Reprendre le contrôle

Que faire ? Limiter ou arrêter ma pratique de jeu ?

Le jeu prend-t-il beaucoup de place dans votre vie ? Vous coûte-t-il plus cher que vous ne l'aviez imaginé ? Avez-vous parfois l'impression de perdre le contrôle lorsque vous jouez ?

Quelle que soit la raison pour laquelle vous voulez modifier vos habitudes de jeu, vous pouvez choisir entre limiter ou arrêter de jouer. Mais quelle option choisir ?

Quelles sont vos attentes ?

Spontanément, vous êtes peut-être tenté déjà de faire l'un ou l'autre, voire l'un puis l'autre, c'est-à-dire vous poser des limites pour ensuite arrêter. Pourquoi pas ? À vrai dire, il n'y a pas de réponse unique et ce sont aussi bien vos désirs que votre situation personnelle qui doivent vous guider dans ce que vous allez faire. Ne vous découragez pas si votre choix premier s'avère difficile à tenir.

Dans tous les cas, faire le point sur vos motivations et vos objectifs avant de commencer est une étape importante. Vous devrez aussi, pour nourrir votre motivation, être attentif aux bénéfices personnels, relationnels, professionnels et financiers que vous en retirerez.

Limiter votre pratique de jeu

Limiter votre pratique de jeu consiste à vous poser des limites personnelles tant au regard du temps consacré qu'aux sommes d'argent investies. Si vous jouez sur des sites Internet légaux, c'est-à-dire identifiables par la présence du logo de l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ) sur la page d'accueil, vous pouvez utiliser les mécanismes de modération que les opérateurs ont l'obligation de mettre à disposition des joueurs. En fonction de votre situation, l'objectif peut être que le jeu redevienne un loisir parmi d'autres ou encore que vous restiez dans les limites de votre budget. Les conseils et outils à votre disposition sont dans « Avoir une pratique de jeu qui reste sous contrôle ».

Si vous n'arrivez pas à respecter les limites choisies, ne vous culpabilisez pas, l'autocontrôle reste difficile. Gardez votre motivation, mais réévaluez la situation pour envisager, le cas échéant, d'arrêter.

Arrêter de jouer

Il se peut que vous n'ayez pas d'autre choix que d'arrêter de jouer, notamment si vous êtes dépendant ou si vous rencontrez des difficultés (relationnelles, financières, etc.) importantes. Arrêter de jouer est une démarche difficile qui vous demandera des efforts. En fonction de votre situation, des aides extérieures seront peut-être nécessaires pour y arriver. Les conseils et garde-fous dont vous disposez pour arrêter de jouer sont dans « Quelques éléments clés pour arrêter ».

Que cela soit pour vous aider à prendre une décision difficile ou pour accompagner vos choix, vous pouvez en parler avec votre entourage. Ce dernier sera peut-être soulagé que vous preniez en compte votre difficulté et disponible pour vous aider si vous le voulez bien. Vous pouvez également utiliser les espaces d'aide (Forums, Vos questions / Nos réponses) présents sur ce site et/ou faire le point avec des professionnels de notre ligne Joueurs info service (09 74 75 13 13), entre 8h et 23h tous les jours.