© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025


Forums pour les joueurs

# Anj

Par Voiquili Posté le 09/10/2022 à 09h43

Bonjour

Je lis les partages qui font écho chez moi.
Parler ou.
Mais , j ai la nette impression de tenir les discours des piliers de bar , alcooliques.
Après maints discussions, le lendemain c est la même.
??????????????????
Je suis en analyse et rémission après un cancer.
Mais plus je travaille certains aspects, plus l envie de jouer revient.

LVA, ETC...
Je viens de me fracasser 3 jours aux casinos....
J ai du mal a franchir le pas de l arret total
Je veux garder mon argent.
Ou trouver l impulsion pour en finir avec cette addiction ????????????????

Quelqu'un peut il m aider?
Merci de vos retours.

Voiquili.

## 1 réponse

---

Moderateur - 11/10/2022 à 09h41

Bonjour Voiquili,

Nous pouvons effectivement essayer de vous aider.

J'ai l'impression que vous ne croyez plus tellement en vous parce que vous avez souvent pu dire "j'arrête" mais jouer dès le lendemain. J'ai aussi l'impression que le jeu occupe chez vous une place de "soulagement" qui est rendue encore plus nécessaire par les souffrances et réajustements que vous impose votre cancer.

Peut-être qu'une première étape pour vous c'est de ne pas penser "arrêt total" mais "arrêt aujourd'hui seulement". Une bonne technique pour commencer à arrêter de jouer c'est d'y aller "un jour après l'autre". On

ne vous demande pas de nous promettre ou de vous promettre à vous-même de ne plus jamais jouer mais déjà d'essayer de le faire aujourd'hui. Demain est un autre jour où vous pourrez prendre la même décision, par exemple pour renforcer votre victoire de la veille et vous en féliciter encore plus. Mais en tout cas l'important pour commencer c'est ce que vous faites AUJOURD'HUI.

Concernant votre motivation je vous invite à écrire sur une feuille, dans deux colonnes, d'une part les bonnes raisons que vous avez de jouer et d'autre part les bonnes raisons que vous avez d'arrêter de jouer. Cela vous permettra d'avoir un meilleur aperçu vos différentes motivations (à jouer et à ne pas jouer). N'hésitez pas à attribuer une note à chaque item que vous aurez écrit et à faire l'addition de chaque colonne. Vous aurez ainsi une idée globale de quel côté penche la balance de vos motivations et dans le détail vous saurez quelles motivations développer pour renforcer votre arrêt et ce que vous avez à combattre.

En tout cas je note que l'une de vos motivations pour arrêter c'est de "garder votre argent". C'est une bonne motivation car les jeux ne peuvent que vous le faire perdre. Sauriez-vous dire pourquoi "garder votre argent" est important ? Y a-t-il un projet que vous aimeriez mener à bien ?

Venez nous raconter la suite.

Cordialement,

le modérateur.