Confinement et poker en ligne : trouver la limite…

L’Autorité de régulation des jeux en ligne (Arjel) informe dans un communiqué que depuis le début du confinement les joueurs ont tendance à se reporter massivement sur le poker en ligne. La période serait également propice à l’apparition de nouveaux joueurs. Joueurs info service fait le point pour aider les joueurs à garder le contrôle.

Le poker est un jeu de hasard

Comme le rappelle notre article sur le poker, « le fait que le poker allie stratégie et psychologie peut faire oublier que le hasard joue un rôle important ». En jouant au poker vous pouvez développer une « illusion de contrôle » qui vous conduit à surestimer votre capacité à contrôler les paramètres du jeu. Cela peut vous pousser à jouer plus que vous ne le souhaitez.

Conseils pour que le poker reste un jeu

Tout d’abord, même si ce n’est pas très plaisant lorsqu’on s’adonne à une activité de loisir, **fixez-vous des limites**. Le poker en ligne, l’obsession du jeu, l’envie de gagner ou de vous « refaire » peuvent vous emmener plus loin que vous ne le voulez. Pour ne pas tomber dans ce piège :

- Fixez-vous un budget : une somme d’argent limite que vous dépenserez dans le jeu. Elle doit être fixe et ne doit dépendre ni de vos gains, ni de vos pertes. Cette somme consacrée au jeu ne doit pas vous mettre en difficulté financière.
- Limitez votre temps de jeu : combien de temps pouvez-vous réellement consacrer au jeu sans que cela n’empiète sur votre vie conjugale, familiale, professionnelle, vos autres activités, votre sommeil ?

Ensuite, ayez **les bons réflexes** :

- **Jouez uniquement sur des sites légaux agréés par l’Arjel.** Les opérateurs de jeu agréés sont les seuls à vous garantir des moyens de contrôler votre pratique de jeu mais aussi le paiement de vos gains. Ainsi, sur les sites de poker en ligne légaux :
  - vous pouvez fixer en avance vos limites de dépôts et de mises,

    - vous pouvez fixer une limite à votre temps de jeu (sur certains sites seulement pour l'instant mais cette mesure va bientôt être étendue à tous les sites)
    - vous pouvez vous auto-exclure pour une durée limitée si vous sentez que vous commencez à perdre le contrôle
- **Conservez d'autres activités de loisir** : pour garder le contrôle et vous permettre de prendre du recul, le poker ne doit être qu'une activité parmi d'autres et non votre unique centre d'intérêt
- **Jouez pour le plaisir, ne jouez jamais pour vous « refaire »** : acceptez vos pertes, arrêtez-vous à temps. Cela est plus facile si vous vous fixez un budget.
- **Enfin, n'oubliez jamais qu'on ne gagne pas sa vie en jouant**. Jouer est un loisir qui a un coût, comme la plupart des loisirs (une séance de cinéma, une partie de flipper, de billard, un parc d'attraction, un spectacle…)

Et si malgré tout vous jouez trop ?

S'il vous arrive de jouer trop, de perdre trop d'argent, tout d'abord **faites une pause.** Arrêtez de jouer même si ce qui s'est passé vous obsède et même si vous êtes très tenté d'y retourner pour vous refaire. Si vous avez joué sur un site de poker légal **utilisez l'option d'auto-exclusion** pour mettre une distance entre le jeu et vous.

Vous pouvez vous sentir déprimé et coupable, peut-être honteux. Ne restez pas seul(e) avec votre humeur négative : **parlez-en !** Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute Joueurs info service au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), en parler par chat (ouvert de 8h à minuit pendant le confinement) ou sur notre forum pour les joueurs. N'hésitez pas, si cela est possible, à en parler aussi à vos proches.

Ressources :

Communiqué de l'Arjel

Liste des opérateurs agrées par l'Arjel

Articles en lien :

Le poker

Prendre conscience des mécanismes « en jeu »

Le confinement un jour après l'autre : aujourd'hui je ne joue pas (actualité du 03/04/2020)