



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

Les jeux vidéo d'horreur et l'hypersensibilité

22 octobre 2022 / Aucun commentaire

Depuis que je joue aux jeux vidéo, j'ai eu l'occasion de challenger ma peur. Entre les moments où je découvais les passages sombres d'un jeu vidéo classique RPG ou des jeux d'horreurs qui ont pour but de déclencher la peur. J'ai eu mainte fois l'occasion de vivre ce mélange d'émotions, entre surprise, peur et monté de stress. Les jeux vidéo d'horreur et l'hypersensibilité, dans cet article je vous parle des jeux qui m'ont glacé le sang et de l'expérience en tant qu'hypersensible.

Recherche...



CATÉGORIES

Sélectionner une catég

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 Pensées

obséd jeu

vidéo vous hante

Marie dans bonnes

Réactions sur j'ayaparlejeux

Les jeux vidéo d'horreur que j'ai connu

La série des Resident Evil



Voilà la première licence qui m'a toujours attiré et marqué dans le style **survival horror** et pourtant il m'est impossible de me lancer. Si vous ne le savez pas encore, **l'hypersensibilité** rend les émotions plus intenses et donc la **peur plus forte**.

À une époque où je jouais à *Zelda Ocarina of Time* dans ma chambre sur la Nintendo 64 (et j'étais terrifié par le temple de l'ombre, c'est vous dire), j'observais les images du jeu *Resident Evil* dans un magazine de soluce qui regroupait une soluce pour ce jeu et une soluce pour *Zelda*. Les images me faisaient déjà **froid dans le dos** et elles contribuaient à développer mon imaginaire.

Un peu plus tard, sur ma période de lycée, je m'essayais à *Resident Evil 4* sur la Game Cube. Évidemment c'était un échec puisque j'ai lâché la manette sur les premières minutes de gameplay. L'expérience fut exactement la même avec le *Resident Evil 7* sur PS4.

Je sais à quel point cette série de jeu est intéressante et forte en émotions. Les *Resident Evil* m'intrigueront toujours, si je ne peux pas jouer, j'avoue aller regarder parfois des lets play directement sur YouTube pour

6 bonnes raisons de jouer à
des jeux vidéo
indépendants



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

de jouer à des jeux vidéo indépendants

Vincent dans RÉSEAUX

obséd in s ig rr m jeu

vidéo vous hante

Marie dans ARTICLES RÉCENTS

Résons sur jayapandExpjeux

avoir moins d'immersion **effrayante** mais satisfaire ma curiosité du jeu.

Pour les plus courageux d'entre vous et ceux qui recherche le grand frisson, vous trouverez le Resident Evil 7 en accès gratuit si vous avez l'abonnement PS+ (le plus basique suffit). Vous pouvez retrouver les infos et une introduction à la série sur le site de [Playstation](#). Également sur le site de [Xbox](#).

C'est clairement une série incontournable dans le **domaine de l'horreur**.

The Last of Us



En risquant de vous choquer, je n'ai pas joué à *The Last of Us* 2 puisque je n'ai jamais réussi à avancer et finir le premier. Il fait partie des titres de la Playstation à ne pas manquer mais rien n'y fait, ma **peur** à pris le dessus.

Du studio *Naughty Dog*, ces deux jeux sont d'une qualité incroyable, je le sais bien, tant par la bande son, l'ambiance, les personnages ou par le scénario. Un grand classique des **survival horror** à ne pas manquer et pourtant...

C'était lors de l'achat de ma PS4 que j'ai pu commencer à jouer à *The Last of Us* pour la première fois. J'étais seule et je découvrais l'aspect apocalyptique et la qualité de la version remasterisée. Malgré l'ambiance angoissante, j'ai persévétré jusqu'au moment où il fallait éliminer une série de *claqueur* (ou *clicker*) qui font des bruits vraiment étranges et tout ça en étant dans le noir. S'en était trop pour moi, **la peur, l'effet de surprise**

6 bonnes raisons de jouer à
des jeux vidéo
indépendants



— CATEGORIES —

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

RÉSEAUX

Vincent dans Pensées

obséd jeu
vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Réactions sur la jeu à la pandémie

prenait le dessus et du coup je ne faisais pas les bonnes actions pour progresser.

