Vos questions / nos réponses

Je suis accor au jeux vidéo sa pplus 7 ans

Par Profil supprimé Postée le 20/04/2019 17:46

> Bonjour j'arrive pas a meut dé faire des jeux vidéo même j'ai essayai de meut m'être au défi d’arrêter pendant un mois et j'ai te nue que deux jours j'arrive pas a peine que je m’éloigne pour aller manger je fait vite et je prend pas le temps de manger je passe mes journée sur mon pc et aussi je meut ronge les doigt si je suis pas coller devant mon écran

---

Mise en ligne le 24/04/2019

Bonjour,

Vous nous expliquez être un joueur excessifs de jeux vidéo. Vous aviez envisagé de tenter d'arrêter de jouer durant un mois mais vous n'y êtes pas parvenu.

Votre pratique du jeu se fait au détriment d'autres activités y compris le temps instauré pour vous alimenter.

Vous avez raison de vous interroger sur la place que prend cette activité pour vous. Le jeu vidéo, comme d'autres activités de loisir peut être un plaisir s’il est pratiqué de manière "raisonnable" en termes de temps passé et qu'il ne se fait pas au détriment d'autres activités. La place qu'il occupe "dans la tête" peut aussi être un indicateur d'une forme d'addiction. Par exemple si vous y pensez tout le temps même quand vous n'êtes pas dans un contexte de jeu.

Il est tout à fait possible d'être aidé par des professionnels à réfléchir sur la place qu'occupe cette pratique pour vous et être conseillé afin de pouvoir rééquilibrer le temps que vous y passez.

Vous pouvez rencontrer un professionnel (éducateur, psychologue, infirmier) dans le cadre d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des lieux qui accueillent dans un cadre confidentiel et gratuit sans jugement. Nous vous mettons en fin de message des coordonnées de CJC près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

N'hésitez pas à les contacter, ils sauront être à l'écoute de vos difficultés.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addictions France 33 -CSAPA- Consultation avancée à Langon

rue Paul Langevin
Centre hospitalier Sud Gironde-Langon
33212 LANGON

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h et vendredi 8h30 à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi. Consultations assurées par psychologue et travailleur social

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)