FORUMS POUR LES JOUEURS

CONFESSIONNAL

Par Soga22 Posté le 01/04/2022 à 10h00

Bonjour à tous,

Je créée ce fil de discussion de façon un peu égoiste dans un 1er temps.
Il est bien sût fait pour échanger mais aussi pour que je puisse me vider la tête de toutes mes pensées.
L'écriture m'a toujours beaucoup aidé.
Je profite de ce 1er jour du mois pour prendre un nouveau départ ou plutôt continuer ma route et emprunter un autre chemin.
Celui que j'ai pris, celui du jeu me mène droit en enfer !
Ainsi, comme dans un confessionnal je livrerai mes pensées en toute transparence et sincerité.

Chaque participation, échange est bénéfique. N'hésitez pas

Au plaisir de vous lire

340 RÉPONSES

dav19 - 01/04/2022 à 11h09

Bonjour Soga,

Je passe juste ici pour te souhaiter mes meilleurs voeux de réussite dans ton projet d'arret.

Je suivrai ce fil et t'apporterai mon soutien autant que nécessaire.

La force est avec toi

Chloe12 - 02/04/2022 à 22h45

Bonjour Soga22,

Il faut savoir être égoïste aussi...surtt qd ça peut nous aider à aller mieux ! Je te souhaite bcp de courage et souhaite sincèrement que tu remontes la pente ! Cela est long et difficile mais, comme tu le sais très bien, on se sent mieux loin du jeu. Pense aux jours où tu as été abstinente...pense à cette légèreté !

Courage ! Chaque jour sans est un jour avec....

Soga22 - 04/04/2022 à 14h42

Merci Dav 19 et Chloe12 pour vos messages.

04 avril ..... et 850€ plus tad....
Je me mets dans une situation impossible !
Je ne comprends pas pourquoi je continues dans cette direction !
J'en peux plus ! Je n'arrive à rien faire d'autre !
Je l'ai déjà vécu, je peux me sortir de ce tourbillon et pourtant je n'y arrive pas!

J'ai imprimé mes relevés bancaires depuis janvier ; j'ai mis en fluo toutes mes dépenses liées aux jeux et fait mes calculs : je suis plus proche des 12'000€
Quand parfois je regarde quelques centimes pour certains produits lorsque je suis en course , je me trouve bien ridicule !

Je m'enfonce dans ces sables mouvants qui m'absorbent ! Personne n'est au courant , je dois garder la face . C'est trop dur, je n'y arrive plus.

J'ai une question pour ceux qui me lisent : avez vous eu recours à d'autres méthodes que les psy ? d'autres thérapies ?
Tellement dur de trouver quelqu'un à qui parler ... dans ma région un rdv psy faut attendre 2 mois, et pas sûr que le feeling passe.
Ca me decourage ! J'ai meme pensé à faire un sac et aller de moi meme à l'hopital ! GARDEZ moi pendant 1 mois , remettez moi le cerveau à l'endroit !
Je suis prisonnière de ma propre bêtise ! de mon esprit tordu , maléfique !

Je sus déspérée , despérante .

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 04/04/2022 à 14h59

J'ai appelé le centre d'addictologie proche de chez moi.
J'ai rdv le 29 arvil . Pas de possibilité avant.
J'avais déjà été voir une addictologue à l'hôpital.
Ca n'avait rien donné. Son approche ne me convenait pas.
Alors mes espoirs sont mitigés.
Je me dis qu'il faut pourtant bien faire quelque chose .
Ou me laisser complètement tomber !
Franchement je sais plus quoi faire !
13 ans que ça dure , vraiment cette rechute m'a séchée !
J'en peux plus

Chloe12 - 04/04/2022 à 16h35

Bonjour Soga22,

Je suis triste de lire tes derniers commentaires. Malheureusement pour les méthodes pour arrêter, je ne pourrais pas te conseiller, j'ai arrêté seule. J'ai tout coupé donc plus moyen de jouer, j'ai même mis un blocage sur mon compte FDJ dc je ne joue plus du tt.
Il faut vraiment que tu trouves ton déclic.
Une chose où nous nous ressemblons c'est le fait de regarder pr faire des petites économies sur certaines choses alors que nous pouvons claquer des sommes astronomiques dans les jeux... j'étais pareille !
Tu dis être seule face à tout cela, pourquoi ne pas avouer cela à ton entourage ? C'est très difficile mais cela pourra peut être t'aider, tu ne serais plus seule face à tout cela...

Bon courage !

---

plusdevie - 04/04/2022 à 18h04

bonjour,

je me reconnais dans votre histoire, tellement de temps perdu et surtout d'argent, j'étais dans ma bulle, et puis je me suis posée et j'ai compris que le piège du jeu s'était refermée sur moi il y a 7 mois je me suis inscrite à l ANJ une démarche très facile et très rapide, au bout d'e 10 jours j'ai reçu un courrier de leur part, je suis donc interdite de jeu pendant 3 ans, que compte bien sur renouveller, je ne regrette pas cette démarche, au contraire, elle m'a sauvée
, je suis plus sereine, j'épargne tous les mois, je fais attention à mes dépenses,
vous pouvez me contacter si vous voulez des renseignement sur L ANJ

Soga22 - 05/04/2022 à 09h29

Bonjour à tous,
Merci Chloe12 et plusdevie pour vos messages.

@plusdevie : merci pour tes conseils. ça fait 13 ans que je joue . En gros j'ai commencé par les casinos terrestres. Je me suis faite interdire. Les 3 années sont passées : je me suis dit je peux lever l'interdiction. 2 mois après je me suis faite interdire à nouveau !
Mon conjoint et mon entourage ont été au courant à ce moment là de mes problèmes avec le jeu.
J'ai donc arrêté de jouer à nouveau.
Jusqu'à ce jour maudit ou j'ai tapé sur Google : casino en ligne !
Pffff.... depuis c'est même pire que le casino terrestre ! tu peux jouer de partout , tout le temps. Les sites de jeux font tout pour garder les joueurs ; appel, sms, whatsapp , email...
Le casino en ligne ça fait environ 6 ans .
Avec des périodes d'abstinence....
C'est compliqué, il y a tellement de sites (même s'ils font presque tous partie du même groupe) . Ouvrir un compte joueur est un jeu d'enfant ! J'en ai fermé une dizaine de comptes (peut être même plus) et à chaque fois il y a de nouveaux casinos et c'est reparti !

J'ai des périodes d'abstinence, je me sens bien , mieux et tout d'un coup il y a un élément déclencheur et hop je replonge. A chaque fois je me dis : tu mises que 50€ ou max 100€ ... la suite tu la connais.

Il faut vraiment que maintenant j'aille plus en profondeur pour me soigner de cette addiciton.
C'est la seule solution. J'ai lu un conseil du modérateur pour un autre témoingnage ou il disait que ne plus jouer ne voulait pas dire être guéri !
C'est vrai que dès que je vais mieux, que je ne joue plus pendant plusieurs semaines, je prends ça pour acquis.

Enfin dans tous les cas, ce matin j'ai essayé de déposer 100€ sur le casino en ligne
Comme un reflexe ! heureusement ça a été refusé!
Je me suis dit , va écrire un peu (beaucoup !) , sors ce poison de ta tête .

@Chloe12, merci pour ton message. Ca fait quelques temps maintenant qu'on interagit sur ce forum. Je suis très heureuse pour toi . Ta réussite donne de la motivation et de l'espoir.

Je sais que j'arriverai à arrêter de jouer. Ce que je veux c'est arrêter définitivement . Ne plus jamais jouer !
En écrivant cela j'ai presque un regret . C'est dingue !
Si j'avais des ressources illimitées financièrement , es ce que je jouerais ? sûrment !
C'est sans doute pour ça que j'arrive pas à arrêter complètement, j'aime le jeu, j'aime jouer !
D'ailleurs quand je ne peux plus jouer en argent réel , que je suis à sec , je joue parfois en démo ! juste pour dire de jouer , de ressentir la sensation lorsque le bonus tombe.

Les émotions sont tellement contradictoires ! Ma relation au jeu est la plus dure de ma vie !

Je remercie d'avance ceux qui prendront le temps de lire , c'est un pavé !
Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 05/04/2022 à 10h17

Bonjour Soga22,

Tu as raison le casino en ligne est bien plus dangereux que le terrestre !
Il n'y a pas de casino près de chez moi et mon compagnon qui ne joue absolument pas, m'a dit un jour "t'as déjà regardé s'il y avait des casinos en ligne ?" Ça a été le début de la fin...je jouais des sommes vraiment raisonnables et un jour j'ai reçu un bonus de 50€ avec lequel j'ai retiré pas loin de 3000€. Après ce jour mes dépôts se sont intensifiés. Je cachais toutes mes pertes à mon compagnon.
Et puis, j'ai arrêté quelques mois et un jour je me suis dit comme toi, mise 50€ tu verras bien et j'ai replongé. Heureusement, j'ai toujours fait le yoyo donc je n'ai jamais eu de problèmes financiers par rapport aux jeux et je m'estime chanceuse !

Un jour, au travail, j'étais toute excitée à l'idée de rentrer chez moi en fin de journée pour pouvoir jouer et, au final, je me suis connectée et ai un peu joué alors que j'étais censée travailler. Là, je me suis dit que j'étais sur une mauvaise pente et du coup le soir même j'ai tout coupé.
Mais comme toi, de tps en tps je joue en démo et bizarrement ça me conforte dans mon choix.

J'espère sincèrement que tu t'en sortiras, que tu trouveras cette motivation. Peut-être que venir ici pour nous dire X jours sans jouer serait une motivation ? Tu serais tellement fière de pouvoir écrire cela, qu'en penses-tu ?

Bon courage à tous !

---

dav19 - 05/04/2022 à 15h16

Bonjour SOGA22;

Je ne connais que trop bien les sentiments que tu partages ici.

Je suis actuellement dans une phase d'abstinence, mais aujourd'hui je ressens de très fortes pulsions pour jouer.

Une seule chose me retiens : j'ai juré intérieurement sur la tète d'un proche que je ne jouerai plus. C'est surement très mal mais au moins c'est efficace, en temps que joueur on est tous un peu superstitieux non?

Je crois que comme toi, je ne suis pas capable de le faire pour moi même. Tu décris bien ce sentiment de mise en danger, de stimulation et d'adrénaline qui nous pousse toujours à prendre plus de risque.

Néanmoins, je constate que plus le temps passe plus les rechutes sont violentes et nous poussent chaque fois un peu plus dans nos retranchements. Tu le décrits bien aussi.

Il finira bien un moment ou a force d'avoir tirer sur la corde, d'avoir abuser de la confiance de nos proches on se retrouvera vraiment dos au mur et sans marge de Manoeuvre et cela il faut absolument l'éviter.

Je ne sais pas si un psy ou un centre d'aide te feront du bien. Moi perso ca n'a pas fonctionné. Le seul truc qui marche avec moi c'est de me dire que je peux pas mettre les autres dans la merde et qu'ils payent le prix de mes erreurs.

C'est un peu cru ce que je te dis là, mais parfois on a besoin d'un électrochoc pour s'en sortir.
Quand j'ai vu que l'année dernière j'ai dépensé presque 20 000e de plus que ce que je gagnais sur une année, j'ai compris que je ne pourrais jamais offrir ni d'avenir a ma femme ni a ma fille et ca me tord le ventre.

Alors quand j'ai vraiment trop envie comme aujourd'hui, je pense à elles et je me dis qu'elles ne méritent pas ca.

Soga22 - 05/04/2022 à 16h39

Merci DAV19 et Chloe12 pour vos messages

@chloe12 : noter le nombre de jours passés sans jouer est un stimulant, tu as raison . cependant là je sens qu'il faut que j'aille plus loin dans ma démarche.
Il faut vraiment que je comprenne mon propre mécanisme pour l'enrayer ! Il faut que je pirate mon système ! ou que je le réinitialise !
C'est vraiment dur de se battre contre soi !
Tu as su réagir à temps , je t'en félicite. Tu as une petite voix qui te guide vers le bon chemin, vers la voix de la raison et de la guérison. Il faut continuer dans cette direction et ne surtout pas regarder derrière toi !

@DAV19 : c'est juste ce que tu dis : nos proches ne méritent pas ça . Meme nous , nous ne le mértions pas !
On se fait trop de mal.

Ton astuce de jurer sur la tête d'un proche est bonne , si elle fonctionne pour toi , il faut foncer !
Je n'oserai pas le faire pour le moment ! Je ne me fais pas assez confiance pour tenir une telle promesse.

Pour dire la vérité je suis sur mon ordi et je viens de jouer 150€ en à peine 20mn !
J'ai très envie de continuer. du coup je me suis connectée sur le forum ... ça me fait du bien de vous lire et de pouvoir dire la vérité .
Je suis une joueuse , une addicte aux jeux , une dépendante !
La réalité de ma vie ! ça fait tellement longtemps maintenant que même certain lieu ou dessin pour enfant me rappelle les jeux ! C'est dingue !
Certain evenement aussi . La soirée horrible du bataclan par exemple , et bien ce soir là j'ai "gagné" 2'500€ , c'était mon 1er gros gain au casino en ligne. C'est pour ça que je sais que j'ai commencé à jouer en 2015 sur les sites en ligne. C'est affreux !
J'ai honte quand j'y pense ! Certains vivent des moments atroces et moi je suis posée devant mon ordi ou mon tel à flamber mon argent !
Je ne sais pas quoi penser de cela !
A part me sentir honteuse !

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 05/04/2022 à 17h29

Bonjour Dav19,

Tu es abstinent (en ce moment) et c'est super, il faut continuer ainsi. Souvent faire les comptes met une telle claque que ça nous calme.
Au final, peu importe pourquoi on ne joue l'essentiel est de ne pas jouer !

Bon courage à tous.

Soga22 - 05/04/2022 à 18h08

18:00 j'ai rejoué 150€ qui sont partis en à peine 10mn !

Tiraillée entre je rejoue et j'arrête tout : je joue sur 2 casinos en ligne : j'ai envoyé sur chacun d'entre eux un mail de clôture.

Je me sens soulagée d'une certaine façon.
La réalité de ma situation m'a vite rattrapé car j'ai fait une reservation pour des vacances , j'ai déjà payé un accompte et le solde n'a pas pu être débité sur ma carte !

Voilà ce que c'est de flamber de l'argent que l'on a pas !
Je me désole par ma bêtise !
Je vais me débrouiller pour payer , je ne sais pas comment. Je me dis que si je suis capable de trouver de l'argent pour jouer, je suis capable d'en trouver pour payer les vacances de mes enfants.

Oui parce que la joueuse compulsive, l'addicte , la folle (c'est vraiment de la folie) est maman.
J'ai honte de ce que je leur fais vivre. Ils ne savent pas et ne comprendraient pas , ils sont trop jeunes, mais ils ont droit à mes sauts d'humeur, à mes colères et à mes angoisses .
Le mot du jour est vraiment la honte ! Tellement honte ! Ca me prend dans le ventre rien qu'en écrivant cela.

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 06/04/2022 à 10h59

@chloe12 : merci pour ton message d'encouragement, c'est vraiment bien que tu sois là pour nous aider au jour le jour. Ta motivation est précieuse.
Je pense avoir progresser depuis quelque temps, mes phases de rechutes sont de plus en plus espacées et mes phases de jeux de plus en plus courtes. J'ai moins envie, les mauvais souvenirs reviennent tellement vite.

@SOGA22:

Mine de rien la honte est un sacré moteur pour arrêter de jouer.
Je ne veux plus revivre les situation que tu décris. Quand ma femme me demande 50€ pour faire des courses et que je dois ruser pour les trouver alors que je me suis mis minable toute la journée à jouer sans arret.
Je ne peux plus me regarder dans une glace quand je fais ca.
Moi aussi ca fait 13 ans que je joue et je commence enfin à m'en dégoûter pour de bon.

