

ADDICTION AUX JEUX EN LIGNE

Par [Stephanie62](#) Posté le 26/08/2020 à 20h03

Bonjour j aimerais arrêter de jouer je gagne je perds
Donc je continue mais je me culpabilise mais C est plus fort que moi
Des que j ai une petite rentrée d argent je joue
Aidez moi je veux arrêter tout ça

1 RÉPONSE

Moderateur - 02/09/2020 à 16h25

Bonjour Stephanie62,

Soyez la bienvenue dans nos forums !

Je voudrais rebondir sur cette phrase que l'on entend souvent et que vous avez employée : "C'est plus fort que moi !"

Face à cette idée vous pouvez avoir, en fonction de votre personnalité, deux attitudes :

- Soit oui, vous acceptez pleinement que le jeu est "plus fort que vous" et alors vous devez capituler devant lui
- Soit au contraire vous le prenez comme un défi, une bataille que vous avez à mener contre lui, pour vous

Si le jeu est plus fort que vous vous pouvez tenir ce raisonnement : dès que je commence à jouer je ne peux plus m'arrêter donc la seule solution pour moi est de ne pas commencer à jouer. Toute votre énergie doit être consacrée au fait de ne pas commencer à jouer, sous aucun prétexte. Vous ne vous débarrassez pas totalement du jeu, dont vous acceptez qu'il est "le plus fort" et dont vous gardez la conscience qu'à tout moment vous pourriez retomber dedans, mais au moins vous ne jouez plus tant que vous ne vous autorisez pas le moindre jeu.

Si vous souhaitez reprendre le contrôle et être plus forte que le jeu, alors vous souhaitez vous en débarrasser. Vous souhaitez pouvoir vivre une vie où le jeu n'est plus une "réponse" à vos problèmes, ni un refuge, ni une coupure bienvenue dans votre quotidien. Cela implique de faire un travail de fond sur vos motivations à jouer, de vous faire aider par des professionnels et de faire véritablement, un jour, le "deuil" du jeu. C'est un chemin difficile, qui implique de mettre vos tripes sur la table et donc vos problèmes personnels. Ce chemin commence, comme le premier cas de figure, par l'abstinence, mais s'y ajoute un travail thérapeutique. "Idéalement", si ce travail aboutit, au bout de quelques années vous pouvez vous permettre de rejouer de temps en temps, comme un loisir épisodique et rien de plus.

Dans les deux cas le conseil que l'on peut vous donner c'est d'aborder les choses au jour le jour. Vous le verrez ailleurs dans ces forums, il est souvent évoqué le fait de ne pas jouer "un jour à la fois". C'est une disposition d'esprit à acquérir qui peut rendre plus facile que vous ne jouiez plus. Vous vous mettez moins de pression, vous vous mobilisez seulement pour les prochaines 24h en vous engageant à ne pas jouer et vous vous félicitez de votre victoire le soir venu. Le lendemain vous reprenez la décision consciente de ne pas jouer pour les prochaines 24h et ainsi de suite. Il y aura des jours plus difficiles que d'autres. Mais la difficulté sera moins haute si vous pouvez vous dire qu'il suffit de ne pas jouer jusqu'au soir pour tenir votre engagement du jour. Si vous êtes dans le premier cas de figure ("le jeu est plus fort que vous"), cette manière de faire deviendra votre modus operandi au quotidien. Au bout d'un moment cela sera automatisé, intégré et plus facile à vivre mais vous devrez toujours rester vigilante. Si vous êtes dans le second cas de figure (vous vous battez pour être plus forte que le jeu), cette manière de faire vous aidera à ne pas jouer au départ mais vous devrez aussi, avec l'aide de professionnels, analyser pourquoi vous jouez et régler les problèmes personnels que vous essayez de régler en jouant.

Dans tous les cas, prenez la décision de ne pas jouer AUJOURD'HUI. Vous pouvez vous aider en tenant un journal. En parler autour de vous est aussi plus favorable. Trouver un groupe de parole ou participer régulièrement à ce forum est aussi une aide pour gérer les moments difficiles et se sentir moins seule.

Cordialement,

le modérateur.
