© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Astuces

Par stan13 Posté le 01/11/2022 à 23h21

Bonjour
J’avais déjà posté il y a bientôt deux ans et me voilà toujours ici dans l’incapacité d’arrêter le jeu…
Néanmoins, depuis deux mois, je parviens à ne plus jouer chaque semaine mais à repousser le jeu pendant trois semaines.
Le problème est que je mise beaucoup en une fois désormais, ça revient un peu au même …

Je ne joue jamais sans voir les matchs sur écran et j’aimerai avoir vos astuces et stratagèmes pour repousser autant que possible le jeu.
J’ai beau laisser mon ordi au bureau, avec le télétravail ce n’est pas suffisant…

Je précise que je suis déjà interdit de jeu en ligne et en casino.
Mais reste le tabac …

1 réponse

Soga22 - 02/11/2022 à 08h52

Bonjour Stan13,

Tu as déjà bien avancé dans ta quête d'arrêt de jeu.
Effectivement la difficulté est de limité / arrêté ce qui est accessible.
Une astuce peut être de ne plus avoir de carte de paiement pendant un temps. C'est un peu contraignant , particulièrement pour jouer .
Tu fonctionnes qu'avec du cash. Ou bien tu gardes ta carte et tu mets des petits plafonds de retrait /paiement.
Comme nous avons accès au tabc, bar-pmu , l'idée est de rendre difficile l'accès à notre argent !
Ca ne marche pas à tout les coups, mais ça peut aider.
Autrement plus radical : ne pas aller au tabac ou au bar : quand l'envie te vient, va courir , ou te faire un plaisir , un ciné enfin une activité qui pourrait combler et faire passer cette envie.
C'est pas facile.
Chacun aura sa petite astuce ... ou pas... c'est difficile de résister à une envie de jouer ... difficile mais possible !

Courage à toi