

DEMANDE D'AIDE

Par [Milas37](#) Posté le 23/04/2023 à 20h00

Bonjour . Je suis déprimer . Plein de regret . Des envie suicidaire . Suite au jeux . Je ne sais plus quoi faire .je recherche des personne avec qui je pourrais discuter . Des personne qui on réussi à combatte l'addiction . S'il vous plaît aider moi . J'ai 42 ans . Je suis à bout .j'en peut vraiment plus .

3 RÉPONSES

[Incognito03](#) - 24/04/2023 à 22h11

Bonjour,
Je suis passé par cette étape, ça va être dur mais tu peux te relever.
Quelles sont les jeux auxquels tu joues ? Tu as essayé de t inscrire sur le site de l anj pour t interdire de jeux ? Tu as déjà parlé de cette addiction à quelqu un ?

[Milas37](#) - 25/04/2023 à 23h11

Bonjour . Je joue au pmu . Simple gagnant 50e et simple place 150e . En 2 jour j'ai perdu 600e . Je commence à en parler à ma petite sœur .a qui j'ai confié mon compte bancaire et ma carte bleu . et à admettre à moi même mon addiction .quand on gagne c'est bingo paiement immédiat .on peut passer de 200e dans les poche a XXX euro en 2 min . Tout dépend temps de la course . La c'est tournée général au bistro . Tout le monde te demande de prêter un billet . Bref la joie de la gagne . Par contre quand je perd . Je suis pris de colère . Envie de tout cassé .devient agressif . Pris de dégoût . De remort . Des envie de suicide . Bref le côté noir de la perte .

[Incognito03](#) - 27/04/2023 à 01h34

Bonjour,
Je connais bien ce problème car j'étais également un joueur de pmu essentiellement sur du simple gagnant avec des sommes allant de 20 à 100€ et des pertes pouvant aller jusqu'à 1500€-2000€ jour mais avec également des gains fréquents dépassement régulièrement les 300€ et pouvant aller jusqu'à 2ke de temps en temps.
Je pense que tu as fais un très bon pas en confiant ta carte bancaire et ton compte à ta sœur. Le compte bancaire d'une personne addicte reflète la réalité, on ne peut pas mentir sur les chiffres. Je ne sais pas si tu l'as déjà fait mais tu peux également d interdire de jeux (ça évitera que tu t inscribes sur des sites comme notamment zeturf).
L'arrêt du jeu est très compliqué mais tu verras que au bout de quelques jours cela fait terriblement du bien de ne plus jouer (le jeu entraîne régulièrement des problèmes au niveau du sommeil, anxiété la nuit etc) et je peux te dire que ça fait du bien de ne plus se réveiller la nuit en ayant ses pensées.
L'arrêt du jeu passera également par des phases de rechutes mais ça fait partie du processus, c'est une maladie et on ne peut malheureusement pas arrêter du jour au lendemain sa sera trop facile.
Il va falloir également que tu arrives à te trouver une occupation pour remplacer le temps que tu passait à regarder les courses de chevaux et un conseil évite de passer devant les Pmu pour ne pas avoir cette tentation. Je ne connais pas ta situation mais j'ai eu des passages financiers très compliqués avec peu d argent dans les poches et pourtant je me disais « aller va faire un petit tour pour te refaire » et finalement toujours la même musique tu gagnes un peu, tu rejoues et tu perds tout, j'aurai préféré dans cette période invité ma compagne au restaurant que d'avoir succomber à la tentation mais c'est la vie.
Tout ce qui est fait est fait et on ne peut pas revenir en arrière donc il faut tirer un trait sur tout l argent perdu et se dire que de toute façon on ne retrouvera plus jamais.
J'espère que tu y arriveras et hésites pas si besoin et si tu as des questions
