Que se passe-t-il lorsqu'on arrête de jouer ?

Vous jouez trop aux jeux de hasard et d’argent ou l’un de vos proches joue de façon excessive. Vous ou votre proche envisagez d’arrêter. Que va-t-il se passer ensuite ? Que faire ? Le site d’aide aux joueurs britanniques GamCare s’est penché sur la question.

Un joueur qui arrête de jouer peut éprouver des « symptômes de manque ». Les stimuli et émotions liés à sa pratique de jeu ont disparu et laissent un vide. Au début, il ressent un inconfort physique et psychologique : il peut par exemple avoir mal à la tête, il est irritable, il dort mal. Les signes du manque ne sont pas aussi intenses que s’il s’agissait de l’arrêt d’une drogue mais sont réels. Heureusement, ces symptômes s’estompent assez rapidement.

S’occuper, se trouver des activités pour penser à autre chose et moins penser au jeu aide beaucoup. Chacun trouvera les activités qui lui conviennent pour s’occuper l’esprit, mais c’est important de le faire.

En parler avec quelqu’un qui s’y connaît et qui est à l’écoute est aussi un facteur de réussite et facilite l’arrêt. Les écoutants de Joueurs info service peuvent aider tout joueur ou proche à comprendre ce qui se passe pour lui. Ils peuvent aussi proposer les coordonnées du centre d’aide le plus proche.

La rechute est possible. C’est une expérience qui permet d’en apprendre plus sur soi, sur ce qui déclenche l’envie de jouer. Ce qui permet ensuite de mettre des stratégies en place pour éviter que cela ne se reproduise.

Si vous voulez en parler, n’hésitez pas à appeler Joueurs info service au 09 74 75 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou à dialoguer par chat avec un professionnel, de 14h à minuit sur ce site.

Articles en lien :

Quelques éléments clés pour arrêter

En cas de reprise du jeu

Se faire aider