FORUMS POUR LES JOUEURS

LES RECHUTES

Par Pierrick62 Posté le 28/07/2020 à 16h59

Bonjour à tous, ça fait longtemps que je suis sur ce site et je croyais être enfin débarrassé de ce fardeau qu'est le jeu et je pensais avoir trouver une forme de contrôle sur mes pulsions.
Il est temps pour moi de cesser de me voiler la face rt d'assumer que je suis entrain de replonger.
Ma difficulté c'est que je travaille dans un établissement de jeu et donc ma tentation est constante.
Je sais que d'échanger avec vous m'avait été très utile et je compte le refaire de manière régulière.
Mes pertes depuis le début d'année se chiffre aujourd'hui à plus de 10 000 euros et je veux cesser ce carnage car je vais être papa pour la 3eme fois. J'ai la chance de bien gagner ma vie mais au final je dépense tout dans le jeu.
Je me suis fait la promesse de ne plus faire un jeu jusqu'à la naissance de ma fille prévue dans 3 mois. J'espère vraiment y arriver.
Demain commence pour moi une nouvelle vie, je l'espère vraiment.
Êtes-vous toujours la Ratatouille,lili...

15 RÉPONSES

Moderateur - 28/07/2020 à 18h06

Bonjour Pierrick62,

re-bienvenue parmi nous !

Vous avez pris une sage décision et vous avez déjà un bel objectif. Espérons que vous irez aussi au-delà de la naissance de votre fille car tout cela vous coûte vraiment beaucoup d'argent au détriment d'autres projets certainement.

3 mois est un horizon mais souvenez-vous de ce que nous avons souvent dit ici : un jour à la fois. Chaque jour, sans souci du lendemain, prenez cette décision de ne pas jouer aujourd'hui et de vous y tenir coûte que coûte.

A bientôt.

Le modérateur.

dav19 - 29/07/2020 à 11h44

Courage Pierrick, je vais suivre ton fil également.

Tu prends la bonne décision, on pourra en discuter régulièrement car je me relance dans l'abstinence et surement dans une thérapie a la rentrée

Joueur59 - 29/07/2020 à 22h40

Bonjour à tous,

Il faut beaucoup de courage et d abnégation pour sortir de ce jeu. Je suis convaincu que c est possible à condition d avoir un objectif et un projet de vie qui nous tiennent à coeur.
Je l ai compris personnellement en arrêtant totalement le jeu il y a 5 ans grâce à des changements bénéfiques dans ma vie perso.
Et malheureusement le stress du boulot m a fait replonger. Au début sournoisement en jouant quE très occasionnellement mais ça s est vite accéléré avec le cumul des pertes .schéma classique de la chute...
Aujourd'hui je me bats pour reprendre le contrôle de ma vie et retrouver l apaisement que le jeu ne peut pas m apporter.
Je suis maintenant déterminé à en finir une bonne fois pour toute et gagner contre cette industrie du jeu et son marketing ....
Courage à vous tous.vos témoignages sont importants pour me reconstruire et sentir que l on a une écouté et la bienveillance de vous tous.
A+

Pierrick62 - 30/07/2020 à 11h52

Salut à dav et à joueur 59,
Bien sûr que le jeu c'est souvent vecteur d'émotions mais à tout niveau et très souvent la finalité c'est de la perte et un état dépressif et de culpabilité qui en découle.
Je ne compte pas le nombre de fois où je voulais jouer pour m'amuser des petites sommes 10 euros max et au final en fin de session je

me retrouve à moins 2000 parce que j'étais ontilt sur la fin... Du grand n'importe quoi.
C'est comme tu dis le schéma classique.
Pour éviter cela, seul un arrêt complet et essayer d'éviter les lieux de tentation peut nous permettre d'y arriver.
J'en ai vraiment assez de me détruire la santé et de me parasiter la tête avec cette addiction.
L'unique problème, c'est d'arriver à ne pas remettre les pieds là dedans lorsque je serais revenu à une situation financière bien plus aisée.
C'est facile de stopper le jeu lorsqu'on a pris une claque, le plus difficile c'est de pour suivre sur la durée.
On est là pour s'entraider et n'hésiter pas à envoyer un message quand les pulsions ressurgissent.
Courage les amis.
ON GARDE LE CONTROLE
Aujourd'hui on ne joue pas

Joueur59 - 30/07/2020 à 14h51

Bonjour pierrick62,dav et à vous tous,

C est déjà important de prendre conscience de notre addiction et de mettre tous les moyens en œuvre pour s en sortir. Ce sera notre VICTOIRE même si ça passe par des hauts et des bas!.

