© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Des petits trucs pour pas craquer

Par Sarra Postée le 15/08/2024 05:16

> Coucou tout le monde ! Alors voilà, j'me demandais si vous aviez des petites astuces pour pas trop craquer quand l’envie de jouer devient trop forte... Genre, des trucs pour se changer les idées ou éviter de replonger direct. J’suis désolée si la question a déjà été posée, mais j'suis nouvelle ici et j’ai un peu de mal à tout lire. J’prends tous vos conseils avec plaisir ! Merci les gars, vous gérez !

Mise en ligne le 16/08/2024

Bonjour,

Vous pensiez certainement vous adresser à d’autres internautes qui connaissent la même situation que vous. Cela est possible dans notre forum des discussions. Pour publier votre message dans la bonne rubrique, vous trouverez en bas de page un lien vers le forum.

Le support « vos questions-nos réponses » permet aux personnes d’obtenir une réponse par un professionnel de Joueurs-info-service.

Lorsque décision est prise de se détacher de l’addiction aux jeux, il est important de réfléchir en amont à la mise en place d’activités nouvelles en vue d’occuper les pensées et envies de jouer. Il est important d'organiser et de structurer le temps pour anticiper les moments les plus susceptibles de vous mettre en difficulté et de vous en prémunir.

Tentez peut-être de vous remettre dans un contexte où le jeu n’était pas encore un problème et de vous remémorer les autres centres d’intérêt.

L’idée étant d’imaginer plusieurs sortes d’occupations en lieu et place des moments dédiés aux jeux d’argent.

En effet, le cerveau garde en mémoire les rituels de jeux et vous poussera à y repenser dans ces moments précis. Il va donc falloir détourner et focaliser vos pensées autrement par le biais de nouveaux repères. Le fait d’être dans l’action éloigne les pensées et frustrations.

Ce peut être tout et n’importe quoi du moment que ces activités représentent une source de plaisir, de bien-être et d’occupation (sortie, lecture, séries, activités physiques, sportives ou manuelles, écoute de podcast, promenade, etc.)

Pour vous aider dans votre réflexion et illustrer notre propos, vous trouverez différents liens en bas de page, issus de notre site internet qui abordent ces aspects.

Si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Quelques éléments clés pour arrêter de jouer
- Se faire interdire des casinos et sites de jeux
- Comment réussir à arrêter de jouer
- Se faire aider