



25-10-2019

Les jeux vidéo, de jour comme de nuit...

Nicolas a 22 ans et comme beaucoup d'autres jeunes, il joue au jeux vidéo depuis tout petit. Au début, ce passe-temps lui permettait de se changer les idées, mais bien vite, avoir une manette en main est devenu indispensable.

Comment en est-il arrivé-là ? Que faut-il mettre en place pour éviter que les jeux vidéo ne prennent une trop grande place dans ta vie ?

Infor Jeunes t'en dit plus.



Depuis le 18 juin 2018, le trouble du jeu vidéo est reconnue comme une maladie à part entière par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle peut être assimilée aux autres addictions comportementales, comme par exemple, l'addiction aux jeux d'argent. Infor Jeunes a rencontré Nicolas, ancien hardcore gamer.

COMMENT EN ES-TU ARRIVÉ LÀ ?

J'ai découvert les jeux vidéo grâce à un ami d'école. À l'époque, je n'avais pas d'ordinateur donc je n'y connaissais rien. Avec ses conseils, je me suis acheté mon premier ordinateur, c'est là que mon addiction a commencé. Il m'a fait découvrir une multitude de jeux en ligne. J'ai trouvé ça très intéressant car nous pouvions dialoguer avec n'importe qui à travers le monde, faire évoluer notre personnage et découvrir des endroits imaginaires. J'ai adoré et pour tout vous dire j'adore toujours. Cependant, il y a des limites à ne pas dépasser, chose que je n'ai initialement pas su faire.

QUAND T'ES TU RENDU COMPTE DE TON ADDICTION AUX JEUX VIDÉO ?

Lorsque j'ai commencé à mentir à mes parents en faisant semblant d'aller à l'école. De là, je suis entré dans une spirale infernale. L'argent de poche que j'avais me servait uniquement à acheter des objets dans les jeux. De plus, j'avais toujours une "bonne raison" de ne pas aller en cours : je n'ai que deux heures, il y a un évènement spécial sur le jeu, je ne me sens pas bien dans cette école... Bref, j'étais en plein décrochage scolaire et j'ai donc logiquement doublé ma quatrième année secondaire.

Malgré tout cela, j'ai continué à jouer sans me préoccuper des conséquences. Cependant, un jour, j'ai eu une longue discussion avec ma famille, que je ne voyais que durant les repas. Ils ne comprenaient pas pourquoi je restais des heures devant un écran, pourquoi mes notes étaient si basses et pourquoi j'avais l'air si

fatigué. J'ai commencé à comprendre que je me faisais du mal pour rien, qu'il fallait que je réagisse, doucement mais sûrement.

COMMENT AS-TU REBONDI ?

Franchement, ça n'a pas été facile car j'ai dû réduire, petit à petit, mon temps de jeu. Habituellement, ma guilda et moi nous donnions rendez-vous sur un chat vocal tous les soirs de la semaine, de 19h à 2 ou 3 h du matin. J'ai décidé de réduire dans un premier temps ces horaires, avant d'espacer petit à petit mes passages sur ce chat en ligne. Je suis retourné en cours, sans pour autant arrêter du jour au lendemain les jeux. En rentrant, je faisais mes devoirs et je jouais, mais moins. Petit à petit, j'ai retrouvé une vie plus "sociale". J'ai pu me faire de nouveaux amis en cours et même réaliser des activités extrascolaires. Aujourd'hui, je suis toujours fan des jeux vidéo, mais je ne joue plus tous les jours, j'ai pu trouver un équilibre entre ma vie réelle et en ligne.

QUEL(S) CONSEIL(S) DONNERAIS-TU AUX JEUNES DANS LE MÊME CAS QUE TOI ?

Chacun est libre de s'amuser comme il l'entend. Néanmoins, il est important qu'un passe-temps n'ai pas une influence négative sur sa vie sociale. Il ne faut pas se servir des jeux pour s'échapper du monde, mais plutôt voir cela comme un hobby qui nous change les idées, rien de plus. Que ce soit pour les jeux vidéo ou autre chose, il faut trouver un équilibre.

PLUS D'INFOS ?

- www.passeportsante.net
- www.cliniquedujeu.be