FORUMS POUR LES JOUEURS

COMMENT ALLEZ-VOUS DURANT LE CONFINEMENT ?

Par Moderateur Posté le 03/04/2020 à 16h32

C’est difficile ? Ne restez pas seul.es, partagez vos difficultés, vos idées pour les surmonter, vos réflexions.

Vous allez bien ? Dites-nous comment vous faites, cela peut aider les autres et vous renforcer dans votre mieux-être.

Même chacun chez soi, en parler c’est avancer.

13 RÉPONSES

dav19 - 04/04/2020 à 16h13

Bonjour Modérateur,

Merci pour ce sujet.

Je vais bien, meme très bien. Je suis assez ennuyer de ne pas voir les gens que j'aime, mais d'un autre coté je ne joue plus depuis le confinement (et meme un peu avant).
Et du coup,je me suis remis a faire plein d'autre chose : de la musique, du dessin, j'appelle les gens. Bref je revis. Je me suis pas senti aussi bien depuis longtemps.

Le jeu est une sorte d'auto destruction que je m'inflige, il vient compenser tout ce que je devrais faire et que je ne fais jamais. Comme un échapatoire. Une solution de facilité.

J'espère que cela va durer (pas le confinement) et que je tiendrai sur la durée !

Courage atous

Moderateur - 06/04/2020 à 13h07

Bonjour Dav19,

A notre tour de vous remercier pour cette réponse tout à fait positive et rafraîchissante.

Nous avons suivi ici dans ces forums votre combat contre le jeu alors cela nous fait très plaisir de lire que vous allez bien et que vous pouvez refaire toutes ces choses.

C'est bien parti alors, comme vous, nous espérons aussi que cela va durer encore et encore ! En tout cas quoiqu'il arrive nous restons là pour en parler. Quel plaisir de voir que vous pourrez désormais partager avec d'autres votre expérience pour les soutenir !

Vous êtes un message d'espoir pour tous.

Bien cordialement,

le modérateur.

LiliB - 07/04/2020 à 00h44

Bonjour M le modérateur, bonjour groupe,

Je vais très bien également même si, je m'en rend compte par mon appétit, je suis encore très sensible au stress.

Cependant, je résiste aux chants des sirènes et j'en suis très fière.

Je suis ravie de voir que tu vas bien Dav

Et pour vous monsieur le modérateur? La santé est bonne ?

Je souhaite bon courage à tous !

Au Québec, le symbole d'espoir affiche un peu partout c'est l'arc en ciel et un slogan "Ça va bien aller".

Ça ressemble à mon slogan: Haut les cœurs non ?

lulu4510 - 07/04/2020 à 03h41

Bonjour à tous, et M. modérateur aussi.

Alors je suis comme Dav, j'ai complètement arrêté de jouer depuis le 16 mars. C'est bizarre, c'est là ou je pourrais le plus jouer car tout est sur "pause" et moi je fais le contraire....je jouais sur les jeux ligne.

Ça fait bizarre quand même.....j'ai déjà été un mois sans jouer vais-je être capable de faire plus qu'un mois, on verra je me mets pas trop la pression. ...

Il y a un vidéo sur youtube qui m'a beaucoup aidé pour mettre fin aux addictions. Je ne sais pas si je peux le partager ici, peut-être que ça pourrait aider.....en tout cas, s.v.p. faites le moi savoir si je peux le partager avec les autres participantes et participants.

J'espère pouvoir continuer sur cette lancée, chose certaine, je ressens déjà les effets sur mon compte de banque. Ça fait même pas un mois, et je vois déjà les bienfaits, alors imaginons au bout d'un an.....car avant que j'arrête, j'ai mis des sommes très significatives qui aurait pu me faire basculer vers un avenir plutôt plus sombre. Mais avec le fameux virus, on dirait que j'ai pris conscience de la vie, comment c'était précieux....très difficile à expliquer....en tout cas le résultat est là pour le moment et c'est ça qui compte.

Merci pour l'existence de ce forum, ça fait du bien de partager et de vous lire, merci à tous et vous aussi M. le modérateur. A +

Moderateur - 07/04/2020 à 10h32

Bonjour LiliB, bonjour Lulu4510,

Merci beaucoup pour vos messages !

LiliB cela fait longtemps que vous êtes un pilier de ces forums. Vous avez su arrêter le jeu et vous partagez votre expérience avec les autres dès que vous le pouvez. Comment vous dire la valeur de votre apport ici ? Merci pour votre générosité si précieuse. Nous sommes heureux de vous savoir en bonne santé physique et morale. Nous partageons votre stress mais nous allons déjà tous un peu mieux lorsque nous pouvons échanger et coopérer ainsi. Merci mille fois.

Lulu4510 merci aussi. Vous avez été l'une des premières, avec Dav19, à venir ici pour éclairer ces événements d'une lumière positive. Nous sommes très heureux de votre prise de conscience et de l'effet qu'elle a sur vous. Bravo pour votre abstinence de jeu actuelle. Vous avez raison : ne vous mettez pas la pression. Après tout "un jour après l'autre", n'est-ce pas ? Vous pouvez tout à fait proposer votre lien vidéo ici. Je le regarderai avant de valider mais s'il est conforme à notre charte il n'y a aucune opposition à ce qu'il soit publié.

