FORUMS POUR LES JOUEURS

LE PLONGEON

Par dav19 Posté le 19/11/2021 à 10h48

Bonjour à tous,

Je vais aller droit au but j'ai rechuté et plutot lourdement.

J'aurais pu écrire ce message à la suite de mes précédentes expériences mais rien que de les relire j'en aie déjà mal a la tète et une honte à rester coucher pendant 10 jours d'affilées.

Mon interdiction volontaire de casino se terminait fin octobre et j'ai eu la bonne idée de voir le 2 novembre si ca s'appliquait toujours ou pas?
Résultat je suis rentré dans le casino et j'ai perdu 1300€ alors que pourtant j'atais en bénéfice pendant un petit moment.

Suite à cette expérience, je me dis que je suis incapable de me controler et que ca m'a servi de lecon. Que neni ! J'y retourne 6 fois supplémentaires, a chaque fois sur mes heures de travail.
Et je joue pendant des heures à la roulette éléctronique, sans manger ni boire jusqu'a l'épuisement.

Résultat des courses : pas loin de 5000€ de dépensés et une énorme déprime ce matin.

Hier dans un éclair de lucidité j'ai renouvelé ma limitation volontaire d'acces pour 2 ans. J'ai discuté avec une personne du casino très aimable qui a essayé de me comprendre et qui m'a parlé des difficultés rencontrées par certaines personnes de ce casino.
Certains vivent des situations vraiment extrèmes, en rupture totale avec leurs entourages et la société en général.

Cela m'a fait un choc, est ce vraiment ce que je veux pour ma fille, ma femme, ma famille ?

J'ai donc décidé de me sevrer (une foi de plus) avec cette foi j'espère un résultat convainquant. J'ai donc pris rdv chez un hypnothiseur et dans un CSPA la semaine prochaine. Je me suis limité l'accès au casino. Reste les paris sportifs et les jeux a gratter sur lesquels je vais devoir me maitriser et donc me soigner.

Autant vous dire qu'aujourd'hui je suis vraiment pas en forme. J'ai mal partout, je suis crevé et profondément déprimé. Mon seul espoir est de me tenir à mes engagements. Cette fois je ne ma laisse plus le choix.

13 RÉPONSES

Moderateur - 19/11/2021 à 11h17

Bonjour Dav19,

Nous sommes désolés de lire votre rechute. Mais nous vous remercions d'oser l'écrire ici, vous qui êtes avec nous depuis si longtemps. Merci pour votre confiance.

Oui vous devez mettre en place des garde-fous pour vous préserver du jeu et oui vous devez vous faire aider. Ce sont des bonnes choses que vous mettez en place.

En revanche, connaissant votre proportion à perdre le contrôle; pensez-vous réellement que vous allez y arriver pour les paris sportifs et les jeux de grattage ? Il serait intéressant que vous écriviez ce que vous allez mettre en place pour vous contrôler. Vous souvenez-vous par exemple de Ratatouille qui ne prenait avec elle que l'argent liquide strictement nécessaire à ses besoins lorsqu'elle sortait ?

Enfin, pourquoi ne vous feriez-vous pas interdire de jeu ? Cette interdiction dure 3 ans minimum et serait un garde-fou supplémentaire. Elle n'est pas parfaite mais elle vous empêche au moins de jouer dans les casinos français et sur les sites de jeu en ligne légaux. Voici le lien vers notre article qui explique la procédure et à qui vous adresser :
https://www.joueurs-info-service....ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux

Allez courage Dav19, nous sommes toujours à vos côtés !

Le modérateur.

dav19 - 19/11/2021 à 12h06

Merci pour votre soutien indéfectible modérateur.

C'est dur de venir témoigner ici de mes échecs mais je me dis que ca fait parti de mon processus de guérison. Je me dit aussi que j'écris pour tous les silencieux qui viennent nous lire et qui n'osent pas poser des mots sur leur malheurs.

Certaines personnes comme moi vivent la même chose et j'ai toujours pour objectif de réussir à me contrôler. J'y suis parvenu pendant un certain temps et vous connaissez la suite....