A titre personnel, le jeu m'a aussi bien freiné dans ma carrière professionnelle. A 30 ans j'étais très bien parti, a 41 aujourd'hui je suis dans une impasse et j'angoisse pour l'avenir. Le jeu m'a pris énormément de temps, d'investissement. Du coup j'ai régressé et je peine désormais à convaincre malgré un potentiel évident. J'ai pas assez consolidé les bases.

Je commence a voir que mes erreurs se payent chères et que tel un funambule je marche sur un fil. Je pense que si je continue mes conneries pendant encore 2/3 ans je suis fini cette foi.
Cet arret est ma dernière chance.

Soga22 - 06/04/2022 à 15h33

Salut DAV19 !

Comme un funambule ! C'est exactement ça !
Je jongle en permanence ! Financièrement et psychologiquement.
Nous avons un parcours assez similaire , nous avons le même âge . Comme un frère de galère de jeu !
Je ne m'en réjouis pas cependant ça réconforte d'être comprise et pas jugée.
Moi aussi professionnellement ça pourrait être mieux. Le jeu nous prend toute notre énergie, notre concentration, notre faculté de pensée . Ca ne laisse aucune place aux projets. Et quand on est "sobre" , on s'efforce de sortir la tête du trou que l'on s'est creusé.

Merci de prendre le temps d'échanger ici, ça m'aide beaucoup.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 07/04/2022 à 09h47

Bonjour à tous,

Ce matin il fait gris, il pleut. Dans ma tête ce n'est pas mieux. Je n'avais qu'une envie c'était de rester au lit et d'y rester 2-3 jours ! Une cure de sommeil. Depuis que je suis dans ce cycle infernal de jeu, je dors très mal. Je suis fatiguée, épuisée .
Quand j'ai emmené ma fille à l'école (nous y allons à pied) j'ai vu une petite bulle de savon volée dans les airs ! Je me suis arrêtée pour regarder d'où elle pouvait venir . Je n'ai rien vu ; juste cette petite bulle légère qui se déplaçait au gré du vent.
Es ce un signe, un message ? En tout cas, j'aimerai me sentir aussi légère et libre que cette bulle de savon.
Je sais que c'est possible et que ça ne tient qu'à moi.
J'ai fait des recherches sur l'hypnose et l'EMDR . Es ce que quelqu'un a essayé ce type de thérapie ?
Hier, j'ai aussi regardé 2 émissions TV (sur Youtube) sur l'addiction aux jeux. Elles datent un peu. Les jeux en ligne ne sont pas évoqués. Je pense que c'est un fléau supllémentaire.
C'était intéressant : un témoin disait que la perte est un encouragement à continuer et le gain aussi ! En considérant cela, nous sommes pris au piège ! Plus tout ce que ça engendre émotionnellement !
Aujourd'hui, je n'ai pas envie de jouer (il est 09h45, ça peut encore changer). Je suis dégoutée. Tant mieux si je rentre dans cette phase et que je tiens quelques jours. ça stoppera ce cycle. Cette rechute m'a vraiment mis à terre. Je me sens déprimée, vidée, en souffrance.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 08/04/2022 à 11h43

Bonjour à tous,

Ce matin dans mon lit, jai eu une image , un flash qui m'a beaucoup parlé : un papillon coincé dans sa crysalyde tentant de s'en échapper.
Mon cerveau tourne à 1000 à l'heure en ce moment ; je réfléchis, j'explore toutes les pistes pour me sortir de ce mauvais pas.
J'ai un rdv téléphonique avec un thérapeute lundi après midi et j'en vois une autre mardi !
Mon choix se portera au feeling.
Je vous en parlerai.

Hier j'ai joué 100€. Je dirais que cette cession de jeux était satisfaisante car elle a duré longtemps. Ce que je cherche réellement ce n'est pas le gain, c'est la distraction, les sensations et que ça m'occupe en moment.
Finalement, il faut que je trouve des occupations qui me comblent, qui me procurent du plaisir , qui me permettent de m'évader et de me sentir bien. Une occupation qui n'a pas le double effet kiss cool du jeu.

Aujourd'hui je suis exténuée, à plat , HS !

je vais tenter de me reposer. J'hésite à prendre un somnifère pour vraiment débrancher mon cerveau le temps de quelques heures de sommeil. Je prends rarement des médicaments. Je préfère éviter. Cependant je pense que pour avoir les idées pus claires , il faut aussi avoir un bon sommeil.

je vous souhaite à tous une bonne fin de semaine

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 08/04/2022 à 17h32

Bonjour Soga22,

J'espère sincèrement que tes rdv de la semaine prochaine vont donner qqchose, que tu auras un bon feeling avec l'un des deux ! Il faut vraiment que tu sortes de cette spirale infernale.
Si ce n'est pas le gain que tu cherches pourquoi ne pas jouer en mode démo ? J'imagine que c'est le manque d'adrénaline mais bon au moins pas de perte...

Soga22 - 09/04/2022 à 11h26

Bonjour à tous,
Bonjour @Chloe12,

Hier a été une journée sans mise ; la 1ère depuis un moment.
@chloe12 ça m'a fait sourire quand j'ai lu ton message : j'ai joué en demo hier. C'est pour ça que je dis une journée sans mise et non une journée sans jeux.

Les sensations ne sont pas les même. Au moins, ça permet de stopper l'hémorragie !
J'ai refait un crédit de 10'000€ , il a été accordé.
J'étais contente et à la fois déçue.
Je vais pouvoir cacher encore une fois toute la merde que j'ai fait. Si ça n'avait pas été accordé , je n'aurais pas eu le choix. J'aurais du avouer .
Je pense que je vais en parler à mon mari quand même. Il ne sait pas avec qui il vit ! C'est dingue !
Il a su il y a quelques années en arrière. Il sait que j'ai eu des problèmes avec le jeu. Pour lui tout est fini.
D'ailleurs, la plupart des gens pense que dès que tu arrêtes de jouer , c'est fini. Plus de problème !
Il y a que les joueurs addicts qui comprenent qu'en arrêtant on gagne une bataille mais pas la guerre !
En ce moment c'est un vrai tsunami de pensées, d'émotions, d'interrogations.
Je remets beaucoup de choses en question. J'essaie vraiment de comprendre ce que je comble en jouant, ce que je cherche : à me punir ? à saborder mes projets ? à m'interdire d'être heureuse ? j'ai le comment, mais je n'ai pas le pourquoi.

Merci de m'avoir lue.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 11/04/2022 à 16h35

Bonjour à tous,

Jour 3 sans mise !
Pour être honnête ce n'est pas de la volonté. C'est surtout que ma carte a refusé le débit !
Aujourd'hui je dis tant mieux.
J'ai essayé de faire un dépôt hier.
Je galère à fermer mon compte sur un casino en ligne. J'ai envoyer 3 ème mail , pas de réponse mais de l'argent crédité sur mon compte de jeu !
Voilà leur technique pour que tu restes. Et ça marche !
Je joue "les bonus ". J'avais 100€ de bonus ce matin, j'ai joué je suis montée à 500€ , plutot cool mais dans ce cas il faut respecter plusieurs conditions de mise pour pouvoir retirer les gains. Les conditions sont tellement folles qu'il est quasi impossible d'y arriver.
Bref, j'ai continué à jouer jusqu'à retomber à zéro.
C'est dur, j'ai très envie de déposer et à la fois quand je vois les méthodes de ces casinos (que je connais depuis toutes ces années), ça me dégoute et me dis que j'ai vraiment peu de chance de gagner .Et même si je gagnais je sais aussi que je n'en resterai pas là, je chercherai à aller plus loin et finirai par tout perdre.

J'espère que pour vous le week end a été bon.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 12/04/2022 à 08h33

Je n'ai pas résisté... j'ai joué de 17h00 à 01h00 du mat (avec quelques interruptions repas,...)
et j'ai déposé 1050€ .... je comprends pas pourquoi je fais ça.
Le pire , une fois de plus, c'est que je suis montée à 2100€.... et comme d'hab.
je me mets bien dans la m**** avec cette cession de jeux. C'est l'enfer cette addiction !
et tous le monde pense que je vais bien, juste un peu changeante dans mes humeurs parfois mais c'est tout

Comme ruiné dès le lundi toute te semaine ☹

Chloe12 - 12/04/2022 à 09h41

Bonjour Soga22,

Je pense qu'il est plus que nécessaire que tu rembourses tes dettes ac l'argent qu'il reste du crédit contracté avant d'être vraiment vraiment dans la m****.
Malheureusement on ne sait trop bien comment cela se passe...tu déposes un peu, tu perds, tu veux te refaire, tu gagnes mais t'en veux plus et voilà, on reperd tout. C'est un jeu sans fin.
Après la question que je me pose c'est comment arrives tu à obtenir si facilement un crédit ac un compte bancaire qui ne doit pas être fameux et surtt ac des transactions sur des casinos en ligne...
J'espère que tt ira mieux aujourd'hui !

Moderateur - 12/04/2022 à 10h24

Bonjour Soga22,

Je ne me suis pas encore exprimé mais bien évidemment je lis chacun de vos messages. Cela doit être dur ce matin mais je vais vous demander d'essayer de ne pas (trop) vous en vouloir.

"Je ne comprends pas pourquoi je fais ça", ça c'est le propre de l'addiction. Plus précisément vous avez perdu la liberté de vous abstenir de jouer. C'est au-delà de la compréhension "raisonnable" mais cela n'empêche pas que cela peut être combattu.

Cela peut être combattu avant même de comprendre pourquoi cela vous arrive à vous. Comme vous l'avez compris, ce n'est pas parce qu'on ne joue plus que l'addiction n'est plus là. Par contre vous abstenir de jouer - et je dis bien "jouer" et non miser (incluez dans votre

abstinence les jeux gratuits qui, l'air de rien, maintiennent votre excitation au jeu) - est bien un préalable à la compréhension que vous recherchez, cette compréhension qui vous permettra de mieux vous connaître et de mieux vous armer pour arrêter durablement.

Nous sommes dans l'urgence pour vous. Votre objectif (si vous le voulez bien) : aujourd'hui vous ne jouez pas (à nouveau : vous ne JOUEZ pas, y compris à des jeux sans argent). Vous devez mettre tout en œuvre pour ne pas le faire et noter les moments difficiles et pourquoi ils sont difficiles d'après vous. Vous allez peut-être vous ennuyer, vous allez peut-être ressentir un manque, vous allez certainement être assaillie d'envies de jouer, vous allez peut-être déprimer un peu. Acceptez ces sensations, laissez-les couler à travers vous. Elles sont nécessaires mais provisoires.

Ce qui peut vous aider : vous occuper à autre chose et faire diversion quand une envie de jouer vient. Acharnez-vous à essayer de faire cela, occupez le temps, réalisez des choses atteignables un peu difficilement. Changez vos habitudes. Également : fermez vos comptes, n'allez pas sur votre ordinateur, supprimez les mails sans les ouvrir, désinstallez les applications et empêchez les notifications sur votre smartphone. Essayez de vous écarter des stimuli qui viennent des opérateurs. Ils ne rendent que plus douloureux et difficile votre abstinence.

Plus difficile peut-être mais sans doute important : oubliez l'argent. On dit souvent ici qu'il faut "faire le deuil de l'argent perdu". C'est plus facile à dire qu'à faire mais nous savons en tout cas - et vous savez - que dans votre cas vous êtes au-delà de perdre ou gagner de l'argent, vous êtes en recherche de sensations avant tout et cela vous enlève tout contrôle. L'espoir de gain vous fait jouer, le gain vous fait jouer encore plus mais au total vous perdez tant et plus parce que avec ces jeux plus on joue plus on perd. C'est inéluctable et c'est un vrai piège pour les joueurs parce que quand vous avez perdu et bien cela alimente l'espoir de "regagner", de vous refaire. Cet espoir est savamment entretenu par les offres alambiquées de "bonus" qui vous font jouer toujours plus. Je crois que je ne vous apprends rien mais il est important, donc, de vous déconnecter de toute notion d'argent et même de jeu car le jeu entretient l'excitation.

Enfin, renouez avec votre entourage. Qu'il soit au courant ou non, votre mari ou vos autres proches sont des ressources pour vous. Essayez de retrouver le sens de "passer un moment agréable avec eux". Rapprochez-vous d'eux sans faire de l'aveu de votre pratique de jeu un enjeu pour le moment. Vous le direz ou vous ne le direz pas selon ce que vous ressentez mais l'important pour l'instant c'est de rompre votre isolement, sur le plan réel et psychologique. Retrouvez de la chaleur et du lien, cela vous aidera.

Pour ce qui est des aides j'ai lu que vous croyiez "moyen" en l'aide des addictologues ou des psys mais que vous aviez tout de même rendez-vous le 29 avril. Maintenez coûte que coûte votre objectif d'être aidée. Peut-être pouvez-vous même essayer de rappeler pour voir s'il n'y a pas moyen de rapprocher le rendez-vous. Donnez leur chance à ces professionnels. Un addictologue peut vous proposer de bons outils pour être abstinente et déjouer les éventuelles rechutes. Vous posiez la question des autres aides possibles : il y a bien entendu ce forum mais aussi les groupes de parole s'il y en a dans votre région (via le CSAPA ou Joueurs Anonymes France par exemple). Vous pouvez aussi regarder du côté de l'hypnose et des thérapeutes qui peuvent vous aider à vous relaxer (ergothérapeutes). Vous pouvez peut-être aussi essayer de voir ce que l'EMDR peut vous apporter (je vous laisse chercher sur internet ce que c'est). Et à tout moment, bien sûr, même si ce n'est pas une thérapie, vous pouvez appeler notre ligne d'écoute Joueurs info service pour en parler : 09 74 75 13 13.

Soga22 nous restons à vos côtés quoi qu'il arrive. Reprenez confiance en vous, renouez avec vos proches, décidez de ne pas jouer "un jour à la fois". C'est très concret, c'est qu'il vous faut pour le moment. N'écoutez plus les sirènes des industriels des jeux ni la petite musique dans votre tête qui vous donne envie de rejouer. Ne plus jouer ce n'est pas une punition c'est, dans votre cas, une libération. Nous espérons que vous arriverez à le ressentir.

Courage Soga22,

Le modérateur.

Soga22 - 12/04/2022 à 12h50

Merci beaucoup Le modérateur d'avoir interagi.
Tous vos mots sont justes et resonnent avec mes maux.
Je dois couper ce cycle infernal. Ce n'est pas une 1ère fois et pourtant c'est très dur .
J'ai renvoyé 2 mails pour fermer mon compte joueur.
J'ai eu du coup un bonus de 150€ que j'ai joué (c'était avant de vous lire).
Je sais très bien que c'est une façon d'inciter à jouer . Une fois le bonus envolé , l'envie de déposer de l'argent est très forte.
Je ne sais pas comment je vais m'en sortir.
J'ai eu un rdv par zoom avec un thérapeute hier : il me propose un accompagnement complet de 3 mois genre coaching et me demande 3800€.
Je trouve cela cher, mais en même temps je suis capable de flamber de l'argent sur des sites de jeux douteux donc pourquoi pas les dépenser pour mon bien être.
Je suis perdue. Je n'ai pas envie de me faire avoir surtout.
Ca me parait quand meme élevé comme tarif : même si je fais une séance par semaine chez un thérapeute à un prix de 100€ la séance , je suis sur un tarif de 1200€
Je dois réfléchir. Demain je vois une autre personne qui pratique l'EMDR.
J'espère vraiment pouvoir écrire de meilleures nouvelles d'ici quelques jours . Je suis épuisée.

@chloé , merci pour ton message. L'organisme de crédit ne m'a pas demandé de relevé bancaire. Juste l'avis d'imposition. Voilà comment j'ai pu l'obtenir. Si on me demande les relevés, je ne vais pas plus loin ! Je sais que ce sera non et c'est normal. Je ne me preterai pas d'argent non plus honnêtment !

Moderateur - 12/04/2022 à 14h11

Bonjour Soga22,

Merci pour votre réponse. Je comprends que vous soyez épuisée. Reposez-vous pour reprendre des forces et notamment du courage et

de l'allant.

