

BIPOLARITÉ ET ADDICTION

Par [Sandrinette](#) Posté le 01/02/2024 à 17h37

Bonsoir à tous,

Je viens de m'inscrire car je suis totalement perdue

J'ai 42 ans je souffre de troubles bipolaires et je joue aux jeux de grattages depuis au moins 8ans.

Je suis endettée à hauteur de 30000 € avec un dossier de surendettement.

Je suis également suivie par un thérapeute dans un centre hier il m'a parlé de sophrologie.

Y a til des gens qui ont déjà essayé, j'ai du mal à contrôler mes pulsions de jouer.

Je m'ennuie quand je ne joue pas depuis le début de la semaine je me couche à 18h pour m'éviter de faire tous les tabacs autour de chez moi !!! C'est très très dur à gérer avec en plus ma maladie.

Merci de m'avoir lu et merci pour vos éventuels témoignages.

6 RÉPONSES

[Williams](#) - 05/02/2024 à 10h43

Bjr . Peut être que mon témoignage va t'aider . Depuis un peu plus d'un mois j'ai tout arrêté après plus de 25 ans de jeu a ne penser qu'à ça . Je te conseil de tout t'enlever et de trouver d'autre centre d'intérêt . La marche le sport la lecture les sorties etc.... Depuis plus d'un mois je me sens de mieux en mieux dans ma tête mon esprit . Je me rend compte que le jeu pourri notre vie de jour en jour . Mon compte en banque est de nouveau agréable à regarder. Je finirai par dire que , on ne deviendra jamais riche avec le jeu mais par contre on peut tout perdre y compris sa famille et l'envie de vivre . Et quand on arrête on se sent vraiment mieux et je me dis pourquoi j'ai attendu tout ce temps là pour arrêter de leur donner de l'argent .il faut trouver une occupation que tu aimais avant de jouer pour combler les moments où tu pourrais replonger . Je reste à votre disposition pour échanger, je vous le dis on se sent vraiment mieux après . Bon courage à tous . Cordialement.

[Sandrinette](#) - 05/02/2024 à 13h37

Bonjour William,

Merci pour ton retour d'expérience !!

Samedi je suis sortie pour me balader à Paris et ça m'a fait un grand fou et hier journée en famille du coup, j'ai peu joué du week-end et cela me conforte dans l'idée qu'il faut que je me trouve effectivement des occupations.

J'espère tenir sur la longueur !!!!

[Williams](#) - 05/02/2024 à 14h16

Le mot peu m'embête un peu . Essaie pas du tout et enlève toute application et quand tu penses jeu , tu vas marché ou autres chose , tu verras ça va te libérer l'esprit et r te e faire un bien fou .et au bout de 15 jours tu vas te sentir de mieux en mieux . Courage . Je reste à ta disposition.

[Sandrinette](#) - 05/02/2024 à 18h12

Je me suis fixé comme objectif demain de ne pas jouer de la journée !!!

[Williams](#) - 06/02/2024 à 05h26

Voilà une bonne initiative.

[Sandrinette](#) - 06/02/2024 à 12h32

J'ai échoué !!! J'ai joué 20 € de tickets à gratter ce matin .

Je suis tellement déçue....