

je suis perdu

Par Profil supprimé Posté le 07/01/2019 à 11h26

bonjour je m'appelle jean Patrick, j'ai un gros problème avec les jeux argent (poker et pari sportif) depuis plus de 10ans ,j'ai tout perdu dans ma vie à cause de sa !! Après 10 années en couple avec deux enfants ma femme me quitte pas elle en pouvais plus de me voir détruire notre vie ,elle a tout fait pour m'aider, ma quittée deux fois au par avant pour me faire réagir mais je suis toujours retombé dedans ,cela fait maintenant 2ans qu'on es séparer, l'enfer a commencer pour moi j'ai sombrer dans l'alcool et encore jouer plus ,je passe mon temps enfermé je vois plus personne , je sais plus comment m'en sortir j'ai pensé plusieurs fois au suicide mais jamais reussi grâce à mes 2 enfants !!

j'en peux plus j'ai perdu la femme de ma vie ,mes amis et dans les dettes a cause de cette putain addiction aux jeux ,il me reste plus que mon travail et mes deux enfants chose que j'ai pas envie de perdre ,déjà que j'ai plus la motivation aller travaillé à cause de tout sa !!

comment m'en sortir !! HELP

7 réponses

LiliB - 07/01/2019 à 12h30

Bonjour Jean Patrick,

Tout d'abord bienvenu parmi nous.

Le fait d'admettre que tu as un problème de jeu compulsif est déjà le premier pas d'une série de pas qui te permettront de reprendre le contrôle sur ta vie.

Pourquoi devenons nous dépendant au jeu ? Pour la même raison que nous devons dépendant à l'alcool ou à la drogue ... parce qu'on a besoin d'un exutoire a divers maux qui nous affligent, parce que, pendant un laps de temps x, on peut oublier nos problèmes les raisons sont multiples.

Tu pourrais te mortifier pendant des jours et des années mais cela ne te feras pas avancer. Oublie le passé. Tu ne peux rien changer à ce qui est fait l'argent perdu l'est à tout jamais et tu ne pourras jamais au grand jamais te refaire.

Il faut te pardonner. Oui tu as fais des conneries ... oui cela a mené à une séparation d'avec ta femme mais les dépendances sont comme une maladie ...

Maintenant pour guérir il n'y a pas 36 solutions ... tu dois faire le choix de ne pas jouer AUJOURD'HUI.

Un jour à la fois ... fais ce choix ... pour toi ... pour tes enfants ...

Il te suffit de tenir une journée ... une toute petite journée ... et puis une autre ... et une autre

Il te faudra te trouver des occupations saines pour combler les vides que cela va créer dans ta journée ... c'est le temps de te consacrer à une passion, un hobby constructif et positif ... a te remettre en santé physique et morale ...

Allez JP ... mise sur toi ... une journée à la fois ...

Sache qu'ici nous sommes là pour t'aider et t'écouter ... nous ne jugeons personne ... nous sommes des joueurs compulsifs nous savons ce que tu vis ...

Sur ce site il y a aussi différentes sources d'aide ... tu as le chat ... mais tu peux aussi obtenir les coordonnées d'un spécialiste qui pourrait t'aider à te remettre sur pieds.

Courage !

Profil supprimé - 07/01/2019 à 14h34

merci Lili pour ta réponse , je vois que je suis pas le seul à vivre cette enfer ,des phrases font du bien merci !! je pense vraiment que je vais aller me faire aider car sinon je m'en sortirai jamais de sa ,c'est même sur car quand la femme es parti j'aurez du gagner ce combat , chose que j'ai pas faite .

je me fait du mal physiquement et moralement a cause de tout sa !! j'ai perdu assez amis ,de temps et d'argent .

je veux pas que mes enfants que je vois que un week-end sur deux voyent leur papa malheureux ou que je puissent pas les prendre un week-end car j'ai rien à manger ,ils ont rien demander ces loulous, je les es déjà fait assez souffrir au moment de la séparation !! a moi être fort !! sa va pas être simple, j'ai fait n'importe quoi le week-end dernier en dépensent presque toute ma paye dans le jeu , je vais encore vivre un long mois à galère pfff quel con que je suis !!!

LiliB - 08/01/2019 à 00h29

Bonjour Jean-Patrick,

C'est une très bonne idée d'aller consulter.

Parfois il y a tellement de choses dans nos têtes qu'il est difficile de faire le tri.

J'ai consulté une thérapeute pendant plusieurs mois et elle m'a aidé à faire le ménage, à classer, ranger, déchiqueter et mettre à la poubelle des tas de choses qui m'encombraient l'esprit et la vie.

Après, une fois l'ordre revenu il est plus facile de voir les obstacles devant soi et d'y faire face.

Je te souhaite bon courage pour la suite.

N'oublie pas qu'ici tu trouveras toujours une oreille attentive.

Allez ... Haut les cœurs !

Profil supprimé - 08/01/2019 à 17h48

slt lili merci pour ton aide !! j'ai envie de me battre et y croire marre de pas être bien moralement, de ne plus sourire a cause de tout sa ,marre de plus pouvoir sortir ou autre car j'ai gâcher tout mon argent !!
tu as réussi à te sortir de tout sa après toute ces consultations et ?comment elle si es pris pour d aider ??

LiliB - 10/01/2019 à 01h00

Bonjour Jean-Patrick,

Au début elle m'a fait compléter des questionnaires pour me connaître un peu mieux mais aussi voir quelles étaient mes habitudes de jeux.

Il faut arriver à mettre le doigt sur ce qui nous pousse à jouer, c'est un peu la priorité numéro 1.

Par la suite nous avons eu plusieurs rencontres et sans me donner des conseils elle m'a amené à réfléchir et a trouver moi-même une bonne partie des solutions qui me permettent, encore aujourd'hui, de tenir bon face aux tentations.

A un moment donné quand on est "en plein dedans" notre détresse est telle que l'on ne voit plus clair ... tout est noir ... elle m'a aidé à faire le ménage entre ce qui était du passé et que je devais à tout prix classer ... ce qui n'était pas si important que cela ... ce qui l'était vraiment ... bref ... à faire du rangement ce qui permet de libérer l'esprit et donc nous rend plus solide lorsque le chant des sirènes résonne trop fort à nos oreilles.

Il n'y pas de pilule miracle ... et chaque cas est différent ...certains n'ont pas besoin de consulter ... ils réussissent par des solutions diverses à résister mais d'autres non.

A toi de voir

Bonne chance ... tiens bon ... Haut les cœurs !

Profil supprimé - 24/04/2019 à 23h31

Bonjour Jean-Patrick,

Je viens juste de m'inscrire sur ce site car, comme toi, je suis addicte aux jeux d'argents (casinos terrestres, puis casinos en ligne, poker et re-casinos en ligne....).

Je viens de lire ton message qui m'a beaucoup touchée. En te lisant j'avais l'impression d'écouter un proche, mais en fait c'est comme si j'écoutais ma propre histoire.

Mais je vois que ton message date de début janvier et j'aimerais bien avoir de tes nouvelles. Tu me semblais si désespéré.... As-tu réussi à trouver du soutien ? Car c'est ce que tu dois faire, te faire aider.

Je n'ai pas encore témoigné sur ce site mais je vais le faire ce soir ou demain. Je ne vais pas t'ennuyer ici, mais si tu veux me lire, fais le, tu verra que tu n'es pas le seul et on peut s'entraider.

Donnes de tes nouvelles stp.

LiliB - 30/04/2019 à 01h34

Bienvenu Capucine,

Au plaisir de te lire.