Jeux en ligne : des conseils pour se contrôler

Avec le confinement les jeux d'argent en ligne, notamment le poker, connaissent un grand succès. Dans une note précédente, nous avons évoqué les limites à se fixer pour que le jeu ne dérape pas. Voici aujourd'hui quelques conseils pour limiter l'accès à son ordinateur, à son jeu sur smartphone ou encore pour ne pas répondre aux sollicitations des opérateurs de jeux.

Sur Ordinateur

La première chose à faire c'est d'essayer de limiter son accès à l'ordinateur. Vous pouvez décider de ne pas l'allumer mais ce n'est pas toujours facile. Une personne extérieure (un conjoint, un ami…) peut vous aider en installant un **logiciel de contrôle parental** dont elle est la seule à connaître les codes. Ce logiciel peut restreindre l'accès à certains sites, comme vos sites de jeux. Une autre solution est de **faire changer le mot de passe** par un tiers de confiance. Cela vous oblige à lui demander d'ouvrir votre session et lui permet de vous signaler si vous y passez trop de temps.

Sur Smartphone

Il est facile de passer beaucoup de temps sur ses applications de jeu installées sur smartphone. Pour éviter cela il existe plusieurs types **d'applications de gestion du temps**. Avec certaines, vous enregistrez le temps passé à chaque activité. Cela vous aide à prendre conscience de la place qu'occupe le jeu dans vos journées et à changer si nécessaire. D'autres applications vous permettent de bloquer votre téléphone pour une période définie : vous ne pouvez plus jouer sur vos applications de jeu pendant ce temps. Quant à **l'application de votre banque**, elle vous permet de voir quelle somme vous dépensez dans le jeu et de réagir si vous vous mettez en difficulté financière.

Détourner les sollicitations

Un piège dans lequel beaucoup de joueurs tombent est de répondre aux sollicitations des opérateurs de jeux (super bonus, super cagnotte, etc.). Il est difficile de résister et on finit toujours par dépenser plus d'argent que ce que l'on souhaite.

Vous pouvez utiliser des **systèmes de filtres ou d'exclusion** des sollicitations qui arrivent par mail**. Ces systèmes sont présents sur les services de messagerie** et permettent d'empêcher les mails provenant d'une source donnée (les opérateurs de jeux) d'arriver dans votre boîte de réception. Vous pouvez par exemple les rediriger vers votre corbeille.

Pour les sollicitations qui arrivent par smartphone, le mieux, à part la désinstallation de l'application, est **d'empêcher cette application d'émettre des notifications**. Pour cela allez dans les réglages de votre appareil et trouvez la section où vous pouvez gérer les notifications des applications. Vous serez ainsi moins sollicité.

Avez-vous eu d'autres idées pour limiter votre accès aux sites de jeux en ligne ? N'hésitez pas à partager votre expérience dans les commentaires de cet article !

Articles en lien :

Confinement et poker en ligne : trouver la limite… (actualité du 21/04/2020)

Les auto-exclusions

Que faire ? Limiter ou arrêter ma pratique de jeu ?