© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

2020 : mes nouvelles résolutions de jeu

La nouvelle année est l’occasion de prendre de nouvelles résolutions et parmi celles-ci peut-être celle de moins jouer et moins dépenser dans les jeux en 2020. Voici nos bonnes résolutions.

Jouer pour le plaisir

Le plaisir sera d’autant plus vif que les occasions de jouer resteront occasionnelles et de qualité, comme la pratique d’un loisir. En effet, En revanche, jouer « pour oublier tout le reste » ou pour « regagner l’argent perdu » entraîne des dérapages.

Conseil bonus : En 2020 prenez des vacances et des moments pour vous, pratiquez aussi d’autres activités pour vous faire plaisir… loin du jeu.

Se fixer un budget

Si vous avez tendance à jouer de l’argent au-delà de ce que vous devriez et que vous le regrettez ensuite, suivez de près ce conseil. Nous vous conseillons vivement de définir combien d’argent vous souhaitez dépenser dans le jeu. Fixez-vous une somme d’argent par mois ou par semaine. C’est plus facile à tenir si vous n’emmenez que du liquide avec vous et que vous laissez votre carte bancaire à la maison. Si vous jouez sur Internet, utilisez des sites légaux car ils permettent de fixer des plafonds de dépenses.

Conseil bonus : ne modifiez pas votre décision en fonction de vos gains ou pertes aux jeux. Si vous gagnez de l’argent ne l’ajoutez pas à l’argent que vous pouvez dépenser « en plus ». Si vous en perdez, restez calme et ne chercher pas à jouer plus pour rattraper vos pertes.

Limiter le temps de jeu

Nous vous conseillons de limiter le temps que vous passez à jouer et la fréquence à laquelle vous jouez. Cela peut paraître un peu frustrant quand on aime jouer ou qu’on a pris cette habitude mais c’est un bon moyen de contrôler votre pratique. Pour vous aider prévoyez d’autres activités plaisantes à la place ou à la suite de vos séquences de jeu. Il vous sera ainsi plus facile de respecter votre résolution.

Conseil bonus : mettez-vous des alarmes, plusieurs si nécessaires, pour vous arrêter au bon moment. Lorsqu'on joue aux jeux d'argent on a tendance à ne pas voir le temps passer.

Et pour conclure, chérissez avant toute chose votre liberté de pouvoir contrôler votre pratique de jeu. Lorsqu'on en devient dépendant tout est plus compliqué.

Retrouvez nos autres articles sur le sujet :

Que faire ? Limiter ou arrêter ma pratique de jeu ?

Avoir une pratique de jeu qui reste sous contrôle

Jeux d'argent : conseils de gestion