

# Je n'arrive pas à arrêter de jouer

Par Profil supprimé Posté le 05/04/2021 à 13h21

Bonjour à tous, j'ai 26 ans et travaille depuis 5 ans, 5 ans où j'aurais pu faire d'énormes économies surtout en habitant chez mes parents, d'ailleurs j'habite encore chez eux, je souhaite partir mais comment faire avec seulement 2000 euros de côté.

En effet, je ne suis pas endettée mais c'est tout comme, j'ai perdu des milliers d'euro aux paris sportifs depuis tant d'années.

J'ai toujours fait en sorte de m'auto-exclure et être banni mais j'ai toujours trouvé les moyens de retrouver un site ou autre.

Je n'écris pas ici pour demander de l'aide pour arrêter de jouer, je sais qu'il n'y a que moi qui puisse réellement me

convaincre d'arrêter, je vais une nouvelle fois essayer d'arrêter (si seulement c'était la première fois que je me disais ça), je viens ici pour avoir du soutien, parce que je n'en parle pas à mes parents par honte, bien qu'ils voient mes pertes sur mon compte mais ne m'en parle pas vraiment. Le jeu m'a isolé de toutes mes amies également, c'est aussi une des raisons de ma rupture avec mon ex avec qui j'avais des projets à l'époque. Merci de m'avoir lu.

## 2 réponses

---

Moderateur - 06/04/2021 à 10h55

Bonjour Axelou95,

Tout d'abord OUI vous avez bien sûr tout notre soutien pour arrêter de jouer. Vous êtes au bon endroit !

Je vous conseille de venir écrire régulièrement ici vos efforts, comme si vous teniez un journal de votre arrêt du jeu. Cela permettra à d'autres personnes de vous répondre et de vous soutenir.

Je vous invite également à ne pas hésiter à participer au fil de discussion "Besoin d'aide et de soutien" où une communauté se retrouve aussi pour se soutenir mutuellement :

<https://www.joueurs-info-service....-joueurs/Besoin-d-aide-et-de-soutien>

Vous dites que vous ne demandez pas d'aide mais c'est justement ce qui pourrait faire la différence. Certes, vous êtes la seule à pouvoir décider d'arrêter de jouer et le mettre en œuvre. Cependant, quand c'est une addiction, quelque chose qui échappe à votre contrôle, l'aide et le regard des autres peuvent vous aider à passer les caps que vous n'arrivez pas à passer seule.

Quoi qu'il en soit soyez la bienvenue, n'hésitez pas à utiliser ce forum autant que vous voulez et sachez

également que notre ligne d'écoute ou notre chat sont à votre disposition pour en parler de façon individuelle et anonyme.

Au plaisir de vous lire.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/04/2021 à 11h56

Bonjour j ai vécu la même situation que la tienne mais du côté de celui qui vit avec une personne addict aux paris sportifs

Mon ex était accro aux jeux depuis plusieurs années nous avions une maison des projets d'enfants ect...

Malheureusement le jeu a pris le dessus et nous nous sommes séparés .

Aujourd'hui je pense qu'il a eu un déclic même si il restera toujours malade car l addiction est une maladie il a arrêté de jouer grâce au soutien de ses amis.

Il a aussi été en parler a un addictologue et je pense que de se mettre face à la réalité est indispensable au bout d un moment avec cette addiction on perd tout on se retrouve endetté on perd la femme qu'on aime et on ne peut construire aucun projets....

Je sais que même si tu en est certainement conscient ce sera de pire en pire si tu n arrête pas et au bout d'un moment là dépression arrive...

Mon ex ne joue plus depuis quelque mois et il y arrive il en parle facilement a ses amis et a sa famille il se sent fière parce que c est difficile mais pas impossible !

Courage a toi je te conseil vivement d en parler c est plus facile quand on est pas seul . Tu peux demander a ta banque d interdire tout paiement par Internet pour commencer et fixe toi un projet , appartement , voyage ... avec un budget peut être que ça t aidera et essaye de ne pas jouer un jour ,une semaine,un mois petit a petit tu ressentira de la fierté parce que tu sera plus fort que ton addiction