Une **frustration** grandissante en plus de **la peur et la surprise** !

En temps normal, je calme ma peur en utilisant les mêmes techniques que pour le stress : la respiration. Mais ce n'était pas suffisant.

Des années plus tard j'ai essayé de jouer au jeu mais en étant accompagné par mon conjoint. C'était un peu plus rassurant mais la manette finissait quand même trop souvent entre ses mains ! Je n'ai alors jamais terminé *The Last of Us*.

Vous trouverez *The Last of Us* 1 en accès gratuit sur le PS+.

Until Dawn



Une exclusivité Playstation encore (pardonnez-moi les pros Xbox). *Until Dawn* est un des rares jeux que j'ai réussi à faire jusqu'à la fin, ce qui me paraît totalement incroyable. Ce jeu est excellent en matière de **jeux vidéo d'horreur**, il sait surprendre malgré les airs de scénario vu et revu (c'est ce qui m'a fait penser que je pouvais y jouer d'ailleurs avec mon hypersensibilité). Ne vous fiez pas au premier jugement parce que le scénario réserve bien **des surprises vraiment terrifiantes** !

L'ambiance amenée par la musique, les acteurs et le style de gameplay nous plonge dans un univers cinématographique. C'est littéralement ce qui m'a accroché et qui fait que j'ai réussi à tenir le coup. Même

6 bonnes raisons de jouer à des jeux vidéo indépendants



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 dans RÉSEAUX

obséd dans Pensées

Marie dans ARTICLES RÉCENTS

Réactions sur Je joue à des jeux



si j'ai failli abandonner plusieurs fois, toujours à cause **des effets de surprise** très intenses pour moi, j'étais assez fière de l'avoir terminé.

J'ai trouvé la construction du jeu intéressante et il y a une bande son de grande qualité. Cependant je note que cela m'a demandé de travailler sur mes émotions et de faire beaucoup de pauses pour pouvoir le terminer.

Left 4 Dead 2



Dans un côté un peu plus Old School, Left 4 Dead reste une expérience horifique dans le jeu vidéo que je n'oublierais pas.

C'est un **jeu de zombie** en coopération auquel j'ai pu jouer avec une copine il y a quelques années sur PC. Même si le jeu fait peur, l'objectif de la mission et la coopération détournent un peu notre attention. J'étais souvent focalisé sur l'esprit d'équipe et avancer ensemble plus que sur les **monstres horribles** qui nous attaquaient.

Les missions se répètent et l'objectif est donc à atteindre sur du court terme. Il n'y a pas de longue histoire, c'est une série de sessions de défoncement qui fait du bien quand on a passé une mauvaise journée.

Comme je l'ai dit, les zombies et évolutions de zombies sont **effrayants**, et il y a le stress de réaliser la mission dans les temps mais j'ai pu surmonter **ma peur** dans ce jeu grâce à la coopération.

6 bonnes raisons de jouer à des jeux vidéo indépendants



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 dans RÉSEAUX

obsédé dans



jeu

vidéo vous hante

Marie dans ARTICLES RÉCENTS

Résons sur j'ayaparlesjeux

Vous trouverez Left 4 Dead sur [Steam](#).

Jeux vidéo d'horreur et hypersensibilité

Trop de peur

Aujourd'hui, la plupart du temps, **je renonce à un jeu vidéo d'horreur**. Pour la simple et bonne raison que d'y jouer seule est très difficile pour moi. L'objectif de devoir gérer **ma peur et ma surprise** est certes un bon exercice. Cependant, en ce moment, je préfère jouer dans le but de me détendre, rigoler ou encore me défouler sans avoir peur.

