© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Témoignage d'un jeune parieur

Par Profil supprimé Posté le 21/07/2018 à 17h20

Bonjour,

Tout d'abord je précise que ce témoignage n'a aucune attente dans les réponses, je souhaite juste exposer mon avis sur l'addiction qui nous touche/

Je me présente brièvement Djibril 19 ans accro aux jeux d'argents et plus précisément paris sportifs depuis 5 ans (oui oui à mon âge).

Je me souviens avoir commencé par une défaite : une dizaine d'euro lors du match Barça - AC milan en 2013 et depuis je n'ai cessé de jouer , gagner, perdre ... (beaucoup plus de perte que de gain).
Je dois en être facilement à plus de 5000 euros (rien que d'y penser me fais mal au crâne).Au début on joue pour le "fun" sans se soucier que peu à peu ce plaisir deviendra notre besoin !

On a au début cette petite "flamme", cette adrénaline lorsque l'on parie, que l'on est à deux doigts de gagner un gros combiné ou autre. Puis petit à petit, cette adrénaline n'est plus aussi présente qu'au début, et comme toute drogue on augment la "dose" (ici l'argent misée, les gains plausibles...) afin de retrouver cette fameuse adrénaline.

Au fur et à mesure je (on ?) joue, on ne parie plus le match le plus sûr mais le plus tôt afin d'encaisser le plus RAPIDEMMENT possible et pas toujours le plus SUR, et c'est bien là le problème, a ce stade le jeu est devenu un BESOIN.

Je joue jusqu'à tout perdre et lorsqu'on gagne, on rejoue tout pour gagner plus, toujours plus ...
Je perd aussi la confiance de ses proches : Je (on ?) emprunte une certaine somme d'argent aux proches que l'on perd bien évidemment. Et lorsque j'ai en ma possession cette fameuse somme, je l'a rejoue car " je veux pas rembourser mon pote pour ne plus avoir d'argent à la fin"

On sait qu'on s'enfonce mais on trouve toujours un moyen d'avoir de l'argent ! Un peu comme un toxicomane qui souhaite par tout les moyens sa came.

Ma famille est vaguement au courant que je joue mais ne se doute pas que je puisse monter jusqu'à 200 euros certains jours ...! Bien heureusement, cette addiction ne me porte pas trop préjudice dans la vie de tout les jours : Lorsque je perd 20 euros, je me dis que certains les auraient gaspiller au resto, que c'est leurs "kiff", et moi mon "kiff' est le jeu. Ce qui est bien évidemment faux, qui "KIFFE" perdre de l'argent ?

J'arrive aujourd'hui à jouer ce que j'ai sans avoir à m'endetter, mais ce qui me désole le plus c'est que ma mise est toujours proportionnelle à mes moyens (si j'avais 10 000 euros, il me serait normal de jouer 2-3000 sans pression).

Je vous avoue ne pas savoir pourquoi je vous écrit mon quotidien, je viens de tomber sur votre site et l'envie d'écrire mon témoignage m'a envahi.

Djibril

25 réponses

LiliB - 23/07/2018 à 14h01

Bonjour Djibril,

Merci pour ton témoignage.

Tu as bien analysé ce qui se passe quand on est au prise avec une dépendance. Bravo pour cette prise de conscience.

En fait dans ton témoignage tu semble surtout vouloir justifier le fait que oui ... tu joues ... mais c'est pas si grave car tu aurais pu dépenser cet argent dans un autre loisir or le jeu n'est pas un loisir comme les autres ... et ça aussi tu sembles l'avoir réalisé.

En fait ton témoignage souffle le froid et le chaud ... tu as consciences d'un problème ... de ta réelle addiction aux jeux, mais de l'autre côté du cherches, encore, à minimiser les choses en mentionnant que tu arrives à jouer sans t'endetter.

N'aurais tu pas plutot envie d'avoir des sous de côté pour te permettre de réaliser des projets futurs à court, moyen et long terme ?

Tu es jeune. Tu as toute la vie devant toi. Ce serait bien que tu reprennes le contrôle de ta vie.

Un joueur compulsif ne peut pas jouer à des fins récréatives ... tu as pu le constater ... pour faire augmenter la dose d'adrénaline il faut jouer de plus en plus et des sommes de plus en plus élevées ... c'est un cercle vicieux ... et viendra le jour ou tu franchiras toutes les balises que tu t'imposes actuellement ... le joueur compulsif ne contrôle rien ... il est comme un bouchon de liège sur une mer agitée.