Ne donnez pas suite au coaching à 3800€. Vous souffrez d'une addiction et il faut bien plus de 3 mois pour vous aider à vous en soigner. Surtout le soin dans les CSAPA est gratuit !! Que cela soit pour voir un psy ou un médecin addictologue. Les CSAPA offrent un accompagnement sur le long terme.

Vous êtes en recherche de solutions et, veuillez m'excuser pour ce terme, un peu "désespérée" de réussir à vous en sortir. Cela ouvre une porte pour d'autres personnes d'abuser de vos attentes. Aussi méfiez-vous des propositions tarifées, surtout si le prix semble parfaitement excessif comme ici. Je vous recommande d'investir dans une forme de thérapie que vous convient mais restons dans l'ordre du raisonnable pour les tarifs !

Allez, un jour à la fois : aujourd'hui reposez votre esprit et votre corps, essayez d'oublier un peu tout ça et... pas de jeu aujourd'hui.

Cordialement,

le modérateur.

---

dav19 - 12/04/2022 à 14h21

Courage SOGA, on est avec toi

Comme le dit le modérateur, il faut que tu coupes un bon coup. Essaye de sortir, voir des amies meme si c'est à contrecoeur.
Quant au coaching a 3800 balles, j'emets des doutes également. Les CSPA sont très utiles et c'est gratuit. Je ne sais pas ou tu habites mais en Region parisienne nous avons des centres spécialisés un peu partout.

Soga22 - 14/04/2022 à 08h46

Bonjour

Depuis des jours , je me lève plutôt bien aujourd'hui !
2 nuits que je dors bien et ça fait du bien !

Pas de jeux hier (ni réel , ni démo) .
Le casino en ligne est super tenace malgrès mes 7 mails de demande de clôture en expiquant mon addiction. Je ne suis pas surprise. J'avais déjà eu ce genre de soucis avec un autre casino ; d'ailleurs c'est probable que ce soit du même groupe car c'est exactement les mêmes pratiques.
Je ne vais simplement plus m'y connecter et ils arrêteront.

J'ai fait ma 1ère séance d'EMDR. J'ai beaucoup aimé , et je pense que ça m'a fait du bien .
Je vais continuer et en parallèle je vais voir le psy du centre d'addictologie.
et j'espère que j'arriverai à mettre en point final à cette longue histoire.

@Dav19 Bravo pour ton abstinence ; tu as trouvé la meilleure des forces auprès de ta femme et ta fille.
Le psy que je vais voir fait partie d'un centre CSPA ; effectivement c'est gratuit.
Le coaching a 3800€ payable maxi en 5 fois (760€ par mois !) je ne vais pas donner suite. Je ne peux tout simplement pas financièrement. Surtout après la m**** que j'ai fait ces derniers temps.
Il m'a juré qu'il y aura un veritable avant -après ...
Comme vous l'avez dit Le modérateur je suis déspérée , j'ai frappé à plusieurs portes pour trouver de l'aide. A moi de faire le tri maintenant et de choisir ce qui me correspond.

Je voulais vous remercier @Chloe12, Dav19 et Le moderateur d'avoir pris le temps de discuter , de me conseiller et de m'encourager. J'étais tellement mal. Aujourd'hui ça va mieux. Evidement c'est pas le top du top, il faut que je digère mais j'entrevois à nouveau la lumière dans toute cette noirceur.

Ma prochaine séance avec la dame nous allons travailler sur le moi qui veut aller de l'avant , aller mieux et le moi qui résisite, qui sabote tous mes efforts. Ca va être interessant .
Le fait aussi de tout garder pour moi, de ne pas en parler est très paradoxal car j'ai aussi envie que ma douleur soit reconnue. Enfin vous voyez : toujours le +, le - ; le ying , le yang, d'un côté, de l'autre !

Je vous souhaite une belle journée.

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 14/04/2022 à 09h35

Bonjour Soga22,

Je suis vraiment contente de lire ton dernier commentaire, rien que dans l'écriture on sent que tu es apaisée contrairement aux autres fois. Les mots sont plus doux. En tout cas, tu es sur le bon chemin, ne lâche rien !

Belle journée à tous !

Moderateur - 20/04/2022 à 10h17

Bonjour Soga22,

Comme Chloé12 je suis heureux de lire que vous avez réussi à rompre le cycle et trouver du soutien. Continuez ainsi, un jour à la fois. Pensez à nous raconter vos petites et grandes victoires mais aussi si cela ne va pas.

Haut les cœurs, mettez le jeu derrière vous et cultivez ce moi qui veut aller de l'avant

Vous avez tout notre soutien.

Cordialement,

le modérateur.

---

boulette123 - 21/04/2022 à 15h12

Bonjour Soga,

J'ai parcouru ton confessionnal. Pour info, ma femme a eu/a une bonne expérience de l'EMDR. Elle n'est pas dépendante au jeu mais cela l'aide à se sentir mieux et à dénouer des choses. J'espère que tu vas parvenir à rompre durablement ces cycles infernaux qui t'apportent beaucoup de culpabilité et de honte. C'est certain qu'avec les technologies du moment, nous sommes encore plus sollicités et c'est plus délicat de faire face. J'espère que tu vas parvenir à casser certaines habitudes qui poussent à jouer.

Comme le rappelle notre super modérateur, on dispose de ressources autour de nous (plus ou moins évidemment) et il est capital de jouer le moins possible pour perdre le moins possible... Le jeu devient un piège quand on devient dépendant de l'émotion suscitée par un gain potentiel... Actuellement, l'équilibre est fragile. Par deux ou trois fois, j'ai réussi à éviter de parier de grosses sommes et la dernière fois où j'ai misé gros, j'ai gagné. Dans la foulée, c'était assez difficile de ne pas jouer ou de miser de petites sommes. Jour après jour.

Il y a vraiment des hauts et des bas. A nous de rendre les bas peu nombreux et peu coûteux.
Courage à toi Soga et courage à tous ceux et toutes celles qui lisent ce forum.
Prenez soin de vous : aujourd'hui, je ne joue pas !

Soga22 - 29/04/2022 à 09h42

Bonjour à tous (merci pour votre soutien , je voulais vous le dire)

Bonjour à moi même ! Il y a quelques jours encore j'étais dans un état lamentable ; il m'a suffi de voir la date de mes messages.
Aujourd'hui je me sens beaucoup mieux . je n'ai pas rejoué et surtout je n'en ai aucune envie !
J'ai l'impression que cette épisode est très loin. Je ne pense plus à l'argent perdu, ni a celui que je dois maintenant !
Un jour après l'autre !
J'ai rdv avec le psy du centre d'addictologie aujourd'hui .
J'espère trouver un bon interlocuteur. Cette fois je ne lâche rien ! Je veux casser ce schéma que je reproduis depuis des années. Je ne joue plus pendant des mois ... je rechute et c'est l'horreur ! Beaucoup disent que les rechutes font partie du processus de "guérison" (même si je ne crois pas en la guérison : je ne pourrais jamais joué de façon récréative ... comme j'ai arrêté de manger des beignets car je ne les digère pas, je dois arrêter le jeu car je ne le digère pas non plus !!!)
Je me découvre aussi en ce moment (à 40 ans !) , je comprends certaines choses . Maintenant il faut que j'apprenne à vivre , accepter , tourner la page et surtout en écrire de nouvelles .
J'ai stagné trop longtemps . Je me suis bloquée dans le jeu et je me suis empêchée d'avancer. Je dois encore comprendre pourquoi , et aller au delà de mes peurs et de mes freins.

Je vais mieux comme vous pouvez le lire ; encore du chemin à faire... je joue une partie difficile , qui risque d'être sensationelle, désatabilisante et vous savez quoi ... cette fois je vais GAGNER ! L'enjeu est de taille : le bien être, la paix intérieure, la légerté , le calme . Je suis maintenant trop fatiguée pour me permettre de perdre ce combat.
Je joue avec mes maux, avec les mots : il y a tant de façon de jouer , de se divertir , je pourrais choisir de jouer uniquement avec les mots et en finir avec mes maux.

ça part en cacahuète ce message !!!!!!!

Je vous souhaite à tous une belle journée.
Au plaisir de vous lire

Moderateur - 29/04/2022 à 10h18

Bonjour à vous Soga22

C'est tout simplement magnifique de lire cela, votre bel état d'esprit, conquérant !

Je ne sais plus si je vous l'ai écrit mais l'un des "cadeaux" de l'addiction, car oui il y a aussi un revers "positif" à la médaille, c'est que lorsqu'on prend le chemin d'en sortir on en apprend long sur soi. Je suis toujours très admiratif de la force, de la "sagesse", de l'humanité et de la sensibilité des personnes qui reviennent ici après s'en être sorti. Chacun y acquiert un niveau de connaissance de soi largement au-dessus de la moyenne et la conscience de sa vulnérabilité, de ses limites.

Alors oui, je suis d'accord avec vous, le mot "guérison" est un gros mot, un peu trop définitif alors qu'on ne peut jamais savoir si l'on ne va pas rechuter un jour. Néanmoins il y a mille façons d'aller bien mieux, en connaissance de ses vulnérabilités. Vous avez pris ce chemin aujourd'hui, je vous souhaite d'aller très loin !

Bien cordialement,

le modérateur.

Issa73 - 30/04/2022 à 17h04

Salut Soga22,

J'ai lu pas mal de tes messages, je suis dans la même galère malheureusement, il me faut du jeu très régulièrement sinon j'ai l'impression de m'ennuyer.
La merde est que je tente de stopper tout ça je sais que c'est l'enfer par la suite mais sur le moment tu es bouillant et ne pense qu'à la gagne, et me retrouve dans un état second c'est vraiment une drogue et je me dis une fois tout perdu que ce fut encore des mises perdues d'avance car je jouais avec le diable.
Le jeu c'est le Shetane (Diable en rebeu).
Bref aujourd'hui je me suis fait déglingué une fois de plus aux courses PMU hier c'était les Paris Sportifs....
Il y en a vraiment marre.
Je vais une fois de plus essayer de stopper toutes ces merdes car cela pourri la vie de tous les jours.
Je reste disponible si tu veux discuter.
Courage à toi et à toutes personnes qui comme nous se retrouvent piégées.

Soga22 - 02/05/2022 à 12h53

Bonjour à tous,

Merci Le Modérateur pour vos encouragements et vos mots justes. Ca me fait toujours du bien de vous lire.

@Issa73, effectivement le jeu c'est le Sheitan. D'ailleurs dans la religion islamique c'est une pratique interdite!
Ce que tu décris, j'appelle ça des spirales infernales ! tu ne penses qu'aux jeux coute que coute !
Il faut déjà réussir à se déconnecter quelques jours du jeu pour reprendre ses esprits et retrouver un peu de calme.
Puis je pense maintenant qu'il faut se faire aider. A toi de trouver ce qui te correspondera.
J'ai été voir un psy addictologue vendredi dans le centre d'aide de ma région.
Dès mon arrivée je ne me suis pas sentie à l'aise : il y avait quelques personnes dehors devant le bâtiment et d'autres dans la salle d'attente. Elles étaient toutes assez marquées par la prise de substances.
Notre addiction ne se voyant pas sur notre physique , j'ai vu dans le regard de certains qu'ils se demandaient ce que je foutais là !
Une dame est vite sortie apporter un sac pour quelqu'un qui allait vomir.
Je ne porte aucun jugement ; cependant j'ai envie d'un environnement calme, serein et surtout j'avais l'impression que finalement mon addiction n'était pas si grave par rapport à la souffrance que je voyais sous mes yeux.
Alors que non , mon addiction est à considérer car elle me fait souffrir et pourrait me mener à des situations dramatiques.
J'ai vu le psy qui est clairement débordé , qui n'a que 30mn à m'accorder , qui regarde son horloge régulièrement et qui me stoppe pour me dire qu'il n'a plus le temps. Il a voulu parler de suite de montants joués, perdus....
Je n'ai pas su dire non au second rdv que nous avons fixé alors qu'à la seconde ou je suis sortie je me disais que j'allais annuler.
Définitivement, le psychiatre traditionnel ne me convient pas. Je n'aime pas l'approche ou l'on doit raconter sa vie en 30mn . Pourtant en passant pas le centre d'aide les rdv sont gratuits mais je préfère payer et me sentir vraiment mieux après une séance. Du coup je vais continuer l'EMDR.
J'ai rdv demain. Je suis impatiente.

Je te souhaite aussi beaucoup de courage pour t'éloigner du jeu 1 jour puis 2....
Moi ça y est j'ai bouclé ma session infernale. Je n'ai plus envie de jouer. Je vais travailler sur moi pour savoir résister à mes envies quand elles reviendront et trouver autre chose de plus sain à faire .

Au plaisir de te lire
Belle journée à tous

Soga22 - 03/05/2022 à 09h13

Bonjour à tous,

Compenser !
C'est le sujet dont j'avais envie de parler ce matin .
Es ce que vous aussi lorsque vous êtes en période d'abstinence vous compensez ?
Hier ça été la nourriture et le shopping (sur Vinted , j'ai plus les moyens !!!)
Je tournais en rond... je n'avais pas envie de jouer et même temps je ne savais pas quoi faire (et croyez moi que j'ai de quoi m'occuper : ménage, lessive, faire les impôts, tâches administratives ... ce n'est pas ce qui manque) et pourtant je n'ai rien fait de tout ça.
Aucune motivation à quoi que ce soit. J'ai grignoté toute la journée et passé mon temps sur des sites de shopping à faire des paniers que je ne valide pas ! A part sur Vinted car le budget est plus raisonnable.
Alors je me demande pour ceux qui ne jouent pas , que faites vous pour combler ces moments ou on tourne en rond !
J'ai pris 3 kg depuis que je ne joue plus ! C'est pas grave mais à cette allure je vais me créer d'autres problèmes !!!
Tout ça pour dire que ne pas jouer me soulage de bien des tourments cependant je suis dans un état psychologique très fragile.
L'énergie, la pêche, la motivation , l'enthousiasme ne sont pas au rendez vous.
On parle beaucoup de nos périodes de jeux et les difficultés . On parle un peu moins des difficultés lorsqu'on ne joue pas.
Ne pas jouer est bien sûr la solution immédiate et après ?

Au plaisir de vous lire

Moderateur - 03/05/2022 à 10h17

Bonjour Soga22,

Bravo, vous progressez, une nouvelle étape commence.

Il ne s'agit pour vous plus uniquement d'arrêter mais de donner du sens à l'après. C'est un moment important car il détermine probablement la facilité avec laquelle vous allez définitivement laisser le jeu derrière vous.

Deux pistes :
- le travail sur soi et pour soi. C'est-à-dire continuer à identifier comment vous fonctionnez, mieux vous connaître et mettre en place des choses qui vous aident à progresser ;
- mettre en place des activités et surtout des routines qui vous occupent.

Il est normal de commencer par "compenser" après avoir arrêté mais justement l'enjeu est que vous preniez de nouveaux chemins pour ne plus compenser mais bien faire des activités avec lesquelles vous êtes en adéquation et que vous choisissez consciemment.

C'est dommage que la rencontre avec le centre d'addictologie ne se soit pas très bien passée. Je comprends que vous ne souhaitiez pas vous identifier avec des personnes qui ont des addictions avec produits. Mais ne négligez pas pour autant VOTRE addiction. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de produit derrière qu'elle est moins importante que les autres. Si vous souhaitez passer par la médecine et le soutien psychologique de ville faites-le mais en tout cas je crois que la consultation régulière d'un professionnel vous donnerait quand même un coup de pouce (au-delà des consultations EMDR qui sont déjà très bien).

Cordialement,

le modérateur.