Merci pour vos ondes positives. Elles font du bien à nos équipes derrière ce site aussi. Et oui LiliB : "Hauts les cœurs !"

Cordialement,

le modérateur.

dav19 - 07/04/2020 à 11h30

Merci à vous modérateur, par votre chaleur humaine et vos bons mots vous contribuez à notre réussite et dieu sait que cela a été difficile.

Merci aussi à LiliB d'avoir toujours la motivation de venir ici pour encourager les autres à s'en sortir, c'est vraiment inspirant d'avoir des personnes comme toi sur ce forum.

Quant à Lulu, je crois qu'on a les mêmes sentiments, face à ce qui nous arrive, on a presque un réflexe vital de se protéger et protéger les autres de notre addiction.

Hier c'était plus difficile pour moi, je n'ai pas joué mais je me suis ennuyé. Le fait d'etre en chômage partiel n'aide pas. J'ai beau multiplier les activités pour m'en sortir, il y a des jours ou je n'ai pas le cœur a les réaliser et du coup je repense au jeu.
Mais rassurez vous je tiens bon et je ne vais pas me laisser griser par le chant des sirènes.

Bonne journée a tous

LiliB - 07/04/2020 à 13h16

Bonjour à tous !

Je suis contente Lulu de voir que, tout comme Dav, vous faites de cette épreuve collective difficile, quelques chose de positif.

En fait, vous avez décidé de vous choisir, et c'est magnifique.

Monsieur le modérateur à raison, et je le sais pour l'avoir vécu très souvent, il n'y a rien de pire que le stress pour les dépendances. C'est comme de jeter de l'essence sur le feu. Alors, en prenant les choses un jour à la fois, en étant aussi bon pour nous que pour les autres,

en se faisant confiance, on va tous parvenir à vaincre cet ennemi invisible (que ce soit notre dépendance que ce méchant virus).

Merci pour vos bons mots à mon endroit. Si je peux contribuer, ne serait-ce qu' un tout petit peu, à vous aider à traverser le désert, ainsi qu' au succès de ce site, que je trouve essentiel, je serai aux anges (et puis les anges gagnent toujours contre les méchantes sirenes).

Haut les coeurs ! Aujourd'hui on tient bon, on ne lâche rien comme le dit si souvent Ratatouille..

Paullouis - 07/04/2020 à 15h57

Bonjour à tous,

Justement mon problème évolue avec le confinement,
J'ai perdu 730€ en 1 semaine et j'ai l'impression que cela ne me fait rien,
J'y pense assez souvent de rejouer pour récupérer ne serait-ce qu'un plus que ma future mise mais je n'arrive pas à m'arrêter,
Même si je met de côté pour faire un retrait, j'annule le retrait et je rejoue,
Cela me détruit, je dors mal et tard, je suis stressé, mais j'arrive à me contenir quand même et ne pas jouer,
Mais quand je ne joue pas, je regarde des lives sur twitch de casino de personnes influentes qui mettent de grosses sommes (Bidule, etc...).

J'espère que tous va bien pour vous, mais j'essaie de m'en sortir!

Paul-Louis

Moderateur - 07/04/2020 à 16h26

Bonjour Paul-Louis,

Merci de venir en parler ici ! C'est un premier pas important.

Les anciens joueurs vous le diront : jouer pour se "refaire" c'est une mauvaise idée. C'est un piège psychologique qui encourage à jouer mais finalement vous êtes assuré de perdre cet argent parce que vous êtes manifestement dépendant au jeu.

L'envie de jouer est alimentée par des déclencheurs. Regarder des lives de casino alors que vous essayez d'arrêter de jouer c'est comme mettre du sel sur une plaie : cela ne fait qu'entretenir l'envie de jouer. Cela augmente votre souffrance et votre difficulté à tenir le coup.

Je vous invite à clarifier vos objectifs. Que voulez-vous faire au juste ? Pourquoi ? Pour commencer vous pourriez par exemple faire deux colonnes : dans la premières notez vos bonnes raisons de continuer à jouer et dans la seconde vos bonnes raisons d'arrêter de jouer. Essayez ensuite d'attribuer à chaque raison une note qui représente l'importance qu'a cette raison pour vous. Additionnez les notes de chaque colonne. De quel côté penche la balance ? Quelles sont les 3 raisons les plus importantes dans chaque colonne ?

Vous revenez nous en parler ?

Cordialement,

le modérateur.

Paullouis - 07/04/2020 à 23h53

Rebonjour,

Aujourd'hui je n'ai pas joué, et cela ne m'a pas manqué!

