© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Si je vous dit que c'est ça ma drogue, vous me croyez ?

Par Profil supprimé Posté le 18/10/2016 à 12h07

Bonjour,

J'ai 23 ans et je suis tombé dans un cercle infernal dont j'ai du mal à sortir.

Depuis que je suis tout petit j'ai eu des ordinateurs entre les mains, j'ai toujours joué de manière excessive..

Quelque soit le jeu je n'arrive pas à me contrôler, j'y joue sans arrêt, je ne dors plus, je ne mange plus, je ne me lave plus, je ne range plus rien, je ne sors plus...

Je ne pense qu'au jeu, je rêve du jeu, je me lève en allumant l'ordi, je ne me couche que quand mon corps n'arrive plus à garder les paupières ouvertes.

Voilà, on dirait pas comme ça mais c'est une sorte d'enfer d'avoir le cerveau toujours embrumé, le corps fatigué...

Par période j'arrive à arrêter ou diminuer et avancer dans la vie

Plusieurs fois j'ai voulu arrêter mais je n'y arrive pas. D'une manière où d'une autre ça revient.

Quand je ne joue pas je me met à regarder h24 des séries, des films, des vidéos stupides sur internet, sur youtube..

Quand ce n'est pas "jeux vidéos" c'est le substitut "vidéos".

C'est très compliqué d'arrêter car on vit dans un monde complètement connecté, les jeux vidéos sont complètement accepté dans la société, les amis proposent d'y jouer, les gens en parlent... d'une manière ou d'une autre je fini toujours par retomber dedans, au départ en me contrôlant "une heure par jour", "deux heures par jour"... et ça fini toujours à l'extrême et 2 semaines passent comme un battement de paupière, je retombe toujours dans une "consommation extrême".

Quand j'arrête c'est comme un poids d'une tonne que je n'arrive pas à soulever, tout mon être veut jouer. Je

me sens immobile.

Ça fait longtemps que j'ai fait le lien entre cette "addiction" et les addictions aux drogues. Quand je lis les témoignages des personnes qui sont tombés dans la drogue, ça rejoint sous une certaine forme ce que je vis...

Voilà, j'ai supprimé de ma vie tous les jeux vidéos et toutes les vidéos. Je me sens lourd. J'ai pour projet de finir mes études, reprendre le sport à fond.

Je ne sais pas si ce post a sa place sur ce site.

Je vais faire mon maximum pour laisser ça derrière... le truc c'est de s'occuper, de s'imprégner d'autre chose (sport, études, projets...)

1 réponse

Moderateur - 04/11/2016 à 15h05

Bonjour,

Dommage que vous ayez supprimé votre profil peu de temps après avoir posté ce message. Peut-être ne lirez-vous jamais cette réponse alors.

Même si habituellement nous traitons des drogues, nous sommes aussi sensibles aux "addictions sans produits". Par ailleurs nul n'est besoin d'être "addict" pour écrire sur ce forum. En l'occurrence que cela soit un "usage abusif" ou une "addiction" au jeu vidéo que vous avez, toujours est-il que vous faites état de l'envahissement que cela a dans votre vie et de comment cela vous a empêché d'avancer par moment. C'est une question et un problème sérieux.

Nous vous recommandons d'aller faire le point de cette question avec une "Consultation Jeunes Consommateurs" (CJC). C'est gratuit et cela vous permettra de poser les choses et de voir ce que vous voulez faire. Vous semblez d'ailleurs déjà avoir mis en acte certaines choses en supprimant les vidéos et les jeux vidéos. Nous espérons que vous avez pu tenir jusque là.

Pour trouver une CJC proche de chez vous utilisez le formulaire de recherche inclus en bas de cet article : http://www.drogues-info-service.f...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage

Cordialement,

le modérateur.