

J EN AI MARRE

Par [Joueur62](#) Posté le 20/10/2020 à 19h18

Bonsoir

Premier post sur ce site, je n ai plus envie de jouer depuis quelque temps mais je replonge à chaque fois. Je m'explique : je replonge chaque fois que je suis en colère ou que j ai une mauvaise nouvelle...

genre aujourd'hui sortie du médecin, je rentre chez moi première chose je joue au casino en ligne...

Alors, je sais que ce n est pas une raison. Mais je pense que je m en sert comme bouée de sauvetage, pour ne pas sombrer dans la dépression a cause de ma maladie....(rien de grave, mais très handicapant dans la vie de tout les jours ça s appelle la fibromyalgie) tout ça pour dire que je joue quand je déclenche une crise, je joue quand je suis en colère,je joue quand je m'ennuie... j en ai marre de jouer Mais il est vrai que quand on joue on ne pense à rien et ensuite on s en veut...

J ai pris rendez vous chez un hypnotiseur (j ai rdv demain après midi) j espère avoir de bon résultat

J ai besoin de discuter de mon problème...

Merci de m avoir lu

Bon courage à tous et à toutes

CC

2 RÉPONSES

[Modérateur](#) - 21/10/2020 à 12h08

Bonjour Joueur62,

Soyez le bienvenu dans nos forums !

N'hésitez pas à utiliser aussi le chat ou la ligne téléphonique pour en parler. Vous êtes au début d'un processus qui aura probablement des hauts et des bas mais l'important c'est que vous ayez pris la décision d'arrêter.

Si nous pouvons vous recommander quelque chose c'est d'essayer de vous faire aider par des spécialistes. Bien sûr nous espérons avec vous, déjà, que l'hypnose vous aidera. Mais sachez aussi que vous pouvez avoir accès à des soins et un accompagnement pour arrêter gratuits à travers les consultations dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les professionnels spécialisés dans les addictions qui vous recevront pourront notamment vous aider à trouver d'autres canaux que le jeu pour répondre à vos frustrations. C'est important de travailler cet aspect parce qu'effectivement le jeu peut agir comme un refuge où les émotions négatives sont neutralisées. Mais c'est pour en faire ressurgir d'autres ensuite et cela vous met en difficulté financière !

Notre ligne d'écoute, notre chat ou la rubrique adresses utiles de ce site peuvent vous donner les coordonnées du CSAPA "réfèrent jeux" le plus proche de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.

[Joueur62](#) - 21/10/2020 à 12h21

Bonjour

Merci de m'accueillir sur ce site, je vais déjà essayer l hypnose je verrai les résultats

A suivre...

Merci

CC