J'ai fais ce que vous m'avez dit : en points positifs, j'ai trouvé : Les jeux me rendent bien et confiant (sur le coup), je trouve ça excitant, et l'on peut gagner beaucoup d'argent; en points négatifs : on peut aussi perdre beaucoup d'argent, cela peut conduire à l''isolement et aussi beaucoup d'envie de vouloir réduire notre perte précédente. En notant ces différents points j'en suis arrivé à une égalité parfaite...

Moderateur - 08/04/2020 à 12h03

Bonjour Paul-Louis,

Merci pour votre réponse.

Si vos deux colonnes sont à égalité c'est que vous êtes dans une situation d'ambivalence. Vous voudriez bien arrêter, vous essayez d'ailleurs, mais en même temps vous n'êtes pas encore tout à fait prêt à renoncer aux effets positifs que vous attribuez au jeu.

Dans cette situation il faut essayer de faire progresser la colonne "bonne raisons d'arrêter" et travailler sur vos représentations personnelles vis-à-vis du jeu et de ce qu'il vous apporte.

Par exemple vous dites que l'on peut gagner beaucoup d'argent. Il y a certes des gros lots associés aux jeux d'argent. Ils ne sont pas là par hasard. Ils attirent les clients ! Mais dans les faits il y a très peu de chance de les gagner et les jeux d'argent ne permettent en réalité pas de gagner de l'argent. Ils sont en effet tous construits de telle manière que même s'ils redistribuent une certaine partie des sommes jouées, globalement ils redistribuent moins que ce qui est joué. Sinon les opérateurs de jeu ne pourraient pas gagner d'argent. La

conséquence de cela c'est que plus vous allez jouer plus vous aller perdre. Les micro-gains que vous allez faire seront globalement inférieurs à l'argent misé et ne vous satisferont jamais vraiment. Alors vous allez les rejouer. Encore et encore.

Au fur et à mesure que vous jouez vous vous prenez au jeu ou plus exactement le jeu vous prend. Vous êtes peut-être devenu accro à l'excitation que cela procure, par exemple l'excitation d'attendre le résultat et d'imaginer que d'un coup on peut gagner le gros lot. Peut-être est-ce ce que vous voulez dire lorsque vous dites que le jeu vous rend bien et confiant. Quand on est dans ces moments d'excitation on se sent dans l'instant présent et plus "vivant". Et tout le reste à côté devient plus fade, moins important.

Dans cette situation, si vous gagnez le gros lot, vous n'allez pas arrêter de jouer pour autant. En fait, que cela soit en quelques minutes ou en plusieurs mois vous allez reperdre l'ensemble des sommes gagnées parce que vous ne vous serez pas arrêté de joué. C'est pour ça que vous gagnerez pas d'argent avec le jeu.

Donc oui, avec les jeux de hasard et d'argent, ce qui prend le pas sur les gains ce sont les pertes ! Ces pertes vous voulez les rattraper en rejouant. C'est ce qu'on appelle vouloir se refaire. C'est un mécanisme bien connu qui alimente la pratique de jeu... et donc - vous l'aurez compris - cela accentue les pertes.

La cruelle réalité lorsqu'on veut s'en sortir est qu'il faut pouvoir accepter que l'argent perdu est définitivement perdu et que vous ne le regagnerez pas. Il faut faire le deuil de l'argent perdu pour désamorcer l'envie de jouer pour se refaire.

Mais le positif de l'arrêt du jeu c'est que vous recommencez à gagner de l'argent parce que vous en dépensez moins. En arrêtant de jouer vous vous donnez la possibilité de vous réinvestir dans vos relations et dans de nouvelles activités. Au début cela peut être un peu difficile de se motiver. L'excitation n'est plus aussi intense mais le plaisir revient réellement, différent. Donc vous avez tout à fait raison de mettre dans les bonnes raisons d'arrêter le fait d'être moins isolé. Essayez peut-être dans faire votre objectif principal ! Et pour rendre les choses plus faciles investissez-vous dans des activités qui vous apportent plaisir et satisfaction.

Qu'en pensez-vous ?

Cordialement,

le modérateur.

---

lulu4510 - 13/04/2020 à 22h09

Bonjour à tous,

alors oui je tiens bon encore, demain je fête 30 jours d'abstinence, c'est vraiment super. Je me tiens assez loin de mon ordi, c'est pour ça que je ne viens pas vous voir souvent. Bref je veux donner un lien qui m'a beaucoup aidé.

Le voici

sur YOUTUBE, vous tapez "abandonnez une habitude toxique" par Cyrinne Ben Mamou. Désolée, il doit y avoir d'autres façon de vous mettre le lien plus rapidement mais c'est la seule que je connaisse.....

Elle propose vraiment une belle démarche. J'ai fait mes devoirs et pour moi, ça fait la différence. Qui sait peut-être que pour vous, ça peut faire une différence aussi.

S'il y a en a quelques uns parmi vous qui essayés, s.v.p. j'aimerais vous lire.

Voilà, bon courage à tous, je vais quand même essayer de venir sur le forum au moins une fois par semaine.

A plus !!!

Chouv - 01/07/2020 à 05h10

Merci pour ce lien YouTube, ça va beaucoup m’aider