

J'AI RÉALISÉ CE GUIDE EN VIDÉO POUR COMBATTRE L'ADDICTION AUX CASINOS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Par [Touletou](#) Posté le 14/03/2024 à 17h41

Bonjour, j'ai pris un après-midi pour écrire et réaliser cette vidéo, j'aimerais savoir ce que vous en pensez et si elle vous a aidé ?

En voici la description :

???? Comment sortir de l'addiction aux jeux d'argent ? Découvrez les stratégies efficaces dans ce podcast en trois chapitres :

Chapitre 1 : Le jeu responsable

Chapitre 2 : L'interdiction de jeu

Chapitre 3 : Gestion de la culpabilité

Dans cette vidéo, je vous propose une approche technique pour surmonter l'addiction aux jeux d'argent. Que vous souhaitiez adopter un jeu responsable ou quitter définitivement le jeu, ces chapitres vous offriront des solutions concrètes.

???? Dans le premier chapitre, apprenez à devenir un joueur responsable en comprenant les mécanismes de l'addiction et en mettant en place des stratégies de gestion financière et émotionnelle.

???? Le deuxième chapitre vous guide sur les étapes pour renoncer définitivement au jeu, incluant des ressources pour demander une interdiction de jeu et obtenir un accompagnement professionnel.

???? Enfin, le chapitre trois explore la gestion de la culpabilité, essentielle pour surmonter les rechutes et avancer dans votre parcours de guérison.

<https://www.youtube.com/watch?v=ITNmUuAKuiE>