Je pourrais en effet m'interdire pendant 3 ans mais la limitation volontaire couvre une large partie du territoire et habitant à Paris je suis quasi couvert pour les casinos donc ca réponds bien à ma demande.
Pour l'aspect comportemental j'ai contacté un hypnotiseur qui apparemment obtient de très bon résultats, je vais tester cette méthode qui parait peu être peu rationnelle mais qui mérite d'être tentée vu mon parcours.

Pour le suivi je vais faire appel à un CSPA pour m'accompagner dans la démarche.

Enfin la conseillère du casino m'a dit que vu mon profil il fallait que je compense cette absence de jeux par d'autres activités me procurant la même adrénaline. Apparemment le fait que j'ai pris des substances récréatives par le passé aurait pu endommager mon circuit de récompense (la dopamine), ce qui me pousse a ses exces. En bref une vie pépère c'est pas pour moi.

Alors quoi faire ? Le sport me calme bien mais ne suffit pas. Il faut que je trouve d'autres pistes...

Le problème vient je pense de mon rapport au travail, je m'ennuie vite et je passe mes journées à rever d'autres choses, mais quoi ? Mystère encore.

Bref un suivi psy me fera le plus grand bien et est absolument nécessaire pour ne pas re plonger

---

Gabi - 20/11/2021 à 13h51

Bonjour Dav19,désolée de lire cela.Je compatis.J'avais suivi ton cheminement sur l'autre post. J'avais aussi rechuté sévèrement après 3 mois d'abstinence et je reprends enfin le chemin pour arrêter.Cela fait 3 semaines d'arrêt et je vais participer à un groupe de parole bientôt,sûrement me faire interdire volontairement vers chez moi ou totalement mais j'ai encore du mal à l'acter. Comme tu dis cela fait partie du chemin et il faut des grosses claques pour arrêter d'être dans l'illusion et le deni,croire qu'on va contrôler.C'est dingue.C'est dur mais on va y arriver!! Divorcer du jeu.C'est comme une relation toxique,il faut le fuir,on le sait et parfois on a l'espoir mais il détruit.Le CSAPA et l'hypnose ce sont de super idées!! Pour toi et pour ta famille,remonter la pente et se libérer

---

Chloe12 - 21/11/2021 à 01h12

Bonjour Dav19,

Je suis triste pr toi de voir que tu as rechuté. Effectivement, aller vérifier si ton interdiction avait pris fin n'était pas une super idée mais bon, je pense que bcp de joueurs auraient malheureusement fait comme toi. Cette addiction est vraiment un fléau, il faut apprendre à vivre avec. Je ne jette pas la pierre, j'ai moi mm rejoué aux casinos en ligne, heureusement cela s'est bien terminé et j'ai re-gelé mon compte pour ne pas tout reperdre.

Pour les paris sportifs et les jeux de grattage, ne prendre que le liquide nécessaire à tes besoins n'est pas une mauvaise idée. Au moins dans un premier temps.

Tu dois être déprimé mais ce qui est fait est fait, il faut aller de l'avant. Prendre cette rechute comme une leçon.

Je te souhaite bcp de courage !

LiliB - 22/11/2021 à 01h14

Bonjour Dav19,

Je suis navré d'apprendre que tu as rechuté.

Je me doute bien que tu ne dois pas être au top de ta forme.

Lors de rechutes j'avais l'impression d'avoir été battue tellement j'avais mal partout.

Pour ma part, sachant que je ne suis pas capable de me contrôler, je me tiens loin du jeu. J'ai compris que je pourrais jamais jouer à des fins récréatives, comme d'autres peuvent le faire.

J'ai beaucoup cherché à comprendre la raison de cette addiction. Quest-ce qui pousse une personne à se détruire ?, à risquer de tout perdre ?

Parfois il faut creuser profondément en soi pour comprendre.

J'espère que tu sauras trouver la force de continuer le combat. Tu as plusieurs raisons de d'accrocher. Pas seulement ta femme et ta fille mais aussi et surtout pour toi.

Bon courage !

