VACANCES D’ÉTÉ : ET SI VOUS LEVIEZ LE PIED SUR LES JEUX D’ARGENT ET DE HASARD ?

Vous jouez un peu? beaucoup? Les vacances d’été peuvent être une belle occasion de faire une pause avec les jeux d’argent et de hasard. L'été les habitudes changent, le temps s’écoule différemment. Il est parfois plus facile de changer. Et si vous en profitiez ?

LES ROUTINES PERTURBÉES

Le premier avantage des vacances c’est qu’elles nous permettent de changer de rythme. Elles libèrent du temps et cassent certaines routines. Elles sont l’occasion de consacrer du temps à ses proches ou à des occupations différentes et, si vous avez la chance de partir, elles permettent de changer d’environnement.

Tous ces changements mis bout à bout rendent plus facile de faire une pause dans ses habitudes de jeu.

ET SI ON FAISAIT LE POINT?

COMMENT FAIRE LE POINT SUR VOTRE PRATIQUE DE JEU ?

En quelques minutes de tranquillité vous pouvez facilement faire le point :

- Prenez une feuille de papier et faites deux colonnes
- Dans la première colonne notez les bonnes raisons que vous avez de jouer aux jeux d’argent et de hasard
- Dans la seconde colonne notez les bonnes raisons que vous auriez de ne plus jouer à ces jeux
- Si vous le souhaitez, vous pouvez attribuer une note à chaque raison : faites alors la somme des notes dans chaque colonne. Cela vous permet de voir plus facilement ce qui est important pour vous.

Et voilà ! Vous avez fait un premier bilan. De quel côté penche la balance ? Est-ce en conformité avec ce que vous voulez ?

CHANGER SES HABITUDES

Même si c’est provisoire, faire une pause dans votre pratique de jeu vous fera du bien. Le temps des vacances vous pouvez ainsi vous éloigner des écrans et poser votre smartphone, mettre à distance votre point de vente ou votre casino habituel.

Le temps libéré par les vacances et par votre pause de jeu vous donnent la possibilité d’essayer de nouvelles activités qui vous plaisent. Pourquoi ne pas en faire de nouvelles routines ? Si vous pratiquez ces activités tous les jours pendant vos vacances des changements durables pourraient émerger.

[Pour aller plus loin]

- Que faire ? limiter ou arrêter ma pratique de jeu ?
- Quelques éléments clés pour arrêter de jouer