

# “ ET VOUS ? ARRIVEZ-VOUS À CONTRÔLER VOTRE USAGE DES JEUX VIDÉO ? ”

## Pour le savoir, vous pouvez effectuer le test suivant.

Je pense souvent aux jeux vidéo et à la prochaine occasion de jouer.

Oui  Non

Je joue de plus en plus et pendant de longues périodes (3-4 heures de suite).

Oui  Non

Je joue pour éviter de m'ennuyer ou d'être stressé·e, voire anxieux·se.

Oui  Non

Je suis de mauvaise humeur, irrité·e, quand je ne peux pas jouer.

Oui  Non

Je délaisse des activités sociales, sportives ou artistiques au profit des jeux vidéo.

Oui  Non

Je joue au lieu de faire mes devoirs, d'étudier/travailler ou de passer du temps avec mes proches.

Oui  Non

Il m'arrive de mentir à mes proches par rapport aux jeux vidéo.

Oui  Non

Mes tentatives de diminuer mon temps de jeu sont infructueuses.

Oui  Non

Je réalise que je joue trop, mais continue tout de même à le faire.

Oui  Non

**Les spécialistes estiment qu'à partir de cinq réponses positives, la présence d'une pratique excessive est probable.**

Source: DSM-V (2013)

## POUR PLUS D'INFORMATION

Si vous vous sentez concerné·e par un usage problématique des jeux vidéo, ou si l'un·e de vos proches rencontre ce type de difficultés, rendez-vous sur :

[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)

[www.stop-jeu.ch](http://www.stop-jeu.ch)

## POUR OBTENIR DE L'AIDE

Le Centre du jeu excessif est une unité spécialisée du CHUV qui propose une prise en charge pour toutes les conduites addictives dites comportementales, comme l'usage problématique des jeux vidéo.

- ▶ Les intervenant·e·s sont soumis·es au secret médical et vos informations restent confidentielles.
- ▶ L'accueil des demandes est ouvert et sans jugement.
- ▶ Les soins sont fondés sur une approche intégrative, au terme d'une analyse approfondie des besoins médico-psycho-sociaux propres à chaque situation.
- ▶ Les objectifs du traitement s'élaborent en collaboration avec le/la patient·e.

## CENTRE DU JEU EXCESSIF

Service de médecine des addictions

Département de psychiatrie

Centre Hospitalier Universitaire Vaudois

[cje@chuv.ch](mailto:cje@chuv.ch)

### CONSULTATIONS DU CENTRE DU JEU EXCESSIF :

#### Policlinique d'addictologie

Rue du Bugnon 23, 1011 Lausanne, 021 314 84 00

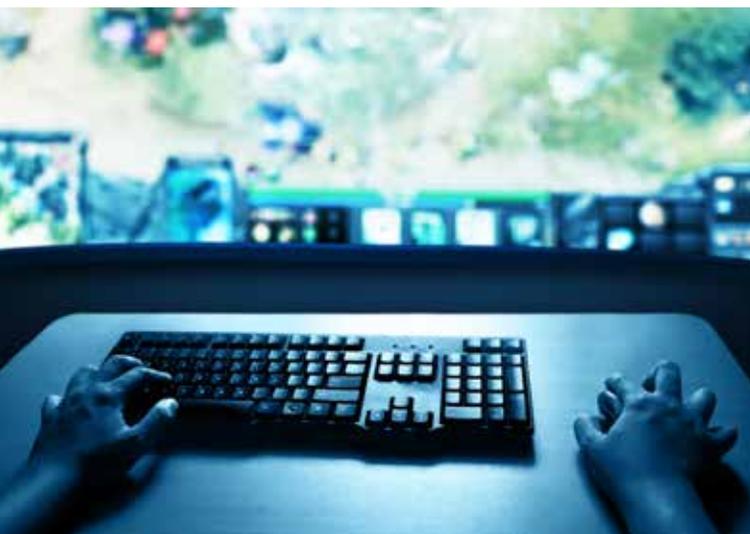
Trop de temps  
passé sur  
les jeux vidéo ?



# “ LES JEUX VIDÉO OCCUPENT UNE GRANDE PLACE DANS VOTRE VIE ? ”

Jouer pour se détendre, pour partager un moment entre ami-e-s, pour se défouler : les jeux vidéo offrent de nombreuses possibilités d'évasion dans des univers virtuels riches et variés. Passionnants, amusants, ils peuvent se pratiquer sur toutes sortes de plateformes (console, smartphone, PC, etc.). Cependant, si ces jeux stimulent certaines de nos facultés, procurent du plaisir et de la satisfaction, ils peuvent aussi engendrer une perte de contrôle du temps qui leur est consacré, avec différentes conséquences négatives sur la vie quotidienne.

La pratique problématique des jeux vidéo peut être associée à des difficultés significatives. Il est important de l'identifier et de chercher à être aidé, ou d'aider un proche.



## “ QUELS SONT LES SIGNES D'UN USAGE PROBLÉMATIQUE DES JEUX VIDÉO ? ”

**Lorsque le jeu devient excessif ou problématique, on peut notamment observer les signes suivants :**

- ▶ Penser constamment à la prochaine occasion de jouer aux jeux vidéo.
- ▶ Avoir l'impression que les jeux vidéo sont la seule façon d'éviter l'ennui.
- ▶ Ressentir de l'agressivité, de la frustration ou de l'angoisse en cas de privation de jeu.
- ▶ Chercher à réduire le temps consacré aux jeux vidéo sans y parvenir.
- ▶ Augmenter peu à peu la durée des sessions de jeu.
- ▶ Perdre la maîtrise et la notion du temps passé à jouer.
- ▶ Négliger ou réduire d'autres activités personnelles ou de loisirs au profit des jeux.
- ▶ S'inquiéter de son propre comportement de jeu ou ressentir l'inquiétude de ses proches.
- ▶ Se servir du jeu pour fuir des sentiments pénibles, pour éviter des situations désagréables ou échapper à des responsabilités.
- ▶ Rencontrer des problèmes relationnels avec ses proches et des problèmes professionnels ou scolaires en lien avec les jeux vidéo.

## “ QUELQUES CONSEILS POUR GERER SON UTILISATION DES JEUX VIDÉO ”

**Pour soi-même...**

- ▶ Définir à l'avance une durée maximale de jeu et si besoin un budget délimité. S'y tenir en gardant une montre sous les yeux ou en demandant l'aide d'une proche par exemple.
- ▶ Faire des pauses régulières, prendre conscience du temps écoulé, s'installer dans une pièce commune pour jouer.
- ▶ Raconter à ses proches le jeu, sa façon de jouer et son rôle.
- ▶ Planifier d'autres activités attrayantes et stimulantes n'impliquant pas les jeux vidéo.

**En tant que proche...**

- ▶ S'intéresser aux univers des jeux vidéo.
- ▶ Discuter des effets positifs et négatifs des jeux vidéo, sans caricaturer, dramatiser ou stigmatiser.
- ▶ Exprimer ses interrogations ou ses inquiétudes, si possible sans jugement ni conflit.

**En cas de difficulté, vous n'êtes pas seul-e !**

**Le Centre du jeu excessif (CJE) offre la possibilité de faire le point sur votre pratique des jeux vidéo et d'être accompagné-e dans vos objectifs.**

**En tant que proche, il est possible de demander de l'information ou du soutien à des professionnel-le-s du CJE, que vous soyez accompagné-e ou non de la personne concernée par la pratique problématique.**

