

# Ces petits trucs pour empêcher que jouer devienne excessif

**Que vous soyez un joueur qui ne souhaite pas ou ne peut pas arrêter de jouer ou proche d'un joueur qui joue trop, voici quelques conseils issus d'un guide australien [1] pour tenter de réduire les risques de dérapage.**

- **Limitez volontairement le temps que vous voulez passer à jouer et les montants que vous voulez consacrer au jeu.** Dans les casinos ou chez soi les repères temporels peuvent disparaître. Mettez-vous des alarmes.
- **Ne jouez que des sommes que vous pouvez vous permettre de perdre.** N'emportez que la somme que vous voulez jouer.
- **Laissez vos cartes bancaires ou de crédit à la maison.**
- **Jouez uniquement aux jeux sur lesquels vous avez le plus de contrôle.** Les jeux à gains rapides et les jeux faisant croire que l'on a « presque gagné » sont des jeux qui favorisent la perte de contrôle.
- **Équilibrez le temps passé à jouer avec du temps consacré à d'autres activités.** Il est important que le jeu ne soit pas votre seul centre d'intérêt.
- **Faites des pauses au milieu de votre phase de jeu.** Les pauses permettent de recouvrer ses esprits en cas de « chauffe ».
- **Ne jouez pas dans le but de gagner de l'argent, de payer vos dettes ou de vous « refaire ».** En effet plus on joue, plus on perd de l'argent. Si vous avez perdu de grosses sommes d'argent faites-en le deuil plutôt que d'espérer les récupérer par le jeu.
- **Ne jouez pas de l'argent que vous avez emprunté ou l'argent de vos économies.** A chaque chose son budget. Si vous commencez à jouer de l'argent destiné à d'autres dépenses alors le jeu commence à empiéter sur les autres domaines de votre vie.
- **Ne jouez pas sous l'influence de drogues ou d'alcool.** Les substances psychoactives altèrent vos facultés de jugement et votre capacité à vous limiter.
- **Ne jouez pas pour compenser des émotions négatives ou pour échapper à vos problèmes.** Le jeu permet d'oublier temporairement mais ne résout rien et finit par ajouter des problèmes aux problèmes.
- **Ne vous mettez pas dans l'illégalité pour jouer.** Si vous avez besoin de faire des choses illégales pour jouer vous vous exposez à des remords qui alimentent votre envie de jouer et auront des conséquences négatives au-delà de ce que vous pouvez maîtriser.

En complément de ces conseils vous pouvez aussi penser à utiliser les modérateurs de jeu des sites de jeu en ligne légaux ou les moyens à votre disposition en France pour [limiter votre pratique de jeu](#).

S'il vous est difficile d'appliquer ces conseils ou si c'est l'un de vos proches qui n'y arrive pas, vous pouvez [vous faire aider](#) auprès d'un Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou appeler notre ligne d'écoute ouverte tous les jours de 8h à 2h : 09 74 75 13 13.

[1] Source : "Aider quelqu'un avec des problèmes de jeu", [guide de bonnes pratiques](#) en anglais (pdf), par Mental Health First Aid Australia (Premiers Secours en Santé Mentale Australie).

**Articles en lien :**

[Avoir une pratique de jeu qui reste sous contrôle](#)

[Se faire aider](#)