Soga22 - 04/05/2022 à 10h32

Bonjour à tous,

Bonjour Le Modérateur,

Merci pour vos pistes. Je sens cette fois que mon introspection est bien plus profonde. Comme je le disais dans un précédant message , je me dé
couvre sous de nouveaux aspects , je comprends certains comportements et finalement l'addiction était une réponse assez évidente.
Dommage que j'ai choisi les jeux d'argent et pas le sport !!!
Ca m'aide à déculpabiliser de toutes ces années de jeux et de ma dernière rechute.
Nous avons toujours le choix , j'aurais pu bien sûr prendre une autre direction... Avec des SI .....
J'apprends à me connaître et à m'accepter.
Ces années ne m'ont pas fait perdre que de l'argent , elles m'ont aveuglées sur moi même, sur mes perceptions et mes ressentis.
Comment être vraie quand on passe son temps à jouer un rôle !
Le rôle d'une femme qui va bien, qui a une vie ordinaire .... alors que lorsqu'elle est seule dans son lit , elle vit une tourmante infernale à se taper la tête contre les murs , à se détester .
Je comprends maintenant que depuis des années je passe mon temps à ne pas m'aimer, à me rabaisser , à me détruire.
Cette rencontre récente avec moi même est assez surprenante . Ce moi qui me déteste est très présent . Je vais laisser petit à petit plus de place au moi qui m'aime et apprendre à m'aimer davantage.
On peut penser que j'ai un égo surdimensionné en parlant ainsi !
C'est une croyance que j'ai ! Mais finalement les gens qui s'aiment sont sûrement plus heureux et en paix.

C'était le point psycho du jour !

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 04/05/2022 à 18h03

Bonjour a tous
Je viens de vous lire très attentivement et franchement ça fait du bien qu'on est pas seule face à ce fléau !! Je me suis décidée à venir par manque de solution face à cette dépendance. Je passe mes journées a avoir honte de moi . J'aimerai arrêter mais je sens que j'adore ça et a la fin de la journée ou la nuit quand je me réveille je fais mes comptes et impossible de se rendormir!!
En vous lisant tous je me suis dit que je ne suis pas seule et qu'avoir de l'aide en plus d'une motivation qui me fait défaut bien souvent pouvait m'aider à reprendre un court normal
Je n'ose en parler à personne car honteuse et j'aimerai pouvoir me libérer un peu de ce poids!!

Soga22 - 05/05/2022 à 13h37

Bonjour à tous,

Bonjour Nav12,

En ce moment je viens régulièrement sur ce forum ; profites en pour te décharger au max! Ca fait du bien et tu seras lu.
Je t'apporterai mon soutien .
Je comprends ta honte et la loudeur qui pèse sur tes épaules.
C'est difficile de garder ce secret de plomb.

La motivation peut venir en lisant d'autres témoingnages , en écrivant ta propre histoire ou simplement de ton compte en banque qui est dans le rouge !!! pour ta famille, pour toi même ...
On dit souvent un jour après l'autre ... et c'est vrai ! De dire : "je ne jouerai plus de ma vie" peut avoir un effet anxiogène , surtout que l'on renonce à quelque chose que l'on aime ! Qui nous procure du plaisir (ephémère) .
De dire : "aujourd'hui , je ne joue pas " est de l'ordre du possible, du réalisable , de l'acceptable.
Puis l'on recommence .
Dans le jeu, on parle de gain , de perte, de succès , d'échec : un jour ou tu ne joues pas est un jour gagné !
Une vraie victoire à toi, pour toi .

Viens parler ici autant que tu veux : pas de filtres, pas de jugement .
J'ai appelé ce fil de discussion le confessionnal ! C'est pas pour rien.
J'écris ce que je ressens sans me soucier de ce qu'on peut penser de moi . Le but 1er est de vider ce trop plein, ses maux non dits.

De mon côté , je me suis remise à écouter des livres audio pour combler les moments ou je tourne en rond.
Je me mets en pilote automatique , j'exécute mes tâches et j'éprouve même un peu de satisfaction !
La "remise en activité" est dure ! Je ne joue plus depuis quelques jours : bien ! Je suis contente de moi . Cependant j'ai un grand vide !
Je fais quoi quand j'ai un moment , quand j'ai fini mes obligations ? Comme si ma vie se résume au jeu !

Au plaisir de vous lire

Issa73 - 05/05/2022 à 14h32

Bonjour Soga22,

Je viens aux nouvelles, je te remercie pour ton message, aujourd'hui cela fait 4 jours que je suis en "cure ", mais ça n'est pas un exploit car je suis fauché surtout.
Sinon je m'occupe j'ai pris une semaine de congés je tente de bricoler à la maison, je fais le grand ménage de printemps et.....je mange bien plus que d'habitude.
Voilà je fais au mieux pour m'occuper au maximum avec pas grand chose afin de ne pas penser aux dettes et surtout aux jeux.
Je t'embrasse et te dis au plaisir.

Nav12 - 05/05/2022 à 14h40

Bonjour Soga22
Hier soir j'ai lu vos témoignages et après une nuit très courte je suis allé sur le site pour me faire interdire comme ça je n'ai plus le.probleme du choix!! En attendant que ce soit effectif j'ai contacte les casinos où je joue pour clôturer mon compte!! Un seul l'a fait (mais c'est le.principal)!!
Je me rassure en me disant qu'il s'agit peut-être du 1er jour du reste de ma vie.... Je l'espère vraiment !! J'ai 2 grands enfants et ils sont en âge de me juger sans avoir les capacités de comprendre !! En même temps comprendre quoi?? Que leur mère célibataire est addict!!
Je vais essayer d'arrêter l'hémorragie de suite après ces années!!
Je sais que l'adrénaline va me manquer mais quand j'aurai envie de faire les magasins je n'aurais pas de sueurs froides!! Il va falloir remonter une pente financière maintenant et je sais que ça risque d'être un peu long mais ça en vaut la peine
Merci en tout cas de votre et vos messages

Soga22 - 06/05/2022 à 16h00

Bonjour à tous,
Bonjour Issa73, Bravo pour tes 4 jours sans jeux ! Même si tu ne joues pas car tu n'as plus un sous , ce sont des jours sans jeux ! Ca permet à ton cerveau et ton esprit un retour au calme.
Moi aussi souvent j'arrête par dégoût et aussi par ce que j'ai plus un rond !
L'essentiel est de s'éloigner du jeu , un jour après l'autre. Je lis que tu t'occupes, que tu fais le grand ménage : d'une certaine manière c'est aussi mettre de l'ordre dans sa tête ! Je trouve ça encourageant!
J'espère te lire rapidement

Bonjour @Nav12,
C'est top ! tu as trouvé la motivation de clôturer tes comptes de jeux !
Si je comprends bien, tu joues au casino en ligne. c'est parfois une galère pour fermer les comptes. Ils sont tenaces !
Il faut pas hésiter à dire que tu as un problème avec le jeu. En général , ils ferment directement le compte.
Je comprends ta culpabilité et ta honte. Je suis comme toi. J'éprouve la même chose . C'est pour ça que personne est au courant.
Cependant plus j'y pense et plus je me dis que c'était aussi une façon de me laisser encore l'opportunité de jouer.
Car si je le dis à mon mari , je vais devoir prendre un engagement vis à vis de lui ; de tout tenter pour arrêter de jouer et finalement en avais je vraiment envie ? Tu vois, on se trouve dans une situation tellement paradoxale !
J'ai peur aussi du jugement et de sa réaction évidement.

As tu quelqu'un à qui en parler dans ton entourage ?

Tu parles du shooping aussi dans ton message : aujourd'hui j'ai fait des cadeaux à mes enfants (1 appareil photo chacun) pour un montant de 130€ . Depuis quelque temps, je me disais non, c'est un budget . Et là je me suis dit : " t'es gonflé quand même ! Tu claques des centaines d'€ en quelques heures et tu refuses leurs plaisirs !
Culpabilité..... !!!!
Cependant ça m'a fait autant plaisir qu'à eux !
Moi aussi je vais devoir faire très attention au budget pendant quelques temps. C'est le résultat de nos excès !

J'espère également pouvoir te lire très vite.

Ainsi que tous les autres qui suivent le fil

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 06/05/2022 à 17h42

Coucou Soga22 et vous tous
Pour répondre à ta question les seules personnes de mon entourage qui savent ce sont mes parents car un jour à la banque ils ont demandés au banquier a voir mes comptes et il l'a fait!! Ils sont dans le jugement et ne m'en parle que pour exprimer la honte et la déception que cela leur inspiré!! Bref pas top pour remonter la pente!!
J'ai divorcée il y a des années et ninmes enfants ni mon amoureux actuel ne sont au courant.... Enfin ne le sont plus car mes parents leur en ont parlé il y a un bon moment au risque de mes faire perdre l'amour et le respect de tous!!! Nous avons depuis des relations compliquées!!
Bref il n'est pas simple de se dire que notre entourage pourrait nous aider à arrêter.
Moi je ne prendrais pas ce risque c'est sur!!
Je préfère essayer seule que de perdre encore plus que de l'argent !
Je ne regrette pour le moment pas ma décision d'interdiction même si je sais que cela va me manquer.
Je veux juste retrouver une stabilité mentale et financière et un peu de repos!!
Bon courage en tout cas

Issa73 - 06/05/2022 à 20h56

Soga22 , Nav12

J'aime vos témoignages, il faut absolument se faire interdire de ces casinos et autres jeux en ligne.
Pour ma part je m'étais fait et je suis toujours interdit volontairement de tous les sites de jeux et Casinos, hélas reste toujours les bureaux de tabac notamment pour le PMU et jeux de la FDJ dont les Paris Sportifs.
Bref il va nous falloir s'accrocher à une vraie vie meilleure et il ne faut pas en douter.
Je vous souhaite sincèrement le meilleur et surtout que du bonheur.
Au plaisir.
Je vous embrasse.
Issa73

Soga22 - 09/05/2022 à 16h05

Bonjour à tous !

J'ai écrit un long message et au moment de l'envoi il y a eu un bug ! Je n'étais plus connectée !

Merci de faire vivre ce fil de discussion ; ça me fait du bien de vous lire .
Je sais que ce n'est pas facile. Nous vivons dans les montagnes russes ! Un jour on est la tête dans les nuages , les cheveux au vent et le lendemain on est dans la grisaille , les ténèbres !
Le soleil revient petit à petit quand on ne joue pas. Il y a souvent des anticyclones qui décoiffent ! Moins violents que la tornade qui vous projette au fond du trou , vous mets ko et vous empêche d'avoir une pensée lucide. C'est l'image que j'ai quand je suis dans un cycle de jeu ! être aspirée par une tornade marine , être ensevellie dans des fonds marins noirs et troubles .
Ou pour être plus direct : m'être pris une droite par Mohammed Ali ! K.O. !
Après cela, revoir la lumière, la douceur du soleil , ça fait du bien !

J'espère que vous avez passé un bon week-end loin des tentations.

D'ailleurs si je peux me permettre une remarque sur le fonctionnement du site joueur info service c'est le fait que le week end nos messages ne soient pas posté. On peut écrire bien sûr , et attendre le lundi pour qu'il soit publié. Parfois quans on a envie d'interagir , c'est frustrant .
Monsieur Le Modérateur, il faut arrêter de partir en week end !!

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 09/05/2022 à 19h10

Chère Soga22
Oui ça fait du bien de pas être seule!! Quelques fois ça peut avoir un côté égoïste de se faire du bien à soi avant tout!! Mais se rendre compte que cala peut aider quelqu'un d'autre ça fait tellement du bien!!
Je me suis interdite depuis 4 jours et j'avoue que c'est frustrant au possible mais tu te réveilles le matin en sachant qu'il n'y aura pas de retraits stupides liés à un plaisir tellement éphémère !!
Je pense des fois aux moments où j'ai vraiment gagné et a l'euphorie du moment et j'ai tellement envie de vivre cela a nouveau mais j'essaye de repenser aux autres moments où je vois mon compte en banque et que j'ai envie de pleurer!! Et il faut que tout le.monde sache que personne n'est à l'abri !! Je suis diplômée, assez cultivée avec un boulot où on me respecte. Rien ne se voit!! Des fois je mérite un César !!

Une vraie championne du mensonge et je n'en suis pas fière !!
Pas simple tout ça !! Pensez à vos nuits blanches surtout
Au plaisir et bon courage

Moderateur - 11/05/2022 à 12h59

Bonjour Soga22, (et Issa73 et Nav12 et chers lecteurs anonymes)

Je suis vraiment désolé que vous ayez été victime de ce bug informatique qui vous a fait perdre votre message. Il faut vraiment penser à sauvegarder vos messages (dans le presse-papier ou sur un éditeur de texte) avant de l'envoyer car malheureusement actuellement rien ne vous permet de détecter que vous avez été déconnectée à votre insu. C'est un "problème" que nous connaissons mais qui n'a pas de solution, je crois qu'il y a aussi une question de sécurité informatique derrière cela mais je ne suis pas spécialiste.

Par ailleurs oui, bien sûr, vous pouvez vous permettre des remarques sur notre fonctionnement. Les "retours utilisateurs" comme on appelle cela sont précieux pour faire évoluer nos sites et notre fonctionnement.

Plus précisément, pour ce qui concerne l'absence de modération le weekend (et le soir), vous n'êtes pas la première à nous en faire la remarque. A titre personnel j'aimerais bien aussi que cela soit possible. Cela permettrait en effet une meilleure fluidité des conversations. De fait nous essayons d'y travailler mais des obstacles se dressent sur notre route. En tout cas le sujet est, de notre côté, sur la table. Maintenant, après avoir dit cela, je suis désolé mais je tiens aussi à mes soirées, mes nuits et mes weekends ☺ Je ne suis pas que modérateur, j'ai d'autres tâches aussi en journée, et je m'occupe aussi de nos autres sites sur les addictions (drogues, alcool).

Merci pour votre humour, je comprends tout à fait l'inconvénient voire la frustration que cela peut être pour vous et il est d'autant plus appréciable que vous puissiez faire votre remarque avec cet humour-là.

@Issa73, @Nav12 : soyez les bienvenu(e)s et merci aussi de participer à cette conversation. Vous êtes lu(e)s et oui n'êtes pas seul(e)s.

Réussir à ne pas jouer est une première étape. Elle est salutaire mais gardez à l'esprit qu'elle n'est pas la fin de l'addiction. Pour vous débarrasser de l'addiction durablement (autant que l'on puisse se débarrasser réellement d'une addiction, ce qui est un autre débat) :

- un jour à la fois, ne jouez pas aujourd'hui

- donnez ensuite, une fois que le gros du manque et de la frustration commencera à passer, du sens au fait de ne pas jouer. Cela passe aussi par le fait de vous donner une direction, de retrouver et de valoriser à nouveau vos activités "hors jeu". Par exemple le plaisir de Soga22 d'avoir pu acheter un appareil photo à chacun de ses enfants est l'une de ces petites pépites que le fait d'avoir arrêter de jouer permet de retrouver. Arrêter de jouer libère et permet de nouvelles choses, de retrouver des plaisirs simples, mis de côté par l'activité de jeu. Cela va vous aider à compenser puis oublier ou trouver moins attirante la frustration de ne plus connaître l'excitation du jeu. Pas à pas vous allez pouvoir vous en éloigner.

- n'hésitez pas à vous faire aider : sur le long terme. Vraiment. Il y a les CSAPA dont j'ai déjà parlé où vous avez des professionnels qui connaissent l'addiction aux jeux d'argent et de hasard. Les consultations sont en plus gratuites. Soga22 n'a pas forcément eu une très bonne expérience (voir plus haut) et c'est dommage mais les bonnes surprises et bonnes rencontres existent aussi. Si le CSAPA ne donne rien vous pouvez vous tourner vers des spécialistes et des spécialités dans le privé (mais c'est payant) : thérapies cognitivo-comportementales et prenant en compte aussi un travail sur les émotions, EMDR si vous êtes dans un état de grande excitabilité vis-à-vis du jeu ou s'il s'étaye à l'origine sur une expérience traumatisante, hypnose, ergothérapie, etc. Tout ne convient pas forcément à tout le monde mais la réussite d'un soin, d'une aide, est aussi une question de rencontre et de dispositions personnelles pour tel ou tel champ thérapeutique ou pratique (par exemple on peut penser à la méditation, la cohérence cardiaque, etc.). Par contre n'acceptez pas de payer trop cher pour un soin et refusez toutes les personnes qui vous font des promesses "grandioses". Aucune méthode n'est fiable en soi à 100% ni même à 80%. Encore une fois la réussite est une question de rencontre, qui permet l'investissement personnel et la résolution de ses problèmes.

