

ARRÊTER LES PARIS SPORTIFS

Par [painouille45](#) Posté le 22/10/2020 à 23h14

Bonjour,

C est la première fois que j écris, car cela me faisait peur et j avais honte.

J adore le foot et le sport en général...et depuis plusieurs années je me bas pour arrêter de jouer et à chaque fois je rechute.

Je ne sais plus quoi faire et je sens que mon moral est au plus bas en ce moment.

j ai essayé plusieurs fois avec la volonté,j arrêtais plusieurs moi et recommencer.

L année dernière j ai même été voir un hypnotiseur celà ma bien aider j avais tenu 6mois...et après rechute sur rechute...

C est vraiment l appa du gains et l adrénaline qui me fait jouer.

Je me dit souvent que se n ai pas car j ai une femmeet 2 enfants. Mais quand je suis contrarié ou passé une mauvaise l envie de jouer est encore plus forte comme si cela allait me remonter le moral...et même en jouant des petites sommes cela en fait de grosse en fin de mois...

voilà...

Je ne sais si c est bien pour un premier message.

En espérant avoir des réponses.

Merci d avance à ce qui me repondront

3 RÉPONSES

[leudoc](#) - 23/10/2020 à 11h54

Bonjour painouille45

J'ai vu un reportage sur les paris sportif et les directeur de sites de paris disaient que c'était quasi impossible d'être gagnant au long terme car les bookmakers étaient imbatables donc le mieux pour toi est d'arrêter de jouer,essaye de penser a autre chose (cinéma,theatre restaurant etc.....) surtout que tu es chef de famille.

C'est très dur d'être addictte à un jeux (beaucoup de stresse,déprime,manque de confiance en soi etc...)

au plaisir de te lire

[painouille45](#) - 23/10/2020 à 15h45

bonjour leudoc,

Merci pour ta réponse.

Je sais que l on est toujours perdant au final, mais c est plus fort que moi en plus beaucoup de stress et fatigue...

Je travaille dans un métier du paramédical et suis beaucoup en contact avec des personnes ayant le covid et donc peur pour mes proches et donc je me suis remis à jouer en août quand le foot à repris...

Je suis en colère contre moi et surtout vraiment le moral au plus bas car j arrive à arrêter plusieurs mois et dit qu il y a un période difficile je reprends...

Je ne joue pas en ligne je me déplace au bureau de tabac ce qui limite les dépenses.

Mais n arrive pas à tenir dans la longévité.

voilà cela fait du bien d écrire ce que l on ressent...

[boulette123](#) - 26/10/2020 à 15h36

salut painouille45,

je comprends ton envie de stopper. Comme toi, quand le stress est là, je sens une forte envie de jouer, même des sommes raisonnables. Le point positif, c'est que tu ne cèdes pas à la facilité du jeu en ligne ce qui prouve que tu sais mettre des barrières. Autant, tu peux fermer les sites en ligne ou réduire tes mises, autant cette possibilité me semble plus difficile avec le tabac. Essaie de trouver de

l'adrénaline dans d'autres activités ! Je sais que ce n'est pas facile. Au final, et on le sait, le jeu n'apporte que de grandes frustrations et limite de nombreux projets selon le budget que l'on y consacre. Courage pour le boulot aussi.
