FORUMS POUR LES JOUEURS

FINALEMENT, JE N Y ARRIVE PAS SEULE

Par Chloe59971 Posté le 27/04/2021 à 03h18

Bonjour
Je suis accro aux jeux en ligne depuis mes 18 ans et j en ai à présent 38. Tous mes salaires y sont passés, et même bien plus. Je traine cette addiction depuis 20 ans et je n en ai jamais parlé à personne. Trop honte! Je gagne plutôt bien ma vie mais je vis en marge de mes amis car je suis toujours en galère d argent. Je ne peux faire aucun projet. Ca bloque même dans mes relations amoureuses lorsqu il s agit de passer un cap (emménagement, vacances communes, projet d enfant). Je me dis toujours que je dois résoudre mon problème d addiction avant et rétablir mes finances. Sauf que ça n arrive jamais ; ça a même plutôt tendance à nettement empirer. Hormis l aspect financier, je ne me risquerai jamais à comptabiliser le temps perdu à jouer en vain (je n ai jamais gagné).
Tous ces sacrifices pour ressentir une espèce d adrénaline factice. Il est vrai que j eprouve du plaisir pendant le jeu et celui-ci me permet de me vider l esprit. C est la seule activité sur laquelle j arrive à rester focus. Tout le reste m ennuie. C est bien ça le problème ; je dois me couper de ma seule source de plaisir. Mais les conséquences sont telles que je n ai plus le choix.
Je sollicite votre aide pour m en sortir. J imagine que certaines personnes sont dans le même cas que moi. Je cherche un/une/des partenaire.s pour s entraider
Bon courage à toutes et tous

19 RÉPONSES

Fred46 - 27/04/2021 à 12h17

Bonjour Chloé,

Je suis actuellement en sevrage de jeux de roulette en ligne.
Je pourrais éventuellement t'apporter des conseils et une aide pour arrêter.
Je commence seulement à ressentir un soulagement intérieur.
J'aimerais être aussi utile à d'autres joueurs excessifs et le fait de s'entraider permet d'éviter les rechutes.

A bientôt.

Chloe59971 - 27/04/2021 à 23h43

Merci de ton soutien. Encore très tentée aujourd'hui mais finalement pas craqué. As tu arrête depuis longtemps ?

Fred46 - 28/04/2021 à 12h20

Bonjour Chloé,

Pour ma part je suis à 4 jours seulement d'abstinence de la roulette.
Je ressens un état assez insolite car cette activité occupait une place énorme dans ma vie
Je reprends goût pour d'autres choses, et j'essaie de trouver des activités me procurant du plaisir.
J'anticipe aussi la satisfaction de mes finances qui seront moins touchées par le jeu.
J'ai gagné aussi en sérénité, je suis moins nerveux. En effet le jeu entretient un mauvais stress .
Je repense souvent a la roue qui tourne mais j'essaie de me focaliser sur autre chose.
Je pratique des exercices de respiration régulièrement, je refais du sport.
Je prends soin de moi.

Te concernant quelle est ton jeu préféré ? As tu pris la ferme décision de stopper ou es tu au stade de velléités ?

Au plaisir de te lire.
Bien à toi.

Chloe59971 - 28/04/2021 à 21h34

Bonsoir
Je suis accro aux machines à sous en ligne. J ai joué aujourd'hui car j avais mon après midi et je n ai pas réussi à résister. J ai tout de même réussi à me limiter à 2 petits dépôts, ce qui n est pas habituel.
Je souhaite totalement arrêter.
Je te félicite pour tes 4 jours de sevrage. Tu dois effectivement en retirer une grande satisfaction.
Il faut retrouver d autres sources de plaisir; ce qui n est pas chose facile, tant notre quotidien a été rythmé par le jeu. La situation sanitaire n aide pas; les opportunités étant réduites.

J essaye d eviter les situations à risque. J evite ma chambre, qui est associée au jeu par exemple.
Quelle saloperie ce truc! On va s en défaire

Moussa - 29/04/2021 à 04h29

Moi aussi je suis addict depuis aidez moi s'il vous plaît.

Fred46 - 29/04/2021 à 10h25

Il est très difficile d'arrêter car le jeu active les mêmes circuits de récompense que certaines drogues.
De fait il faut absolument remplacer l'activité par d'autres loisirs qui procure du plaisir . Cette démarche va s'inscrire sur du long terme.
On doit compter environ 21 jours pour installer une nouvelle habitude.

Dans un premier temps, je pense qu'il faut supprimer tous les déclencheurs qui amène à jouer : pour moi c'était les réseaux sociaux autour de la roulette.

Quand l'envie de jouer devient irrépressible je bois un grand verre d'eau fraîche, je sors marcher et je fais des exercices de respiration.

