Le confinement un jour après l'autre : aujourd'hui je ne joue pas

Le confinement et la crise actuelle peuvent créer une vulnérabilité particulière au fait de jouer en ligne et de jouer encore plus que d'habitude. Les repères ne sont plus les mêmes, on peut se retrouver longtemps seul devant son ordinateur et l'anxiété est grande.

En s'inspirant du principe très efficace en addictologie de prendre et faire les choses « un jour après l'autre », Joueurs info service vous accompagne pour vous aider à ne pas jouer **aujourd'hui**.

Un peu de préparation

Aujourd'hui vous prenez la décision de ne pas jouer. Vous prenez cette décision juste pour aujourd'hui parce que c'est plus facile. Demain est un autre jour, ne vous en préoccupez pas pour l'instant.

Faites le point sur vos **motivations** à ne pas jouer et les **bénéfices que vous en attendez.** Écrivez-les quelque part pour pouvoir les relire à tout moment. Certaines personnes enregistrent avec leur portable une vidéo « aujourd'hui je ne joue pas parce que… » . C'est une bonne idée aussi.

Et concrètement…

En ne jouant pas aujourd'hui vous allez regagner du temps libre : **prévoyez des occupations gratifiantes pour occuper ce temps libéré**. Ne vous laissez surtout pas gagner par l'ennui. S'occuper c'est aussi occuper son esprit et moins penser au jeu.

Vous pouvez être plus irritable. Ayez conscience de cela. Relativisez vos montées de colère ou vos coups de déprime. Ne vous défoulez pas sur vos proches ! **Dans les moments difficiles cela aide vraiment de pouvoir en parler** aussi n'hésitez pas à appeler Joueurs info service qui est ouvert en cette période de confinement : 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Vous pouvez aussi en parler sur nos forums pour les joueurs ou individuellement par chat sur ce site.

Tout au long de la journée, soutenez votre moral en vous rappelant qu'à la fin de la journée, lorsque vous n'aurez pas joué vous aurez remporté une victoire. Soyez fier de vous, même s'il ne s'agit que d'une journée sans jouer. Demain, si vous le souhaitez, vous pourrez renouveler le même engagement et ainsi, un jour après l'autre, vous pouvez remporter de grandes victoires !

Articles en lien :

Quelques éléments clés pour arrêter de jouer

Pour s'entraider entre joueurs rejoignez les forums (actualité du 03/05/2019)

Quand jeu et dépression se rencontrent (actualité du 26/10/2017)