Le jeu est-il un problème ?

Est-ce que j'ai un problème de jeu ?

Jouer à un jeu d’argent est source d’excitation. Le plus souvent c’est un loisir mais pour certains joueurs jouer peut devenir un problème. Si vous jouez souvent, si vos mises et vos pertes augmentent, est-ce que cela veut dire que vous avez un problème de jeu ? Découvrez-le dans cet article.

Quels sont les signes inquiétants ?

Jeux d'argent : les signes inquiétants

Vous jouez plus d’argent que prévu

Si vous jouez plus d’argent que prévu cela peut être le signe d’un problème de jeu. D’autres signes peuvent aussi vous alerter :

- Vous avez augmenté vos mises ?
- Vous misez plus que vous pouvez vous le permettre ?
- Vous jouez plus souvent qu’avant ?
- Vous êtes pris par l’espoir de gagner ou vous souhaitez regagner l’argent perdu ?
- Vous empruntez de l’argent pour jouer ?

Si vous êtes concerné par l’une de ces pratiques vous êtes peut-être en difficulté avec le jeu.

Vous jouez plus de temps que prévu

Si vous passez de plus en plus de temps à jouer et que vous avez du mal à vous arrêter alors c'est inquiétant. Faites particulièrement attention à ces signes :

- Vous êtes frustré et de mauvaise humeur si vous ne pouvez pas jouer
- Vous renoncez à voir des proches ou à des activités pour pouvoir jouer
- Le jeu occupe de plus en plus votre esprit et vous vous désintéressez de vos autres activités

Vous vous coupez de vos proches

Vos relations avec vos proches (amis, famille, conjoint…) se dégradent à cause de votre pratique de jeu ? Si vous avez remarqué un des signes suivants, vous avez peut-être un problème de jeu :

- vous ignorez ou vous oubliez les demandes de vos proches
- vous leur cachez ce que vous faites
- vous vous éloignez volontairement d'eux ou ils s'éloignent de vous
- ils vous font des remarques sur votre changement de comportement ou votre pratique de jeu

Quand le jeu n'est plus un jeu, comment faire ?

- Pouvez-vous reprendre le contrôle ou devez-vous arrêter de jouer ?
- Qui peut répondre à vos questions et vous aider ?

Pour un premier contact et trouver une aide la ligne d'écoute de **Joueurs info service** est à votre disposition 7j/7 de 8h à 23h au **09 74 75 13 13** (appel anonyme non surtaxé). Retrouvez aussi l'expérience d'autres joueurs ayant un problème de jeu dans le forum pour les joueurs.