Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

L'excès de jeux vidéos

Dans une société qui laisse une grande place au numérique, les jeux vidéos sont un loisir apprécié de tous. Cependant, une pratique intensive des jeux vidéos peut constituer un trouble pouvant conduire à une addiction.

Les addictions comportementales comprennent les addictions aux jeux vidéos, à Internet, aux jeux de hasard, au travail, au sport, mais aussi les achats compulsifs et les troubles alimentaires comme l'anorexie ou la boulimie.

L'addiction aux jeux vidéo et jeux en ligne

Cette addiction concerne plutôt les jeux en réseau sur Internet.

Les signes qui doivent alerter :

- Un temps important passé à ces pratiques (souvent plus de 30 h par semaine)
- Une incapacité à contrôler ce temps et à réduire son temps de jeu
- Des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel
- Des répercussions sur l'équilibre alimentaire ou le sommeil
- Sensation de manque (ou mal-être) à l'arrêt ou lors de la diminution de la pratique

Aller sur le site de l'Institut Fédératif des Actions Comportementales

Quand et comment se faire aider ?

Si vous vous interrogez sur votre comportement face à certaines activités (jeux de hasard, jeux vidéos, sport, sexe, comportement alimentaire), il est préférable d'en parler avec votre médecin traitant ou votre médecin d'unité.

Plus le trouble est pris en charge précocement, plus les résultats sont rapides.

Une prise en charge adaptée permet de ne plus subir un comportement qui vous envahit et vous fait souffrir

En savoir plus

- Structures de prise en charge et de prévention