© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

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'aimerai 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/addictologie-et-alcoologie/notre-approche-preven
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 12 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/blog/structures/csapa-boulogne-92/
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 jeunes de 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
Secrétariat : Mardi et vendredi de 9h30 à 19h - Mercredi et Jeudi de 9h30 à 18h.
Fermeture annuelle : Fermeture annuelle durant l'été : du 25 juillet au 18 aout inclus.
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
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00 (accueil téléphonique ouvert dès 9h). Fermeture de l'accueil le lundi après midi (dès 13h) et le vendredi de 13h à 14h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans inclus 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"