

Comment arrêter les jeux vidéos ?

1-Pourquoi joues-tu aux jeux vidéo ?

Oui, demandes toi pourquoi joues tu aux jeux vidéos ? La plupart dirons que c'est pour le plaisir.



Mais moi je vois surtout sa comme un divertissement quelconque. Je sais très bien que je pourrais faire autre chose de beaucoup plus divertissant et surtout autre chose qui m'aiderais dans la vie de tous les jours. Par exemple lire, aimes tu lire ?

Pendant de nombreuses années je voyais la lecture comme une perte de temps. Pourtant, avec l'école j'aurais du aimer sa la lecture. Mais le problème des livre à l'école, c'est qu'ils ne t'intéressent pas forcément. C'est sûrement pour cela que beaucoup de jeune n'aime pas lire parce que le fait de lire, les faits penser à l'école. Peut être que notre système éducatif n'est pas très bien fait pour cela

malheureusement. De plus que la plupart des livres qu'on nous fait lire ne nous intéressent pas...nous ennuie.

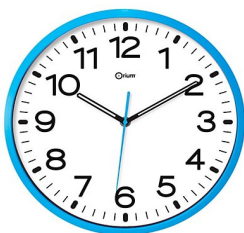
J'ai écouté beaucoup de personnes qui avaient réussi dans un business. Et toutes ces personnes disaient que la lecture était l'une des clés de la réussite. Alors j'ai commencé à lire. Mais attention ! J'ai commencé à lire des choses, des livres, des sujets qui m'intéressent. Et j'y ai miraculeusement pris goût sans m'en rendre compte.

Si vous lisez un livre qui parle de votre passion ou de quelque chose que vous affectionnez, alors vous allez lire, lire, lire et adorer votre lecture.

Bref, il n'y a pas que la lecture comme seul divertissement (heureusement) . Sortir avec des amis, aller faire du sport, se promener...

Mais demande-toi si les jeux vidéo t'apportent vraiment quelque chose de positif dans ta vie.

2-Limites toi



Tu n'es pas obligé de totalement supprimer les jeux vidéo, mais tu dois savoir te limiter. Tu dois te dire que tu joues de telle heure à telle heure et pas plus.

Si tu n'es pas capable de te limiter, vends toutes les consoles que tu possèdes ou caches-les bien. Cela est vraiment le dernier moyen si tu n'arrives pas du tout

à te tempérer.

Essaies de te limiter à 1 heure par jour grand maximum. Tu vas peut être me dire que c'est vraiment très peu. Mais c'est déjà beaucoup. Les jeux vidéos abrutis beaucoup le cerveau et les écrans aussi. Devant les jeux vidéos vous êtes obligatoirement tous le temps devant un écran. N'oublions pas que en générale nous passons énormément de temps sur nos écrans à longueur de journée.

3-Résiste à toute tentation !



Si tu as décider de ne pas jouer, alors tu ne joues pas ! C'est aussi simple que sa. Enlève cette pensée qui te dis d'aller allumer ta console. Fait quelque chose qui t'en empêchera. Si vous pensez que vous avez une dépendance sévère et que vous ne pouvez pas tenir sans jouer à un jeu, respirez profondément et dites-vous que vous avez le contrôle de votre corps et que personne ne peut vous forcer à quoi que ce soit, quoi qu'il arrive. De cette façon, vous aurez l'impression d'avoir plus de contrôle.

Vous pouvez si vous n'y arriver toujours pas, la possibilité de télécharger le logiciel «autoshutdown» (seulement pour ordinateur) .Ce logiciel éteindra votre ordinateur automatiquement à une heure que

vous aurais rentré.

N'hésite pas à en parler à t'es parents ou à des proches de ta décision d'arrêter les jeux vidéos. Tu peux même essayer de convaincre un ami pour qu'il arrête également. Vous seriez deux, cela vous motiverais.

Vous pouvez vivre sans jeux vidéos. Il suffit de le vouloir et de faire les efforts nécessaires pour atteindre cet objectif.

Cet article est fini j'espère qu'il t'aura été utile.

Merci de m'avoir lu jusqu'à la fin.

N'hésite pas à aller faire un tour sur les autres articles.

À très vite pour de nouveaux articles !