J'espère pour toi que tu réussiras arrêter ce cercle infernal. C'est à toi d'agir.

Profil supprimé - 23/07/2018 à 15h49

Bonjour et tout d'abord merci pour votre réponse d'unr grande rapidité.

Vous avez tout vrai ! Il y avait certaines choses que je ne souhaitait pas mentioner et voir Avec quelle lucidité vous m'avez "profiler" m'a fait sourire !

Il est vrai que j'essai, bien qu'ayant eu La démarche de témoigner, De minimiser mon addiction même si je vous avoue que c'est Elle qui me contrôle ... je n'arrive pas à me tenir à mes décisions, Mais des Que la défaite arrive, j'oublie tout et décide sur un coup de tete de jouer.

Je ne pense pas etre pret à arrêter complètement les paris, cependant je souhaiterai reprendre le contrôle du jeu, est-ce réellement possible ? (Parier 1 fois de temps en temps lors de classico ou tournois majeur sans pour autant rentree dans la spirale du jeu : compulsivite, culpabilité, saut d'humeur, euphorie .....) et Si c'est possible, comment y parvenir ?

Suis je en train d'espérer quelque chose d'impossible ou est-ce réaliste ?

Moderateur - 23/07/2018 à 16h24

Bonjour Djidji,

J'ai envie de vous dire : il faut essayer pour le savoir !

Ce que je peux vous dire c'est qu'il y a des personnes qui reprennent, oui, le contrôle de leur pratique de jeu. Mais cela n'est pas forcément possible pour tout le monde.

Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent vous aider à comprendre les mécanismes qui vous poussent à jouer et, à partir de là, à essayer de mettre en place des stratégies de contrôle. Par exemple lorsque vous dites que vous jouez parfois parce que vous étiez à "deux doigts" de gagner un gros combiné vous êtes victime de l'illusion d'avoir "presque gagné". Les casinos utilisent ce procédé à foison avec les machines à sous. Ce n'est pas par hasard si vous voyez juste sur la ligne du dessus les deux symboles qui vous auraient permis de gagner le gros lot. Cette vision d'avoir "presque gagné" pousse à croire que l'on est sur le point de gagner. Mais c'est nier que ces jeux (y compris les paris) sont basés sur le hasard et que les tours de jeux sont indépendants les uns des autres (le tour précédent n'influence pas le suivant). C'est la même histoire avec le gros combiné qui vous aurait "échappé" de peu. Les thérapeutes comportementalistes peuvent vous aider à décrypter cela mais aussi vos "réponses" apprises qui font que vous jouez tant aujourd'hui.

Parfois reprendre le contrôle passe aussi par des moyens "simples" : budgéter très précisément les sommes qu'on consacre aux paris, noter ce qu'on joue, les gains et les pertes, mettre en place des modérateurs de jeu si on joue sur un site agréé Arjel (site légal), limiter le temps qu'on consacre aux paris (temps de préparation et temps de paris), réinvestir d'autres activités, se récompenser avec les sommes épargnées (pas en jouant bien sûr !), confier ses moyens de paiement à quelqu'un ou limiter les possibilités d'utilisation, etc. Le fait d'avoir un interlocuteur (un proche ou un professionnel) qui vous aide à tenir vos résolutions et auquel vous rendez des comptes est aussi une aide.

Les structures dont vous trouverez les coordonnées dans notre rubrique "adresses utiles" (sous la carte de France en haut dans la colonne de droite ci-contre) sont des endroits où vous pouvez être aidé à faire le point, fixer vos objectifs et reprendre le contrôle si c'est ce que vous voulez.

Vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute pour en parler et avoir des adresses.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/07/2018 à 16h37

Bonjour à vous !

Merci d'avoir pris le temps de me répondre !

Effectivement, le jeu à cet effet d'illusion sur le joueur Comme vous l'avez si bien décrit ! Il joue avec nos émotions et nos passions pour mieux nous tromper. Il est vrai que j'ai du mal à résister à ces dires passions Meme Si je veux m'en sortir pour devenir un joueur récréatif qui JOUE et prend du plaisir sans pour autant sombrer.

