© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

En cas de reprise du jeu

Vivre des périodes de reprise de jeu alors que l'on souhaite arrêter peut être très décourageant. Pourtant, c'est un processus qui fait partie du parcours de soin. Si s'arrêter c'est s'exposer éventuellement à échouer, cela ne doit pas vous faire perdre de vue votre objectif.

J'ai rejoué

Malgré vos efforts, vous avez rejoué. Vous pouvez vivre cette reprise de jeu comme un échec. Envahi par la déception, la honte, la culpabilité, des pensées telles que « Je n'y arriverai jamais » peuvent vous venir à l'esprit. Or, en vivant cela comme une défaillance, vous risquez de vous replier sur vous et de ne pas oser demander de l'aide. Il vous faut lutter contre cette tendance à tout laisser tomber.

Si votre pratique de jeu est ancienne et a pris une place importante dans votre vie, il n'est peut-être pas réaliste de penser que votre problème de jeu puisse être résolu rapidement et sans « accidents de parcours ». Sachez vous laisser du temps et, sans pour autant la sous-estimer, essayez de dédramatiser votre reprise de jeu.

Vos proches peuvent aussi se sentir découragés, déçus ou en colère. S'ils ont une telle réaction, c'est bien parce qu'ils tiennent à vous et qu'ils ont le souci que vous vous en sortiez. De tels sentiments sont naturels et même si cela vous est difficile, leurs reproches ne doivent pas vous amener à douter encore plus de vous.

Je me remobilise !

Vous devez considérer cette reprise comme une étape et non comme un échec définitif. Le fait que vous ayez réussi à ne pas jouer pendant un certain temps prouve que vous avez la capacité d'arrêter de jouer.

Vous remobiliser au plus vite est important. Plus tôt vous réagirez, moins le jeu reprendra de place dans votre vie et plus il vous sera facile d'arrêter. Les différents professionnels ou les groupes d'entraide connaissent bien ce phénomène et peuvent vous apporter de l'aide et du soutien pour y faire face. Vous pouvez également joindre un de nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 09 74 75 13 13.

Prendre conscience des situations à risques

Réussir à ne plus jouer est incontestablement une grande réussite lorsqu'on a eu une pratique excessive de jeu. Cependant, cette réussite est à tout instant menacée par l'existence de situations « à risques ». Ce sont ces lieux, ces personnes, ces moments, ces états psychologiques, ces circonstances qui, d'une manière ou d'une autre, vont contribuer à vous donner envie ou vous mettre en situation de jouer. S'il n'est pas possible d'anticiper ou d'éviter toutes les situations à risques, certaines peuvent néanmoins l'être. En réfléchissant à ce que vous devriez éviter de faire ou à comment vous comporter dans des situations qui vous donnent envie de jouer, vous faites déjà un travail visant à rendre moins facile la reprise de jeu.

Il est donc important que vous puissiez prendre de la distance par rapport à ce qui vous arrive. Ce n'est pas une preuve que vous n'êtes pas capable d'arrêter, mais bien une possibilité pour vous de « rebondir » et d'utiliser cette « expérience » pour être plus fort lors de vos prochaines tentatives.

Avec le temps, votre envie de jouer diminuera et ce risque, bien que toujours présent, sera moins important. N'oubliez cependant jamais de maintenir un peu de vigilance par rapport à tout ce qui pourrait vous conduire à rejouer.