© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Arrêter de jouer

Par Profil supprimé Postée le 06/06/2018 23:30

> Avez vous des trucs pour arrêter de jouer dès que je m’ennuie up je vais jouer

---

**Mise en ligne le 08/06/2018**

Bonjour,

Vous apportez peu d'éléments sur votre consommation de jeu tant sur la nature (jeux vidéo, jeux d'argent) que sur l'antériorité ou encore la fréquence, aussi il nous est difficile d'apporter une réponse pertinente à votre question personnelle.

Le service sur lequel vous postez votre question est un service du Ministère de la Santé, en France, qui vient en aide aux personnes en situation problématique avec une addiction, une dépendance.

Pour information, on peut parler de dépendance dès lors qu'une personne ne peut plus se passer d'un produit, ou ne peut plus se défaire d'un comportement, qu'elle a perdu la liberté de s'abstenir de consommer ou de recourir à ce comportement, sans ressentir un mal-être, un manque, et tout en en ayant conscience des effets néfastes de ce produit ou de ce comportement sur sa vie. Il convient alors de réfléchir à ce qui la conduit à consommer ou des raisons qui la poussent à reproduire ce comportement.

En ce qui vous concerne, vous évoquez un comportement qui vient combler l'ennui et que vous semblez ne pas parvenir à gérer, aussi, il serait intéressant de vous questionner sur ce qui vous conduit à jouer de cette façon, et entrevoir comment mieux gérer cet ennui.

Nous vous transmettons un article dans lequel vous trouverez quelques élèments clés pour arrêter.

Afin d'être aidé dans votre réflexion, nous vous invitons à vous rapprocher de notre homologue québécois via le lien ci-dessous.

Cordialement

---

**En savoir plus :**

- Jeu : aide et référence Québec

**Autres liens :**

- Quelques élèments clés pour arrêter.