J'ai noté tout vos conseils très pertinents et je vais essayer de les mettres en place. Le plus dure serait de revoir drastiquement les sommes jouées, en effet : les gains nous font perdre la valeur de l'argent, perdre 50 euros est "rien" à cause de l'effet du jeu.

Je pense aussi avoir des prédispositions aux addictions (gros joueur de jeu video depuis tout jeune) ce Qui n'aide évidemment pas.

Je regarderai avec attention toutes adresses / liens utiles suceptibles de m'aider.

En vous remerciant !

Profil supprimé - 23/07/2018 à 19h25

Bonjour à vous et tout d'abord merci d'avoir pris le temps de me répondre !

Vous avez totalement raison ! Le fait d'avoir "presque gagné" est une spyrale sans fond car on court inlassablement apres ce qu'on aurait dut gagner ALors qu'en Réalité nous y sommes bien loin ...

C'est tout bete Mais j'ai extrêmement de mal à prendre du plaisir en misant en dessous de 50 euros ... j'ai aussi perdu quelque chose phare dans la vie : la valeur de l'argent , en effet à force de voir De l'argent rentrer (et bien évidemment sortir) On y perd peu à peu sa valeur (Que je regagne en travaillant hardemment dans un espace nature cet été).

J'ai par ailleurs noté vos conseils qui semblent très pertinents.
J'ai vraiment envie de reprendre du PLAISIR à jouer et non ressentir le BESOIN de jouer.

Je vous remercie pour tout ces conseils ...

Profil supprimé - 23/07/2018 à 21h45

Slt djibril je comprends ta situation c'est possible de se contacter

Moderateur - 24/07/2018 à 07h02

Bonjour Tomtom1234,

Il n'est pas possible d'échanger des coordonnées personnelles sur ce site. Nous préservons l'anonymat de chacun sur ces forums.

Merci de votre compréhension.

Moderateur - 24/07/2018 à 08h06

Bonjour Djidji,

Merci pour vos réponses

Si je puis me permettre n'analysez pas trop ce qui se passe non plus et soyez très concret. L'analyse c'est bien mais elle met aussi à distance de soi-même. Vous pouvez constater ainsi un problème tout en restant en dehors sur le plan émotionnel. Vous avez, dites-vous, perdu la valeur de l'argent et effectivement lorsqu'on est dépendant aux jeux d'argent, l'argent que l'on gagne ou perd c'est de la "monnaie de singe" car il sert juste de support aux frissons que l'on recherche. C'est par ces transactions ritualisées et dont vous ne connaissez pas avec certitude l'issue que vous vivez vos "émotions" et que vous tenez à distance les émotions négatives que vous ne voulez pas éprouver.

Ralentissez le rythme, essayez de lâcher prise et de ne pas tout analyser, contrôler (sauf votre pratique de jeu) ou tout flamber. Renouez des relations sincères autour de vous, recherchez les petits plaisirs de la vie, soldez vos dettes (financières et morales), acceptez éventuellement de souffrir mais pour mieux repartir de l'avant.

Je vous fais ces remarques car je crois détecter en vous un profil de joueur très particulier, qui est capable de décortiquer dans les moindres détails et avec talent le processus dans lequel il est enfermé mais qui en reste observateur. Vous semblez avoir beaucoup de force vive et une grande intelligence mais ne vous en servez pas pour minimiser ou pour faire barrage à vos émotions. Vous reprendrez le contrôle en étant très rigoureux sur le budget et le temps que vous consacrez au jeu et en réinvestissant émotionnellement d'autres secteurs de votre vie.

Et si des problèmes ou des frustrations surgissent parce que vous diminuez votre pratique de jeu, acceptez-les et essayez de les résoudre plutôt que de rejouer "plus".

Cordialement,

le modérateur.

LiliB - 24/07/2018 à 13h21

Désolé monsieur le modérateur mais je ne suis pas du tout d'accord avec vous sur ce coup.

Pas sur le fait que à force d'analyse Djidji en vient à oublier que c'est de lui dont il est question … qu'il est au cœur du problème… et non pas un spectateur ... ça sur ce point je vous suis.

De là à dire qu'il pourrait en venir, grâce à sa grande intelligence, à contrôler son jeu laissez moi rire.

Il est déjà rendu au stade ou les petites mises ne le stimulent plus ...pour toucher le nirvana ... pour augmenter sa dose d'adrénaline ... il n'aura pas le choix d'augmenter les mises et j'oserais même dire les risques.