Il faut laisser du temps au temps, et recréer de nouvelles habitudes mentales car le cerveau est plastique.

Bien à vous.

NinaConsuelo - 29/04/2021 à 15h04

Déjà, avoir envie de s’en sortir est un bon début. Je pense que vous y arriverez. Il faut certes du temps, mais la volonté est primordiale !
Chez moi, c’est un proche qui est addict et pour le moment, il ne souhaite pas qu’on l’aide.
Alors quand je vois des personnes qui ont la volonté, je ne peux que les encourager !

Chloe59971 - 30/04/2021 à 01h52

@Fred
Le jeu m a éloigné de tout; du coup, rien d autre ne m interesse. Il me faut retrouver goût à faire autre chose. Moi aussi, j aime marcher, ça peut-être une idée si l envie se présente
@ Moussa
Courage! Pas joué aujourd'hui malgré les occasions et les tentations. C est déjà une petite victoire. Tenons ensemble jusqu'à la fin de semaine
@Nina
Merci de vos encouragements. Malheureusement le déclic vient souvent lorsqu on a touché le fond ou un point de non-retour dans les finances

Fred46 - 30/04/2021 à 13h19

Bonjour,

@ Chloé : j'ai trouvé une nouvelle activité, le yoga.
C'est une pratique qui permet de canaliser ses énergies.
Le jeu d'argent est une activité très malsaine qui perturbe toutes les énergies du corps et de l'esprit. Il faut donc passer par une purification de tous les canaux.
Pour ceux et celles qui veulent arrêter je conseillerais : le travail de respiration, la méditation et le yoga.
Pour ma part j'en suis à 6 jours d'abstinence totale et je me sens bien.

Bon courage.

boulette123 - 30/04/2021 à 17h49

Bonjour à tous,

Bien ça Fred, on continue !!
Moussa, tu as tenté l'interdiction des sites ?
Chloé, je me retrouve dans ce que tu décris même si j'ai réussi à franchir un cap dans la vie perso.
Oui, le déclic se fait quand on touche le fond et le souci est de tenir dans la durée dès lors que les finances vont mieux.

Qui parmi vous a cherché à voir un addictologue ?

Courage à tous !

Gabi - 30/04/2021 à 18h03

Bonjour Chloé et les autres! Courage et bravo à vous.Je suis à 2 mois d'abstinence et c'est plus facile que ce que je pensais,cela m'étonne.On voit que cela ne prend plus autant de place,c'est un remaniement qui se fait,ça viendra.Pour ça il faut cesser d'alimenter cette habitude.J'avais fermé mes comptes et ça m'a aidée,je me suis mise au sport aussi cela fait du bien.Je trouve dingue d'avoir fait autant de conneries avec le jeu.Financierement je me refais une santé,encore quelques dettes mais j'en verrai le bout dans qqs mois.Je

reprends conscience de la valeur de l'argent et commence à me refaire plaisir.Comme toi je gagne bien ma vie mais galérais à cause du jeu.2 ans de jeu ont cramé mes économies.bravo pour vos victoires petites ou grandes,vous êtes sur le chemin!! Et ça fait du bien de se libérer,vraiment

---

Fred46 - 30/04/2021 à 18h53

Bonjour,

@ boulette123 merci por l'encouragement.
Pour l'addictologue , j'y ai serieusement pens mais on doit pouvoir arreter grace å sa volonte propre.
Je ne crois pas que la "medicalisation" de notre probleme soit une bonne solution.

@Gabi : je me reconnais dans ton temoignage . Cela ne fait que quelques jours pour moi
mais je commence a me rendre compte du delire dans lequel j'etais tomb.
Le plus pernicieux dans le jeu : chercher coute que coute de recuperer ses pertes. En fait a un certain
stade ce n'est plus possible et c'est un puits sans fond., un vortex diabolique.
Il faut faire le deuil de ses pertes et le deuil d'une soi disant passion.
Il y a plein d'autres choses passionnantes dans la vie et surtout plus saines pour le corps et l'esprit.

Bien a vous et surtout n'engraissons plus ces casinos satanistes.

Jenn - 30/04/2021 à 23h39

Bonjour,

oui Chloé, et aux autres joueurs, je vous comprends, pas évident de lever le pied ou d'arrêter.
Pour ma part je joue au casino en ligne sur la roulette depuis 10 ans sans aide et cette année j'ai décidai de changer la vision du jeu et oui de faire appel à une aide extérieur dont j'ai le libre arbitre sur ma décision de me faire assister. C'est tout récent, tout d'abord cela été d'informer mon entourage, difficile et je comprend les autres joueurs de ne rien dire. Du coup de la distance envers l'entourage et je me suis tourné par hasard sur un article d'un docteur et addictologue dans un chu paca. elle est spécialiste dans le jeu d'argent et a mis une étude qui est en cours. Le plus de programme c'est qui il est à distance sans ce déplacer. On joue sur un programme de notre ordinateur, des exercices cognitives. On est suivi par un neuropsychologue au tél pour faire le point sur les exercices. J'ai commençais le programme le 22 avril Et j'ai l'entretien dans un mois. Ce programme dure 6 semaines. C'est une étude qui concerne 200 personnes train online par le docteur Luquiens A . Je suis en test. Et oui comme dit fred46 chercher à remplacer cette habitude par une autre comme le plein air.. le dire c'est facile, le faire c'est autre chose.
courage à vous

