

Vos questions / nos réponses

## se faire aider

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/01/2015 12:51

je souhaiterais que ma fille arrête ses jeux vidéo sur internet et sur console elle a 15 ans et pense plus à manger ni à rien passer sa vie au jeu vidéo comment faire pour aider et diminuer

---

**Mise en ligne le 20/01/2015**

Bonjour,

Vous semblez inquiète du temps excessif que votre fille consacre aux jeux vidéo et de la place qu'ils occupent dans sa vie. Nous vous comprenons.

Il apparaît clairement, au vu de vos déclarations, qu'elle ne se situe plus dans une dimension ludique et on peut se demander si cette activité ne vient pas éluder un mal-être.

Pour le savoir il est très important d'instaurer un dialogue avec elle. Il est également important d'aller au delà de la question des jeux, de ne pas s'y appesantir mais de chercher plutôt à comprendre ce qui la motive à jouer autant. Nous ne savons pas comment se passent ses relations à l'extérieur : école, amis, etc...Est-elle timide ? A-t-elle des difficultés à nouer des liens ? Cela peut aussi faire partie de vos discussions.

Il peut s'avérer aidant de choisir un autre cadre que la maison par exemple lors d'une sortie, d'une ballade, d'un restaurant, etc....

Enfin essayez également si c'est possible d'associer d'autres personnes de la famille dans votre démarche (père, tantes,...).

Ces différentes discussions peuvent permettre au moins un partage d'inquiétudes, mais également de jeter les bases de nouvelles résolutions, voire de règles bien comprises.

Vous pouvez aussi vous faire aider par des professionnels dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) ou dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

(CSAPA) confidentiellement et gratuitement. Ceux-ci vous aideront vous-même comme ils aideront votre fille. Vous pouvez les contacter à ce [lien](#) de notre site.

Enfin, si vous souhaitez avoir une aide, une écoute et un soutien ponctuels, contactez nous par tchat en vous connectant à notre site ou nous appeler au 0800 23 13 13 (gratuite et anonyme depuis un poste fixe) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin. Nous vous réorienterons si c'est nécessaire.

Bon courage et cordialement.

---