© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide pour contrôler mes pulsions de jeux

Par Profil supprimé Postée le 29/12/2021 20:07

> Bonjour Je vous contacte car je suis dépendant aux jeux d'argent et surtout aux casinos en ligne Je sais pourtant que je suis dépendant aux jeux dargent, à chaque fois que j'essaie d'arrêter je rechute notamment à cause de pulsions de jeux J'ai beau mexclure des casinos en ligne, à chaque pulsion je me réinscris dans un autre casino en ligne J'aimerais si possible avoir quelques astuces ou aides pour pouvoir contrôler ces pulsions En vous remerciant par avance Cordialement

---

Mise en ligne le 03/01/2022

Bonjour,

Nous espérons que vous avez pû lire notre précédent message malgré les délais de réponse allongés de ces derniers jours.

Vous souhaitez trouver des astuces pour lutter contre les "pulsions de jeu" et pour cela, nous vous invitons à refléchir d'abord sur ce qui provoque ces pulsions. Cela peut-être une émotion négative, positive, de l'ennui, une publicité, une conversation.. Détecter ces facteurs vous permettra d'anticiper les situations qui peuvent entrainer une envie de jouer, et les éviter.

Vous pouvez également tenir une liste de toutes les choses à faire qui pourraient être des alternatives dans les moments où vous sentez que vous perdez le contrôle (faire un tour, appeler un.e ami.e, ranger, regarder un film, prendre un bain/une douche relaxant, méditer, faire du sport, une activité créative..). Une pulsion ne dure pas et il est important de s'investir dans une autre activité pour faciliter cette période.

Lorsque vous sentez que vous commencez à penser au jeu, prenez quelques minutes pour vous poser dans un endroit calme et prêter attention aux symptômes physiques de l'angoisse (mains moites, accéleration du ryhtme cardiaque..). Vous pourrez alors agir sur votre respiration jusqu'à retrouver une sensation de calme.

Comme indiqué dans notre précédente réponse, vous avez également la possibilité de vous faire aider par des professionnels de la dépendance au jeu dans les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Nous vous joignons à nouveau le lien vers l'outil "recherche" de notre site internet.

Il est aussi possible de paramétrer le contrôle parental pour rendre plus difficile l'accès aux sites de jeu en ligne.

Bon courage à vous,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service