Gabi - 03/05/2021 à 10h13

JENN j'y ai participé aussi,cela m'a permis peut être de ne plus être dans le déni et avoir l'impression de faire quelque chose de positif en contribuant à la recherche.Que ce soit grâce aux exercices ou à ma volonté,en tous cas cela fait 2 mois.Fred je suis d'accord avec ce que tu dis.Jai déjà gagné des grosses sommes de plusieurs milliers d'euros mais au fond c'était 10 fois moins que ce que le jeu m'a pris en tout.Bonne route à tous

---

Jenn - 03/05/2021 à 13h36

Gabi, les exercices concernant l'étude étaient des exercices de mires à distinguer? Des exercices de comptage?
As tu eu un exercice de recherche de lettre avec une loupe?
Il se peut que tu n'as eu aucun de ces exercices, car il y avait deux programmes.
En tous cas peu importe le programme, cela apporte quelque chose pour soi mais aussi pour l'utilité pour les autres joueurs.

Chloe59971 - 03/05/2021 à 18h07

Bonjour à tou.te.s
Merci pour vos encouragements.
Perso, j ai rendez-vous avec un psychologue addictologue mercredi. Le fait de m etre laissée envahir par une activité compulsive doit cacher d autres troublés. Je verrai si ça m aide.
J ai également téléchargé une application qui bloque les jeux de gaming et c est radical. Même si ma volonté flanche, je ne peux de toutes façons pas jouer.
Je te rejoins Gabi sur cette notion de perte de valeur de l argent. Je vais comparer des produits pour économiser 3 francs 6 sous mais je suis capable de faire chauffer la carte à raison de plusieurs centaines d euros par soir. L argent est dématérialisé et on en perd sa valeur.

4 jours d abstinence. Tenez bon!

Gabi - 03/05/2021 à 18h26

pour rectifier quand je parle de gains,bien entendu j'ai tout rejoué dans les heures suivantes à chaque fois,même pire.jai pas consulté,je ne sais pas s'il y a chez moi d'autres problèmes mais je pense que c'est une vulnérabilité cognitive.J'ai un bug et je ne dois plus toucher à ces jeux.Comme vous,je n'avais plus aucune conscience de l'argent.C'est effarant.Oui Jenn ce sont les mêmes exercices,on ne sait pas dans quel groupe on est.Je suis arrivée assez bas pour avoir un déclic je pense.Jai tenu un journal par moment pour écrire la tristesse la colère.Je galerais financièrement bref j'en avais marre.J'ai fermé mes comptes et cela aide et participé à l'étude.Que je gagne ou que je perde,la fin était 0 et ça fait cher l'adrénaline.Je revis sans stresser pour payer quoique ce soit,moins de culpabilité,un meilleur sommeil,plus de sérénité et de recul.Jamais je n'aurai imaginé vivre cela,moi raisonnable et sans probleme mais bon c'est fait et on va y arriver!

Fred46 - 03/05/2021 à 19h36

Bonjour,

Le sevrage du jeu, c'est un défi d'intention.
Nous sortons de l'attente.
Nous reprenons notre vie en mains.
Nous ne sommes plus passifs mais acteur de notre destinée.
J+7 d abstinence : beaucoup de fierté et de sérénité intérieure.

Bon courage à vous, il faut tenir bon.

Sabedy - 04/05/2021 à 09h04

Bonjour je suis accro depuis près de 6 ans au casino en ligne tous devient noir de jours en jours les interdits bancaire se multiplient je veux men sortir . Je peux rester 17 heures par jours à jouer. Cela devient très infernal plus de vie social plus d'envie. J'ai 3 merveilleux enfants et un mari adorable et j'arrive à leur faire sa sans quil ne le sache . Je veux sortir de la ces derniers temps je multiplie les actions pour être aider . Tous joueurs comme moi je pense que le plus dure dans lhistoire cest de ne plus connaître cette sensation de bien-être quand on est en train de jouer mais ce n'est vraiment pas un plaisir de se ruiner de s endetté alors nous dit on pourquoi continuer . Si seulement cetait si facile que sa on est malade une vrai maladie il faut se faire aider soyons fort et sauvons nos vies et celles de nos proches . On va tous y arriver

---