© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

S'en sortir

Par leviathan667 Postée le 22/05/2024 17:17

> Bonjour à tous, je m'appelle Charles, je suis addict depuis mes 10 ans je dirais, avec une montée en puissance il y a une quinzaine d'années. J'ai bien failli tout perdre à cause de ça, et aujourd'hui j'ai vraiment envie de laisser tout ca derrière moi. Je suis addict aux jeux vidéo, récemment avec les ponts je n'ai pas pu aller travailler à mon asso ou je donne des cours de français, et ma supérieure à eue la bonne idée de réduire mon présentiel ce qui fait que je me suis rabattu comme vous pouvez l'imaginer sur les JV pour compenser. C'est assez insidieux, au début vous faites des pauses, jouez peu et variez les activités et de fil en aiguille le jeu prend de plus en plus de place, vous avez de moins en moins de temps pour faire autre chose et avant meme de vous en rendre compte vous ne faites plus QUE ca. Si je devais faire le compte je dirais que récemment j'ai bien du jouer 10h par jour. Au final la fatigue mentale et même physique est absolument colossale. Fait amusant j'ai arrêté, l'alcool et le tabac sans la moindre difficulté du jour au lendemain, mais ca en revanche, ca me semble absolument énorme. Je suis assez lucide sur moi-même, je pense que je traverse un passage à vide, j'aimerais bien savoir si parmi vous il y a des personnes qui font appel à un addictologue, si vous cotoyez des groupes de parole bienveillant et si bien entendu vous (avez) traversés la même chose que moi ? Bon courage à tous(tes) et merci de m'avoir lu :)

Mise en ligne le 24/05/2024

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur notre forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d’exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la bonne rubrique pour publier votre message.

Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Sachez qu’il peut être intéressant de consulter et/ou d’intégrer un groupe d’entraide et de support pour vous permettre de mieux cerner votre fonctionnement au regard des addictions.

Vous nous évoquez vos précédentes addictions desquelles vous avez su vous détacher sans difficultés et nous saluons vos efforts.

Or, il arrive que l’on déplace une addiction vers une nouvelle pratique. C’est un fait courant, notamment lorsque l’on n’a pas suffisamment clarifié les besoins sous-jacents qui poussent à se tourner vers une « béquille ».

C’est là que réside tout l’intérêt de se tourner vers une aide extérieure. Quelle qu’elle soit, du moment qu’elle permet de mieux identifier les enjeux de la problématique addictive et d’en sortir.

Peut-être avez une connaissance suffisante des aspects de votre personnalité, de votre parcours de vie, de vos vulnérabilités, etc. ayant un lien avec vos tendances addictives. Or, réfléchir ou analyser de façon isolée ne permet pas toujours une lecture objective et une vision globale.

Ainsi, si vous en ressentez le besoin, nous vous encourageons grandement à vous tourner vers une aide extérieure. Ne serait-ce que pour vous faire un avis.

L’accompagnement proposé en addictologie en matière de dépendances sans substance (jeux vidéo, d’argent, etc.) favorise une meilleure compréhension de l’addiction en lien avec le parcours personnel. Puis, des techniques et un soutien personnalisé sont proposés pour atteindre les objectifs visant l’arrêt ou la diminution de la pratique addictive.

Il existe les consultations spécialisées qui sont gratuites et confidentielles en Centre de soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent toute personne désireuse de parler de son addiction pour être accompagnée dans une démarche de gestion, d’arrêt ou de consolidation du sevrage. L’accueil et le soutien sont individualisés, néanmoins certains centres proposent en plus l’intégration dans un groupe d’entraide et de parole.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien avec les coordonnées d’un CSAPA dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour prendre un rendez-vous.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

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

CSAPA 53 - Site de Laval

31 rue du Mans
53000 LAVAL

Tél : 02 43 26 88 60
Site web : www.csapa53.fr
Secrétariat : Du Lundi au jeudi de 9h-12h45 et 13h30-17h15 et Vendredi : 9h-12h45
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes 12 et 25 ans avec ou sans entourage
Substitution : Initiation, prescription, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés, sur les sites de Laval et Château-Gontier.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service