Soga22 - 10/12/2021 à 11h52

Salut DAV19,

Ca fait plusieurs années que nous sommes sur ce forum....
et je constate nos efforts, nos réussites et nos rechutes !
Je suis triste de lire tes mots et j'ai même un peu peur... moi aussi j'ai rechuté
Es ce la période anxiogène que nous vivons ?
J'avais arrêter le 25 nov 2020.
1 ère rechute en aôut 2021 : j'ai su m'arrêter et ne pas aller trop loin. Un épisode que j'ai pu vite maitriser et fermer.
En octobre 2ème rechute... un peu plus dur, et aussi plus de perte (1600€). J'arrête rapidement , je ferme mon compte de jeux en ligne et passe à autre chose .
Puis il y a 1 semaine, le petit démon refait surface. J'ouvre un nouveau compte : je joue pour 250€ et gagne 5900€.
Super , génial ! t'imagine bien comme mon cerveau se met à tourner. J'envoie tout les documents qu'il demande . Je patiente 1 semaine. Je reçois un mail pour me dire que le retrait est annulé, il faut le refaire avec 2000€ car le montant est trop élevé. Ils vont payé en plusieurs fois.... et là..... je me reconnecte. je fais le retrait de 2000€, et me dis : " je peux jouer un peu". Le pire c'est que je regagne et passe 4400€ + les 2000 en attente. Ca c'était mardi à 21h .... mercredi matin après presque 1 nuit entière à jouer je suis à ZERO ! et je passe ma journée de jouer et je claque encore 1000€
J'arrête tout ce cinéma le soir vers 21h. surtout car je ne peux plus déposer (sur le moment j'étais hyper stress, maintenant je me dis heureusement !)
et voilà aujourd'hui vendredi , je suis déprimée , super méga en colère après moi, je suis d'une humeur horrible , bref , je me suis infligée encore beaucoup de mal.
DAV19 je te raconte tout ça , tu connais trop bien toi aussi cet état.
Comment on va faire ??? je te jure que je desespère
à l'approche des fêtes en plus.... j'ai juste envie de me terrer dans un trou et ressortir en janvier !
La bonne humeur des gens me tape sur les nerfs !

Donne moi des nouvelles si tu peux.
Au plaisir de te lire

dav19 - 14/12/2021 à 11h19

Salut SOGA,

Content d'avoir de tes nouvelles mêmes si elles ne sont malheureusement pas très bonnes.

Tu peux quand même être fière de toi, tu as arrête le jeu sur une longue durée, ca prouve donc que tu en es capable.

Le problème vient toujours de ces rechutes qui arrivent sans prévenir et qui nous font tant de mal. Elles viennent ruiner notre mentale et notre estime de soi.
Comment les éviter ? comment les prévenir ? Je t'avoues que je n'ai pas encore la réponse. J'essaye de travailler sur mon psychisme actuellement et je mène des études en parallèles avec un institut pour mieux me comprendre et savoir comment réagir quand ses pulsions arrivent.

De mon coté, c'est mi figue, mi raisin. J'ai pour le moment stoppé mes dépenses catastrophiques mais j'y ai laissé beaucoup de plumes. Je suis fatigué en permanence avec un faible moral et une bien pauvre estime de moi même. Notamment je suis dégouté d'avoir empiété sur les cadeaux que je voulais faire à ma famille. Bref l'histoire se répète et le happy end ne vient toujours pas.

Je me concentre actuellement sur ma petite fille, mon rayon se soleil, qui me fait tout oublier le temps d'un sourire. Je me dis qu'il faut vraiment être con pour ne pas voir que le bonheur il est là en face de moi et pas dans des jeux chimériques.

Soga22 - 25/01/2022 à 11h35

Salut DAV19,

Je viens aux nouvelles .
Comment vas tu en ce 1er mois de l'année ?

De mon côté je n'ai pas rejoué, cependant, j'en ai envie. Mon côté rationnel m'en empêche ...si j'écoute mes pulsions !
J'ai envie d'aller dans un casino terrestre , retrouver l'ambiance et surtout ne plus penser à rien le temps du jeu .

Enfin, j'imagine que tu connais ça !

Bon courage ; je profite aussi de ce message pour te souhaiter mes meilleurs voeux pour cette nouvelle année ainsi qu'à ta famille.

