© Joueurs Info Service - 5 octobre 2026

Forums pour les joueurs

Arrêter le jeu

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2018 à 18h42

Je ne sais pas comment faire pour arrêter de jouer je joue à chaque fois que j'ai besoin de payer quoi que soit (loyer facture dette etc) je ne sais pas comment faire pour arrêter de jouer je m'éloigne de mes amis ma famille et j'ai peur de perdre ma copine malgré tout je l'aime ces pour sa que aujourd'hui je franchit le pas est demandé de laides

1 réponse

LiliB - 28/05/2018 à 02h13

Bonjour Rico,

Tout d'abord, bienvenu parmi nous.

Tout d'abord bravo pour ta démarche. Le pas le plus difficile, à savoir admettre que tu as un problème de dépendance, est maintenant fait.

Pour ma part je conseille toujours 3 choses aux joueurs qui veulent cesser de jouer.

1) Il faut oublier ce qui s'est passé hier, l'argent perdu, etc. Le passé c'est le passé et l'argent perdu l'est définitivement. Ce qui mène à l'addiction c'est de vouloir se refaire à tout prix or, à long terme, le joueur perdra toujours. Ce n'est pas une question d'intelligence, ce n'est pas une question de chance ou de malchance, le fait est que le jeu est une activité à but lucrative ... et c'est très lucratif pour tout le monde sauf pour le joueur et ses proches.

2) il faut faire le choix, un jour à la fois, de ne plus jouer. Ce ne sera pas facile car le jeu prend très souvent toute la place dans la vie d'un joueur. Il te faudra donc combler les vides en trouvant d'autres activités, des passe-temps plus enrichissants, plus stimulant, plus constructif car le jeu ne fait rien d'autres que nous détruire, lentement mais surement.

3) il faut te pardonner. Ce qui est fait est fait et ne peut être défait. C'est le moment de chercher à comprendre ce qui t'a amené à jouer. Car le jeu c'est comme les autres dépendances (alcool, drogue, etc.).

Il y a des ressources pour t'aider et ce site est un espace pour venir échanger et nous encourager à garder le cas alors n'hésite pas, ici on ne juge pas ... nous sommes tous des joueurs compulsifs en période de sevrage.