Je compare la dépendance au jeu à la dépendance à l'alcool.

Donc, si j'ai bien compris votre exemple ... ce que vous dites reviendrai à dire à un alcoolique ... Bon écoute ... tu peux boire mais pas entre midi et 16:00 et pas plus de 2 bouteiles par jour, au lieu de boire non stop des tonnes d'alcool.

Désolé mais pour moi il n'y a qu'une seule façon de sortir de sa dépendance, c'est l'abstience.

Parce que la grande intelligence, selon moi, c'est de se libérer de cette chaîne.

Mais c'est mon humble avis sur la question "of course".

Moderateur - 24/07/2018 à 13h45

Bonjour LiliB

Merci pour votre réaction très pertinente et que j'apprécie beaucoup car je suis en très grande partie d'accord avec. Vous avez tout à fait raison sur la dépendance et ce qu'elle implique. La plupart du temps c'est l'abstinence la seule issue et cela sera peut-être la solution finalement pour DjiDji.

Mais Djidji n'en n'est pas encore là et c'est ce que j'ai pris en compte. Il n'exprime pas le désir d'arrêter mais de se modérer et de reprendre le contrôle. Suivons-le dans cette voie, donnons-lui les moyens d'essayer de reprendre le contrôle même si on peut être sceptique sur ses chances de réussite. Nous ne sommes après-tout pas à sa place non plus. Il faut sans doute qu'il en passe par là pour constater qu'il n'y arrive pas et que la seule issue pour lui est... d'arrêter totalement. Quand on est dépendant on accepte rarement tout de suite l'idée de devoir arrêter définitivement.

Là où je ne vous suis pas totalement même si vous avez en grande partie raison c'est sur la capacité de certains joueurs ou buveurs très excessifs à reprendre le contrôle. Les buveurs bénéficient maintenant de traitements - qui n'existent malheureusement pas pour le jeu - qui leur permettent, du moins à certains d'entre eux, de moins boire et de retrouver une forme de contrôle. Par ailleurs les CSAPA en France (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ne sont plus orientés exclusivement sur l'idée d'abstinence mais peuvent proposer un accompagnement pour reprendre le contrôle si c'est l'objectif du patient. Il y a aussi certains joueurs "excessifs" qui reprennent le contrôle. Peut-être ne sont-ils pas dépendants comme semble l'être Djidji déjà mais ils témoignent que c'est possible. Laissons donc le loisir à DjiDji d'expérimenter cela.

Cordialement,

le modérateur.

LiliB - 24/07/2018 à 13h55

Bonjour,

Et bien que dire d'autres que ... bonne chance Djidji !

Moderateur - 24/07/2018 à 14h06

LiliB est-ce que cela vous "chagrine" cette position ? Est-ce que vous pensez que nous ne devrions "prescrire" que l'abstinence parce que c'est la seule issue ? Est-ce que vous pensez que nous faisons perdre du temps à DjiDji en le confortant dans l'idée qu'il peut essayer de reprendre le contrôle ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/07/2018 à 17h31

Bonjour à vous LiliB et merci également pour vos réponses

Vous avez peut être raison (l'avenir me le dira) Mais je ne me sens pas capable d'arrêter complètement ce vice : je n'ai "gout" Que pour cela (et encore c'est un bien grand mot). Sortir avec des amis, en boîte ou autre me stimule, me fais plaisir ect mais je nen retire aucun bénéfice financier. En d'autres terme, je me dis que sortir sans avoir toucher un ptit billet préalablement aux Paris afin d'être "bien" financièrement ne m'intéresse pas.

(Je précise que je ne travaillais pas jusqu'a ce jour et n'avais donc aucun revenu fixe, mon pere me fournissait financièrement sans Elle douter de ce que je fais Avec l'argent , Meme Si Il doit bien avoir une petite idee)

Je sais bien que je me mens à moi meme ! Le jeu ne m'enrichit pas toujours et m'empêche parfois meme De sortir, Mais bon j'aime y croire haha.

J'aimerai vraiment reprendre le contrôle, gagner biensur ou perdre sans pour autant avoir à trouver un tabac ouvert apres 22 h et faire 1 h de trajet pour "se refaire" ALors Que j'ai cours le lendemain...

