FORUMS POUR LES JOUEURS

ARRETER DE JOUER

Par Profil supprimé Posté le 31/03/2015 à 12h00

comment ne plus jouer pour mieux être dans sa peau ? d'où viens cette sensation de jouer pour être bien ou a peu près bien ? difficulté a arrêter de jouer malgré plusieurs efforts, je suis suivi par alia qui m'aide a peux près

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 29/05/2015 à 12h00

salut

c'est difficile mais important d'arrêter, sinon on jeu avec le diable a son propre jeu.
un conseil que je pratique : je garde l'argent que j'allais perdre au jeu et je fait une folie avec en achantant un truc qui me plait beaucoup ou qui plait a mes proches.

exemple j'ai acheté une xbox 360 a mes fils au lieu d'aller au casino, tu ne peux pas savoir la joie que ca me procure de les voir jouer avec .

pense a ceci tu vas revivre.

bon courage c'est difficile mais possible

geoffrey - 07/01/2016 à 12h00

Te désinscrire de ces sites qui te pique ton argent
Malheureusement les jeux ne rendent pas riche , au contraire on y perd plus qu'on y gagne.
J'ai réussi à me désinscrire d'un site où j'avais perdu toutes mes économies.
Aprés 1 ans j'y est remit les pieds, je regrette déjà (et ça fait à peine 1 mois). Je vais me désinscrire le plus rapidement possible..
Tu verras tu te sentira bien mieux aprés.

Si on se sent bien c'est par-qu'on gagne et qu'on perd. Un peu comme une récompense et une punition, ça excite le cerveau on y prend du plaisir quoi. C'est pire que la drogue j'ai l'impression

Profil supprimé - 22/02/2016 à 12h00

Bonjour,
Oui, comme dit Libre, c'est "en dépensant" qu'on consolide l'arrêt du jeu. Cela fait 6, 7 ans, je ne compte même plus que je ne joue plus. Et je ne pense pratiquement plus au jeu. Et lorsque je pense au jeu c'est en me disant "tu ne vas pas te remettre là-dedans, dépenser pour rien avoir en retour". L'éloignement du jeu arrive petit à petit quand on cesse totalement. Il y a quelque temps j'achetais encore des tickets à gratter, mais je n'y pense même plus. Il faut rester vigilants mais ça finit par passer, c'est très long, mais ne pas hésiter à acheter, des habits ou ce qu'on aime car ces petits plaisirs vont s'inscrire dans le cerveau et petit à petit balayer l'envie de jouer. . A la fin, on se recrée une nouvelle vie et vous verrez qu'elle écrasera les besoins de jeu.
A R R E T E Z : le jeu rend vraiment trop malheureux, rien que le fait de revenir ici prouve qu'on n'oublie jamais vraiment, mais si vous saviez comme ensuite sans jeu, on se sent libre !
Bon courage.