Je vous souhaite tout le courage du monde pour y arriver. Ce chemin vous rendra plus fort(e)s ! Joueurs info service est là pour vous soutenir, vous renseigner, vous écouter chaque jour et à travers ses différents services. Vous n'êtes plus seul(e)s ☺

Cordialement,

le modérateur.

Issa73 - 11/05/2022 à 14h38

Modérateur, Soga22, Nav

Bonjour, merci à vous pour commencer.
Je n'aime pas compter car cela donne l'impression d'avoir un compte à rebours, une date de fin et donc inconsciemment on y pense un peu trop.
Bref cela fait 10 jours????.
Je vais pour ma part tenter de me gérer sans aide car j'avais déjà essayé centre 1h par quinzaine pendant 8-9 mois ça n'a pas mordu.
Et puis ce "confessionnal" est sympa non?
Je réitère certes tenez bon occupez vous lorsque vous ne bossez pas c'est ce que je fais, même si c'est fragile et comme le dit si bien le modérateur on n'est jamais sorti et débarrassé de ces addictions bon courage et au plaisir.

RDM - 12/05/2022 à 01h36

Je cherchais un groupe de parole dans ma région et je suis tombé sur votre conversation...

J'ai besoin de vider mon sac si vous me le permettez...

Je me retrouve dans tout ce que vous dites. Addict depuis 15ans (j'en ai 38) aux machines à sous physique. Je joue exclusivement à ça depuis environ 5 ans. Avant il y avait les jeux de cartes.
Au début de ma dépendance j'avais des moyens limités donc toujours fauché.
Cette dépendance me tue à petit feu. J'ai une femme, 3 adorables enfants, une bonne situation professionnelle et financière. J'ai suivi une thérapie mais le résultat est mitigé. Dans mes périodes d'abstinence je compense par le sport et le shopping. j'arrête 3 semaines parfois 1 mois ou 2 mais je replonge toujours. Ma plus longué période d'abstinence était pendant le confinement et avant la naissance de mon 2ème enfant 6-7 mois.
Je peux pas me faire interdire car je joue en Allemagne dans des petits casino, sans contrôle, on met une pièce dans la machine et c'est partie.

La moindre émotion, positive ou négative, est prétexte pour jouer.

Après avoir perdu 400-500 euros en une journée je me couche et me réveil comme si j'avais une gueule de bois. Regret, amertume, dégoût de moi-même et quelques fois pensé suicidaire.

Parfois je m'imagine, abstinent depuis 3-4ans ou le jeu serais un mauvais souvenir. Je suis à cours de solution. J'envie les anciens addicts ayant décroché et maudit ce jour ou un ami m'a fait mettre une pièce de 2 euros dans ces machines.

J'aimerais vous suivre et participer à ce fil dans l'espoir de nous entraider et nous sortir de cette dépendance.

Merci

Chloe12 - 12/05/2022 à 09h34

Bonjour et bienvenue RDM,

La route est longue mais heureusement c'est possible de s'en sortir. Nous sommes tous là pour t'aider ! Tu verras, écrire ici ou simplement lire fait un bien fou à beaucoup d'entre nous. Déjà, on réalise qu'on n'est pas seul. Perso, je pensais naïvement que peu de personnes étaient addicts aux casinos en ligne vu que c'est interdit ben France...
En tout cas, sache qu'ici tu peux parler librement et surtout sans aucun jugement !
Ton histoire est très touchante, je pense que tout le monde regrette le jour qui nous a fait basculer.
Regarde le positif, comme tu le dis tu as une femmes et des enfants, ce sont eux ta priorité, votre bonheur à tous les 5 !

A tous les autres, je ne suis pas très active en ce moment mais je vous lis régulièrement !! Tenez bon !

Au plaisir de vous lire, bon courage à tous !

Nav12 - 12/05/2022 à 09h58

Bonjour RDM
Bienvenue avant tout! Vous verrez pouvoir parler sans tabous avec des personnes qui seront sans jugement fait beaucoup de bien
Demain cela fera une semaine que je ne joue plus! J'y pense beaucoup mais je sais que je n'aurais pas de mauvaise surprise le lendemain sur mon compte et ça fait du bien
Je ne me sens pas tiré d'affaire loin de la ....
Le déclic vous seul peut l'avoir, c'est comme arrêter de fumer rien ni personne'e peut le faire à votre place!!
Se dégoût de soi on l'a tous!! La honte face à ses proches et aux cadeaux qu'on ne peut pas faire acause de cette connerie!!
Cela m'aide plus de venir sur ce film de discussion qu'en parler à un psy, on se sent presque entouré d'amis!!
N'hésitez pas à venir et parler, vous délester de ce poids!!
Bonne journée à tousp

RDM - 13/05/2022 à 09h49

Merci pour vos message, ça me fait du bien d'avoir du soutient.

Je vois ce forum comme un groupe de parole et j'avais besoin de ça.

J'ai eu un revers professionnel aujourd'hui, du coup une envie de jeu que je réfréne grâce à vous.

J'espère vous donner autant de force que vous m'en donnez.

C'est dingue de savoir qu'on peut avoir un soutient absolu de la part d'inconnu mais que ces proches sont incapable de comprendre la situation qu'on vit.

Force a toi Nav12 je te soutient dans cette épreuve. Et moi aussi ce forum m'aide plus que mon psy.

Aujourd'hui j'ai décidé de pas jouer!

Soga22 - 17/05/2022 à 08h42

Bonjour à tous

Comment allez vous ? Nav12, Issa73, RDM , Chloe12, et les autres ? Comment se sont passés ces derniers jours ?

Ici pas facile ! Je vis une situation qui met douloureuse , je suis triste, déçue, peinée, en colère : une belle palette d'émotions ! Le combo parfait qui me conduit tout droit vers le jeu !
Dans ce cas , j'ai souvent envie de faire taire ces sensations désagréables en me lobotomisant la tête !
Ce que j'ai fait : j'ai joué 3 soirs en démo. La bonne nouvelle c'est que je n'ai pas misé d'argent réel, la mauvaise c'est que le jeu est encore la réponse immédiate à mon anxiété.

Je continue le travail sur moi même . ça fait un peu plus d'1 mois que je ne joue pas (d'argent réel). Ca me fait du bien ; mais ce n'est pas suffisant à "guérir".
Sur le fil de discussion "Besoin d'aide" (un des 1er qui apparait) , il y a un beau témoignage de Mama07.
N'hésitez pas à le lire .

Je continue ma route, mon chemin un jour après l'autre ... il y a des jours plus ensoleillés que d'autres !

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 17/05/2022 à 12h17

Bonjour Soga22,

On va regarder le côté positif, un mois sans jouer c'est super ! Et comme tu dis , un jour après l'autre ! Mais je te comprends tellement, c'est fou comment lorsque nous sommes contrariés, le jeu nous appelle. C'est pareil de mon côté, heureusement que je n'ai plus la possibilité de déposer sinon depuis quelques jours, ça aurait été un véritable carnage !

Bon courage à tous !

Issa73 - 17/05/2022 à 12h21

Bonjour Soga22 et l'ensemble des "amis" dans la même galère ainsi que le modérateur.

Je regarde très régulièrement vos derniers messages qui m'aident au jour le jour, pour ma part, les beaux jours me donnent envie de bricoler, balader et m'occuper l'esprit afin de ne pas faire de bêtises.
Le grand risque s'approche et je le sais c'est la fin du mois le salaire qui tombera sur le compte et la tentation de jouer me hantera....on verra bien même si cela m'inquiète pas mal.
Bref à toutes et à tous tenez bon occupez vous comme je le fais lorsque je ne travail pas et lorsque l'envie de jouer arrive au niveau maximum pensez à autre chose pendant 5/10 minutes et en général ça passe.
Comme on dit toutes et tous rien n'est jamais gagné, je suis avec vous.
Au plaisir de vous lire.
Issa73.

Soga22 - 18/05/2022 à 17h21

Bonjour à tous

Comme chaque jour je passe ici pour lire les messages.
Jai lu un témoignage récement posté.Elle partage
J'en ai eu des frissons et suis triste pour cette personne. Elle partage avec beaucoup d'honnêté les galères dans lesquelles elle s'est mise à cause de cette addicition. Cela l'a mené à des situations dramatiques.

C'est dur à lire , ça revèle le danger extreme de notre addiction.

Je continue ma route vers la liberté ! J'ai fait une séance d'hypnose avec ma thérapeute. Ca m'a fait beaucoup de bien.
Je lui ai parlé de mes 3 soirs de jeux en démo. Nous avons travaillé là dessus. Pour que la réponse à mon stress ne soit plus le jeu.
Elle a été bienveillante en me disant que je n'ai pas joué d'argent réel et c'est très bien.
Je vois plus souvent le verre à moitié vide !

Et vous ? de votre côté , comment allez vous ?

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 19/05/2022 à 09h57

Bonjour à tous,

Je passe tous les jours vous lire silencieusement et je souhaitais vous encourager dans vos démarches d'arret.

En particulier SOGA 22 dont je suit les péripéties depuis tellement longtemps désormais. Je souhaitais te féliciter et de te dire de t'accrocher un maximum, je trouve que tu a fait beaucoup de progrès depuis un mois et il faut continuer dans cette voie.

De mon coté un peu plus de deux mois d'arret, je parviens à ne pas trop y penser sauf depuis 4 jours. Je suis arrivé dans une ville ou il y a un casino ou je ne suis pas interdit, et du coup c'est une lutte de tous les jours pour ne pas y mettre les pieds.

Pour le moment je résiste et j'en suis fier mais c'est hallucinant comme cette addiction vous prends aux tripes.

Malgré de tout je constate mes immenses progrès car auparavant je n'aurais meme pas pu y résister ne serait ce qu'une heure.

Mon voyage se termine lundi, j'espère tenir bon.

Je vous adresse à tous mes meilleures pensées

RDM - 20/05/2022 à 02h29

Salut

J'arrête pas de lire les post sur ce forum et ça me fait du bien.
Je voulais juste donner de la force à Dav et tous les autres qui lutte...

Dav TIENS BON il faut que tu résiste à cette tentation.

Au plaisir de vous lire

Yaya81 - 21/05/2022 à 18h05

Bonjour à tous. Ca fait 1h que je lie vos messages et moi aussi j'ai besoin d'en parler. Je suis accro aux casinos en ligne ! Et encore le mot et faible. Ça fait au moins 3 ans que je fais n'importe quoi et que j'arrive à le cacher mais cette fois je ne peux plus. J'ai gagné 10000 euros et je l'ai fièrement annoncé à mon conjoint... Sauf que j'ai rejoue la totalité maintenant je n'ai plus d'autres choix que de lui avouer et j'ai tellement peur et honte. Il ne va pas me pardonner et surtout il va se rendre compte que je suis folle et ça vraiment ça me terrfie. Et il aura raison mais se retrouver face à la vérité va me faire un mal de chien. Pourquoi je fais ça je ne sais pas et ça me met tellement mal au final que je n'arrive pas à comprendre pourquoi je me mets dans une situation pareil. Pour couronner le tout j'ai joué l'argent qu'il me restait sur le compte bah ouais j'avais pas assez joué pffff quelle idiote. Et maintenant je n'ai plus de sous je dois révéler la vérité et en plus annoncer que ma facture d'électricité n'est payé 400 euros bah ouais c'est pas une priorité le jeu c'est mieux. Je suis écœurante

---

Soga22 - 23/05/2022 à 12h16

Bonjour à tous

Hello DAV19 ! Ca me fait plaisir de te lire ! On se suit depuis longtemps maintenant ! Rassurant et triste à la fois ! Nous sommes encore là à discuter de notre combat , de ce chemin vers la liberté plein de piège , de trous ... Moi qui déteste les montagnes russes , c'est pire !!! Ca donne autant d'excitation que le nausée !

Malgrès tout , tu avances bien dans cette voie, je suis heureuse de le lire.

Moi aussi j'ai passé quelques jours à l'étranger... un casino pas loin... pas d'interdiction... comme toi ça m'a bien sûr traversé l'esprit ... heureusement j'étais très occupée et cette pensée est vite partie!

Bonjour Yaya81 , les lignes que je viens de lire, j'aurai pu les écrire ! Je comprends tellement ta détresse, ta honte, ta culpabilité, ton dégout de toi ! Moi aussi il y a pas si longtemps je suis montée à 6000€ environ ... j'ai tout rejoué ! Cet argent me permettait de combler mon découvert et remettre un peu d'épargne que j'avais pris pour jouer ...pourtant je n'ai pas résister ! Je connais très bien le sentiment qu'on éprouve quand on voit la balance à Zero .
Je ne veux plus revivre ça !

Le fait de devoir tout avouer sera peut être un mal pour un bien . Au pied du mur, tu n'auras plus le choix.
Tu n'es pas folle (comme tu le dis dans ton message) , tu as une dépendance aux jeux d'argent . C'est une réelle maladie comme toute les autres addictions.
C'est dur pour les autres de le comprendre et pourtant c'est vrai.
As tu déjà essayé de te faire aider pour arrêter ?
Comprendre ce qui te pousse à jouer ?

On le dit souvent : un jour après l'autre : ne joue pas aujourd'hui ! et demain recommence !
Le soleil brillera à nouveau , crois en toi .

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 23/05/2022 à 15h00

Bonjour à tous et à toi yaya81
Tu n'est pas folle ou écoeurante tu es juste dépendante comme nous tous!! Ce que tu traverse nous arrive à tous!! On se déteste on se dégoute jusqu'à la prochaine fois
Difficile de se reprendre en main!! Je sais très bien l'image que tu as de toi mais ne te fais pas plus de mal que nécessaire.
On se sent juger mais il faut un déclic ou demander une aide
Je n'en ai pas parler non plus à mon conjoint mais nous ne vivons pas ensemble donc plus facile pour moi
J'ai quend même décidé de me faire interdire pour pouvoir retrouver le sommeil! Le respect de soi viendra avec
Sois courageuse surtout
Nav12

Yaya81 - 23/05/2022 à 15h15

Bonjour à tous. Merci pour vos messages c'est con mais ça fait du bien de ne pas se sentir seule. J'ai tout avoué à mon conjoint en prenant bien soin de lui annoncer par texto en débit de matinée afin qu'il puisse se calmer avant le retour du travail le soir. Et j'ai été en panique toute la journée pas du tout dans mon boulot. La peur d'affronter son regard. Une chance pour moi il a vu mon mal être et n'a pas voulu enfoncer le couteau. Mais il m'a clairement dit qu'il ne voulait plus me voir jouer et qu'il voulait aussi avoir le droit de voir mon compte de temps à autre à sa demande afin que je ne sois plus libre de dépenser sans qu'il me sache. C'est pas plus mal. Il a donc mes codes et peut donc me surveiller je ne sais pas si je vais me supporter

---

Nav12 - 23/05/2022 à 19h49

Re bonsoir yaya81
C'est bien que tu lui ai dit. Àpres le fait de regarder tes comptes crois moi tu vas avoir du mal à supporter!! Il faut que tu es vraiment envie d'arrêter !! Il y a toujours des alternatives et un jugement qui peut arriver. Mes parents avaient un droit de regard sur mes comptes après mon divorce et personnellement je n'ai pas supporter de me sentir espionnée ! Même si on se dit que c'est pour la bonne cause perdre son livre arbitre si on ne l'a pas décidé c'est dur! Donc prépare toi tout de suite à devoir rendre des comptes et a le supporter pour le bien de ton couple
Je ne veux pas être négative et je pense que tu dois te sentir soulagée et j'en suis heureuse pour toi!
Tu vas avoir un cap à passer et fais attention aux rechutes.
Bon courage a toi
Je sais pour ma part que je ne suis pas sortie d'affaire et que les relances de casino en lig e tous les jours me tente énormément
Bonne soirée à tous et toutes

Soga22 - 25/05/2022 à 10h08

Bonjour à tous,

Bonjour Yaya81 Je te félicite d'avoir tout avouer à ton mari ! Quel courage (ou peut être pas le choix) . Je ne l'ai jamais fait ; j'ai toujours trouvé des stratagèmes pour ne pas avouer.
Comment ça va depuis ?
Je suppose que ça va être dur pour toi quelques jours. Peut être tu auras le sentiment d'être infantiliser car il surveille tes comptes. En allant aussi loin dans nos bêtises es ce qu'on ne cherche pas qu'on s'occupe de nous ?
N'es ce pas le moment de lâcher prise ?

