

Témoignages de joueurs

## S'en sortir

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/09/2021 à 08:06

Bonjour,

Joueur de casino de l'âge de 30 ans jusqu' à 46 ans, je tente un sevrage depuis le 1er février 2020 soit 20 mois bientôt.

Voici une fil rouge qui je l'espère aidera:

- 1) Choisir une date d'arrêt définitive du jeu et la célébrer comme un anniversaire, après un jour, 1 semaine, 1 mois, 1 an en enterrant qqch lié au jeu dans un endroit naturel très beau qui fera office de pèlerinage, par exemple. Lors du pèlerinage à la fréquence que vous voulez seul ou accompagné, repensez au malheur et déboire que le jeu vous a apporté!
- 2) J'observe mon envie de jouer et me convainc que ce sont des pensées permissives à écarter! Chaque pensée liée à l'envie de jouer, je la balaye de la main et si c'est trop fort j'en parle à un proche, mon psy etc même au milieu de la nuit.
- 3) J'apprends par cœur les principes du hasard: le résultat est imprévisible, chaque tour est nouveau, aucune stratégie de gain possible, aucun contrôle sur l'issue du jeu.
- 4) A cause du point 3, est ce que je veux vraiment que ma vie, mon destin dépende d'une MACHINE? d'un comportement aléatoire? DU HASSARD? ma vie est liée à un écran, une roulette, un paris??!!.... Tout en sachant que entre mon pari et moi il y a encore une ENTREPRISE COMMERCIALE qui va prendre une commission!!!!.
- 5) je me rappelle tous les efforts que j'ai accompli jusqu'à présent, la joie d'une promenade, de manger un simple croissant avec un café SANS jeu!!
- 6) Je me souviens des avantages que j'ai à arrêter de jouer!!
- 7) Mes dettes: je rembourse petit à petit même si cela doit prendre 50 ans, je discute avec mes créanciers, en y apportant une compréhension la plus humaine possible.

la liste est non exhaustive.

On peut s'en sortir, ne lâchez rien, félicitez vous à chaque date d'arrêt d'anniversaire, vous méritez cet AMOUR car le jeu détruit et à détruit votre confiance en vous et votre amour propre.

je finirai par cette phrase de Mae brown:

"La folie consiste à refaire sans cesse la MEME chose, mais en espérant un résultat DIFFERENT"

ce résultat DIFFERENT au jeu, je vous l'assure après 16 ans de jeu, n'arrivera jamais!!

Prenez-soins de vous!

Phil