Pierrick,Tu as un heureux événement en vue et ça booste pour vraiment tourner la page...tu vas y arriver et retrouver la quietude...

Il faut bien évidemment prendre un jour à la fois et dire que chaque jour sans jeu donne du sens à notre action.se désinhiber c est possible car à un moment le jeu occupe moins nos pensées..le temps travaille pour notre guérison et nos souffrances
L abstinence reste la seule solution...

Bref c est important l entraide de chacun.on peut s s'exprimer sans ce jugement moralisateur. On a Fait des conneries il faut maintenant les assumer pour repartir sereinement dans la vie.
C est aussi un beau challenge à relever je trouve!

Bon courage à vous tous!

Amicalement

---

boulette123 - 30/07/2020 à 14h51

Salut tout le monde,

OUi, je te rejoins Pierrick sur la difficutlé de poursuivre vers la bonne voie quand les finances se redressent. Et on ne peut pas passer notre vie à se mettre nous même des claques.
Je n'avais pas vu ton message ici. C'est un bel engagement que tu as pris d'ici la naissance de ta fille ! J'espère que tu vas tenir le coup.
Pense à nous tous au moment de jouer !
Joueur 59, tu n'as pas joué pendant 5 ans ? C'est la preuve que nous pouvons nous en sortir !

On ne joue pas aujourd'hui, on ne joue pas ce week-end, on ne joue pas cette semaine, on ne joue pas ce mois, on ne joue pas ce trimestre, ce semestre, cette année, cette décennie !

Allez, courage tout le monde !!!

Joueur59 - 30/07/2020 à 18h44

Bonjour boulette 123 et vous tous ,
Effectivement l abstinence reste l l'unique solution pour s en sortir et déconnecter le cerveau de cette addiction
Je suis resté abstinent et sans jouer une seule fois pendant 5 ans .j éprouvais vraiment aucun manque.
Par précaution je me suis fait interdire des casinos en France .je voulais mettre toutes les chances de mon côté !

Et bizarrement un jour lors d un trajet en voiture je me suis arrêté dans un casino au Luxembourg.mal m en a pris car j ai regagné ce jour là 800€ à la roulette...l envie de jouer a repris et j ai commencé à rejouer par la suite sur les casinos en ligne...pff le début de ma rechute.
L engrenage des pertes à répétition et surtout leur marketing m ont toujours maintenu dans le jeu.

Bien évidemment malgré de lourdes pertes je me bats depuis plusieurs semaines contre ce démon du jeu.pas simple mais chaque jour est une victoire.
Il faut accepter la réalité et faire son deuil.j Jouer creuse inexorablement tes pertes.c est cher payé de vivre des émotions fortes et beaucoup de souffrances .

Parfois je gagnais des sommes substantielles que je reperdais dans les 48h.c était couru d d'avance et j en avais conscience
J ai compris que je ne pourrais jamais gagner.trop de tentations!

Je vous encourage tous à tenir car on se désinhibe petit à petit.il faut être patient et se fixer des objectifs quotidiens.
Vos témoignages me touchent car on a ce partage d d'expérience qui nous donnent cette force de prendre la bonne direction.

ABSTINENCE ABSTINENCE ABSTINENCE SEUL REMEDE POUR TROUVER LA PORTE DE SORTIE.

A SUIVRE ET BON COURAGE.

