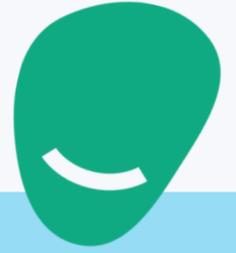


# Dépendance aux jeux vidéo



## Définition de dépendance

Une dépendance implique un besoin irrésistible de consommer ou agir pour ressentir du soulagement ou du plaisir.

## Manifestations de la dépendance aux jeux vidéo

1. Augmentation significative du temps de jeu nécessaire pour se sentir bien.
2. Difficulté fréquente à se retenir de jouer malgré les efforts.
3. Efforts excessifs pour assurer une connexion Internet pour jouer.
4. Continuation du jeu malgré la conscience des problèmes qu'il cause dans la vie quotidienne.

## Conséquences possibles

- Anxiété et sentiment de manquer quelque chose d'important en dehors du jeu.
- Pression de performance parmi les autres joueurs, vie sociale réduite, tensions avec l'entourage.
- Perte d'intérêt pour d'autres activités, négligence de l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, etc.).