

AIDE

Par [Remi](#) Posté le 07/06/2021 à 22h50

Bonjour,

Je vous contacte car cela va bientôt faire 10 ans que je joue aux paris sportifs en ligne et je suis en train de partir complètement en vrille. Je dépense des sommes absolument folles et j'ai plus aucune économie de côté. Je suis Papa, et j'ai besoin d'un soutien pour savoir comment sortir de cette spirale négative... Comment avez-vous réussi à vous en sortir de votre côté? Merci.

Remi

1 RÉPONSE

[Romain](#) - 08/06/2021 à 21h58

Salut Remi,

Ecoute j'ai arrêté de jouer il y a un plus de un mois. Je connais ta situation, je vais te donner mon exemple.

La clé de la réussite est de parler de notre problème!

Est ce que tu as une bonne relation avec ta famille?

Est ce que tu as des amis?

De mon côté, j'ai eu un électrochoc, je pensais réussir à m'arrêter tout seul, mais c'est impossible.

Il faut faire les démarches:

- Te faire interdire de jeux par ANJ (démarche par le courrier électronique AR) cela va plus vite et même si tu te dis ça fait chier tu le fais

- En parler avec tes amis, les amis c'est bien dans les bons moments, mais surtout dans les mauvais!!!!

-4/ En parler avec un professionnel (la nouvelle loi Macron te rembourse des séances), au début je me suis dit fait chier d'aller voir un psy car j'ai pas de problème mais si, du coup je vais voir un addictologue. Sinon tu as des centres gratuits mais overbooker

A très vite je reste dispo sur le chat!

Mais dit toi: "Tu n'es pas le seul"