Pierrick62 - 31/07/2020 à 09h50

Bonjour à tous les amis,
J'espère que le jeu ne vous parasite pas trop... Avec ce beau soleil, c'est l'occasion de prendre l'air et de faire des activités autre que de gratter des tickets, jouer aux chevaux, aux paris sportifs ou d'aller s'enfermer dans un casino...
À mon niveau tout va bien, je pense certes au jeu , car ce sont les mauvaises habitudes qui font surface mais ma volonté, pour l'instant l'emporte. Pourvu que ça dure
Bien sûr que l'exemple de joueur 59 doit nous servir, je ne me projette pas à ne pas jouer pendant 5 ans comme lui car à l'heure actuelle, cela me paraît bien trop utopique d'y arriver, néanmoins qu'elle bonheur si l'on pouvait tous y arriver.
En tout cas, boulette comme tu le proposais, aujourd'hui je ne joue pas et ce week-end je ne joue pas non plus... On se recontacte lundi pour faire le point.
Allez de la volonté, on ne craque pas, on est plus fort que le jeu.
ON GARDE LE CONTROLE
Jour 3

Joueur59 - 31/07/2020 à 15h11

Bonjour à vous tous,
Effectivement il faut mettre tous les verrous et ne rien céder. Le jeu est toujours présent à l esprit et à la moindre faille on est vulnérable.
Bravo à ratatouille et son message qui fait plaisir. Quand on a des objectifs personnels ou professionnels cela facilite énormément la désinhibition et retrouver la vraie VIE.c est encourageant Bravo
De mon côté Mon objectif était vraiment de couper définitivement avec le jeu.
Je m en veux d avoir céder après cette abstinence de plusieurs années...mon métier d hotelier est parfois stressant et cela m a remis dans les rails du jeu malheureusement...rebelote il faut de nouveau couper toute envie...mais c est possible j y suis arrivé 1 fois...

Pierrick62 : une anecdote d un client qui venait très régulièrement dans mon hôtel. Je suis à 100m d un casino et ce monsieur venait très régulièrement avec d importantes sommes d argent.ce dernier a fini par partir et me planter de 6 nuits sans aucune explication. J ai appris par la suite qu il avait gagné 150000€ aux courses de chevaux et avait bien évidemment tout reperdu...moralité bien mal acquis ne profite jamais...
Cela m a attristé bien au delà de l aspect financier. J appréciais humainement cette personne...

J ai bien conscience que c est impossible de gagner .je me le répète chaque fois que l envie revient.

l entraide de ce forum fait partie de la thérapie.en tout cas on se sent moins seul et ça permet de mieux comprendre nos pulsions .
A vous tous bonnes vacances pour ceux qui en ont l occasion !
Amicalement.

Pierrick62 - 02/08/2020 à 11h45

Salut les amis,
J'espère que vous allez bien.
Pour moi, motivation intacte en ce dimanche
J'attaque mon 5ème jour, j'ai aucune envie... Que des regrets de m'être fourré une fois de plus dans cette situation.
Je comprends ceux qui veulent tenter de se refaire quand leur situation financière est aux abois car ils n'ont plus rien à perdre car lorsqu'on est au fond du trou, on ne peut plus tomber plus bas.
C'est peut-être la également la grosse difficulté pour beaucoup.
On ne voit dans le jeu, l'unique solution de redresser une situation catastrophique et pourtant c'est à ce moment là qu'on s'enfonce le plus...
Le deuil de ses pertes est déjà la priorité à mon sens et bien sûr faire le dos rond pendant quelques semaines car la situation financière ne va pas se redresser du jour au lendemain.
J'essaye de ne pas penser à cette fortune que j'ai cramé bêtement dans le jeu mais c'est vrai que ça me hante malgré tout.
Un jour à la fois, j'espère que ces mauvaises pensées vont disparaître.
En tout cas, aujourd'hui je ne joue pas, on se revoit lundi pour mon jour 6.
A demain les amis
Courage à tous
On garde le contrôle

Pierrick62 - 03/08/2020 à 12h15

Bonjour à tous,
J'espère que vous allez bien et que vous tenez tous bon.
À mon niveau, week-end tranquille, aucune envie de me flageller avec d'éventuels paris.
J'attaque mon jour 6 en étant motivé de poursuivre cette petite série.
Mes bonnes résolutions quand à ma pratique du sport ont pris un peu de retard, j'ai mis ça en suspens, j'ai davantage privilégié des barbecues et des bonnes glaces...
Bonne journée à tous.
On ne craque et on garde le contrôle.
Jour 6

Soga22 - 04/08/2020 à 11h01

Bonjour à tous,

Ton fil de discussion Pierrick est très intéressant car il révèle l'importance de la stabilisation !
Comme dans un régime : la 1ere difficulté changer ses habitudes alimentaires, puis on voit les résultats , on perd du poids puis arrive le moment de la stabilisation. Ce qui fera la différence sur un effet yoyo ou une perte de poids durable .

