FORUMS POUR LES JOUEURS

OBJECTIF ARRÊTER LES PARIS SPORTIFS

Par T_099 Posté le 16/09/2021 à 00h18

Bonjour à tous , J'ai 20 ans et je souhaite arrêter les paris sportifs, objectif que je souhaite atteindre avec d'autres joueurs compulsifs comme moi. Je crée cette discussion après 3 jours problématiques où j'ai recommence à ressentir un problème d'addiction. Je souhaite maintenant définitivement arrêter, définitivement malgré le fait que je me suis déjà répété cette phrase une dizaine de fois.
Mes pertes ne sont pas colossales, je pense 500 euros en 5 ans. Somme assez conséquente malgré tout mais largement compensé par le gain d'un cadeau à un jeu concours. Alors, oui, je considère ceci comme un gain car sans connaître les paris sportifs je n'aurais jamais eu ce gain.
Mais, je ne peux pas me dire que je peux peux jouer plus d'argent car j'ai gagné cee gain.
Depuis 3 jours, après avoir gagne 100 euros, j'ai continué à jouer cette somme par tranche de 30 euros en alternant gain et perte jusqu'à perdre ces 100 euros + 50 euros sortis de ma poche (que je ne pouvais retirer). Même si la perte est financière, c'est plutôt mes réactions qui m'inquiètent et qui m'amènent à fermer toute porte aux jeux d'argent. Les profils compulsifs comme le mien sont particulièrement exposés au jeux d'argent. Aujourd'hui, j'ai pensé toute la journée aux paris sportifs, et dès que 1 pari ne passait pas, je rejouais. Alors oui, journée très noire en terme de résultats sportifs mais je ne peux remettre la faute sur les sportifs mais plutôt sur la mienne, car j'ai été incapable de me contrôler.
200 euros en 1 mois, l'ennui et le fait d'être tout seul a particulièrement joué mais cette somme me fait peur et je n'ai pas envie de rejouer plus d'argent.
Pourquoi j'ai joué autant ? À cause d'un gain récent important dont il doit me rester une petite centaine d'euros depuis. Le fait de beaucoup gagner pousse à rejouer des sommes plus importantes. Au final, presque tout perdu et cela n'a pas effacé mes pertes depuis 5 ans.
J'aimerai vraiment prévenir des dangers de l'addiction: chaque seconde est lié aux paris sportifs engendrant perte de temps, déconcentration, mauvaise humeur, ce qui joue en grande partie sur notre vie sociale.
Mes solutions pour arrêter seront je l'espère suffisantes: bloquage de tous mes comptes de Paris et poker, mise à jour régulière d'un journal dès que l'envie de parier me reprend, suppression d'applications donnant envie de jouer.
Mon objectif est de ne pas jouer jusqu'en 2023, 1 an et demi sans jouer, plus difficile à dire qu'à faire.
Si d'autres sont dans la même situation que moi, n'hésitez pas à réagir et à tenir cet objectif avec moi !

4 RÉPONSES

Moderateur - 17/09/2021 à 17h28

Bonjour,

Vous avez eu une prise de conscience très importante, à la fois sur les mécanismes des jeux et sur vous-même. Oui il est très facile de reperdre ses gains très rapidement parce que tout vous y encourage et qu'il n'y a pas un bouton "stop" qui vous retient de continuer.

Alors bravo pour votre prise de conscience ! Nous espérons que d'autres joueurs vont se joindre à vous. N'hésitez pas à tenir votre journal ici aussi. Vous serez lu.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 05/10/2021 à 09h25

Bonjour,

un peu plus de 15 jours après votre message où en êtes-vous ?

Cordialement,

le modérateur.

T_099 - 05/10/2021 à 15h04

Bonjour,
Toujours pas rejoué à un jeu d'argent depuis 3 semaines maintenant ! Même si la tentation est parfois bien présente, en particulier durant les moments où je m'ennuie. Le fait d'avoir tous mes comptes restreint en majorité l'envie de jouer, même s'il reste des possibilités Évidemment. Je reste sur mon idée d'arrêter de jouer !

Cordialement

Moderateur - 05/10/2021 à 15h18

Bonjour,

Bravo à vous !

S'occuper l'esprit par des activités qui vous font du bien est important pour combler les moments d'ennui et de vide.

Lorsqu'une envie de jouer survient essayez de faire diversion en faisant quelque chose. Ne cherchez pas à vous opposer à l'émergence de cette envie - c'est normal d'en avoir - mais juste faite autre chose pour ne plus y penser rapidement.

Courage,

le modérateur.