© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Accros au game vidéo

Par Profil supprimé Posté le 30/08/2021 à 07h49

Bonjour,

Je suis accros au game vidéo et j'ai envie d'arrêter.

Ca débute par des deceptiins dans les tchats virtuels sur le net, j'avais fait connaissance à plusieurs personnes mal intentionnées), je me suis réfugiée dans les jeux.

Je ne joue pas pour argent. Je perds beaucoup de temps. Jaime la façon dont les jeux donnent des défis journaliers, les récompenses virtuelles, j'aime faire des cadeaux virtuels aux autres joueurs et recevoir en retour.....

Mais tous les jours je me suis fâchée contre moi même d'avoir perdu des heures devant l' ordinateur . J'ai arrêté quelques jours, quelques semaines et je recommence....

Avez-vous eu des problèmes comme moi? Comment avez-vous fait pour le débarrasser définitivement ?

Merci beaucoup pour votre aide.

1 réponse

Moderateur - 03/09/2021 à 14h22

Bonjour Bluestone,

Merci pour votre message.

Vous vous demandez si d'autres personnes ont les mêmes problèmes que vous : oui ! Ces applications ou ces jeux vidéos sont précisément construits pour vous faire passer du temps dessus. Plus vous passez de temps dessus plus vous êtes susceptible d'avoir envie d'acheter un booster pour avancer plus vite ou encore plus vous serez exposée à des publicités si l'application en propose.

Comment faire pour s'en débarrasser définitivement ? Et bien comptez déjà sur votre ras-le-bol : vous n'êtes pas contente avec vous-même parce que vous y passez trop de temps. Cette insatisfaction doit vous pousser dans un premier temps à jouer moins souvent, moins longtemps puis à désinstaller le jeu. Au début, après l'avoir désinstallé, vous ressentirez peut-être un "manque" mais il va passer. Vous vous aiderez aussi en vous trouvant des occupations concrètes dont vous serez contente de les avoir faites. Il me semble que dans votre

cas vous êtes particulièrement à la recherche de contacts humains, d'échanges. Par conséquent peut-être devriez vous rechercher autour de vous des activités ayant une composante sociale et humaine (bénévolat, sport ou activité collective...).

Vous ne pourrez jamais vraiment savoir si vous avez arrêté "définitivement", personne n'a de boule de cristal. Mais soyez certaine que même si vous rejouez ultérieurement cela ne sera pas tout à fait pareil que les premières fois. Vous posséderez en effet votre expérience précédente d'insatisfaction puis d'arrêt de ces jeux. Même s'ils peuvent ponctuellement répondre à un besoin il y a de grandes chances que vous les arrêtiez encore plus vite que les fois précédentes. Tout simplement parce que vous savez déjà que vous ne voulez pas passer votre vie à ça.

Si vous souhaitez continuer à en parler n'hésitez pas.

Cordialement,

le modérateur.