Nous sommes dans l'effet yoyo ! peut être que notre façon de perde du "poids" n'est pas la bonne !
Pour la plupart d'entre nous , nous arrêtons de jouer par dégout de nous , parce que psychologiquement ca devient insupportable et surtout parce que nos comptes ne le permettent plus !

J'ai essayé des thérapies. Pour l'instant rien de concluant .
Je n'ai pas de solutions à proposer pour le moment , j'essaye juste d'identifier le pourquoi du comment .

Je veux un effet durable , en finir avec cette torture psychologique que je m'inflige.
Cette double vie devient trop lourde à porter, elle m'abîme de plus en plus. La honte m'a enfermée dans un silence comme au fond d'une cave verrouillée ou l'on a égaré la clé. Je ne sais plus comment en sortir.

Malheureusement je constate que je ne suis pas seule pas cette cave ; ca a un effet rassurant mais il serait temps de sortir de là !

Au plaisir de vous lire

Pierrick62 - 04/08/2020 à 15h16

Bonjour à tous les amis,
Ton commentaire et ta comparaison soga est particulièrement intéressant et juste.
Cette vie de jeu faites de montagne russe est décourageante et usante.
Je pense vraiment que l'unique solution afin d'éviter ces rechutes c'est de la volonté et éviter les lieux de tentation.
Pour ma part, je suis à mon 7ème jour et je ne compte pas céder de sitôt.
Vos messages et votre soutien me sont précieux par ailleurs.
On garde le contrôle
À demain, aujourd'hui on ne joue pas.
Jour 7

Riton97 - 08/10/2020 à 06h26

Salut Pierrick,

J'ai pris la discussion avec un peu de retard, je vois qu'elle date du mois d'août, tout va bien ?

---

dav19 - 20/10/2020 à 12h01

Bonjour Pierrick,

Je me permets de venir aux nouvelles pour savoir comment tu vas, et si tu as pu te tenir a tes bonnes intentions. Je sais que quand on rechute, il n'est pas forcément agréable de venir en parler, j'en suis la preuve vivante.

De mon coté, j'ai passé un mois d'Aout loin du jeu et loin de la civilisation en général. Je me pensais a peu près guéri et pret a affronter la rentrée en ne jouant pas.
J'ai mis 3 jours à retomber et Septembre a été un gouffre financier, avec en particulier 3 jours très difficiles pendant lesquels je n'ai pas pu m'arreter de la journée.

Le contexte est pourtant catastrophique car nous essayons de changer de logement et nos compte sont scrutés par les banques.
Je n'ai pas su m’arrêter et le stress, la peur d’être découvert sont toujours bien présentes encore aujourd'hui. Je me dis que chaque jour est peut etre le dernier avant que ma femme ne se rende compte que je lui aie menti, et ca je me le pardonne pas.

Finalement, le 6 après un enième craquage, j'ai appris que ma femme était enceinte. Dernier espoir pour nous d'avoir enfant. Ca a été un déclic dans ma tete, comme un pacte avec l'univers, j'ai cette fois décidé d'arreter de jouer réellement.
Malgré des envies, ca fait 14 jours que j'ai stoppé. Je suis toujours très stressé et surtout je me rends compte de la merde que j'ai pu faire et créer durant toutes ces années.
Cela a encore un impact très dur pour moi, et je ne peux pas passer une journée sans fumer car sinon je ne décompresse pas.
Néanmoins, je me sent bien parti pour le coup et d'une manière ou d'une autre cette foi j'arrete. Cette addiction m'a suffisemment pourrie la vie et ces conséquences risquent d'etre encore bien présente les années a venir.

A tous bon courage