jeu vidéo nous permet de "déconnecter"** de nos problèmes réels qu'on ne peut pas forcément changer. Il peut nous servir d'échappatoire saine ou il peut devenir une prison dorée dans d'autres cas. Dans tous les cas, une décharge émotionnelle s'opère dans certaines actions du jeu vidéo et permet de libérer certaines hormones du cerveau. Mais que se passe-t-il quand on est confronté à une difficulté, à une course poursuite, à une épreuve importante ou d'autres joueurs(ses) comptent sur nous ?



Bon et mauvais stress

En étant hypersensible, on ressent plus les effets du stress, c'est normal. On ne peut pas éliminer ce stress mais on peut comprendre et avec certains outils, en atténuer les effets.

Quel est la différence entre le bon et le mauvais stress ?

Le stress est une façon de réagir de l'organisme à une situation imprévue, inattendue. Quand il se présente de

COMMENTAIRES

RÉCENTS

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 RÉSEAUX dans Pensées

obséd jeu

vidéo vous hante

Martine ARTICLES RÉCENTS dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

façon ponctuelle et "euphorisante", on parle de bon stress. Par exemple, si je vais dans une situation inhabituelle, mais qui me fait envie : Je parle à une célébrité qui m'impressionne. C'est inhabituel mais la situation est euphorisante, je ressens alors un bon stress.

Le mauvais stress est souvent subi sur le plus long terme à cause de situations de vie nous mettent dans une forme d'insécurité. C'est aussi l'imprévu qui peut nous mettre en état de mauvais stress.

Anti-stress ou stressant ?

Et bien les deux ! Les jeux vidéo sont un excellent moyen de calmer notre stress mais aussi de le stimuler via des situations qui nous forcent à franchir nos limites. Ces situations servent à nous challenger. Selon notre résistance, le stress à la base agréable peut devenir désagréable. Quand le rythme cardiaque s'accélère avant de donner le dernier coup au boss et qu'il s'apprête à nous mettre un choc fatal...



Le stress peut se présenter dans n'importe quel jeu vidéo. Les premiers déclencheurs de stress que l'on rencontre régulièrement sont les combats de Boss, les situations surprenantes dans les jeux vidéo d'horreur ou les parties de JCJ (joueur contre joueur).

COMMENTAIRES RÉCENTS

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 RÉSEAUX dans Pensées

obséd dans 6 bonnes raisons vous hante

Marie G. dans 6 bonnes raisons de jouer à des jeux indépendants

Raisons de jouer à des jeux indépendants

6 bonnes raisons de jouer à des jeux vidéo indépendants

indépendants



CATÉGORIES

Dans des situations compétitives, **quand le jeu vidéo devient un sport** par exemple, le stress s'intensifie à cause de la pression due à la volonté de remporter le tournoi ou la partie. Si on a tendance à ne pas se donner le droit à l'erreur alors le stress sera encore plus grand.

Le stress dans les jeux vidéo

Se crisper et être stressé est surtout lié aux situations imprévues. Comme je le disais plus haut, c'est pourquoi il est toujours plus stressant de jouer une partie dans un mode de jeu compétitif ou de jouer sur des jeux en ligne contre des adversaires. Les autres adversaires peuvent créer beaucoup d'inattendu tant que nous n'avons pas appris leurs façons de se déplacer et de jouer.

Les échecs à répétition peuvent devenir un cercle vicieux. Si le ou la joueur(euse) commence ses parties par un ou deux échecs, la pression grandit pour gagner le prochain match et stress plus intense.



Le niveau de mental du joueur pourra faire toute la différence à ce moment-là.

Niveau stress au max

Si les imprévus sont stressants dans le bon et le mauvais sens du terme, c'est aussi sûrement pourquoi nous aimons retourner sur un jeu que nous connaissons déjà ! Pour se détendre, quoi de mieux qu'un moment amusant dans un univers que nous avons l'habitude de côtoyer.

Les extensions de jeu et les suites sont les nouveautés suffisantes pour satisfaire notre curiosité. En effet, cela nous ajoute du fun sans trop nous stresser du changement radical qu'apporte un nouveau jeu avec un nouveau système et plein de nouvelles situations.

