

Vos questions / nos réponses

# addiction jeu vidéo

Par [alexia2306](#) Postée le 28/09/2023 08:48

Bonjour, je suis concernée par l'addiction aux jeux vidéo (10 à 16h par jour). Les heures où je ne joue pas, je ne me sens pas bien... J'aimerais me libérer de ces heures passées devant l'ordinateur mais c'est en même temps le seul moment où j'oublie mes problèmes et me laisse emporter par le monde imaginaire que j'ai créé. Comment faire pour trouver l'équilibre?

---

**Mise en ligne le 28/09/2023**

Bonjour,

Comme vous l'exprimez très bien, les heures passées à jouer peuvent avoir pour fonction de vous éloigner de la réalité et ainsi de fuir vos problèmes. Cela relève d'une addiction comportementale et pourrait justifier d'une prise en charge spécialisée. Non pas qu'il soit impossible, sans aide, de retrouver un état d'équilibre comme vous le souhaiteriez, mais parce que cela vous permettrait de gagner du temps dans la résolution de ces difficultés et de vous prémunir des risques de « rechute ».

Dans ce contexte et étant donné le nombre d'heures que vous consacrez aux jeux vidéos, il nous semblerait opportun effectivement que vous vous rapprochiez d'une « Consultation Jeunes Consommateurs » (CJC). Vous seriez ainsi accompagnée et soutenue, guidée pas à pas pour atteindre votre objectif. Nous vous joignons plusieurs contacts autour de chez vous. Les consultations en CJC s'adressent aux moins de 25 ans et sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Notre service ne traite pas spécifiquement des addictions aux jeux vidéos mais si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas bien entendu. Vous pourriez également prendre contact avec « Fil Santé Jeunes » qui est un autre dispositif d'aide à distance, plus généraliste, dont vous trouverez le lien en bas de message.

Avec tous nos encouragements à ne pas rester seule face à ces difficultés.

Bien à vous.

---

# Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

## [CSAPA Arthur Rimbaud](#)

13 bis, rue Rieux  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01 77 70 75 87

Site web : [www.ch4v.fr/acces-au-site-arthur-rimbaud-csapa/](http://www.ch4v.fr/acces-au-site-arthur-rimbaud-csapa/)

**Accueil du public** : Lundi et jeudi 9h00 à 17h00 - Mardi et Vendredi de 9h00 à 16h00 - Mercredi 9h00 à 18h30

**Consultat° jeunes consommateurs** : Sur rendez-vous: mercredi, jeudi et vendredi (jeunes entre 16 à 25 ans), avec/sans accompagnement entourage (consultations pour toutes addictions)

**Fermeture annuelle** : Fermeture annuelle durant le mois d'Août et la 1ere semaine des vacances de Noel.

[Voir la fiche détaillée](#)

## [CSAPA Oppelia - Le Trait d'Union](#)

4 rue Neuve Saint Germain  
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01 41 41 98 01

Site web : [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

**Accueil du public** : Du lundi au jeudi de 10h-13h et de 14h à 18h et vendredi de 14h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Sur rendez-vous des moins de 25 ans avec ou sans entourage - Prise en charge des addictions aux écrans à partir de 8-9 ans avec la présence de l'entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

## [Centre Baudelaire- Site de Clamart](#)

45 rue Pierre Louvrier  
92140 CLAMART

Tél : 01 58 88 33 65

Site web : [www.chimene.org](http://www.chimene.org)

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h. Jeudi de 14h à 19h.

**Accueil du public** : Mardi et vendredi de 9h30-13h et de 14h-19h - les mercredi jusqu'à 17h et les jeudis ouvert de 14h-19h

**Fermeture annuelle** : Fermeture annuelle durant l'été (jeudi 25 juillet au 18 aout inclus 2024)

**Consultat° jeunes consommateurs** : Jeunes 12-25 ans avec ou sans entourage : sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: site de Versailles**

55 rue du Maréchal Foch  
**78000 VERSAILLES**

**Tél :** 01 39 63 95 00

**Site web :** [www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42](http://www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans avec ou sans entourage.

**Substitution :** Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["Les consultations jeunes consommateurs"](#)

**Autres liens :**

- ["Fil Santé Jeunes"](#)