FORUMS POUR LES JOUEURS

ES CE NORMALE LES RECHUTER QUAND ON A DÉCIDER D' ARRETER LES JEUX D'ARGENT

Par Daniee Posté le 16/08/2022 à 10h42

Bonjour,

J'ai décide d'arrêter les paris sportifs depuis le mois juin 2022 je suis aussi suivi par une addictologue , je me suis même interdit de jeux auprès de l'ANJ mais a la moindre émotions négatif ou difficulté financière je replonge (je joue au tabac,j'ouvre un autre compte avec l' identité d'une autre personne)

Quelle conseillez pouvez vous me donner pour ne plus replonger ?

Merci d'avance pour votre aide

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/08/2022 à 19h53

Bonjour,

(Je n'ai aucune légitimité, ce message est un avis personnel)

Tout d'abord félicitation pour votre décision d'arrêter de jouer.

Je pense que la rechute est une étape dans le processus d'arrêt. En effet on a passé tellement d'année dans le jeu, et ça nous a créé tellement d'émotion que j'imagine c'est devenu une sorte d'automatisme pour nous. Et quand on est face à un problème, il est plus facile d'être en mode automatique.

Les solutions que je vous conseille pour faire face aux difficultés qu'entraine un arrêt total de jeux sont celles-ci :

- Ce laisser du temps. Il a fallu un certain temps pour avoir cette habitude de jeu. Il en faut pour se déshabituer.
- Fermer les nouveaux comptes ouvert grâce aux identités de votre entourage, et leur parler de votre addiction pour éviter qu'ils vous donnent leurs documents d'identités pour ouvrir un nouveau compte. (Pas tout le temps évident)
- Si ce n'est pas possible de leur en parler, et que vous êtes sûr qu'ils ne vont pas sur ce genre de site, alors faites une auto-exclusion de 1 an pour vous laisser un peu de temps.
- Supprimer les documents d'identités qui ne sont pas à vous de votre ordinateur, pour éviter la tentation
- Pour le bureau de Tabac, essayer de sortir sans carte bancaire et avec le moins de liquide possible.
- Si regarder du sport n'est pas une passion, éviter de regarder trop de site de sport ou de chaine de sport, ou d'émission de sport à la radio (souvent ils incitent les gens à parier je trouve)
- Ne vous frustrez pas trop. Quand on arrête, on a souvent envie tout aille vite. Et souvent on prend des mesures trop drastiques qui nous frustre, et nous fait replonger. La recette miracle, c'est qu'il n'y a pas de recette miracle.

Bonne continuation, et courage pour la suite.

Daniee - 17/08/2022 à 15h58

Bonjour NVK,

Je tenais à vous remercier pour avoir pris de votre temps pour répondre à mon message.

Je bien lu et prise en note vos conseils qui me seront très utiles.

Force et courage à vous aussi et à bientôt

Soga22 - 20/08/2022 à 12h15

Bonjour Daniee,

De mon expérience, je dirais que oui c'est normal de rechuter lorsqu'on est dépendant - addict.
Je ne connais personne qui a réussi à stopper du jour au lendemain sans jamais rejouer.

Du moment que tu considères cela, comme t'as suggéré NVK , il faut tout mettre en place pour éviter les rechutes et les "maîtriser".
Je lis que tu es suivi par addictolgue. Tu peux lui poser la question. La réponse d'un spécialiste peut être intéressante.

Courage, c'est un chemin difficile , il faut tenir le coup.

Au plaisir de te lire

Daniee - 18/09/2022 à 22h02

Bonjour Soga22,

Merci beaucoup pour le temps que tu as pris pour me répondre, de ma part j'ai rechuter depuis mon dernier message publier.

Je me suis ressaisie et j'ai décidé de poursuivre mon objectif qui est d'arrêter de jouer complètement, chaque jour qui passe sans jouer est une victoire pour mois et là je suis rendu à mon deuxième jours je me fixe des objectifs chaque jour c'est plus simple et plus réalisable.

Bon courage à vous et au plaisir de vous lire