Mais soyons honnête, pour toutes les situations de compétitions, d'imprévu dans le jeu :

COMMENTAIRES RÉCENTS

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 Pensees

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

combien d'entre nous n'ont jamais eu envie de balancer la manette à travers la fenêtre du salon ? Je vous parle du moment où **le niveau de stress a crevé le plafond.**

Comment voir arriver ces moments avant de craquer et comment réussir à maintenir son niveau de stress à une allure raisonnable ? C'est ce que nous allons aborder dans le paragraphe des solutions... 🙌

Stress et jeu vidéo : les solutions pour le réguler

Le cœur palpitant, **les mains moites**... Je vous invite à ressentir dans un premier temps votre stress et le conscientiser un maximum. Comment ça se présente physiquement et à quel moment ?

Comprendre ce que l'on ressent et la source, c'est la base. Il faut comprendre **qu'on ne peut pas éviter le stress**, on ne peut pas le supprimer, le stress existera toujours. En revanche on peut essayer de réguler la façon dont nous réagissons face à ces situations stressantes.

La cohérence cardiaque



Je ne le dirai jamais assez et cela peut faire un peu cliché mais "**respirer**" est la première chose à faire. Quand on est stressé, on a tendance à couper notre respiration. Le fait de s'en rendre compte va vous

COMMENTAIRES

RÉCENTS

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 Pensees

obséd



vidéo vous hante

Marielle dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

permettre de pouvoir réaliser les mouvements pour apporter l'oxygène et calmer votre cerveau. La cohérence cardiaque est une façon de respirer en comptant un nombre pour l'inspiration, la retenue du souffle et l'expiration qui nous permet de réguler le rythme cardiaque et donc de calmer le stress.

Bouger son corps

Le stress nous déconnecte de notre corps. Bouger son corps peut être libérateur. Se lever de sa chaise, faire rouler ses épaules, s'étirer. Écoutez votre corps et ralentissez. Faire les mouvements de manière lente et respirer en même temps.

Etirements au bureau



Soigner son discours intérieur

Entendre ses pensées au moment de stress et quand vous entendez votre petite voix qui s'énerve et qui vous dit "c'est impossible, ça ne marche pas..." il est temps d'inverser la tendance ! "Je vais y arriver, tout est possible".

Essayer aussi de diminuer et **de dégonfler l'importance de son discours intérieur** est aussi très bénéfique pour éviter le stress.

N'avez-vous jamais remarqué que ceux pour qui l'enjeu n'est pas forcément important s'en sortent parfois mieux ? Attention, je ne vous dis pas de ne pas y croire mais de dégonfler l'importance de l'enjeu pour réduire son stress.

Soigner votre discours intérieur vous permet **d'améliorer la confiance en vous**, de vous autoriser le

COMMENTAIRES RÉCENTS

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 RÉSEAUX dans Pensées

obséd



vidéo vous hante

Martine G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

droit à l'erreur (parce que oui vous y avez droit), mais cela vous permet aussi de mieux prendre les échecs pour apprendre et progresser.

"Je ne perds pas, soit je gagne, soit j'apprends"

Nelson Mandela

En cas de stress trop important et chronique

Il est important de consulter et de se faire accompagner si vous êtes vraiment stressé(e) et anxieux(se) de manière très importante. Aussi si vous avez développé une relation toxique avec le jeu vidéo (ce qui peut arriver), n'hésitez pas à lire [l'article de Juliette](#) sur le sujet. **Des problème plus importants peuvent être à l'origine de votre stress**, notamment des traumatismes qui n'ont pas été soignés. Ne fermez pas les yeux là-dessus, car une thérapie peut vraiment vous aider à aller de l'avant et comprendre ce qu'il vous arrive. Et gardez en tête que le sommeil, l'alimentation et l'hygiène de vie de manière générale ont un impact direct sur votre stress chronique.

En résumé

Pour finir, je vous fais un petit récapitulatif rapide sur tout ça.

