

Reprendre le contrôle

## **Avoir une pratique de jeu qui reste sous contrôle**

Le jeu peut rester ou redevenir une activité récréative. Avoir une pratique de jeu sous contrôle suppose que vous soyez en mesure de vous fixer des limites réalisables qui prennent en compte votre personnalité, la place et la fonction qu'occupe le jeu dans votre vie.

### **Restez vigilant sur la place occupée par le jeu**

Pour garder le contrôle, le jeu ne doit pas être votre seul centre d'intérêt.

Il ne s'agit pas d'occuper votre temps à autre chose, mais bien d'investir d'autres domaines que le jeu.

Il en va de même pour vos relations sociales. Il est préférable qu'elles ne se limitent pas à vos seuls partenaires de jeu. Donnez de la place à d'autres personnes de votre entourage, privilégiez des moments en famille, partagez du temps avec vos amis et collègues. Si le jeu vous a isolé, tentez de renouer des contacts et soyez vigilant sur votre vie sociale.

Il est aussi très important que vous ne mettiez pas tous vos espoirs dans le jeu, que vous n'en fassiez pas un refuge pour oublier vos problèmes.

### **Fixez-vous des limites**

Garder une pratique de jeu sous contrôle suppose que vous soyez en capacité de vous fixer des limites. La première à envisager est de limiter votre fréquence de jeu et le temps que vous y passez. En vous fixant une heure d'arrêt, vous délimitez un temps défini consacré au jeu.

Vous pouvez également vous imposer une limite financière. En fonction de votre budget, vous pouvez déterminer un montant raisonnable alloué au jeu et donc une somme à ne pas dépasser. Il existe aussi quelques astuces qui peuvent aider à limiter vos dépenses. Vous pouvez par exemple renoncer à prendre votre carte bancaire et ne vous munir que d'une somme en espèces, déterminée avant le jeu. Si vous avez plutôt l'habitude de jouer sur Internet, vous pouvez paramétrer votre compte directement sur le site que vous fréquentez et modifier votre plafond de mise ou de dépôt.

Comptabiliser les sommes dépensées peut vous permettre de prendre conscience de ce qui est engagé. En faisant régulièrement le compte de l'argent gagné et perdu, vous vous confrontez à la réalité et vous vous donnez la possibilité de prendre la mesure des dépenses occasionnées par le jeu. Pour cela, vous pouvez noter vos dépenses sur un cahier afin de visualiser les sommes engagées dans le jeu.

Dans tous les cas, la limite qu'il faut vous efforcer de respecter est de ne jamais emprunter pour jouer, que ce soit auprès d'organismes de crédit ou de banques, ou auprès de vos proches.

### **Évitez les situations qui poussent à perdre le contrôle**

Il existe autour de vous des situations, des personnes, des lieux qui vous poussent à jouer. Pour reprendre le contrôle de votre pratique ou ne pas le perdre, vous pouvez essayer d'identifier toutes ces situations. Si certaines vous mettent particulièrement en difficulté alors peut-être vaut-il mieux que vous les évitiez. Vous pouvez par exemple changer de lieu de jeu, voir moins souvent certaines personnes avec qui vous jouez, changer de type de jeu si vous ne gardez pas longtemps la tête froide avec votre jeu habituel, etc. Tout cela est vraiment fonction de votre environnement et de vos habitudes.

Enfin, les croyances que vous avez à l'égard du jeu peuvent également vous faire perdre le contrôle. Vous pouvez à ce sujet consulter les articles « Prendre conscience des mécanismes en jeu » et « Les croyances erronées ».

Vous fixer des limites et prendre conscience de ce qui contribue à vous faire perdre le contrôle peut vous aider à garder une pratique de jeu maîtrisée. Pour autant, vous ne serez peut-être pas en mesure de respecter les limites que vous vous serez fixées. Si cela devait arriver, ne culpabilisez pas et ne perdez pas confiance en vous. Gardez votre objectif d'améliorer la situation et votre volonté de vous en sortir.

Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez demander l'aide d'un professionnel en consultant les « Adresses utiles » voire envisager l'arrêt total de votre pratique de jeu, « Quelques éléments clés pour arrêter ».