J'essaie de te donner des pistes pour vivre au mieux cette période.

Je te dis tout ça mais moi même j'ai beaucoup de mal à lâcher prise.

En ce moment ce qui me travaille c'est que je pars dans quelques jours à l'étranger. Je sais que ou je vais il y a des salles de jeux. Et j'imagine déjà comment je pourrais "m'échapper" pour aller jouer !
C'est dingue ! Alors que je serais en famille . Et pourtant plus le départ approche et plus j"y pense .
Mes pensées autorisantes reviennent ...genre : tu peux aller jouer une petite heure ; 50€ max pour le fun. C'est pas grave ! Alors que la dernière fois que j'ai fait ça (car oui je l'ai déjà fait) j'ai claqué 700€ , plus que le budget vacances que j'avais prévu pour les loisirs/ resto tout ça.

On m'a conseillé de préparer un plan de secours : d'écrire sur une feuille des phrases ou des choses à faire ou quelqu'un à appeler en cas d'envie de jouer .

Je vais le faire car le départ en début juin. et vraiment ça me démange. Ce fameux système de récompense ... tu n'as pas joué depuis plusieurs semaines, tu peux te l'autoriser . Voilà ce que je me dis.

J'ai une séance la semaine pro avec ma thérapeute. Je vais lui en parler . Si elle peut m'aider à faire passer ce flot dans ma tête.
C'est ma challenge ; c'est notre challenge à tous !

Tenir bon quand le chant des sièrenes est à nos oreilles !

Au plaisir de vous lire

Yaya81 - 26/05/2022 à 01h06

Bonsoir à tous. Alors pour d'écrire l'évolution de ma situation je prends tous les jours des piques sur le sujet ce qui commence à me faire bouillir intérieurement. Et j'ai très envie de jouer. Je suis de nuit vendredi et samedi je n'ai plus de sous sur mon compte et je commence déjà à réfléchir pour acheter un ticket comment décrocher de cette saloperie c'est affreux... Alors dans ces moments je suis capable de devenir la plus grosse des menteuses alors que de base je suis quelqu'un d'honnête. La honte n'a pas fini de me lâcher. Soga22 je connais ce sentiment qui devient une obsession trouver la solution pour pouvoir prendre sa dose. Ne lâche pas prévois des choses à faire tous les jours, un planning qui pourrait t'obliger à ne pas te libérer. Loool c'est tellement facile de conseiller les autres alors que je cherche moi même une solution pour m'échapper. Voilà ce que je suis devenue, u'e hypocrite ! Bon courage à tous

---

Soga22 - 30/05/2022 à 08h57

Bonjour à tous,

Bonjour Yaya81,

Tu n'es pas une hypocrite ou nous le sommes tous !
Moi meme si je te donne des conseils je les donne avec bienveillance et pourtant je n'arrive pas toujours à les appliquer !
Comment s'est passé ton week end ?
De mon côté , j'ai été bien occupée donc pas d'envie de jeux.
Mon voyage approche à grand pas.... et l'idée ne quitte pas ma tête !
Je suis interidte des casinos terrestres depuis longtemps . J'aime être dans cette ambiance.
C'est pour ça que ça me travaille autant !
Comem tu dis on cherche notre dose ! Ou on se souvient des moments qui nous ont procuré du plaisir et on a envie de renouveller .
Il faut se souvenir des moments horribles que nous vivons aussi !
Si je passe ce cap , au retour de mon voyage ça fera 2 mois que je n'aurais pas joué !
Je viendrai peut être écrire tous les jours ici pour sortir le démon de ma tête !
J'ai pas envie de rechuter. Surtout que je sais que je ne resterai pas qu'une heure et que je dépenserai bien + que 50€.

Et vous ? comment ça se passe de votre côté ?

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 30/05/2022 à 10h57

Bonjour à toutes et tous!!
Week-end en famille dans le sud pour ma part donc pas eu le temps de penser au jeu!! Mais j'avoue que ça me travaille tout comme vous tous dès le retour au quotidien surtout qu'on est toujours sollicité par internet par des "promotion"!! L'appât du gain et du jeu est forte je l'avoue et je pense qu'elle ne me quittera jamais mais la peut du jugement et le dégoût de moi-même me retient!! Et le fait de mieux dormir sans avoir la boule au ventre fait du bien!! Il faut y penser lorsque l'envie arrive
Bon courage a tous et toutes
Bonne journée

Soga22 - 31/05/2022 à 09h11

Bonjour à tous

@Nav12 : tu as tout à fait raison ! Il faut se rappeller dans quel état nous nous sommes mis à cause du jeu ; des nuits sans dormir ou très mal, un dégoût de soi profond , la honte , la culpabilité.... tellement d'émotions négatives pour une seule personne !
Dès que tu penses à ça , c'est vrai que ça calme très vite l'envie de jouer!
Même si , c'est toujours dans un coin de notre tête ! On essaie aussi de se persuader que cette fois, on va gérer !
Vu comment j'ai géré mes dernières rechutes, j'ai compris que la situation m'échappe complètement !

Ma thérapeute m'a demandé de réfléchir à mes peurs ... sur le moment rien ne m'est venu...
pis j'ai réalisé il y a quelques jours que j'ai peur du bonheur ! de trop de bonheur !
Quand tout va bien, que je suis heureuse , que je vois ma famille heureuse , je me dis qu'il va arrvier un malheur !
Qu'il faut pas être trop heureux , avoir des galères autrement ça va nous tomber dessus !
C'est dingue !
Alors je me suis posée naturellement la question : es ce que cette peur me pousse t elle vers le jeu pour ne pas avoir une vie " parfaite " , pour souffir comme ça j'ai mon ombre au tableau !

Rien que de l'écrire ça me fait sourire et je trouve ça idiot ! Pourtant c'est une vraie peur !

Je vais pouvoir lui en parler et j'espère qu'on pourra déverouiller tout ça !

Je ne sais pas si je vais arrêter pour de bon le jeu ; cependant cette fois l'introspection que je fais me permet de voir certaines choses comme si on me donnait une paire de lunette pour y voir plus claire !
Comme si j'ere dans le flou de moi meme depuis des années !

Je recommande vivement à tous ceux qui me lisent de vous faire aider , de faire écouter , c'est vraiment important pour réussir à sortir de notre addiciton.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 01/06/2022 à 11h17

Bonjour à tous

un petit mot rapide aujourd'hui pour prendre de vos nouvelles .
J'espère que le dicton : " pas de nouvelles, bonnes nouvelles" est vrai

Aujourd'hui je me sens fatiguée ! J'ai plein de choses à faire et je traîne !
Ce travail sur moi-même est bien et épuisant !
J'aurai envie de débrancher la prise de mon cerveau quelques heures , être en off !

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 01/06/2022 à 11h34

Coucou SOGA22 et les autres,

De mon coté cela va de mieux en mieux, plus de 2 mois sans jouer maintenant, à part un ou deux jeux a gratter pour arrondir les minimums de CB au tabac.

J'ai pourtant été confronté comme tu vas l'être à un casino terrestre tout près de chez moi lorsque j'etais en vacances en Mai. J'y ai pensé tous les jours mais je n'y suis pas allé et j'en tire une immense fierté.
Un grand pas en avant sur moi même qui me redonne de la confiance et de l'estime pour moi meme.

Pour autant je sais que je ne suis pas sorti d'affaires, le fait d'y avoir pensé tous les jours prouvent que je ne suis pas guérit, mais au moins j'ai résisté.

Le grand enseignement que je tire de ce sevrage c'est surtout le fait que mon cerveau est maintenant beaucoup plus disponible pour tout, et les envies reviennent.
Voir des amis, travailler , faire des achats, je ne le permettais plus à cause du jeu. Je recommence à voir mon avenir sereinement, à mieux dormir et ne pas avoir une boule à l'estomac.

Maintenant il faut que cela dure.

Je vous souhaite à tous de persévérer dans cette voie et de ne pas croire aux fausses promesses du jeu. Après 13 ans de jeux intensifs, je peux vous dire que j'en ai sacrément baver et que j'ai perdu beaucoup trop de temps.

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 01/06/2022 à 11h41

Bonjour Soga22, bonjour à tous,

Pour ma part oui, pas de nouvelles, bonnes nouvelles, plus de jeux depuis plusieurs mois maintenant. J'y pense mais comme j'ai clôturé mon compte bancaire dédié, l'envie passe très vite.
J'ai reçu il y a deux jours un courrier postal pour un casino, ils ne reculent devant rien. J'ai ouvert le courrier devant mon compagnon, j'espère qu'il m'a réellement cru quand je lui ai dit que je ne jouais plus depuis très longtemps !
J'espère que vous allez bien et que vous vous tenez éloigné du jeu. La vie est bien plus belle sans ! Quel bonheur de ne plus avoir ce stress.
Soga22 j'espère que tu arriveras à tenir lorsque tu seras en vacances ou alors, limite les dégâts, ne prends pas ta CB par exemple si tu y vas qd mm.

Bon courage à tous !

Soga22 - 03/06/2022 à 08h26

Bonjour à tous ,

.... j'ai chuté .... mardi soir , casino en ligne ...
je suis inerte, je n'arrive même plus à penser

Moderateur - 03/06/2022 à 09h07

Bonjour Soga22,

Si vous êtes "inerte" et que vous n'arrivez plus à penser c'est parce que vous êtes sous le choc, en état de sidération face à cette session de jeu. Et si vous êtes dans cet état c'est bien parce que vous avez progressé et que vous ne voulez plus jouer. Cela ne passe pas comme une lettre à la poste et en fait c'est plutôt un bon signe.

Alors non, une session de jeu ce n'est pas une "rechute". Je pense que vous les savez. C'est même des choses qui arrivent lorsqu'on est en train de se soigner de son addiction.

Pour l'instant reposez-vous, remettez-vous de vos émotions. Ne culpabilisez pas trop et essayez d'analyser ce qui a pu se passer. Comment l'excitation est-elle venue ? Qu'est-ce qui a fait sauter vos barrières à ce moment-là ? Quelles pensées avez-vous eu ? Analysez cela puis essayez de déterminer ce qui vous a manqué pour résister et ce que donc vous pourriez faire la prochaine fois pour, que dans les mêmes circonstances, cela ne se reproduise pas.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler.

Je vous souhaite plein de courage pour ce "lendemain de jeu" et nous sommes là pour vous soutenir. Merci pour tout ce que vous faites dans ce forum.

Le modérateur.

Chloe12 - 03/06/2022 à 11h34

Bonjour Soga22,

Ne sois pas trop dure avec toi même, on est tous passés par là. Regarde le bon côté des choses, tu te sens inerte donc cela veut bien dire que tu as évolué, avant ça n'aurait été qu'une session de jeux parmi d'autres.
Bien évidemment que tu culpabilises aujourd'hui mais sers toi de ce petit écart pour justement être encore plus forte lorsqu'une envie te reprendra.
Toujours voir le côté positif

Soga22 - 10/06/2022 à 15h55

10 juin 2022.... 10 jours de jeux ... pas tous les jours mais depuis 10 jours je ne pense qu'à ça de nouveau !
J'ai fait mon plan de secours... pour le moment pas très efficace !
C'est le serpent qui se mord la queue : je me fais aider pour comprendre et démanteler mes mauvaises habitudes. Pour cela on parle parfois de choses douloureuses.... et aussitot je retombe dans mes travers , dans ma bulle de protection destructrice !

Je ne sais vraiment plus quoi penser de tout ça ! J'aimerai vraiment débrancher mon cerveau quelque temps !
Je suis à nouveau épuisée .
J'ai déjà envoyé 3 mails de clôture de mon compte joueur !
A force , je serais bani de tous les casinos en ligne !!!
C'est presque drôle tant c'est pathétique !

J'espère que vous allez tous bien .

Cette rechute m'a fini financièrement ! Je n'avais plus beaucoup de marge! Maintenant je n'en ai plus du tout !
Le mois va être très long!

Merci @Le Modérateur pour votre mot. Je n'avais pas le courage de vous répondre, j'avais honte pour tout vous dire .

Je suis vraiment dans une phase difficile. Mon estime pour moi même en prend un coup !
En plus, je grignotte toute la journée. Je gonfle à vue d'oeil !

Kiff ta life !!!!

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 10/06/2022 à 17h17

Bonjour Soga22,

Je suis triste de lire ton dernier commentaire, on sent réellement à quel point tu es mal. Après, dis toi que c'est une phase, une mauvaise phase on va dire. Tu as déjà été abstinence un long moment, il ne fait pas perdre espoir. La route est longue mais heureusement nous pouvons nous en sortir !
Suis tu encore tes séances chez le psy ?

Bon courage !

RDM - 11/06/2022 à 00h07

Bonjour à tous,

Je lis sans arrêt vos messages je ressent beaucoup d'émotions dans vos mots. Ça me fait du bien d'être en contact avec vous.
Pour ma part cela fait bientôt 5 semaines que je n'ai pas joué. Mais j'y pense presque tout les jours. Le combat continue.
Soga ne baisse pas les bras je suis sur que tu va retrouver cette force.

Courage à tous.

Chloe12 - 13/06/2022 à 09h27

Félicitations RDM, 5 semaines c'est super !!

Belle semaine à tous !

Soga22 - 13/06/2022 à 17h40

Bonjour à tous,

Bravo à tous ceux qui suivent le chemin de l'abstinence sans succomber à la tentation.

J'ai joué aujourd'hui, beaucoup et longtemps (de 11h00 à 17h15 environ).
Je note quand je joue, comment je me sens... depuis le temps j'ai bien identifié les moments qui me conduisent aux jeux... pour autant je n'arrive pas à faire autrement. A passer à autre chose !
Ca me rend dingue !
Il faut peut être que je m'abrutisse de médicaments pour réussir à ne plus jouer , à faire autre chose de ma vie!

@RDM tu parles de force , ... j'ai plus de force ... je suis vraiment exténuée de tout ça !

En tout cas, encore Bravo pour vos parcours , ne lâchez rien . Quand on lâche, c'est vraiment dur de revenir sur le chemin de l'abstinence

@chloe12, je continue mes séances avec ma thérapeute, pas suffisament je pense. Je n'ai pas eu le choix.

C'est bientôt mon anniversaire. Chaque année je souhaite que l'année suivante le jeu soit de l'histoire ancienne...
je ne le souhaite pas assez fort faut croire

Au plaisir de vous lire

Nav12 - 14/06/2022 à 09h08

Hello tout le monde
Soga22 ça me navre de voir dans quel état tu te mets. Tu ne te concentre peut-être pas de la bonne manière. Au lieu de penser à ce que te fait le jeu essaye de penser à ce que tu peux faire sans... Moi j'avoue que j'ai rejoué un peu mais que de petite sommes et juste assez pour me sentir conne!! J'ai quand même pu m'acheter quelques fringues ce mois-ci et ça faisait longtemps que je ne l'avais pas fait!! Et bien ça fait plaisir et le sommeil revient ainsi qu'une vague estime de soi. Je ne dis pas que je n'ai pas envie de jouer (je profite des bonus gratuits) mais je reste dans la limite que je me fixe et passe des weekends sans y penser à condition que je ne sois pas seule!!
C'est la solution : être seule le moins possible !!!
En tout cas c'est la mienne, car dès que je suis seule j'ai envie de jouer
Cette addiction ne me quittera sans doute jamais mais j'essaye
Je vous souhaite à tous et toutes beaucoup de courage car il en faut!
Bonne journée

Soga22 - 16/06/2022 à 09h23

Bonjour à tous,

@Nav12, tu as raison ! L'ennui favorise beaucoup l'envie de jouer. Si je suis bien occupée , ça me traverse l'esprit et c'est tout!

