Comment gérer mes problèmes d’argent ?

Conseils de gestion

Une pratique de jeu excessive, sur une courte durée ou sur le long terme, peut déséquilibrer vos finances. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre budget et, peut-être, vous éviter de vous mettre en difficulté.
Plus tôt vous serez vigilant, plus vous parviendrez à éviter les situations délicates.

Remarque : ces conseils ne sont pas applicables aux situations financières les plus dégradées. Dans ce cas de figure, vous pouvez consulter notre article sur le surendettement.

Gérer son budget… Quelques conseils

Gérer votre budget implique de limiter le jeu : à outrance, vous vous exposez à vous endetter rapidement.

Avoir précisément en tête les sommes jouées évite les mauvaises surprises. Dans un premier temps, nous vous conseillons de faire le point sur le montant que vous consacrez au jeu sur une période donnée : notez précisément les sommes jouées et les gains réalisés. Vous aurez ainsi une meilleure appréciation des montants dont il est question.

Vous pourrez ensuite définir un budget raisonnable à consacrer au jeu au regard de vos revenus et ainsi éviter de dépenser l’argent dont vous ne disposez pas.

Il est essentiel que vous envisagiez le jeu non comme un investissement qui pourrait devenir rentable, mais bien comme un réel poste de dépense. Comme vous le faites pour vos loisirs, vous pouvez définir le montant que vous pouvez et souhaitez consacrer au jeu, par mois ou par semaine.

En cas d’excès

Si vous vous rendez compte que vous avez fait quelques excès, essayez de réagir le plus vite possible : plus vous attendrez, plus votre situation risque de s’aggraver. La première démarche consiste à contacter votre banque pour réfléchir aux mesures à mettre en place en cas de difficultés financières passagères et pour bénéficier de conseils de gestion.

Quelle que soit votre situation, il faut considérer les sommes jouées comme définitivement perdues. L’idée de jouer à nouveau pour vous refaire est un leurre. Vouloir rembourser ses dettes grâce à l’espoir d’un gros gain est une illusion qui peut être très dangereuse.

Protéger vos proches

Nous vous encourageons également à prendre en compte les besoins de votre entourage : le jeu peut absorber le montant prévu pour les besoins de vos proches. Cela peut représenter un danger pour eux si les sommes perdues étaient celles prévues pour les charges courantes.

Si vous craignez de dépenser l’argent de votre foyer, vous pouvez ouvrir un compte séparé.

Quoiqu’il arrive, n’empruntez pas à vos proches et ne contractez pas un crédit pour vous procurer l’argent nécessaire au jeu.

Se faire aider

Si vous n’arrivez pas à gérer votre budget et vos dépenses liées au jeu, ne tardez pas à demander de l’aide. Vous pouvez prendre contact avec une assistante sociale ou une conseillère en économie sociale et familiale. Vous pourrez les rencontrer dans les Centres de Soin, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou obtenir leurs coordonnées auprès de votre mairie.