FORUMS POUR LES JOUEURS

CONSEIL

Par Profil supprimé Posté le 15/10/2016 à 21h49

Je voudrais juste demander l'astuce pour arrêter les jeux de hasard

1 RÉPONSE

Moderateur - 28/10/2016 à 15h59

Bonjour Djinthus,

Des "astuces" il y en a plusieurs.

Tout d'abord, si vous avez perdu beaucoup d'argent, n'espérez pas le regagner par le jeu. Ne jouez pas pour vous "refaire" car plus vous jouerez plus vous perdrez. Même si vous gagniez un "gros lot" vous continueriez à jouer dans l'espoir de gagner encore plus. Pour arrêter de jouer il faut malheureusement faire le deuil de l'argent perdu.

Vous pouvez aussi restreindre volontairement votre accès au jeu. Pour ce faire vous pouvez utiliser les interdictions de jeu. Pour les connaître n'hésitez pas à consulter notre article "Les interdictions de jeu" dans "Tout savoir sur le jeu". Vous pouvez aussi décider de limiter les sommes que vous voulez jouer ou le temps que vous passez à jouer. Mettez-vous ces contraintes afin de ne pas perdre le contrôle. Si vous n'y arrivez pas, confiez vos moyens de paiement à un proche, n'emportez que l'argent strictement nécessaire et budgété pour être consacré au jeu.

Développez en parallèle d'autres activités. Les jeux d'argent et de hasard ne doivent pas être votre seul centre d'intérêt. C'est en ayant d'autres activités que vous passerez moins de temps à jouer et serez moins "dépendant" du jeu. Vous aurez plus de chances de vous en sortir.

Si vous ne savez plus quoi faire et que décidément vous n'y arrivez pas, n'hésitez pas à demander de l'aide. Utilisez notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.joueurs-info-service.fr/Adresses-Utiles) pour trouver un service d'aide qui prend en compte les problèmes de jeu.

Enfin n'hésitez pas à en raconter un peu plus sur vous pour être mieux conseillé. Vous pouvez écrire ici mais n'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute au 09 74 75 13 13.

Cordialement,

le modérateur.