Hier je n'ai pas joué ! Aujourd'hui je n'en ai pas l'intention et pas l'envie (pour le moment).
Je me suis mise encore dans une situation financière impossible ! Avant les vacances d'été c'est pas malin!
Enfin je ne vais pas me focaliser sur l'argent perdu ...mais quand même!
J'ai toujours payé mes factures , mais je ne laisse rien pour les loisirs, les plaisirs, les projets !
Au contraire, je m'endette !

Ca fait 2 nuits que je dors mieux. Ca aide aussi à avoir les idées plus claires pour la journée.

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 16/06/2022 à 10h23

Bon et bien moi j'ai re craqué...

Je me pensais presque tiré d'affaires mais apparemment non!

J'étais serein sur la question du jeu depuis un petit moment pourtant et puis une conjoncture d'évènement assez pénibles ont relancés la machine.
Un décès familial, des nuits sans dormir, un travail laborieux et j'ai craqué en allant acheté mon paquet de clopes lundi.

J'ai acheté un ticket a gratter de 5 € et j'ai gagner 50 €, c'était le début de la rechute.

2 jours que je joue aux paris sportifs, aux jeux a gratter et a l'amigo non stop et deja 600 € de cramer.

j'ai décidé de stopper l'hémorragie dès aujourd'hui, j'espère que je vais y parvenir.

Courage à tous.

Soga22 - 16/06/2022 à 11h04

Merdouille (c'est pour être poli sur le forum) Dav19

Faut tout faire pour arrêter aujourd'hui ! tu sais comme moi que quand la machine est trop bien repartie c'est dur de stopper !Ca nous demande beaucoup d'efforts!
Comme tu l'as lu moi aussi rebelotte!
Je n'ai pas l'intention de jouer et c'est très pénible car j'y pense ... j'y pense ... et limite je ne pense qu'à ça .

Je ne sais pas trop quoi te dire à part : Résiste !
Prouve que tu existes !! ça y est je suis partie en live sur la chanson de France Gall
Pour mettre une pointe d'humour dans nos vies compliquées et fatiguantes !

Au plaisir de te lire

Soga22 - 22/06/2022 à 15h59

Cher confessionnal,

Cela fait 20 jours environ que j'ai repris le jeu. Il m'obsède.... le jeu, l'argent perdu, l'argent gagné non retiré car j'en veux plus ou je n'ai pas la patience d'attendre, la culpabilité, la honte , le dégout, la fatigue , l'extrême fatigue, le masque que je mets devant les gens, devant ma famille, la lassitude, le désespoir....

Il est évident que rien ne peut aller quand je suis dans cet état ... alors pourquoi j'y retourne??
encore et encore ...

Je ne suis pas revenue écrire, finalement le refrain est toujours le même !
S'en est usant et pathétique

Je ne sais même plus ce qui me fait du bien ou non !

J'ai encore un peu de force pour me battre ; je sens cependant que j'arrive au bout. Il faut vraiment que ça cesse.

Yaya81 - 23/06/2022 à 06h05

Salut à tous ! Ça fait un moment que je n'écris plus mais je suis là à vous lire. Pour moi rien ne va ! Je me lève pour aller travailler et j'y pense déjà je ne peux plus jouer j'ai plus un sous ce qui est d'une tristesse affolante parce que là début du mois est encore loin... J'ai clôturé mon compte sur le casino il y a 6 jours. Et bien j'ai déjà renvoyé un mail pour procéder à la réouverture ce qui est complètement débile puisque que je n'ai même pas de quoi jouer. Les vacances arrivent à grand pas la réservation est faites reste à savoir si je vais pouvoir régler le reste de la location et si je vais avoir de la trésorerie pour passer des vacances convenables. La vérité c'est que c'est très mal barré puisque j'ai déjà utilisé un acompte sur mon prochain salaire... Voilà voilà encore une fois dégoût

---

Soga22 - 23/06/2022 à 17h12

Que se passe t il en ce moment ??!! Il y a quelque chose dans l'air ??

Yaya81, je comprends tellement tous ce que tu dis, ce que tu vis ....
moi aussi je fais n'importe quoi, j'ai plus un rond, les vacances sont bientôt là....
Nous devons relever la tête , aller de l'avant ... le poids de nos erreurs est de plus en plus en lourd à porter ; trop lourd pour avancer .
Faut vraiment larguer ce sac de m.... !
Se libérer !
Marraine bonne fée, viens sur mon berceau me libérer de mon poids !

On peut toujours essayer

Alex974 - 24/06/2022 à 20h30

Bonjour,

Je me suis inscrit aujourd'hui ici car je me rend compte de mon addiction au jeux. Avant je jouer pour m'amuser mais depuis c'est devenus abusé. Et malheureusement les problèmes financier commence a arriver car elle ne sont pas illimités.
Je vous remercie pour vos écritures et bon courage avec ce démon de jeux.

Soga22 - 28/06/2022 à 14h01

Bonjour à tous,

J'ai écrit un message et malheureusement il n'a pas été envoyé au modérateur. Il y a eu un bug !

Alex974, tu as bien fait de t'inscrire ici ; pour lire ou pour écrire, je suis sûre que ça te fera du bien.
Plus vite tu coupes ce cycle infernal, mieux tu seras !

Je n'ai pas joué depuis 1 semaine . Ce n'est pas du courage ... c'est que je n'ai plus un sous !
J'ai joué en démo et j'ai joué avec le cashback qui m'a été versé hier.
Je n'ai pas fermé mon compte car le 1er lundi du mois de juillet je vais recevoir un cashback sur tous mes dépôts de ce mois ci.
Je sais que c'est une façon de me tenir , je sais aussi que je vais tout jouer et que j'aurais très envie de continuer et je sais que même si je gagne je jouerai tout !
Pourtant je n'arrive pas à y renoncer !

Voilà ou j'en suis !

Ce mois de juin a été très difficile, pénible. Mon anniversaire arrive bientôt , je vais me faire une promesse et j'espère cette fois ci , ne

pas me decevoir.

Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 30/06/2022 à 23h05

Bonsoir, merci pour ce fil de discussion.
Le mécanisme est tellement similaire pour tellement de personnes j ai l impression.
J ai aussi commencé par découvrir le casino terrestre un petit gain agréable, j y suis retournée régulièrement et j ai commencé à perdre la notion des choses, de l argent, du temps.
Et puis très vite j ai découvert le casino en ligne, plus approprié car plus cette sensation d être là où je ne dois pas être , plus cette obligation d être en société non plus et plus ce regard jugeant malgré moi sur les personnes comme moi .
Ça fait 15 ans environ. J ai tout perdu niveau matériel et financier, j ai perdu le goût de tant de choses pour ne pas dire de tout et je suis surendettée.
Il y a eu des moments de pause où même pas ça me manquait mais rapidement dès que je suis dans la souffrance, le stress trop grand ou la déception ça recommence.
J ai en dehors de ça une vie très remplie et très carrée.
Et pourtant je me sens si vide.
J ai tenté beaucoup de thérapie, sans succès.
Je suis convaincu que comprendre le pourquoi est évidemment une clé. Et j ai l impression ou la sensation que nous sommes nombreux à avoir une vie rangée et droite en dehors de ça avec des responsabilités familiales et professionnelles.
Si certains ou certaines ont des pistes sur les dénominateurs communs de personnalité, de mode de vie, de ce qui est recherché...ça m intéresse vraiment car l argent n est pour aucun d entre nous ce que nous recherchons et i aimerai travailler là dessus.
Merci beaucoup

Soga22 - 12/07/2022 à 15h05

Bonjour à tous,

Je n'ai pas écrit depuis quelques jours.
Il y a beaucoup de choses ces temps, beaucoup d'émotions en tout genre , et inévitablement le jeu pour me canaliser ...
Je n'arrive pas à sortir de ce cycle qui me coute beaucoup (dans tous les sens du terme).

Pour te répondre @Kalei17, je ne sais pas si il y a un dénominateur commun... la fuite peut être ; fuir ses problèmes, fuir ses émotions, fuir une situation, se couper du monde . Je sais pas ... avons nous des prédispositions ? je sais pas non plus.
Je me pose beaucoup de questions aussi , sans forcément trouver de réponses.

J'espère que chacun va bien , et reste loin du jeu .

Bel été à tous

Soga22 - 24/07/2022 à 10h47

Bonjour à tous,

12 jours plus tard après mon dernier message... et pas de jeux !
J'ai réussi à décrocher ! Enfin !

Je n'ai pas été tentée car j'étais très occupée. Il faut vraiment que je trouve des activités pour ne pas rechuter.
Je dois rester très viligante. Je peux basculer très vite et très fort !

J'espère que vous passez un bel été.

Courage à tous

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 26/07/2022 à 11h39

Cher confessionnal,

J'ai envie de changement, j'ai envie d'autre chose, d'autrement, de différent.
Je réalise qu'il faut un coup dans la fourmilière pour évoluer, pour stopper mes mauvaises habitudes.
Je sais que tout cela passe par moi ! Je dois me valoriser, m'aimer , m'accepter .
C'est là ou je bloque !

Le cheminement est long, pas gagné.

Pour en revenir à des choses plus terre à terre, mes jeux ont conduits au blocage de mon compte bancaire, de ma carte etc.... suspicion de transactions frauduleuses ! Les dépôts sont débités de je ne sais quel pays...du coup tout est bloqué,une galère !

c'est chaud !

Je vous raconte cela car voilà les problèmes auxquels il faut faire face aussi ...et qui peuvent arriver à chacun d'entre nous .

---

dav19 - 26/07/2022 à 12h16

Bonjour Soga,

C'est bien que tu aies stopper l'hémorragie financière depuis quelques jours, c'est toujours un soulagement quand cette machine infernale s'arrete.
Pour moi aujourd'hui c'est le jour 1 (celui qu'on retiens), j'ai repris mon calendrier et mon stabilo et je me remets à souligner les jours sans.
Bizarrement impossible de commencer cette période de sevrage sans mon petit calendrier. A chacun ses gris gris après tout.

Concernant les histoires de fraude, j'ai eu exactement la même chose il y a une semaine. Ma banque m'a bloqué ma carte de crédit en pensant que je m'étais fait frauder. J'ai eu un conseiller au téléphone qui m'a demandé si s'étais bien moi qui était à l'origine de tous ces débits.

Et là honte suprême j'ai du les confirmer un par un en disant que c'était bien moi le crétin atomique à l'origine de ce désastre.

Tu te posais la question de l'origine de toute cette engeance. Personnellement je ne joue pas pour l'argent, mais pour combler un vide. Lorsque ma femme et ma fille sont parties 10 jours, je me suis retrouvé tout seul et le désastre a commencé. Je crois que l'ennui et la dévalorisation de soi même amène a ces pratiques.
Je ne sais rien faire de mes 10 doigts. J'ai un métier correctement payé mais j'ai cette impression d'être un usurpateur.
J'ai tout pour être heureux mais je m'imagine toujours autre part, voguant de pays en pays, de nouvelles expériences en nouvelles expériences.

En vérité je ne fais pas grand chose. Coincé dans les memes schémas depuis de longues années désormais, je me contente juste de sauver les apparences et regarder les autres avancer à leur rythme.
Est ce que je les envie ? Oui et non. Oui de ne pas connaitre cette addiction et non parce que je ne voudrai pas forcement de leurs vies.
Alors ou se trouve mon équilibre ? Il faut que je ré apprenne a aimer les choses simples. En ai je été un jour capable finalement?
Vaste question.

Bonne journée à tous, et désolé pour la prose autocentrée, j'en avais un peu besoin en ce premier jour de sevrage.

Soga22 - 26/07/2022 à 13h08

Salut DAV19,

Ne t'excuse pas d'avoir exprimé ce que tu penses et ressens.
L'endroit est fait pour !
Bravo pour ton jour 1 (le calendrier est un bon moyen pour voir concrètement les efforts qui sont fait)

Tu m'as fait rire avec les histoires de banque ! Moi aussi j'ai eu super honte en confirmant que j'étais à l'origine des opérations !
On se met dans des situations merdiques ! Vraiment !

Je suis dans les mêmes reflexions que toi !
Je me suis dit que peut être c'est aussi la crise de la quarataine ! remise en questions, sur notre parcours passé et notre avenir...
Le jeu est la plus grosse ombre au tableau et nous n'en voulons plus dans notre avenir.
Je pense que nous avons identifié les déclencheurs, les pourquoi du comment,... aujourd'hui il faut éradiquer nos mauvaises habitudes, nos mauvais reflexes en cas d'ennui, de stress, de frustration.

Comme tu le dis, il faut aussi apprendre à s'aimer et à aimer les choses simples que nous offre la vie.
Pour autant , doit on s'en contenter ? pas forcément ! Peut être qu'il est temps de sortir de notre zone de confort ! Meme si elle fait mal, c'est notre zone de confort !

Je ne peux que te soutenir et t'encourager ! Partager nos reflexions, nos ressentis pour avancer et sortir de là.

Je nous souhaite de ne plus écrire à quel point on est mal à cause du jeu.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 28/07/2022 à 12h16

Cher confessionnal,

La suite des aventures de mon compte bloqué ! En plus de la mega honte c'est une véritable galère pour le débloquer !
Je dois faire une réservation pour une semaine de vacances : je n'ai plus de carte. Elle a été annulée et recommandée.

Chers lecteurs, voilà les emmerdes générer par les jeux !
En plus du compte bancaire qui est constament au plus bas !

Le côté positif, c'est que ça me dégoute, ça me saoule de me retrouver dans cette situation. Je prends conscience que ça péjore à bien des niveaux. Quand je regarde mes relevés de compte , ça fait peur. Actuellement il est impossible d'envisager le moindre projet .
D'ailleurs le conseiller que j'ai eu au tel pour valider les opérations douteuses a du mettre un warning sur mon dossier ! Carton rouge !

Par le passé, je me suis fait virer d'une banque en ligne pour les mêmes motifs.

J'ai la mémoire courte ! Ca me fait peur !
Quand tout sera rétabli, que j'aurais retrouvé une normalité, je ne penserai plus à tout ça ...et .... la suite je ne souhaite pas l'écrire !

J'envisage sérieusement d'en parler à mon mari et de faire virer mon salaire sur le compte joint. Ca éviterai les gros dérapages.

Tant que je suis lucide et dégoutée je dois mettre en place des barages, des parefeux. Je serais peut être très frustrée , c'est nécessaire.

J'espère que vous allez bien, loin du jeu.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 01/08/2022 à 12h28

Cher confessionnal,

Avant hier , j'étais posée dans mon canapé , en mode je ne fais rien, un fond de télé et le tel dans les mains.
Je me suis vite retrouvée sur un site de jeu en ligne. Au moment de faire (une énième) l'inscription j'ai tout supprimé.
Je me suis dit : qu'es ce que tu fous ? t'en as même pas vraiment envie ! Alors pourquoi ?

Je me suis lobotomisée la tête à coup de série à la télé !

Je vous raconte cela car au delà des envies , des pulsions, c'est presque une habitude pour meubler le temps !
(Pourquoi j'ai pas pris l'habitude d'aller courir quand je ne fais rien ??!!)
Le jeu a une plus grande place que je le pensais. Il est devenu la réponse à tellement de situations !
Il faut tout arrêter c'est vrai et c'est ce que je souhaite mais je comprends maintenant que les rechutes sont presque évidentes et le travail pour la sobriété est bien plus colossale que le simple fait de ne pas jouer.

A part ça j'ai consulté et étudié mon relevé bancaire de juin et juillet ..... OH MON DIEU !!!

Moi même j'ai pris peur en voyant toutes ces opérations de jeux !

Pas de jeux depuis le 12 juillet ! Ca fait plaisir de voir la fin du relvé sans opérations de ce genre.