Au plaisir de te lire

dav19 - 02/02/2022 à 11h51

Hello SOGA,

Ecoute, il y a du bon et du moins bon.

Le bon : j'ai arreté de fumer et je fais beaucoup de sport, ca me permets de me sentir bien dans ma tete et dans mon corps et c'est important. Je suis heureux avec ma petite famille et j'ai des projets d'avenir.

Le moins bon : j'ai joué courant janvier. Certes c'était des dérapages plus contrôlés mais quand même je n'ai pas pu m'en empêcher. C'est vraiment bizarre, cette impossibilité certain matin à résister à cette tentation.
Depuis je laisse ma carte bleue chez moi et je pars avec 20 € pour la journée en billet.

Actuellement je suis de nouveau en phase d'arrêt, j'ai peur pour mes finances cette année d'autant plus que ca ne se passe pas bien avec mon travail. J'étais tellement obsédé par le jeu ces derniers mois/ années que mes performances au travail se sont nettement dégradées.
J'avais pris le jeu pour mon vrai travail et j'en paye les conséquences aujourd'hui.

Ca m'embête de me sentir idiot comme cela, de l'extérieur j'ai vraiment l'air d'un gros crétin.

C'est bien que tu résistes comme cela, tu peux etre fière de toi. C'est vrai que la tentation est grande, mais regarde les dégats que cela procure par la suite.
Il faut toujours penser à cela quand on a envie de craquer.

Le jeu pour nous autre est comme une drogue dure qu'il faut maintenir loin de soi.

Prends soin de toi, a tres vite

---

dav19 - 12/04/2022 à 14h18

Après 10 jours de rechute début Mars, je fete aujourd'hui 1 mois sans jouer.

Pas trop de manque, des projets en cours mais toujours des conséquences de ces années passées a jouer.

J'essaye de pas trop y penser mais parfois la tentation de me refaire me traverse l'esprit. Néanmoins je l'evacue vite, la sérénité et la paisibilité n'ont pas de prix.

Moderateur - 12/04/2022 à 16h19

Bonjour Dav19,

Bravo pour votre premier mois sans jouer ! Vous pouvez être fier de vous.

La seule manière de se "refaire" c'est de ne pas jouer et d'être patient. C'est bien que vous puissiez évacuer tranquillement ces envies.
Si par contre un jour c'est plus difficile, si vous vous sentez au bord de la rupture pensez à nous appeler et à venir écrire ici.

Un jour à la fois ☺

Cordialement,

le modérateur.

Plusjamais - 13/04/2022 à 22h59

Bonjour David tu peux être fier en effet.
Je me permets de t'écrire pour partager mon expérience.
Je joue depuis l'âge de 18ans(plus jeux a gratter).
J'ai arrêté il y a maintenant 56 jours après que des gens de mon entourage mais dit texto que j'étais ;" une grosse merde".
J ai une femme et deux enfants extraordinaire .
9 mois de loyer de retard des dettes une obsession maladive et ma me femme qui menaçait de me quitter.
Tout ça pour le jeux non merci .
Depuis 56 jours pas un euro dépensé voiture vendue, loyer soldé du coup,et une psychanalyse commencer.
Je vais beaucoup mieux et ma famille aussi du coup.
Je veux juste te donner un seul conseil le jeux pour les gens malades comme nous est INTERDIT.
il faut faire le deuil du jeu et organiser sa vie autrement.
C'est d'abord à nous même que nous mentons je joue un je joue que le weekend enfin je joue que le soir ....
Nous passons notre temps a nous chercher des excuses pour les toxicomanes du jeu comme nous zéro tolérance je ne joue pas " point"
Il n'y a aucune autre alternative.
Bon courage et bonne continuation.

Soga22 - 14/04/2022 à 08h57

Bravo Dav19 !
je sais combien ça peut être difficile donc je t'en félicite encore plus!

Retrouvez de la serenité, envisager de nouveaux projets, apprécier les moments agréables de la vie, ça fait tellement du bien.
On se prive d'énormément de choses avec cette addiciton. Elle n'est pas visible physiquement mais tout aussi destructrice qu'une addiction à l'alcool ou à la drogue.

Encore Bravo !

Je te souhaite une belle journée

Au plaisir de te lire