

Forums pour les joueurs

Centre addiction

Par Profil supprimé Posté le 25/11/2013 à 11h00

Bonsoir,

Bien voilà ma troisième séance aujourd'hui. C'est vraiment important maintenant pour moi. Car nous commençons à travailler sur le fond du problème , c'est dire pourquoi l'envie de jouer et que faire pour limiter le risque de rechute. Effectivement comme me la expliquée la physcoloque, pour tenir il ne faut pas courir trop vite. Pour mon cas le fait de ne pas avoir joué depuis trois semaines devient difficile, car l'envie est là.

Alors elle m'a donné des conseils et des solutions que je vais mettre en applications rapidement. Le but étant de contrôler cette envie voir même de la maîtriser.

C'est bien de dialoguer avec une spécialiste du problème et les séances de 30 minutes sont très concrètes. Alors maintenant le prochain rendez vous est dans deux semaines avec mon objectif du fameux mois sans jouer. Mais elle m'a aussi fait comprendre que le but étant non pas forcément de tout arrêter, mais d'apprendre à se contrôler et surtout de se maîtriser . Alors j'ai encore beaucoup de travail à faire.

J'invite vraiment tous les joueurs concernés par le problème à consulter ce type de centre, cela ne peut faire que du bien pour l'esprit et le moral.

Bon courage à tous

2 réponses

Profil supprimé - 25/11/2013 à 11h00

Bonjour Patrice,

J'ai rdv après demain pour ma première fois dans un centre d'addictologie, j'espère que ça se passera bien.

Bon courage !!!

Profil supprimé - 25/11/2013 à 11h00

Bonjour Tilting,

Le plus important étant de dire la vérité cela permet d'avancer dans le processus vers retour à un état sans

dépendance au jeu.

Bon courage a toi