

Forums pour les joueurs

# Comment arrêter

Par Anon68 Posté le 02/12/2024 à 16h05

Bonjour, j'ai envie d'arrêter les jeux d'argent mais je n'y arrive pas j'aimerais connaître l'avis d'autres joueurs qui ont réussi à arrêter. Merci

## 5 réponses

---

Kafrinedusud - 04/12/2024 à 11h08

bonjour je suis dans le meme cas que vous es je souhaiterai areter aussi maiscest vraiment dur je ne pense qu'au jeux es cela devien fatigant moralement et physiquement surtout pour la poche

Anon68 - 04/12/2024 à 11h52

Bonjour oui je confirme très dur mais il faut y arriver. Je me suis fais interdire d'accès aux casinos et pour l'instant j'avance à petit pas. J'espère que vous aussi

Lupti34 - 05/12/2024 à 17h48

Bonsoir après plusieurs rechutes , je tente aujourd'hui de faire une croix définitive sur cette addiction. Je sais que cela va être éprouvant mais le jeu commence à me rendre vraiment malade. Je ne vois plus personne , j'emprunte de l'argent à mes proches pour jouer bref je fais n'importe quoi . Là route va être longue mais il faut se faire violence . Bon courage à vous. Tenez nous informé de votre avancée

Redemption\_ensemble - 07/12/2024 à 16h30

Bonjour à tous,

J'en suis à mon 4ème mois de sevrage et je m'en porte plutôt bien pour le moment. Avant, j'étais comme vous, dans une position de fragilité et de culpabilité importante.

impossible de me détacher des jeux d'argent et particulièrement des paris sportifs.

Je n'avais plus aucune économie et me suis retrouvé à contracter des crédits , certes peu élevés, mais pénalisant au quotidien.

Il aura fallu que je franchisse le cap de l'auto-exclusion pour commencer à réagir. Psychologiquement, cela m'a freiné puis ensuite, j'ai commencé à occuper mon esprit avec d'autres choses: le sport, la vie sociale, la

musique. J'ai surtout redonné de l'importance à ma famille, ma femme, mes filles, ce que je ne faisais plus depuis 2-3 ans. J'ai redécouvert les moments de plaisir en famille et le bonheur de voir mes enfants passer du temps avec leur papa plutôt que de le voir avec des humeurs changeantes derrière son téléphone. Puis, petit à petit, j'ai mis de côté chaque mois pour pouvoir aussi me dire qu'il était possible d'être plus serein financièrement et être capable de participer à la vie de la maison sans stress. La route reste longue mais aujourd'hui, je ressens peu le besoin de jouer, même si cela m'est arrivé ponctuellement en 3 mois mais sur un "one shot" sans retomber dedans derrière. Sincèrement, pour sortir de cet enfer, il y a un gros travail à faire sur soi mais surtout d'occuper son esprit à faire autre chose, quelque chose de plaisant, et souvent de petites choses qui ne coûtent rien: un moment en famille, de convivialité, une promenade, une session de sport. Puis il faut dupliquer cela de plus en plus.

Courage à tous en tout cas.

Anon68 - 11/12/2024 à 15h24

Merci pour vos messages, j'espère tenir le bon bout. J'ai craqué une fois en un mois et demi.. beaucoup de gens sont dans le même cas et je pense que le fait d'en discuter ou de poster ici aide à se remettre en selle. Courage à tous...