Comment réussir à arrêter de jouer ?

Se faire aider

Vous pouvez être aidé pour arrêter de jouer mais aussi pour résoudre des difficultés qui découlent de votre pratique de jeu comme les problèmes financiers, sociaux, relationnels et/ou psychologiques. Il se peut que vous soyez réticent à demander de l'aide. Il faut en effet parfois combattre sa propre honte à en être arrivé là pour oser franchir le pas.

Sachez cependant que les professionnels que vous rencontrerez ne sont pas là pour vous juger mais pour vous aider et trouver des solutions adaptées à votre situation.

Le soutien de vos proches

Vous pouvez avoir recours à votre entourage. En parler à quelqu'un autour de vous peut vous permettre de prendre un peu de recul et vous libérer d'un grand poids. Vos proches peuvent être vos alliés dans les démarches d'aide que vous entreprendrez. Lorsque les relations ont été compliquées à cause de la pratique de jeu, il peut cependant être difficile de leur en parler. Pourtant, la plupart du temps, vos proches apprécieront votre franchise et votre désir de vous en sortir.

Le soutien des autres joueurs

D'autres joueurs vivent ou ont vécu la même chose que vous. Le fait de vivre des situations similaires et de vouloir arrêter de jouer crée une solidarité mais aussi un ensemble d'expériences qui peuvent être partagées.

Les espaces de parole entre joueurs ne sont pas encore très nombreux en France. Certaines associations ou Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) possèdent des groupes de parole accessibles aux joueurs. Aujourd'hui, Internet permet aux joueurs de rompre plus facilement leur isolement. Ce site vous propose un forum pour les joueurs où vous pouvez partager vos expériences.

Jeu problématique : les aides à l'arrêt

Faire le point

Si vous avez besoin de faire le point sur votre pratique de jeu et sur les possibilités d'aide qui existent, vous pouvez avoir recours à des professionnels facilement accessibles pour vous.

Dans votre environnement immédiat, vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille, notamment si vous vous sentez épuisé par la situation.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Les professionnels de Joueurs info service restent à votre disposition. Ils sont là pour répondre à vos questions, pour vous aider dans votre réflexion et pour vous apporter un regard extérieur. Vous pouvez les joindre en toute confidentialité et tout anonymat par téléphone tous les jours entre 8h et 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) et par chat individuel depuis ce site. Ils répondent également à vos questions écrites dans la rubrique « Questions/Réponses » de ce site.

Être aidé face à une situation financière difficile

Les dépenses et emprunts nécessaires à votre pratique de jeu ont pu vous mettre dans une grande détresse financière. Il peut être urgent que vous ayez recours aux dispositifs légaux et procédures administratives existants. L'aide sociale consiste à vous aider à les mettre en place mais aussi à vous accompagner dans la résolution de vos difficultés sociales. Les principaux acteurs de cette aide sont les assistantes sociales. Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent également vous accompagner dans vos démarches.

L'aide psychothérapeutique

Préparer la mise en œuvre de l'arrêt, être soutenu dans cette période de changement, être aidé à mobiliser ses ressources pour réussir, non seulement à ne plus jouer, mais aussi à retrouver le plaisir de vivre sans le jeu, sont les éléments clé de l'aide. Différentes approches existent. Certaines privilégient l'expression des émotions, l'exploration de l'histoire particulière de la personne avec le jeu et les problèmes sous-jacents à cette pratique. D'autres approches sont plus centrées sur les motivations aux changements et les moyens d'agir sur le comportement de jeu. Quelle que soit l'approche, c'est la qualité de la relation qui s'instaure entre votre thérapeute et vous qui est la meilleure garantie de réussite.

Les acteurs majeurs de l'aide psychologique sont les psychologues, les psychiatres et les psychothérapeutes. Vous pouvez trouver ces professionnels dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits, leurs équipes sont constituées de professionnels du soin, du soutien psychologique et de l'aide sociale et éducative. Vous trouverez les coordonnées de tous les CSAPA dans notre rubrique « Adresses utiles » .

De la même manière qu’il faut du temps pour que des habitudes de jeu s’installent, il faut du temps pour s’en détacher. Se faire aider pour arrêter de jouer est souvent indispensable lorsqu’on a été loin dans sa pratique de jeu. Vous devez, avant tout, choisir ce qui semble vous convenir le mieux en sachant que votre implication dans la démarche en sera le moteur essentiel.