Il existe un bon stress qui peut nous motiver à avancer et qui nous rend un peu euphorique lorsque l'on rencontre des situations imprévues dans le jeu vidéo. Le mauvais stress est celui qui s'installe et qui s'intensifie, celui qui nous fait perdre le contrôle et nous fait avoir de mauvaises pensées sur nous, sur les autres... Les conséquences peuvent être nocives et créer des cercles vicieux de Game Over.

Les manifestations physiques sont :

- ❖ **Les mains moites**
- **Le cœur qui palpite**

COMMENTAIRES

RÉCENTS

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 Pensees

obséd jeu

vidéo vous hante

Marielle dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

- La respiration qui se coupe ou une espèce d'apnée

Les solutions à mettre en place sont :

- Respirer → penser à pratiquer la cohérence cardiaque pour réguler son souffle
- Bouger son corps → faire des étirements
- Faire une pause si nécessaire
- Travailler son discours intérieur pour donner moins de place aux mauvaises pensées → des exercices de coaching sont possibles.

Si tu as aimé cet article et que tu as des questions, n'hésite pas à mettre un commentaire.

Je reste à ton écoute sur [les réseaux](#) pour échanger sur la gestion du stress 😊

Si tu ne veux rien rater de ce blog [deviens membre](#).



Céline Nicolini

COACH EN BIEN ÊTRE & RÉDACTRICE



COMMENTAIRES

RÉCENTS

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 RÉSEAUX

obséd s ir jeu

vidéo vous hante

Martelé ARTICLES RÉCENTS

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



CATÉGORIES

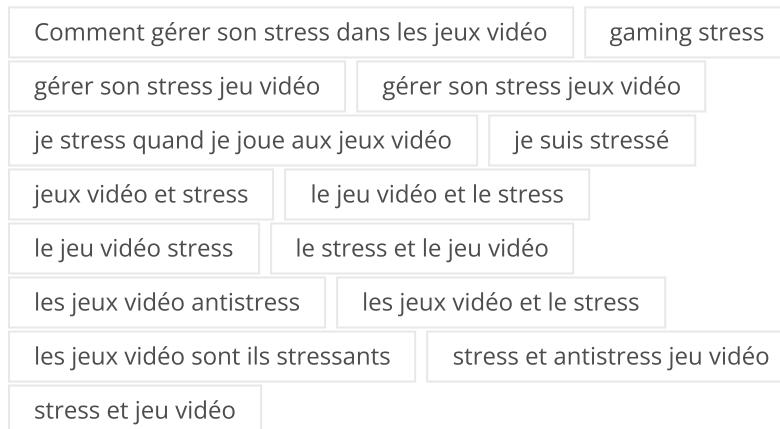
Pour aller plus loin...

Si vous souhaitez approfondir et en savoir plus sur le stress, voilà d'autres ressources :

Voir la définition [sur Wikipedia](#).

Et si tu en doutes encore, tu peux consulter la vidéo de [Brut qui interview Yann Leroux](#) et qui explique les bénéfices de la pratique du jeu vidéo.

 Vues : 257



Par Céline Nicolini

[**f**](#) [**x**](#) [**in**](#)

VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



Jeux vidéo et émotions : les comprendre



La dépendance aux jeux vidéo



5 jeux vidéo relaxants avant de dormir



CATÉGORIES

COMMENTAIRES RÉCENTS

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 RÉSEAUX dans Pensées

obséd s ir jeu >

vidéo vous hante

Martine G. dans 6 bonnes

Raisons de jouer à des jeux

2023 indépendants

6 bonnes raisons de jouer à

des jeux vidéo

indépendants



quand on joue

21 mai 2022

1 juillet 2022

26 novembre 2022

COMMENTAIRES

RÉCENTS

LAISSEZ UN COMMENTAIRE

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

Commentaire

LAISSEZ 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

2024 Journal d'une Gameuse © | Tous droits réservés

[Communauté](#) [Qui sommes-nous](#) [Politique de confidentialité](#) [Mentions légales](#) |

Thème Ashe par WP Royal.

