

## MISSION DÉCONNEXION — Jeux vidéo

Reprendre le contrôle... sans *ragequit*.

Pensé comme un mode Aventure IRL, ce programme t'invite à franchir 5 niveaux progressifs, avec des défis à relever, des stratégies à tester et des boss à affronter (spoiler : parfois, c'est toi-même). Pas de points à gagner, juste du temps, du sommeil, et de la liberté retrouvée.

🎯 Pas besoin de désinstaller Steam ou de brûler ta console. Juste l'envie de reprendre un peu la manette... de ta propre vie.

### Chaque semaine :

- 🧩 un objectif clair,
- 🧠 des actions concrètes,
- 💬 une phrase motivante,
- 🎁 et un challenge bonus surprise.

*Tu joues encore ? Parfait. Mais à partir d'ici, c'est toi qui choisis les règles.*

## Semaine 1 – OBSERVER SANS JUGER

**Objectif :** Prendre conscience de son temps de jeu réel, sans ne se mentir ni paniquer.

### Étapes :

#### 1. Auto-observations

**Note pendant 7 jours :** combien de temps tu joues, à quels moments, sur quels jeux, et comment tu te sens avant/après. Sur un simple carnet, une note sur ton téléphone ou en bas de page.

#### 2. La carte du royaume

Dresse une carte de ton « territoire gaming » :

- Quand joues-tu le plus ?
- Y a-t-il des routines ?
- Qu'est-ce qui te pousse à allumer la console/le PC/le smartphone ?

**Spoiler :** « Parce que j'ai 5 minutes » se transforme souvent en 2 heures.

#### 3. Zéro culpabilité

Tu n'es pas « accro », tu es *peut-être un peu envahi*. Ce n'est pas une question de volonté, mais de mécanismes bien rodés. Comprendre, c'est déjà agir.

 **Observer**, ce n'est pas se juger. C'est se comprendre pour mieux s'aider.

 **Challenge bonus :** Crée un pseudo-héroïque pour ton futur moi déconnecté. Exemple : “Sir Pausetout”, “AFKman”, ou “Mage Débranché”.

**Notes**

## Semaine 2 – JOUER MOINS, VIVRE PLUS

**Objectif** : Diminuer le temps de jeu sans frustration, en réintroduisant de l'alternatif.

### Étapes :

#### 1. Le minuteur magique

Fixe un **temps limite par session** de jeu (ex. 1h max). Utilise une alarme. Conseil : toujours prévoir une activité sympa *juste après*, pour ne pas sombrer dans le « *allez encore une* ».

#### 2. Le retour du plaisir oublié

Dresse une **liste de 10 activités** que tu aimais avant (ou que tu aimerais tester) et que tu pourrais faire à la place de certains temps de jeu. Lecture ? Musique ? Lego ? Tricot extrême ?

#### 3. Les pauses obligatoires

Programme des **pauses de 10 minutes** toutes les heures de jeu. Oui, même dans un raid. Oui, même en ranked. (*Surtout là, en fait.*)

 *Moins de jeu ne veut pas dire moins de fun. C'est juste une autre façon de gagner la partie.*

 **Challenge bonus** : Essaie de **passer une soirée complète sans écran de jeu**. Si tu tiens jusqu'au coucher, tu gagnes... du sommeil  (*Et c'est ultra cheaté IRL*)

### Notes

 **Semaine 3 – REBRANCHER LA VIE REELLE**

**Objectif** : Reconnecter avec les autres, IRL.

 **Étapes** :**1. L'invocation sociale**

Envoie un message ou appelle **une personne que tu n'as pas vue depuis longtemps**, sans raison autre que : « *hey, j'ai pensé à toi* ».

**2. Sortie = XP**

Programme **une activité hors écran avec quelqu'un** cette semaine. Même un café, une balade, ou une mission commando à **Lidl**. Tout compte.

**3. Multijoueur IRL**

Si tu joues en ligne, propose à un pote de **vous voir en vrai**. Oui, même si vous ne vous êtes jamais rencontrés sans skin cosmétique.

 *La vraie vie, ce n'est pas un mode facile... mais on y gagne des trophées qu'on n'oublie jamais.*

 **Challenge bonus** : Passe **une journée complète sans parler de jeux vidéo**. (Au besoin, tu peux te faire un tatouage temporaire "En sevrage, ne pas nourrir le geek").

**Notes**

 **Semaine 4 – REECRIRE TON SCENARIO**

**Objectif :** Se projeter sans le jeu au centre de tout.

 **Étapes :****1. Inventaire des quêtes secondaires**

Quels sont tes projets, tes rêves, tes trucs laissés de côté à cause du jeu ? Écris une **liste de 5 objectifs de vie IRL**, même petits.

**2. Créer ton build de vie équilibrée**

Reprends ta semaine type et insère des **moments réservés à autre chose que le jeu** : sport, lecture, repos, sorties... Tu n'es pas un moine, juste un stratège de ta propre vie.

**3. Ton propre tutoriel**

Écris une **petite fiche-conseil** pour quelqu'un d'autre qui aurait du mal à décrocher. (*Spoiler : c'est toi-même dans 1 mois*).

 *Tu n'arrêtes pas de jouer. Tu choisis d'écrire le prochain niveau de ton histoire.*

 **Challenge bonus :** Crée une **playlist IRL de motivation** (musique, sons nature, bruit de sabre laser) que tu écoutes à chaque fois que tu *ne joues pas*.

**Notes**

 **Semaine 5 – DE JOUEUR A MAITRE DU JEU**

**Objectif** : Garder le contrôle dans la durée.

 **Étapes :****1. Plan anti-rechute**

Note tes **signaux d'alerte** : quand as-tu tendance à replonger ?

Fatigue ? Ennui ? Discord qui clignote ? Trouve un **plan B** pour chacun.

**2. Rituels de fin de session**

Instaure une petite routine pour **terminer un temps de jeu** : ranger le matériel, écrire une phrase de fin comme « À suivre... » (*Oui, comme une série.*)

**3. Le journal du joueur libre**

Continue à tenir un petit journal (écrit ou vocal) pour noter tes progrès, tes plantages, tes réussites. Personne ne juge. Ce n'est pas **Reddit** ici.

 *Tu ne cherches pas à être parfait. Juste à rester libre.  
Et ça, c'est déjà un super-pouvoir.*

 **Challenge bonus** : Crée une **image ou un mantra** que tu affiches près de ton espace de jeu pour te rappeler :

**«Je joue, mais c'est moi qui décide quand»**

**Notes**