

BESOIN D'AIDE

Par [nono27](#) Posté le 09/08/2023 à 07h20

Bonjour à tous

Je suis accro aux jeux en ligne depuis plus de 2ans. J'essaie d'arrêter cette addiction aux jeux. Je pensais y arriver tout seul mais c'est trop difficile je n'avais pas joué depuis 70jours mais il y 4jours j'ai replonger. Je me sens vraiment très mal j'en ai marre de cette situation qui met en difficulté ma famille. Parfois j'ai même penser mettre fin à mes jours. Je ne veux plus de cette vie mais j'ai besoin d'aide je n'y arriverait pas seul je pense.

Si quelqu'un pouvait m'aider je pense que sa me ferait du bien.

Bonne journée à vous.

5 RÉPONSES

Moderateur - 09/08/2023 à 08h16

Bonjour nono27,

Vous êtes contrarié par cette reprise et c'est normal. Mais ne vous accablez pas ! Déjà vous avez arrêté pendant 70 jours et cela prouve que vous en êtes capable. Avoir des "moments de faiblesse" c'est humain et relativement normal. L'important maintenant c'est que vous compreniez pourquoi vous avez rejoué et d'essayer de voir ce que vous pouvez faire de différent pour faire autrement.

La bonne nouvelle aussi c'est que déjà au bout de 4 jours vous souhaitez de nouveau arrêter et vous en sortir. Le fait de rejouer n'annule pas vos efforts précédents et vous ne repartez pas à zéro non plus.

Pour répondre à votre question, vous trouverez de l'aide auprès d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous pourrez y rencontrer des professionnels spécialisés dans les addictions, y compris dans l'addiction aux jeux d'argent et de hasard. Les consultations sont gratuites. Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous vous pouvez nous appeler ou utiliser le moteur de recherche des adresses utiles que vous trouverez sur ce site.

Courage, vous faites bien d'en parler ici. Remettez-vous en selle rapidement et cela ne sera bientôt qu'un mauvais souvenir.

Le modérateur.

nono27 - 09/08/2023 à 08h34

J'étais tellement fière de moi d'avoir arrêté pendant 70jours, je fessait une croix sur le calendrier pour chaque jour sans jouer. Je voyais sa comme une victoire un jour sans jouer un combat de gagner. Maintenant j'ai envie de déchirer ce calendrier. Je me sens tellement mal et perdu.

Moderateur - 09/08/2023 à 09h14

Nono27 n'en faites rien, ne déchirez pas ce calendrier. Ce sont vos victoires et cela a un sens. Vous pouvez toujours en être fier.

Aujourd'hui vous êtes déçu mais quand on connaît un peu les addictions on sait que le risque de rejouer est grand, que cela va arriver. Cependant ce n'est qu'une étape dans votre parcours vers l'arrêt définitif. Un moment difficile mais aussi un moment d'apprentissage.

Déjà calmez-vous, essayez de faire redescendre la température. Par exemple allez marcher, trouvez un moyen de prendre du recul. Vous avez joué 4 jours mais vous avez arrêté 70 jours. Cela reste positif. Et c'est positif aussi que vous ne soyez pas content d'avoir repris, déçu de vous-même. Cela veut dire que vous n'êtes pas d'accord pour reprendre, que vous ne souhaitez pas tout laisser tomber. Ces 70 jours font toujours partie de votre réussite et montrent, comme je l'ai dit plus haut, que vous pouvez arrêter. Appuyez-vous sur cette expérience pour recommencer à ne pas jouer. Revenez au "un jour à la fois" : aujourd'hui vous ne jouez pas et vous orientez tous vos efforts là-dessus. Demain est un autre jour où vous pourrez reprendre cet engagement si vous voulez mais c'est aujourd'hui qui compte.

Ce qui est important que vous compreniez c'est que ce n'est pas parce que vous avez rejoué que vous êtes condamné à jouer toujours. Ce n'est pas le jeu le plus fort, c'est vous ! Certes il faut remobiliser votre énergie dans les jours qui viennent, cela repousse l'apaisement que vous espérez mais vous allez y arriver. Il est important que vous vous pardonniez cet écart, que vous ne soyez pas trop sévère avec vous. Sans tomber dans l'excès inverse en banalisant trop cet événement mais vous n'en prenez pas le chemin.

Encore une fois vous allez y arriver. Et surtout vous n'êtes plus seul.

Courage !

Le modérateur.

nono27 - 10/08/2023 à 07h28

Bonjour
Merci pour vos réponses sa me permet un peu d'y voir plus clair dans ma tête. Et je me sens soutenu car ma compagne ne fait que de me rabaisser, je ne lui ai jamais caché mon addiction et je lui dit que j'ai rejoué et la j'en ai repris pour mon grade. Donc c'est difficile de remobiliser tout mon énergie pour vaincre cette addiction quand on est pas soutenu par son entourage. J'ai encore de nouveau ces pensées négative qui reviennent, je serai tranquille quand je serai plus de ce mode. Car ces difficile de sens prendre plein la tête depuis plus de 2ans, je le sais que je fais n'importe quoi pas la peine de me le dire sans arrêt.
je vous souhaite une bonne journée.

Moderateur - 10/08/2023 à 10h44

Bonjour Nono27,

Domage, en effet, que votre compagne ne vous soutienne pas. Le soutien de l'entourage peut parfois faire toute la différence même s'il ne fait pas tout non plus.

Cependant c'est difficile aussi pour les proches qui vivent cela et ils peuvent avoir des réponses excessives. Votre compagne est avant tout déçue et sa confiance en vous est entamée. Elle retient le rechute mais voit-elle vos efforts pour arrêter tout de suite de nouveau ? Que lui avez-vous dit à ce sujet ? Donnez-lui peut-être à comprendre que vous vous battez vraiment, que se sevrer d'une addiction c'est un parcours fait de hauts et de bas et surtout que là, maintenant, vous auriez besoin de son soutien parce que vous aussi vous n'avez pas le moral.

Nono27 essayez de garder le moral. Vous n'êtes pas une mauvaise personne parce que vous avez rejoué ou que vous décevez vos proches. Vous souffrez d'une addiction aux jeux d'argent. C'est une maladie de la volonté dont vous n'êtes pas seul responsable. Vous essayez de la soigner et vous allez y arriver. Simplement cela prend du temps et cela demande plus que juste "arrêter de jouer". Il faut que vous ajoutiez une dimension de travail sur vous-même, peut-être avec l'aide de professionnels comme je l'évoquais dans mon premier message. En tout cas arrêtez de penser que vous serez tranquille "quand vous ne serez plus de ce monde". Non ! C'est bien avant que vous pouvez être tranquille, débarrassé du jeu dans votre vie, avec une bonne relation de couple et une bonne estime de vous-même. Tout cela cela se travaille. Plein d'autres personnes sont dans la même situation que vous et s'en sortent alors courage et gardez espoir.

Cordialement,

le modérateur.
