© Joueurs Info Service - 10 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment enlever cette douleur quand mon cerveau a envie de jouer

Par Cocochanel Postée le 12/07/2026 06:44

> Bonjour Quand je joue pas je subis un mal être ca dure bien 15 mn cest dure je sais pas comment faire partir cette envie j'ai la haine d'avoir perdu autant d'argent que je ne retrouverai jamais

---

Mise en ligne le 16/07/2026

Bonjour,

Nous comprenons bien que cette envie très forte qui s’impose à vous parfois peut être difficile à vivre.

Il nous semble positif que vous ayez repéré que cette envie ne dure pas dans le temps, ce sont des « pics » appelés « craving » (= « envie irrépressible »), temporaires et d’intensité variable.

Il peut être intéressant et aidant de repérer si cette envie est associée à des éléments déclencheurs. En les identifiant, vous pourriez plus facilement les anticiper et vous en prémunir plus efficacement.

Vous avez une capacité d’action sur ces 15 minutes. Détourner votre attention, vous occuper l’esprit peut être efficace. Avoir même une petite liste d’alternatives vous permet de piocher dedans, et éviter ainsi le moment de « flottement » quand l’envie est là, qui peut rendre l’action difficile.

Il n’y a pas une seule manière d’agir que serait applicable à chaque situation, les alternatives sont personnelles, elles vous appartiennent selon ce que vous aimez faire, ce qui vous occupe, ce qui vous détend. Certains choisissent le sport, des exercices de respiration ou de relaxation, passer un coup de téléphone à un proche pour se changer les idées ou tout autre ressource qui vous aiderait à orienter et focaliser votre pensée sur autre chose.

En agissant et en évitant de répondre à cette envie par le jeu, elle va perdre en intensité au fil du temps et la fréquence d’apparition peut elle aussi s’atténuer.

Il nous semble important de retrouver de l’intérêt dans d’autres domaines, investir ou ré-investir des activités qui vous apportent du bien-être, varier les sources de plaisirs pour que le jeu ne soit pas la seule source pour vous.

Prendre conscience de l’impossibilité de retrouver l’argent perdu est un pas important pour vous détacher de l’envie de jouer.

Nous ne savons pas si vous êtes dans une situation d’arrêt total, de tentative d’arrêt ou de diminution, de prise de conscience d’une perte de maîtrise ou simplement si vous vous questionnez sur votre pratique, mais sachez que parfois un soutien psychologique auprès de professionnels de santé peut être aidant pour accompagner une réflexion si elle s’avère difficile à mener seule.

Si vous souhaitez échanger davantage sur vos difficultés ou auriez besoin d’une orientation vers des professionnels, nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.