

Conseils pour changer sa pratique de jeu

Un joueur peut sentir que sa pratique de jeu lui échappe, qu'il commence à perdre le contrôle. Certaines difficultés peuvent alors apparaître. Il est peut-être temps de modérer sa pratique de jeu. **En jouant moins ou en arrêtant de jouer, vous éviterez que des conséquences négatives importantes liées au jeu apparaissent dans votre vie.**

- **Repérer les situations à risque de jeu**

Le joueur peut rencontrer certaines situations ou vivre certaines émotions qui vont déclencher l'envie d'aller jouer (par exemple, après une dispute ou lorsqu'il se sent joyeux). Pour un joueur qui essaie de garder une pratique modérée du jeu, ces situations peuvent être à risque de perte de contrôle.

Ces facteurs de risque sont très variables d'un joueur à l'autre. Il est important pour chacun de bien identifier les siens pour apprendre à les gérer.

- **Se fixer des limites d'argent**

Il est prudent de fixer à l'avance la somme que l'on souhaite dépenser au jeu, en fonction de son budget et de ne pas dépasser cette limite. Si cela est nécessaire, lorsque la personne ira jouer, elle n'aura sur elle que cette somme d'argent liquide préalablement fixée et laissera ses cartes bancaires et chéquiers à la maison. Par ailleurs, il peut lui être utile de faire le point au cours de la séance de jeu et de vérifier si elle a les moyens de continuer. Le joueur en perte de contrôle pourra demander l'intervention d'une personne de son entourage ou d'un conseiller financier pour l'aider à gérer son argent.

Sur Internet, il est également possible à tout moment de se fixer des limites d'argent via son compte-joueur.

- **Eviter les occasions de jouer**

Si l'occasion ou l'envie de jouer se présente, le joueur prendra le temps de se demander si son budget le lui permet et s'il estime pouvoir maîtriser son jeu. Lorsque cela est nécessaire, le joueur évitera pendant un certain temps de fréquenter les lieux de jeu. La proximité d'un lieu de jeu peut en effet constituer une occasion à laquelle le joueur aura des difficultés à résister.

- **Changer ses habitudes**

Le joueur trouvera des avantages à modifier certaines de ses habitudes de vie les plus à risque pour ne pas être tenté de jouer. Par exemple, pour une personne qui a l'habitude de jouer en rentrant du travail, il peut être utile de modifier ses trajets pour s'assurer qu'une occasion de jeu ne se présente pas sur la route. Il peut également être intéressant de modifier son emploi du temps ou ses horaires lorsque cela est possible.

Par ailleurs, si le joueur a dans son entourage des amis ou collègues qui s'adonnent au jeu, il pourra limiter les sorties avec eux pendant un temps. Il pourra également les informer de ses efforts actuels pour garder une pratique modérée de sa pratique de jeu.

- **Réfléchir à son comportement en lien avec le jeu**

Il est utile de se rappeler régulièrement sur quels principes sont basés les jeux de hasard et d'argent. Notamment n'oublions pas que le hasard ne peut pas se contrôler ! Pour s'assurer de garder le contrôle sur le jeu, il est conseillé au joueur de faire une pause pendant le jeu et de réfléchir à ce qu'il fait. En effet, dans le feu de l'action, le joueur peut s'imaginer pouvoir contrôler l'issue du jeu...

Il est également fréquent que le joueur se trouve des excuses pour aller jouer ou croit qu'il est en mesure de gérer la situation de jeu...même si celle-ci lui a déjà fait du tort.

Il faut rester réaliste. Se souvenir de toutes les fois où le joueur s'est dit ça et les conséquences que cela a entraînées peut lui servir de «piqûre de rappel».

Enfin, le joueur gardera toujours en mémoire ce qui le motive à diminuer ou arrêter de jouer afin de bien garder la maîtrise sur le jeu.

- **Pratiquer d'autres activités**

Le jeu peut être pour le joueur un moyen d'évasion afin d'échapper aux difficultés de la vie quotidienne ou à un sentiment de déprime, mais également un moyen de lutter contre l'ennui ou la solitude. Il est donc important pour le joueur de retrouver ou découvrir d'autres sources de plaisir.

Celui-ci trouvera des bénéfices à réfléchir aux activités qu'il aimait pratiquer dans le passé et qui ont été abandonnées à cause du jeu. Il pourra recommencer progressivement à les pratiquer ou trouver de nouvelles activités agréables ou excitantes.

Certaines activités peuvent être planifiées spécifiquement lors de périodes à risque de jeu, par exemple le jour où le joueur reçoit son salaire, au cours de moments d'ennui ou de solitude, etc.

- **S'auto-exclure des lieux de jeux**

En France, toute personne souhaitant se faire interdire de jeux de manière volontaire doit le faire elle-même. Cette mesure est **personnelle et confidentielle**.

Cette mesure d'interdiction s'étend uniquement sur le territoire national. **Elle est valable dans tous les casinos, cercles de jeux et sites de jeux en ligne autorisés en France.**

L'exclusion des jeux est prononcée pour une **durée de 3 ans non réductible**. Cela signifie qu'aucune levée de la mesure ne sera effectuée avant la fin de la période des 3 années d'interdiction.

Au terme de cette première période d'exclusion de 3 ans :
- *soit la personne souhaite rester interdite* : il n'y a aucune démarche à effectuer, l'interdiction reste en vigueur.

- *soit la personne ne souhaite plus être interdite* : il faudra demander la suppression de la mesure d'interdiction.

Rendez-vous sur le site <https://www.servicepublic.fr/particuliers/vosdroits/F15814> pour faire votre pré-demande sur Internet ou connaître les démarches à faire pour un envoi de la demande par courrier.

D'autres mesures d'auto-exclusion plus souples existent :

- certains casinos disposent de leur propre fichier des «personnes à ne pas recevoir» (ANPR). Il s'agit d'un accord entre un casino particulier et un client. Le casinotier s'engage à limiter l'accès du casino à cette personne.
- Les sites de jeux légaux et encadrés par l'ARJEL (Autorité de Régulation des Jeux en Ligne) ont l'obligation de proposer des mesures d'auto-exclusion aux joueurs. Vous pouvez choisir de vous auto-exclure de manière temporaire d'un site en particulier. La durée est de 7 jours minimum et renouvelable si vous le souhaitez. Vous pouvez également choisir de vous auto-exclure définitivement en clôturant votre compte joueur. Si vous souhaitez vous auto-exclure de plusieurs sites Internet sur lesquels vous êtes inscrits, il vous faudra faire cette même démarche auprès de chaque site.

- **Demander de l'aide**

Le joueur en difficulté ne doit pas hésiter à parler et à solliciter l'aide d'une personne de confiance dans son entourage. Cette personne peut être un membre de la famille, un ami, un collègue ou un professionnel de santé.

Toutes les informations sont disponibles sur le site dans la partie **Trouver de l'aide**.