Apres je vous avoue vivre mon addiction très bien ! Je n'ai que de petites dettes (- De 300 euros) et arrive à vivre très bien, je ne manQue De Rien ect, je ne suis pas Sur La paille quoi ! L'idée de me dire que des gens dépensent leurs argent dans d'autres addiction néfastes (Alcool, drogue, cigarette ...) me permet De relativiser : mon addiction ne touche au moins pas ma santé ! Meme Si Elle peut être encore plus vile...

LiliB - 24/07/2018 à 19h14

Bonjour,

Je pense que si il a jugé bon de venir livrer son témoignage ici c'est qu'il n'est absolument pas bien avec le fait de jouer et ce, malgré qu'il mentionne ne pas s'être endetté etc. Il a très bien comprit qu'il y a un problème.

Je suis pas contre d'avis qu'il n'a peut-être pas atteint le "fond du baril" qui est souvent l'élément déclencheur non pas d'une prise de conscience, car on réalise bien vite qu'on a un problème de dépendance, mais le coup de poing suffisant pour dire … stop … il faut que cela s'arrête … il faut que j'obtienne de l'aide etc.

Je connais des personnes qui jouent en ligne ou au casino de façon récréative … à l'occasion … et qui n'ont aucune attente … ils jouent leur 20 dollars et si ils gagnent c'est bien et si ils perdent c'est correct aussi.

Je pense qu'a partir du moment ou le jeu nous prend la tête … qu'on ne contrôle plus rien … qu'on n'arrive pas à s'en passer … qu'on ne pense qu'au moment ou nous pourrons retourner jouer … on ne peut pas revenir en arrière … c'est un peu comme si nous étions contaminés en quelques sorte.

C'est un peu comme le paludisme en fait ... tu l'attrapes ... tu peux te soigner ... il y a des médicaments ... mais il restera toujours un petit quelques chose en toi qui fait que tu peux faire des crises de temps à temps à cause d'un élément déclencheur.

Et bien le jeu pathologique c'est ça ... a partir du moment ou la petite graine du jeu pathologique est implantée en toi tu ne pourras jamais en guérir ... ce qui ne veut pas dire que tu ne pourras pas t'en sortir ... au

contraire ... tu pourras très bien vivre le reste de ta vie sans jamais rejouer ... mais il suffit d'une étincelle pour te faire replonger ... un peu comme l'alcool ou la drogue.

Par conséquent, je ne crois pas qu'on puisse dompter la bête si on continue à lui tenir la main.

Mon humble avis sur la question.

Profil supprimé - 25/07/2018 à 08h58

Bonjour LILIB et merci pour vos interventions !

Je pense avoir ce truc dont vous parlez en moi : en effet je suis surement polyaddict De nature : jeux d'argent, jeux videos (je n'ai jamais touché aux drogues / alcool Dieu merci !). Je suis facilement addict à quelque chose (je ne vous parle pas des ANNÉES de temps de jeu cumulées sur LOL, Dofus, Cod, Minecraft ...)

Mais je souhaite de tout coeur jouer, pour gagner évidemment mais aussi savoir me limiter, me réguler, reprendre le contrôle du jeu Quoi ! Je n'ai jamais perdu De sommes astronomique (1000 euros ou +) d'un coup. Disons que je vis avec ce vice en cohabitation et Que parfois (souvent ?) Il prend le dessus sur moi.

Il est vrai que je n'ai jamais perdu des sommes astronomiques CAR je n'ai jamais eu ces sommes astronomiques en ma possession ... haha.

Je suis tout de même pret à essayer les méthodes de Mr le " Modérateur" afin de reprendre le contrôle de ce vice.

J'avais pour projet avant de vous écrire de jouer (et non enrichir bêtement le tabac) 1/7 de la somme engrangée grâce à mon travail (500 euros) et investir le reste dans un business De sneaker rares. Je pense que c'est un bon debut non ?

Je tenais à vous remercier pour le temps que vous prenez à me répondre, je n'ai encore jamais parler de mon addiction à Qui Que ce soit !

Passez une bonne journee !

Profil supprimé - 25/07/2018 à 10h35

Bonjour,

Je me greffe à cette discussion au combien intéressant. Jouer ou ne pas jouer telle est la question.

En lisant ce fil de discussion je me demande si tu cherches une approbation pour continuer à jouer. On dirait que tu cherches à minimiser les conséquences en justifiant que c'est moins pire que l'alcoolisme ou la consommation de drogue.
Tu cherches à minimiser en rajoutant que tu n'as que très peu dettes par rapport à d'autres.