On peut ressentir cette envie d'avoir peur, surtout à l'approche d'Halloween. Pour moi je choisirai le film en bonne compagnie plutôt que le jeu vidéo cette année, parce qu'avec **mon hypersensibilité**, un jeu vidéo d'horreur me demande finalement une grosse préparation mentale.

N'imaginez même pas me proposer un jeu d'horreur en casque VR !

Néanmoins, ma curiosité pour cet univers est toujours présente. J'aimerai connaître les histoires des *Resident Evil*, alors je n'hésite pas à regarder des lets play comme je le disais plus haut.

Les jeux auxquels j'ai renoncé

Récemment, mon conjoint m'a montré sa partie de *Days Gone*. Ce jeu est incroyable en qualité, mais dès qu'il me donne la manette pour que j'essaie alors cela devient trop immersif et cela se transforme en moment désagréable pour moi.

J'ai donc renoncé à tous les jeux d'horreur, les fameux *The Evil Within*, *SOMA*, *Alien Isolation* (et j'adore Alien), ou encore pire : *Outlast* (une bande annonce déjà trop **horriante** pour moi).

6 bonnes raisons de jouer à des jeux vidéo indépendants



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

de jouer à des jeux vidéo indépendants

indépendants

RÉSEAUX

Vincent dans Pensées obsédé

jeu vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Réactions sur jayapanditjeux

J'ai peur

Finalement, je suis une gameuse, c'est vrai, mais je mets un point d'honneur à choisir les jeux vidéo qui me font du bien et sur lesquels je passe un agréable moment. J'ai extrêmement **peur des jeux vidéo d'horreur** et je l'assume. Je me demande encore si un jour des jeux vidéo d'horreur seront adaptés à ma sensibilité.

Peut-être qu'à l'avenir nous verrons des jeux avec une jauge **d'intensité de peur** sur la boîte ? Seulement il est difficile de jauger l'intensité d'une émotion puisque nous sommes tous différents. Cependant une notice claire affichée sur la couverture du jeu qui explique le niveau de violence et de surprise dans les détails (au-delà du PEGI) est une idée à développer il me semble.

De la même façon que pour les niveaux de difficultés, il n'y a pas de mal il me semble à développer des jeux vidéo qui sont destinés à un public plus spécifique. Des options qui permettront de protéger les plus sensibles d'une immersion trop grande par exemple. Mais peut-être que ça existe déjà ?

Merci de m'avoir lu, n'hésitez pas à mettre un euro de soutien dans [la boîte Utip](#) pour faire vivre ce blog !

Donnez-moi votre ressenti sur l'article en commentaire



6 bonnes raisons de jouer à
des jeux vidéo
indépendants



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

RÉSEAUX

Vincent dans Pensées obsédé



vidéo vous hante

ARTICLES RÉCENTS

Marie dans 6 bonnes raisons de jouer à des jeux indépendants

Céline Nicolini

COACH EN BIEN ÊTRE & RÉDACTRICE



Vues : 14



Par Céline Nicolini



VOUS POURRIEZ AUSSI AIMER



Jeux vidéo : rien ne t'oblige à jouer avec tes amis

12 novembre 2022

Jeu vidéo et développement personnel

25 juin 2022

Être hypersensible, qu'est-ce que ça signifie ?

8 octobre 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

Vincent RÉSEAUX dans Pensées

obséd jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans Bonnes

Raisons pour jouer à des jeux

ARTICLES RÉCENTS

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

6 bonnes raisons de jouer à des jeux vidéo indépendants



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 jeu

vidéo vous hante

Marie G. dans Bonnes

Raisons pour jouer à des jeux

indiqués avec *

Commentaire

6 bonnes raisons de jouer à
des jeux vidéo
indépendants



CATÉGORIES

LAISSEZ UN COMMENTAIRE

COMMENTAIRES

2024 Journal d'une Gameuse © | Tous droits réservés
RÉCENTS

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

Thème Ashe par WP Royal.

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