© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

30 jours sans jouer

Alors que le mois sans tabac bat son plein, pourquoi ne pas essayer d'appliquer ce principe à votre pratique de jeu ?

Vous trouvez que vous jouez depuis longtemps et parfois un peu trop ? Vous pensez que vous pouvez « arrêter quand vous voulez » ? Un défi 30 jours sans jouer est un bon moyen de se tester. Est-ce que cela sera facile ou difficile ? Qu'est-ce que vous découvrirez sur votre pratique de jeu ?

Joueurs info service vous donne quelques clés pour mettre toutes les chances de votre côté.

Vous allez mieux vous connaître

En faisant cette pause vous vous rendrez mieux compte de ce qui déclenche votre envie de jouer D'où viennent les tentations ?

Vous serez amené à résister aux tentations, à refuser de jouer. Est-ce que cela se fait naturellement ou devez-vous batailler pour tenir votre défi ? Y pensez-vous souvent ?

Ces informations vont vous permettre de mieux comprendre la place que prend le jeu dans votre vie.

Ce qui peut vous aider

Avec les jeux de hasard et d'argent le nerf de la guerre c'est… l'argent. Vous pouvez vous aider en limitant votre accès à l'argent, c'est-à-dire :

- Avoir peu d'argent sur vous, seulement les sommes nécessaires
- Mettre de côté votre carte bancaire ou la confier à quelqu'un

Un autre moyen de ne pas jouer est d'éviter les endroits où vous pouvez jouer :

- N'entrez pas dans un lieu où on vend votre jeu
- Faites changer vos mots de passe par une tierce personne ou faites mettre un filtre parental sur votre ordinateur si vous avez l'habitude de jouer en ligne

Enfin, ne plus jouer va libérer du temps. L'ennui que vous pouvez ressentir favorise la tentation. Pratiquez des activités qui vous occupent et vous épanouissent.

A plusieurs c'est mieux

Faire le défi « en équipe » est plus facile et souvent plus motivant. Pourquoi ne pas entraîner vos proches avec vous ? S'ils sont joueurs ils peuvent faire le défi avec vous et vous vous soutiendrez mutuellement. S'ils ne le sont pas vous pouvez leur expliquer votre objectif et leur demander de devenir vos supporters, qui vous encouragent tout au long du mois.

Vous pouvez également participer au « défi 30 jours » proposé par une internaute dans nos forums ou créer le vôtre.

Joueurs info service est également à votre disposition tous les jours pour échanger avec vous: 09 74 75 13 13 (tous les jours de 8h à 2h, appel non surtaxé) ou par chat sur www.joueurs-info-service

Articles en lien :

Est-ce que j'ai un problème de jeu ?

L'aide entre pairs