En faite Lilli t'offre ta plus grande chance de gagner de l'argent. Car la suite de ton histoire beaucoup pourrait l'écrire sur ce site. Si tu dépenses déjà de l'argent qu'on te donne, et que le jeux d'argent envahi déjà ta vie, alors on sait pratiquement tous ce que ça va donner plus tard.
Donc oui je suis d'accord avec Lilli sur ton cas, tu es très loin d'avoir un jeu récréatif et tu es à la limite.

Désolé si ces mots sont un peu durs mais c'est aussi pour ça un forum. On veut bien t'enlever le bandeau que t'as sur les yeux mais faut encore que tu les ouvres.
Tu es jeune tu peux encore tout changer, car certains à leurs âges ne font que réparer...

LiliB - 26/07/2018 à 15h05

Bonjour,

Et bien Djidji j'oserais dire que votre coloc est le démon du jeu.

Non seulement il ne paie pas sa part de loyer mais il vous vole en plus.

Bon courage pour la suite.

Profil supprimé - 26/07/2018 à 15h46

Bonjour à vous,

Merci pour vos interventions ! Il est regrettable que la plupart de mes messages ne s'envoient pas Sans aucune raison,

Merci toutefois pour vos messages !

LiliB - 28/07/2018 à 03h38

Bonjour Djidji,

Tous les messages doivent être approuvés par les modérateurs avant publication.

Parfois, il faut attendre 2 ou 3 jours avant d'en voir la publication c'est particulièrement le cas la fin de semaine car les modérateurs ne sont pas là la fin de semaine.

Profil supprimé - 30/07/2018 à 16h24

Bonjour Lilib,

C'est bien ce que je pensais, par ailleurs certains de mes messages n'ont jamais été validé.

Sinon dans les paris je suis assez content, cela fait 1 Semaine Que je n'ai pas parier et je compte parier une dizaine d'euros ce soir, grosse journee faut bien se détendre

Moderateur - 31/07/2018 à 07h41

Bonjour Djidji,

Ce n'est pas que je ne les ai pas validés, c'est que je ne les ai jamais reçus.

Cela arrive si vous prenez beaucoup de temps pour écrire un message. Le système vous déconnecte sans que vous le voyiez et lorsque vous appuyez sur "envoyer" votre message disparaît mais n'est pas envoyé. D'ailleurs vous n'avez alors pas les messages habituels vous confirmer que votre message a été envoyé au modérateur.

Pour éviter cela je vous conseille de sauvegarder votre message dans un document avant de cliquer sur "envoyer". Surtout si le message est long ou que vous avez mis du temps à le rédiger.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 31/07/2018 à 08h39

Bonjour Mr le Modérateur

Merci de votre indication, je comprends maintenant pourquoi certains de mes messages dont un vous concernant ne ce sont jamais envoyés, je tâcherai de faire attention La prochakne fois

Cordialement,

Djibril

Profil supprimé - 19/10/2019 à 22h51

Bonsoir à vous !
1 an Apres, toujours La meme addiction : j'ai réussi à arrêter pendant 11 mois mais ces derniers jours j'ai "pete les plombs au simple don de 50€ par un proche ...
j'ai joué pas moins De 2800 euros (l'argent durement gagné l'été) en 10 jours.

J'ai décidé d'aller dans un centre CSAPA dès la semaine prochaine pour chercher des solutions

En espérant que vous réussissiez à garder le contrôle

LiliB - 02/11/2019 à 02h17

Bonjour Djidji,

Je suis totalement abstinente depuis plusieurs mois maintenant.

J ai changé plusieurs choses dans ma vie en choisissant de miser sur mon bien être physique et mental.

J ai constater qu' en me tenant à distance de toutes tentations c était plus facile pour moi de résister.

J espère que vos démarches vous aideront à résister aux chants des sirènes.

Bon courage ! Haut les coeurs !

leudoc - 13/11/2019 à 15h42

bonjour Djudji

Tout d'abord bravo pour votre initiative a aller dans un centre , vous verrez en parlant de votre adiction cela vous apesera et vous pourrez prendre du recul sur l'adiction .

Ils faut savoir que l'abstinence peut durer un mois un ans ou 10 ans mais que le jeux est toujours là alors prudence.

Essayez de miser des petites sommes d'argent mais l'appat du gains est énorme.

bon courage Djidji