

## J'ESSAIE DE VAINCRE MON ADDICTION

---

Par Jordan2509 Posté le 22/12/2023 à 17:28

J'ai arrêté de prendre des jeux le mardi 5 décembre 2023. Ce jour là j'en ai pris pour 30€ et j'ai décidé de ne plus en prendre.

Les 1er jours étaient très difficiles, car les jeux occupaient mes pensées nuit et jours. J'avais envie de jouer, je ressentais le manque. Cette excitation à chaque fois que je gratte, ce soulagement à chaque fois que je gagnais. Ça hante mes pensées mais je tiens bon.

Le 1er samedi après mon arrêt, quand j'ai été faire mon euromillion, un ami m'a demandé de prendre un cash pour lui (il ne savait pas que j'avais arrêté et que j'étais addict).

D'habitude j'aurais bien sûr joué avec lui et j'en aurais même pris d'autres en plus.

Cette sensation horrible dans le bureau de tabac, la boulot au ventre, le cœur qui tape et les tremblements car je n'allais pas en prendre mon choc et mon fait comprendre à quel point j'étais accro.

Ce jour là j'aurais pu craquer mais je l'ai pas fait j'ai tenu.

Les jours suivants étaient durs, j'avais toujours cette habitude de prendre des jeux pour tout et n'importe quoi. Quand j'allais en course, quand j'allais au pain, même en passant devant un tabac. C'était plus fort que moi. Alors du jour au lendemain vous ressentez un vide, un manque. Comme si aller chercher le pain n'était qu'une excuse pour passer prendre un jeu.

Les jours passent et le manque ce fait de moins en moins sentir. Quand je joue mon euromillion, la tentation n'est plus aussi forte que lors de mon arrêt.

Bien sûr quand il y a des petits problèmes dans la journée, on a envie de combler par ce qui nous fait du bien, donc le moral est pas au top et on a les nerfs en boule mais ça ce passe.

Aujourd'hui c'est mon 15ème jour d'abstinence et j'en suis fier. Je commence à me sentir mieux dans ma vie et j'espère en avoir fini avec ça. L'avenir me le dira.