Vendredi 13 : mettre toutes les chances de son côté pour ne pas craquer

A contrepied du mythe entourant le vendredi 13 et la chance au jeu, nous vous proposons **quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté pour NE PAS jouer aujourd'hui.**

Un jour à la fois

Parce qu'avancer un pas à la fois est bien plus facile lorsqu'on veut réussir à arrêter de jouer, votre objectif du jour doit être de ne pas jouer. Prenez cette décision pour les prochaines 24h sans penser aux autres jours. Concentrez-vous vraiment sur cet objectif. Chaque jour sans jouer est votre victoire et d'une certaine manière ne pas jouer un vendredi 13 compte double !

Vendredi 13 est un jour un peu plus difficile que les autres parce qu'il est entouré de superstitions et que les opérateurs de jeu communiquent volontiers sur ce « jour de chance ». Vous avez peut-être envie d'y croire. Après tout et si c'était « LE » jour où la chance vous souriait ? Il n'en n'est rien : les chances de gagner ou de perdre sont les mêmes que les autres jours. Les chances de perdre sont bien plus importantes que celles de gagner.

Revoir vos motivations

Si la tentation de jouer est forte aujourd'hui, rappelez-vous les bonnes raisons que vous avez eu d'arrêter. Les méfaits du jeu sur vous, la perte de contrôle, l'argent perdu… Si vous avez noté vos motivations, les relire vous sera très utile. Si vous ne l'avez pas encore fait, faites-le sans tarder et reportez-vous à cette liste aussi souvent que vous en éprouvez le besoin.

Regarder le chemin déjà parcouru

Depuis que vous avez arrêté quelles améliorations avez-vous pu constater ? Payer vos factures et vos dettes est sans doute plus facile. Vous avez peut-être réussi à économiser de l'argent pour réaliser un projet. Vos relations se sont sans doute améliorées parce que vous n'êtes plus obligé de vous dissimuler et que vous êtes moins en tension pour jouer. Regardez positivement les progrès réalisés car vous les devez à vous-même !

Vous occuper

Que pourriez-vous faire aujourd'hui pour vous occuper ? L'ennui est l'ennemi de tous ceux qui arrêtent de jouer et qui doivent tenir dans la durée. Alors, OCCUPEZ-VOUS ! Votre esprit sera bien moins envahi par le jeu et la journée sera plus facile à traverser. Choisissez notamment des activités qui vous font plaisir : marcher, écouter de la musique, faire du sport, une activité manuelle, cuisiner, aller au cinéma, partager du temps avec votre famille, voir des amis, etc.

A vous qui avez arrêté de jouer nous vous souhaitons un vendredi 13 heureux et sans regrets, c'est-à-dire sans jeu !

Articles en lien :

L'aide entre pairs

Quelques éléments clés pour arrêter

Se faire aider