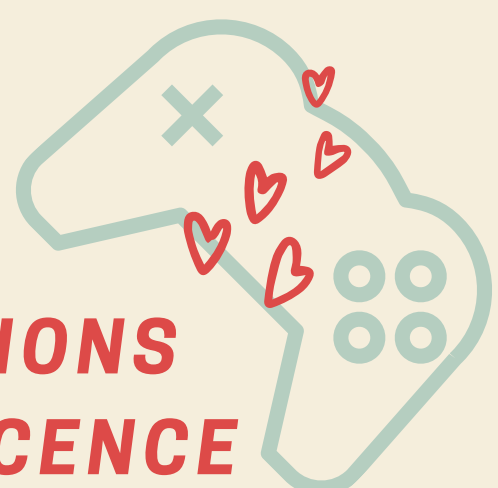


UTILISATION EXCESSIVE DES JEUX VIDÉO ET RELATIONS AMOUREUSES À L'ADOLESCENCE



QU'EST-CE QUE L'UTILISATION EXCESSIVE DES JEUX VIDÉO?

Un besoin **incontrôlable de jouer** à des jeux vidéo qui **interfère de manière significative avec le fonctionnement de l'individu.**



DANS NOTRE ÉCHANTILLON DE 298 ADOLESCENT.ES...



1 fille sur 5



2 garçons sur 5

ont rapporté des comportements de jeu **excessifs** !



NOTRE ÉTUDE RÉVÈLE QUE LES ADOLESCENT.ES QUI RAPPORTENT **JOUER DE MANIÈRE EXCESSIVE** NE SONT **PAS AUSSI HEUREUX** DANS LEURS RELATIONS AMOUREUSES.

LE JEU EXCESSIF PEUT :

- Interférer avec le **temps passé** avec un partenaire
- Augmenter les **conflits** sur le temps passé à jouer
- Réduire l'utilisation de **stratégies positives de gestion des conflits** (collaboration, compromis, etc.)
- Augmenter le **recours à la violence** (p. ex., physique)



Les adolescent.es qui jouent peuvent utiliser des stratégies de gestion des conflits moins positives en raison d'une **moindre maîtrise de soi** et d'une **plus grande impulsivité**.

CONCILIER L'AMOUR ET LE JEU



Encouragez une **communication ouverte et honnête** entre partenaires. Discutez de vos limites et du temps passé à jouer.

Établissez un **équilibre sain** entre les jeux et les autres activités. Privilégiez les **moments de qualité avec votre partenaire** en pratiquant des activités qui plaisent à tous les deux.



Encouragez **l'autoréflexion**. Si tu as l'impression que ton utilisation de jeux est incontrôlable ou qu'elle affecte tes relations et ton fonctionnement, **demande l'aide d'un.e professionnel.le** (p. ex., psychologue).

RESSOURCES UTILES

- Outils pour réduire le temps passé devant un écran **CLIQUE ICI**
- **Jeux de hasard : Aide et orientation** : 1-800-461-0140
- **Le Grand Chemin** : Programme de traitement
- **Internet Addicts Anonymous** : Soutien offert pour la dépendance à la technologie
- **NETADDITION** : Articles scientifiques, blogs, livres, etc.



Pour en savoir plus sur les projets du laboratoire : www.lefac.uqam.ca

Pour citer ce document : De Sousa, D., Paradis, A., D'amours, N. (2023, octobre). *Utilisation excessive des jeux vidéo et relations amoureuses à l'adolescence*. Laboratoire d'Études sur le bien-être des Familles et des Couples (LÉFAC), Université du Québec à Montréal, Montreal, Qc, Canada.