© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les joueurs

Aidez moi

Par Profil supprimé Posté le 22/11/2018 à 02h22

Bonsoir
Comment puis je arrêter de jouer???

6 réponses

LiliB - 22/11/2018 à 11h17

Bonjour Lolotte,

De un, admettre que tu as un problème avec le jeu. Ta présence sur le site nous le confirme.

De deux, tirer un trait sur le passé … sur les sommes perdus … le passé c'est derrière toi et tu ne pourras rien y changer.

De trois, chercher ce qui te pousse à jouer … le jeu étant comme l'alcool et la drogue … des exutoires … est-ce la solitude ? un mal être ? une situation familiale difficile ? Il te faudra travailler sur toi … doucement …

De quatre, faire le choix de ne pas jouer AUJOURD'HUI. Un jour à la fois … tu peux bien tenir un jour sans jouer non ? et puis … tu refais le même choix demain .. tenir un petit jour … et puis un autre … et jour après jour tu vas avancer dans la lumière … tu vas apprendre à dire non à tes démons car tu deviendras plus forte.

Fais toi confiance … tu vas y arriver … pense à toutes les épreuves que tu as traversés avec succès dans ta vie …

Il te faudra combler les périodes qui étaient comblées par le jeu par d'autre chose;. Qu'est-ce qui te passionne dans la vie ? Tu pourrais lire, faire des balades, tricoter .. bref il y a énormément de choses à faire pour combler ta vie de façon positive et constructive.

Viens discuter avec nous … nous ne jugeons personne … nous sommes nous aussi des joueurs addictifs …

Allez .. courage … Haut les cœurs Lolotte

Profil supprimé - 22/11/2018 à 22h25

Merci LiliB
Je vais essayer.

Profil supprimé - 22/11/2018 à 22h26

Comment faire pour venir discuter avec vous ???

LiliB - 23/11/2018 à 11h38

Bonjour Lolotte

Et bien en écrivant sur ce fil tout simplement

Bonne journée !

Profil supprimé - 23/11/2018 à 19h16

Bonjour LiliB
Est ce que vous aussi vous jouez ???

LiliB - 26/11/2018 à 12h32

Bonjour Lolotte,

Je suis joueuse compulsive moi aussi.

Je suis accro aux jeux en ligne, poker, machine à sous etc.

Je ne joue plus au poker depuis 19 mois et je ne joue plus aux autres jeux depuis plusieurs mois si ce n'est un mini-craquage récent.

Mais avant cela j'ai été l'épouse d'un joueur pendant 10 ans. Je ne jouais pas alors. C'est donc une double peine pour moi, si j'ose dire.

Mais le passé est le passé ... vivons dans le présent .. et aujourd'hui faisons le choix de ne pas jouer ...

Bonne journée ! Haut les coeurs !