© Joueurs Info Service - 17 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Je suis accro aux jeux et ça gâche tout

Par Profil supprimé Postée le 22/03/2021 11:25

> Comment arrêter de jouer, pour moi c'est impossible car c'est mon seul refuge. J'essaye de trouver des passions ou autre mais rien ne me plaît j'arrête en moins d'un an chaque sport que j'essaye et le temps que je passe avec ma famille est réduit quand je les parle c'est pour des devoirs ou à cause que la wifi ne marche pas. Et je suis sur discord et j'ai rencontré des personnes à qui je suis attachée mais où je partage juste des heures de jeux. Des fois il m'arrive de parler avec eux, c'est comme une deuxième famille pour mais cela gâche, je passe ma vie sur les jeux et mes nombres d'heures ne font qu'augmenter. Aider moi s'il vous plaît, j'ai déjà tout essayer mais quoi qu'il arrive je finie par revenir sur les jeux

---

**Mise en ligne le 24/03/2021**

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous sentiez en difficultés avec cette consommation grandissante de jeux vidéos.

Comme vous l’avez expliquez, et même si vous pensez avoir tout essayé, il est intéressant d’essayer de diversifier vos loisirs afin de ne pas avoir que le jeu comme source de plaisir. Vous faites référence au sport mais peut-être que vous pourriez expérimenter d’autres activités, de type artistique par exemple. Il est vrai que la période dans laquelle nous nous trouvons n’aide pas à la découverte de nouvelles expériences ni de rencontres.

D'autre part, il est intéressant de constater que vous employez le mot « refuge » pour parler de votre pratique de jeux. Peut-être que cela pourrait être en lien avec des difficultés que vous rencontrez par ailleurs. Vous expliquez que vos relations familiales n’apparaissent pas satisfaisantes pour vous et en faire part à un membre de la famille avec qui vous vous sentez à l’aise pour le faire pourrait amener un changement à ce sujet. Par ailleurs, un outil de contrôl parental pourrait permettre à vos parents de vous aider en vous imposant une limite d'heures journalière ou hebdomadaire.

Dans la mesure où vous ne nous avez pas communiqué votre lieu de résidence, nous ne pouvons vous proposer une orientation. Toutefois, vous pouvez trouver une CJC (Consultation Jeune Consommateur), un PAEJ (Point Accueil Ecoute Jeune) ou une MDA (Maison Départementale de l’Adolescence) près de chez-vous avec notre outil « adresses utiles » dont nous vous joignons le lien en bas de page. Vous pouvez

également contacter le dispositif « Fil santé jeunes » au 0 800 235 236 (anonyme et gratuit), des psychologues proposent une écoute à tout jeune en difficultés et ce peu importe la thématique.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Fil santé jeunes