Reprendre le contrôle

Je n’en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire

Si vos dettes s’accumulent et que l’envie de jouer est incontrôlable, vous pouvez avoir la conviction que vous ne trouverez pas d’issue. Il n’est pas rare, quand le jeu devient excessif, de se sentir déprimé, seul et découragé face à l’ampleur du problème.

Sachez tout d’abord que le jeu pathologique peut, en vous exposant régulièrement à des situations d’échec, altérer l’estime que vous avez de vous-même. Cela peut vous conduire à avoir un regard déformé et sévère sur vous-même.

Vous avez certainement les ressources nécessaires pour vous sortir de cette situation, mais il est possible que pour l’instant, vous ne les voyiez pas.

Submergé par les dettes

Après avoir cherché à vous refaire, après avoir peut-être gagné de l’argent puis tout reperdu, vous vous retrouvez coincé, très endetté, à ne plus trouver d’issue. Le sentiment de désespoir qui vous accompagne est tout à fait compréhensible.

Pourtant il y a des issues, vous pouvez vous en sortir. Pas après pas, jour après jour vous pourrez surmonter vos problèmes financiers et les autres. En vous faisant aider, en prenant les problèmes les uns après les autres, vous pouvez rétablir votre situation.

Parlez de ce que vous ressentez

Si vous n’en pouvez plus, si vous souffrez, tentez d’en parler. En évoquant votre situation et ce que vous ressentez avec d’autres personnes vous serez soulagé d’un grand poids.

Vous pouvez en parler avec d’autres joueurs qui essayent de s’en sortir ou qui s’en sont sortis. Vous bénéficierez ainsi du soutien de personnes qui comprennent ce que vous vivez et qui ne vous jugeront pas. Ces personnes pourront également vous aider à y voir plus clair et à entreprendre des démarches constructives. Pour parler de votre situation, pour discuter avec d’autres joueurs, vous pouvez utiliser le forum pour les joueurs de ce site.

Vous pouvez également en parler à vos proches, à vos amis, à votre famille. Il est rare de rencontrer quelqu’un qui n’a pas connu de moments d’abattements dans sa vie. Tout le monde est confronté, un jour ou l’autre, à un problème qui lui semble insurmontable. L’expérience et le soutien des autres peuvent vous aider à traversez cette période difficile.

N’hésitez pas à demander de l’aide

Rencontrer des professionnels peut également être une aide précieuse. Un regard objectif peut vous permettre de ne plus être la proie de votre propre jugement. De plus, les professionnels pourront vous aider à considérer la situation pour ce qu'elle est : un problème qui a une solution. Cette solution n'est pas forcément évidente, elle n'est assurément pas instantanée mais elle existe. Le soutien que vous pouvez recevoir vous permettra de trouver les ressources pour avancer pas à pas dans la bonne direction en gardant la patience nécessaire. Vous trouverez des professionnels capables de vous aider dans notre module Adresses utiles.

Vous pouvez aussi nous joindre tous les jours de 8h à 23h au 09 74 75 13 13.

Venir à bout d'une pratique excessive de jeu et rétablir sa situation vous demanderont beaucoup de courage et de ténacité. Il est normal de se sentir parfois abattu devant certaines difficultés mais en les prenant les unes après les autres vous y arriverez et reprendrez confiance en vous. Il est également important d'être entouré de personnes ressource, que ce soit des personnes de votre entourage lorsque cela est possible ou de professionnels.