

DEMANDE CONSEILS

Par [Wetdreamz59](#) Posté le 06/02/2023 à 11h42

Bonjour à tous,

Je reviens vers vous car j'ai 30 ans et je suis addict au paris sportifs.
Cela à commencé il y a 10 ans par des petites sommes (1 voir 2€)
Au fil des années, la mise a commencé a augmentée jusqu'au jour où je jouais des 500-1000€ par mise.
Dernièrement j'en suis arrivé à un stade où j'ai misais 3000€.
Bien évidemment perdant sur ces dernières années; je voudrais avoir des conseils pour faire le deuil de l'argent et de passer à autre chose.
J'estime une perte totale aux alentours des 20-25000€
J'ai fait mon inscription auprès de l'Anj; j'en ai également parlé à mes proches (conjointe, frère, potes).
Avez vous des conseils pour m'aider à traverser l'addiction qui me détruit depuis plusieurs années ?

Merci d'avance et prenez soins de vous.

Axel

6 RÉPONSES

[Shaka](#) - 06/02/2023 à 21h52

Salut Axel,

je suis un peu dans le même cas que toi, une rechute sur du casino en ligne après 3 ans d'abstinence, je vois et je connais la pente qui arrive. Mais toujours l'argent perdu dans la tête (heureusement "que" mes économies pour l'instant) et toujours cette envie de se refaire et même en sachant qu'on fera pas le gros coup qui remettrait tout d'aplomb on remet un billet.

Perso j'essaie de me convaincre que ce qui est fait est fait et je prends les choses jour après jour. Un jour sans jouer, sans penser aux pertes, est toujours ça de pris,

Tu es déjà sur une bonne voie avec les démarches que tu fais, l'ANJ, en parler... je pense également qu'un addictologue est une aide précieuse. (je suis aussi en train d'en chercher dans mon secteur).

Désolé pour les lieux communs de la réponse, mais dis toi que tu n'es pas seul 😊

Prends soin de toi!

[Wetdreamz59](#) - 07/02/2023 à 19h25

Bonjour Shaka,

Merci pour ce message de soutien.

Effectivement, il faut voir de lavant même si c'est vraiment pas évident après une grosse perte.. malheureusement pas le choix de faire le deuil de l'argent.

Je prends note de ton conseil et essayerai de ne pas y penser..

Le problème c'est aussi la rechute possible..

Me retrouvant dans ton message, j'ai également eu plusieurs mois d'arrêt de jeux (+/- 6 mois) et suite à une rupture, j'étais retombé dedans.. et depuis je n'y arrive plus.

Ma dernière perte importante m'as tellement fait « mal » que les paris m'ont écœure. Je souhaite que mon abstention dure sur le long terme.

J'espère aussi que tu arrivera à te sortir de ça !

Au plaisir de te lire,

Axel

[Shaka](#) - 08/02/2023 à 11h00

Salut Axel,

Ce qui m'aide aussi c'est d'écouter des podcasts sur les addictions. Des fois c'est des choses dont on a conscience ou qu'on a déjà entendues mais je me dis qu'à force ça va finir par rentrer.
Pour l'instant j'ai pris des missions d'intérim en plus de mon travail pour, bah faire rentrer un peu d'argent et pour être dans des situations où le jeu est impossible. En plus ça occupe l'esprit.
Je teste aussi gamban qui me bloque tous les casinos et sites de paris, ça coûte 3e par mois et ça a l'air pas mal pour l'instant. (ça fait que 2-3 jours que je le teste ceci dit). Et en parallèle, j'ai supprimé mes cb enregistrées de mes navigateurs et passé mes cartes à une personne de confiance, j'ai juste retiré 100e pour le mois. C'est un peu du bricolage avec les moyens du bord mais ça se tente.

C'est pas facile de pas se blâmer pour l'argent perdu, mais je me dis plus j'y réfléchis que c'est un premier pas, la culpabilité et les émotions négatives sont un tremplin de plus vers la rechute et le cercle vicieux.

Un jour après l'autre. Il faut apprécier chaque petite victoire.

Courage ! On va finir par y arriver !

Shaka - 08/02/2023 à 11h29

Et petit truc positif quand même, j'étais franchement parti pour rejouer un peu ce matin, mais répondre à ton message m'a fait me ressaisir 😊

Wetdreamz59 - 09/02/2023 à 18h51

Hello Shaka,

Tu as bien raison et je pense que ça peut être une bonne chose ! J'écoute aussi des témoignages sur YouTube pour se rendre compte que finalement on peut s'en sortir mais qu'il faut plus y penser.
Malheureusement, si on veut revoir un jour notre argent et dans le meilleur des choses, c'est de faire en sorte d'aller le chercher l'argent !
Tu as du courage de le faire !
Pour ma part, j'enchaîne les heures supplémentaires pour, petit à petit, revenir sainement dans les finances.

Tour à fair Daccord avec toi ! J'ai beaucoup réfléchis aussi. Je me dis qu'il faut que j'avance; que je regarde plus derrière moi et de faire en sorte de ne plus revenir en arrière. Avec le temps, on y arrivera !

Parfait alors
Bonne soirée,
Axel

Shaka - 14/02/2023 à 19h29

Salut Axel,

J'espère que tout se passe bien pour toi et que t'arrives à tenir le coup.

Perso ca se passe plutot bien, même si j'ai eu un petit craquage de 20e sur 5 jours mais je me dis que le positif c'est que je me suis arrêté direct, et honnetement, j'avais deja quasi plus l'envie des que j'ai déposé les sous. (bon je les ai quand même perdus je te rassure)

Prends soin de toi!