FORUMS POUR LES JOUEURS

ARRÊTER DE JOUER

Par Nikoms Posté le 21/05/2020 à 19h19

Bonjour je ne ses pas comment arrêter de jouer au ticket à Gratter et au casino en ligne quelqu'un peut m'aider s'il vous plai

1 RÉPONSE

Moderateur - 25/05/2020 à 19h12

Bonjour Nikoms,

Soyez le bienvenu dans ce forum et merci de votre confiance !

Vous avez fait un grand pas le jour où vous avez décidé qu'il était temps d'arrêter et vous en avez fait un autre en écrivant ici. Vous ne savez pas encore quelles solutions vont fonctionner pour vous mais nous vous encourageons à être persévérant. Il est tout à fait possible de se sortir d'une addiction aux jeux d'argent. La communauté présente sur ce site pourra je l'espère vous épauler. Vous pourrez recevoir aussi de l'aide de notre ligne d'écoute ou de notre chat (8h à minuit tous les jours) si vous le souhaitez.

Savez-vous pourquoi vous jouez ? C'est une question importante à essayer de se poser même si la réponse n'est pas toujours évidente et peut parfois rendre mal à l'aise. Les personnes qui tombent dans une addiction aux jeux peuvent, au départ, chercher à combler quelque chose ou encore à répondre à un état émotionnel négatif en se plongeant dans le jeu, qui va faire écran par rapport à ces émotions. Dans un deuxième temps les mécanismes mêmes des jeux d'argent peuvent encourager à poursuivre cette pratique : l'envie de se refaire parce qu'on a perdu trop d'argent, les sollicitations des opérateurs de jeux qui n'hésitent pas à vous proposer des super bonus, l'impression, souvent, d'avoir "presque gagné", etc.

Pour vous aider à arrêter vous pouvez essayer de mettre en place des conduites d'évitement vis-à-vis des jeux auxquels vous jouez. Malheureusement l'interdiction de jeu qui existe en France ne concerne ni les tickets à gratter ni les casinos en ligne car ces derniers sont illégaux en France donc forcément hébergés à l'étranger. Il ne vous reste donc plus qu'à bricoler votre propre stratégie.

Pour les jeux à gratter vous pouvez d'abord décider de ne plus rentrer dans le moindre bar ou bureau de tabac proposant ces jeux. Cela sera plus facile aussi si vous modifiez vos itinéraires habituels qui vous font aller devant les endroits où vous savez que vous pouvez en acheter. Changez pour ne pas passer devant. Mais pour plus de sécurité vous pouvez aussi décider de n'avoir sur vous que très peu d'argent liquide et de sortir sans carte bancaire. Pour l'argent liquide ne prenez que celui qui est strictement nécessaire à vos besoins essentiels (vos courses alimentaires, vos repas). Si vous avez d'autres courses à faire faites-vous accompagner par un proche qui vous empêchera d'aller acheter des tickets à gratter.

Pour les casinos en ligne demandez la fermeture de tous vos comptes, supprimez les applications de jeu de votre téléphone, faites mettre par quelqu'un un logiciel de contrôle d'accès aux sites de jeu (type logiciel de contrôle parental) dont vous ne connaissez pas le mot de passe. Un problème de ces sites est l'hyper-sollicitation dont ils sont capables pour vous inciter à jouer alors que vous ne voulez plus. Bloquez leurs adresses emails ou leurs appels. Les logiciels de gestion des emails ou les webmails permettent de mettre en place des tris automatiques des emails en fonction de leur intitulé, de mots clés et des adresses des expéditeurs (qui changement souvent malheureusement). C'est assez facile à configurer normalement.

Explicitez aussi bien pourquoi vous voulez arrêter. Faites-vous par exemple une liste ou une vidéo que vous garderez à portée de main pour les moments où vous êtes tenté de jouer. Consultez-la dans les moments difficiles pour vous remotiver.

Il sera aussi plus facile d'arrêter pour vous si vous arrêtez "un jour à la fois". C'est-à-dire si vous vous engagez le matin à ne pas jouer aujourd'hui et à faire tous les efforts pour que cela n'arrive pas. Si vous y arrivez le soir cela sera votre victoire. Le lendemain renouvelez votre engagement pour la journée qui vient et ainsi de suite... Il est toujours plus facile d'y arriver si l'on reste dans l'instant présent.

Au fur et à mesure les jours sans jouer vous permettront de reconstituer vos finances. Cela sera à la fois un danger et une satisfaction. Un danger parce que vous serez tenté de jouer mais aussi une satisfaction parce que cela sera la preuve que vous avez réussi à ne pas jouer (et que c'est seulement en ne jouant pas qu'on gagne de l'argent). Donc essayez de prévoir une stratégie pour que cet argent soit employé à autre chose qu'au jeu. Par exemple faites des projets concrets que vous souhaitez financer, placez cet argent dans un endroit qui ne vous permet pas de le dépenser sur un coup de tête, achetez-vous une récompense que vous ne pouviez pas vous permettre lorsque vous jouiez, etc.

Enfin, parfois, pour arrêter de jouer il est nécessaire d'accepter de se faire aider par des professionnels. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent vous recevoir gratuitement pour parler de votre problème de jeu, vous aider à arrêter et vous aider à comprendre ce qui a pu vous amener ainsi au jeu. Les professionnels vous aideront à vous sentir mieux et à mettre en place les bonnes stratégies pour mettre toutes les chances de votre côté.

Pour commencer vous pouvez appeler notre ligne d'écoute au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), ou utiliser

notre chat disponible sur ce site de 8h à minuit. Nos écoutants pourront notamment vous donner les coordonnées du CSAPA référent jeux d'argent et de hasard le plus proche de chez vous. N'hésitez pas aussi à continuer à contribuer à ce forum pour nous dire ce qui se passe et recevoir le soutien des autres joueurs ou ex-joueurs.

Bien cordialement,

le modérateur.