

ADDITION

Par [Babas81](#) Posté le 14/09/2024 à 04h43

Bonjour à tous ,

J'aimerais savoir comment êtes vous sortie de votre addiction au jeux d'argent , j'ai fais une demande au près de l'ANJ, où je n'ai toujours pas eut de réponse

1 RÉPONSE

[Redemption_ensemble](#) - 19/09/2024 à 06h16

Bonjour Babas81,

Cela est déjà un très bon début d'avoir fait la démarche d'interdiction volontaire auprès de l'ANJ.

Même si tu n'as pas encore de réponse, psychologiquement, cela permet de faire déjà un grand pas pour stopper l'addiction aux paris sportifs.

Pendant longtemps, je pensais que sans acte, je réussirai à stopper progressivement mon addiction mais le fait d'avoir toujours accès aux sites/applis de paris sportifs par exemple, je finissait toujours par me laisser tenter.

Le fait d'être banni aujourd'hui, et d'avoir désinstallé l'ensemble des applis font que je suis beaucoup moins tenté et l'impression de retrouver un rythme de vie sain.

Le plus dur est de combler les moments où l'esprit n'est pas occupé et lorsque des évènements sportifs/festifs arrivent. C'est là où il faut être capable de détourner son attention sur autre chose: faire une activité artistique, sportive, profiter de sa famille. Crois-moi, une fois que tu te recentres sur les autres et une vie sociale importante, ton addiction va diminuer rapidement. Après, il existe des addictologues qui peuvent t'aider dans ta démarche de sevrage.

Tiens-nous au courant de tes démarches, et bon courage !
