© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Jeux

Par Profil supprimé Posté le 07/11/2021 à 06h54

J'ai arrêté longtemps de jouer au casino. J'ai repris et c'est pire qu'avant. Comment réussir à diminuer ?

1 réponse

Moderateur - 19/11/2021 à 10h42

Bonjour ANRADO,

Il est déstabilisant de rechuter et souvent on rejoue à cette occasion plus lourdement qu'avant. Cela vous laisse démuni et vous avez l'impression que vous n'y arriverez pas.

Cependant vous avez déjà arrêté par le passé. C'est que vous en êtes capable, c'est une expérience dont il faut vous servir. Quelles étaient les conditions, les motivations qui vous ont permis de faire ce premier arrêt ? Qu'aviez-vous décidé pour y arriver ?

A un moment donné vous avez recommencé à jouer : pourquoi ? Que s'est-il passé à ce moment là ? Dans quel état d'esprit étiez-vous ?

Aujourd'hui vous parlez de "diminuer" plutôt que d'arrêter. Sachez que c'est plus difficile que d'arrêter, que cela demande plus d'énergie et de mobilisation. Si vous avez une proportion à jouer trop il va vous être difficile de rester tout le temps mobilisé pour tenir dans les bornes que vous vous serez fixé. Mais ce n'est pas impossible non plus, simplement plus difficile que d'arrêter carrément.

Que cela soit pour arrêter ou diminuer je vous conseille d'avoir recours à un CSAPA, c'est-à-dire un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Les consultations sont gratuites et vous y rencontrerez des professionnels des addictions qui vous aideront à réaliser vos objectifs.

Enfin, si vous choisissez d'arrêter de jouer, n'hésitez pas à vous faire interdire de jeu. Il existe une procédure dont nous parlons dans cet article : https://www.joueurs-info-service....ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux Elle vous empêche d'avoir accès aux casinos terrestres et de jouer sur les sites de jeu en ligne légaux. Par contre cela n'a aucun effet sur les sites de casino en ligne qui, en France, sont illégaux. Si vous jouez à un tel site ce sont plus des protections informatiques ou l'utilisation de bloqueurs de sites qui pourront éventuellement vous aider à vous tenir éloigné de ces sites.

Si vous souhaitez en parler n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute Joueurs info service au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.