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 joueur 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