# Quelques éléments clés pour arrêter

Arrêter de jouer est une décision difficile à prendre qui suppose que vous soyez prêt à changer vos habitudes de vie. Vous appuyer sur les bénéfices engendrés par ce changement et évaluer leurs bienfaits peuvent être un véritable moteur dans l'amorce de votre démarche d'arrêt. Pour autant, un tel revirement dans votre vie suppose que vous preniez la mesure de ce que cette décision va occasionner et que vous vous y prépariez.

## Arrêter de jouer : ce à quoi il faut renoncer

Dans un premier temps, il vous faut faire le deuil de l'argent perdu. Le plus souvent, malgré les pertes, un joueur est convaincu que seul le jeu pourra régler ses problèmes financiers et lui permettra de récupérer l'argent dépensé. En arrêtant de jouer, vous renoncez à l'espoir de vous enrichir au moyen du jeu. Dès lors, le jeu ne doit plus être pour vous une manière de gagner de l'argent.

Il est aussi important d'éviter les situations difficiles à gérer, souvent liées à des lieux ou à des personnes en rapport avec le jeu. Il vous faudra également être prêt à cesser la pratique de tous types de jeux pour n'entretenir, au moins pour un temps, plus aucun lien avec le jeu, quel qu'il soit.

Enfin, pour vous aider à amorcer cet arrêt, si vous jouez sur Internet, vous avez la possibilité de clôturer vos comptes de jeu directement sur les sites que vous fréquentez. Vous pouvez également mettre en place des mesures de protection en ayant recours aux procédures d'interdiction volontaire de jeu ou d'auto-exclusion et ainsi vous faire interdire l'accès aux jeux ou aux casinos.

L'arrêt de votre pratique de jeu va vous obliger à renoncer à un certain nombre de choses qui régissaient votre vie jusqu'alors.

## Occuper son temps

Le fait d'arrêter de jouer risque de laisser un grand vide dans votre vie. Vous pourriez vite vous sentir perdu et en proie à l'ennui. C'est pourquoi il est important que vous occupiez votre temps différemment en entreprenant de nouvelles activités ou en réfléchissant aux loisirs que vous aimiez pratiquer dans le passé et que vous avez abandonnés à cause du jeu. Reprendre progressivement une activité ou faire des projets va contribuer à enrichir et à occuper votre temps libre. Restaurer un meuble, rénover votre intérieur, sortir avec des amis, ou prévoir vos futures vacances sont des perspectives qui vous permettront d'occuper votre esprit.

Veillez toutefois à ne pas tomber dans « l'activisme », en ayant une activité très soutenue et en vous efforçant de combler chaque instant non occupé. Les moments d'ennui sont importants et participent au fait d'avoir une vie équilibrée.

Votre pratique de jeu et les contraintes qu'elle supposait ont pu nuire à votre équilibre de vie. En essayant d'adopter un rythme régulier et stable, vous pourrez réhabiliter des repères oubliés au profit du jeu. Dans cette perspective, vous pouvez commencer par essayer de respecter des horaires fixes, ce qui peut être une manière de structurer autrement vos journées : vous coucher et vous lever à des heures fixes, prendre des

repas équilibrés à des heures régulières, ou encore faire des repas un moment à partager en famille, peut vous amener à retrouver un équilibre de vie, jusqu'alors laissé de côté.

## En parler

Il peut être utile de parler de vos préoccupations afin de ne pas rester seul avec et de pouvoir trouver, éventuellement, du soutien et de l'écoute dans votre entourage. Cependant, il faut que cela ait du sens pour vous. Vous pouvez tout à fait renouer le contact avec votre entourage sans forcément en parler. Toutefois, et quand cela est possible, le fait de travailler ensemble pour régler les difficultés consolide les relations.

L'arrêt se construit jour après jour et chaque journée sans jouer est à considérer comme une nouvelle victoire sur laquelle il vous faut prendre appui. Arrêter de jouer est une démarche difficile à entreprendre mais elle vous permettra peu à peu d'améliorer le regard que vous portez sur vous-même, la relation avec vos proches ainsi que votre situation financière.  Même si votre motivation est déterminante dans le processus d'arrêt, il est important que vous ne soyez pas seul. Des centres spécialisés dans lesquels des professionnels seront à votre écoute et auxquels vous pouvez vous adresser pour trouver de l'aide existent. Consultez la rubrique des Adresses Utiles ou l'article « Se faire aider ».