Belle semaine, au plaisir de vous lire

Chloe12 - 01/08/2022 à 13h19

Bonjour Soga22, bonjour à tous,

C'est triste que je viens écrire ici, j'ai rejoué et je n'en suis pas fière du tout !
J'ai limité la casse mais mes économies en ont pris un coup. Avec le recul, je me dis que j'aurais pu faire de belles choses avec cette somme. Mais bon, ce qui est fait est fait. Je suis un peu en stress parce que je n'ai pas tenu ma ligne de conduite et ai utilisé mon nouveau compte bancaire. J'espère ne pas avoir de problème, qu'il ne sera pas bloqué. J'ai fait moins de 10 dépôts.
@soga22 combien as tu joué avant qu'ils ne bloquent ton compte ? Enfin si c'est pas trop indiscret ! Banque en ligne ou classique ?

Enfin voilà, j'espère que ce sera la dernière rechute ! Mais vu mon état de stress, je pense. Et puis c'est l'été, j'aurais eu mieux à faire que dilapider cet argent....tant pis

Bon courage à tous, la route est longue mais ne perdons pas espoir !

---

boulette123 - 01/08/2022 à 16h01

Bonjour à tous,

Je rejoins la longue liste des personnes qui rechutent et connaissent un peu des montagnes russes.
Pour le moment, sans grande conséquence. Dès que je gagne une somme sympa, j'essaie de récidiver et bien sûr, je finis par perdre la somme gagnée initialement.

Dav, Chloé, courage, on a déjà réussi à s'éloigner du jeu. On peut récidiver ! Soga, si tu te sens prête, tu peux en parler à ton mari. Tu n'es pas forcément obligée de tout dire mais ça sécuriserait ton salaire. ça peut-être une bonne idée je pense. Bravo pour ton sang froid depuis le 12 du mois dernier. Continue comme cela et trouve toi des petites activités pour penser à autre chose qu'au jeu.

Courage à tous et bel été !

---

dav19 - 03/08/2022 à 11h34

@Chloé et Boulette :

Je suis navré de lire que vous avez rechuter , vous sembliez tenir le bon bout c'est domage.

Apparemment c'était des dérapages contrôlés, mais on sait tous ou cela peut nous mener lorsque cela dérape. J'espère que les

clignotants se sont allumés suffisamment fort pour vous rappeler a quel point le jeu peut etre dangereux.
On dirait que les mois d'été sont favorables aux rechutes, est ce lié aux frustrations financières qui nous privent de voyage, de petits plaisirs ?

De mon coté j'ai passé une nuit blanche a angoisser... La journée a été catastrophique hier avec encore de l'argent perdu.
J'ai cogité toute la soirée et il en résulte que j'ai honte de ce que je suis devenu. Je piétine tous mes principes à cause du jeu : je mens, je triche, je pense qu'a ma tronche....
Et le pire c'est que ma santé en prends un coup également car pendant ses phases de jeu, j'ai tendance a beaucoup fumer et a picoler (un peu). Le sport que je fais ne suffit pas a tout extérioriser.

Ca ne peut plus continuer ainsi, j'en aie franchement ras le bol d'etre dans cet état permanent.
Les vacances arrivent pour moi, je serai a l'étranger , se sera j'espère un bon moyen de prolonger mon sevrage que je m'impose dès aujourd'hui.

Debbie - 05/08/2022 à 06h32

Bonjour a toutes et à tous,

J'ai lu pas mal de messages et ça m'a déclenché une crise de larme.
Je suis aussi dans la tourmente, aujourd'hui je prends conscience des conséquences de mes actes à cause des jeux…
Jetait une fille pétillante qui aimais sortir, régaler tout le monde, gâté ma famille gâter mes amies voyager sortir tout…

Aujourd'hui je suis devenue une pince, même pour une baguette je galere.

J'ai souvent pensé à en finir car je voyais pas le bout du tunnel, comment on en arrive là ? Comment on perd le contrôle ?

Pareillement que la plus part d'être vous, je ne pense même pas jouer pour gagner je joue pr éviter de penser à mes autres problèmes.

Quelle honte quand ma mère me décrit comme la fille parfaite alors que j'ai outrepassé tous mes principes de vie, j'ai dépassé des limites que je pensais jamais franchir.

Comment je suis devenue cette personne ? Cette personne que personne supporte car je ne peux pas sortir boire un verre, ni voyager, ni aller au restaurant car tout mon argent passe par le jeu.

Le niveau de culpabilité est tellement haut que ça me déchire le cœur plus que tout l'argent perdu.

Là maintenant j'ai fermé tout mes comptes, je ne dors toujours pas.

Aujourd'hui au travail, j'ai passé ma journée à jouer, j'avais plus d'argent j'ai demandé à une pote de me prêter j'ai tout joué alors que ce matin ma mère m'a donner l'argent du loyer que j'ai joué aussi.

Je suis écœurée, je ressens un dégoût énorme pour moi même, comme une impression que je ne mérite pas de vivre.

J'en peux plus, je veux m'en sortir essayer de rattraper mes erreurs.

Moderateur - 05/08/2022 à 10h36

Bonjour Debbie,

Votre message est touchant. Soyez la bienvenue dans ce forum !

Vous êtes en bon endroit pour remonter la pente. Désormais ne lâchez rien !

La communauté va vous soutenir et nos différents services (ligne téléphonique, chat, service de questions/réponses) sont là aussi pour vous aider. N'hésitez pas à nous utiliser ☺

Courage, allez-y "un jour à la fois" pour commencer et au plaisir de vous lire.

Bien cordialement,

le modérateur.

Chloe12 - 05/08/2022 à 11h12

Bonjour et bienvenue Debbie,

Venir ici est déjà un grand pas ! Tu as pris conscience d'avoir un problème avec le jeu et tu as osé nous en parler c'est un très bon début !
Malheureusement, ce qui est fait est fait et comme l'écrit le modérateur "un jour à la fois". Tu as fermé tes comptes c'est parfait !
Maintenant, le tout est de rester loin du jeu.
As tu parlé de ton addiction à qq1? Cela te ferait peut être du bien, tu trouverais peut être du soutien.
Par rapport à ce que tu as écrit, dis toi que ta vie vaut bien plus que tout l'argent perdu. On culpabilise tous !

Bon courage !

DP1801 - 05/08/2022 à 15h42

Les témoignages sont éloquants et choquants ...

Le constat est alarmant, et reflete qu'une petite partie des perdants qui s'expriment.

Comment avoir le soutien de ses proches lorsqu'ils ne sont pas au courant ... en parlant est un aveux de faiblesse,
ils vont tomber du ciel. j'ai terriblement honte

Assumer tout cela sera très compliqué

Debbie - 05/08/2022 à 17h18

Re
Merci pour vos retours et soutien.

Oui, le fait de vous en parler m'est difficile et me soulage à la fois.
Une bonne chose de faite
Je pense vraiment qu'il faut faire ce travail individuellement mais aussi collectivement.

Ce qui est fait fait…

Pour ce qui se là honte et la culpabilité c'est la partie la plus difficile.

On a souvent honte des jeux car c'est tabou contrairement à qlq un qui fumerai de la drogue ou serait alcoolique.

Très très dur cette phase de départ, elle chamboule tout au tznt qu'elle commence à mettre des mots sur cet enfer qu'on s'est creeer, dont l'eau elle on s'est jeté les yeux fermés.

Profil supprimé - 06/08/2022 à 03h05

J en peux plus.
Je crois que ça tient dans cette courte phrase.

Lire vos messages, vos profils, vos parcours est la chose qui vient de réussir à calmer un peu mon esprit.

Merci, merci !

Moderateur - 08/08/2022 à 10h38

Bonjour Kalei17,

Soyez le/la bienvenu(e) ici.

Calmez votre esprit, oui. Venez écrire ici ce qui vous arrive pour recevoir du soutien et donnez-en aux autres quand vous pouvez. Tout cela ça calme, cela fait avancer.

Courage, nous sommes à vos côtés.

Bien cordialement,

le modérateur.

Chloe12 - 08/08/2022 à 10h42

Bonjour Kalei17,
Nous sommes là pour t'aider, raconte nous ton parcours si tu le souhaites. Où en es tu ?

De mon côté, la crise est terminée, j'ai gelé le compte où j'ai rechuté et fais des projets pr les vacances et mm après dc il me faut de l'argent, je ne peux pas me permettre de risquer d'en perdre.

Bon courage à tous pr cette nouvelle semaine !!

Profil supprimé - 09/08/2022 à 06h52

Bonjour à tous et merci de votre soutien !

Mon histoire avec le jeu est très longue, 13 ans environ.
Et je me retrouve dans tellement de ce que je lis ici.

J ai commencé par aller pour la 1ere fois dans un casino terrestre et gagner 200 euros. Je n avais jamais été attirée quelconque jeux

avant.
Ça m a semblé irréel.
Petit à petit j y suis retournée de plus en plus et j ai commencé à perdre des sommes consequentes.

J avais tout, un mari aimant et présent, des enfants merveilleux, une situation financière aisée, un travail valorisant... Pourtant j étais encore très jeune et je ne me sentais pas épanouie.
Le jeu a pris de plus en plus de place et j ai eu la sensation de m éloigner de plus en plus de ma vie.

Le casino terrestre n a pas duré longtemps pour moi car je n aimais pas me retrouver en société, je préférerais jouer isolée chez moi et payer par carte me permettais de n avoir aucune valeur m, aucune notion de l argent dépensé.

Mes problèmes de couple ont pris de plus en plus de place , de pair avec mon désintérêt pour la vie. J ai quitté mon mari, perdu tout mon argent et j ai commencé à m endetter , de plus en plus chaque année en fonction de la volonté de fuite.

C est très long comme parcours mais aujourd'hui j ai 41 ans, je suis maman de 4 enfants que j assume beaucoup seule niveau organisation, j ai un poste à responsabilité, je suis en très bonne santé physique, je suis endettée à de plus réussir à assez travailler pour payer mes dettes.

J ai tenté toute sortes de thérapies, sans succès. Je regarde chaque euros, je ne m achète même pas le minimum dont j ai besoin, je ne pars plus en vacances mais dès que j en ai la possibilité et le temps je joue en dépensant toujours des sommes impossibles, car comme beaucoup je ne joue plus pour gagner depuis longtemps déjà.

Je me plains de ne jamais avoir de temps pour moi mais dès que tout est fait à la maison, ou avec les enfants ou au travail c est l angoisse du vide, l angoisse de réfléchir à ce que j ai fait de ma vie et le besoin irrépressible de fuir. Et ça finis toujours pareil car je n existe plus moi même , c est l'impression que j ai.
Plus aucun loisir ne m intéresse , et même dormir j ai l impression de ne pas mériter de m accorder ce repos.

Merci encore pour l existence de ce forum et pour vos contributions.
J ai vraiment cette sensation que beaucoup, beaucoup de nos parcours se ressemblent dans la personnalite, le ressenti de chacun et dans le quotidien que nous menons complètement en inadéquation avec cette addiction.

Bonne journée à tous.

Soga22 - 09/08/2022 à 11h06

Cher confessionnal,

Pas de jeux depuis le 12 juillet .... bientôt 1 mois !
Ca fait du bien ... et pourtant je me sens déprimée... aucune envie, aucune motivation, rien. Je dors très mal, je tourne , je cogite , je me sens nulle.
Je paie aussi les conséquences financières ! Nous sommes le 09 du mois et mon compte est déjà dans le rouge !
Ca va être très chaud jusqu'au 01 septembre !
Heureusement que pour les vacances les économies sont sur un compte joint avec mon mari... je n'y touche pas.

Bonjour ; bienvenue aux nouveaux lecteurs et aux nouvelles personnes (Debbie, DP1801, Kalei17) qui se confessent
Ca fait du bien de pouvoir se livrer sans avoir peur des conséquences et du jugement.

@Kalei17 Bonjour
J'ai lu attentivement ton témoignage. Comme tu le dis nous avons beaucoup de similitudes. J'ai moi aussi 41 ans, je joue également depuis 13 ans et ça me pourrit la vie.
Je jongle depuis des années financièrement entre les crédits, les économies que j'arrive à faire quand je suis en phase d'abstinence, ect.... Comme on dit , ce qui est fait est fait , ce n'est que de l'argent ... crois moi que sans ce vice mes comptes seraient bien approvisionnés, ou je vivrai dans une maison , ou je voyagerai plusieurs fois par an!
Tout comme toi je me prive et prive indirectement ma famille d'une vie différente.

On dit souvent que les épreuves de nos vies nous permettent d'apprendre , de comprendre , que dans chaque galère , il y a du positif ... qu'en est il quand on cherche la galère, quand on est responsable à 200 % de nos problèmes, de notre mal être ?

Nous vivons tous des moments très difficiles que nous nous affligeons nous même. Le problème tout comme la solution est en nous.

Parfois j'ai envie de partir en retraite avec des moines (ou autres personnes bienveillantes) sans téléphone, sans ordi, sans rien ! que moi , pour voir un peu ce que mon moi a à me dire !

Courage à tous , l'été n'est pas si doux , si ensoleillé (dans nos têtes) que ça.
Essayons chaque jour de dire non, de sourire, d'aimer notre vie et de nous aimer .

Au plaisir de vous lire

Debbie - 09/08/2022 à 11h57

Bonjour Kalei17

Que c’est dur de vous lire, cela fait qlq jour que je lutte contre mes pulsions alors je joue en démo..
Bien sûr ce que nous vivons est horrible, dur et hors du commun.
Je crois qu’on peut vraiment s’en sortir, j’arrête pas de penser à ceux que j’aime pour arrêter toute cette merde, je pense à ma famille mes amies sans cesse.
C’est bête mais je n’arrête pas de me dire que la vie est assez dur pour se rajouter des soucis.

Tout comme vous je ne jouais même plus pour gagner mais juste pr me faire du mal, et vient la phase de « je mérite pas si je mérite pas ça »

Ce qui est fait est fait … maintenant faut penser à l’avenir essayer d’avancer pas à pas.

Ce group m’aide au quotidien car difficile de parler autour de soi

Bon courage dans cette épreuve qui nous fait tous suer

Soga22 - 09/08/2022 à 12h28

Cher confessionnal,

Je viens de perdre mon temps à discuter avec 2 managers VIP d'un casino en ligne : le 1er c'était pour comprendre pourquoi mon compte n'était pas fermé malgrès mes mails ou je dis clairement que je suis dépendante aux jeux et le 2ème c'était pour démontrer que ce sont des personnes malhonnêtes car lorsque j'était une poule aux oeufs d'or ce manager m'avait proposé un cah back de 5% sur tous les dépôts en début de mois pour pallier aux frais énormes de transactions.
J'ai joué du 01 au 11 juillet ; donc en toute logique j'aurais du avoir un cashback le 01.08
Et bien le manager VIP qui etait tout gentil c'est transformé en une personne désagréable et malhonnête !

Je vous raconte cela pourquoi?

Pour bien comprendre que nous sommes des pigeons pour eux, ils sont agréables, disponibles tant que vous déposez de l'argent , tant que vous vous ruinez sur leur plateforme de jeux et dès qu'il n'y a plus rien , on vous parle de façon malhonnête désagréable !

Le sentiment que j'ai :

PENDANT COMBIEN DE TEMPS JE VAIS SUPPORTER CES METHODES MALHONNETES ?
qu'on me parle comme de la merde

et pour les autres, je me dis il faut que ça cesse !
J'ai vraiment envie de dénoncer ces sites de jeux et leurs façons d'attirer les joueurs puis de les envoyer chier dès qu'on les dérange !
ILS N ONT AUCUN RESPECT POUR NOUS , POUR NOS SITUATIONS !
je sais bien que ce n'est pas le monde des bisounours , cependant EUX ont la palme d'or de la manipulation, de la malhonnêté, ...

TENEZ VOUS ELOIGNER de ces sites !
Les gens employés sont les pires requins ! Sans foi, ni loi !

Bref, coup de gueule!
Meme si ce n'est pas la 1ère fois que je constate tout ça , ça me met en colère...

En colère contre moi surtout de perdre encore mon temps avec ce genre de personnes, d'accepter en ouvrant un compte qu'on me traite comme une moins que rien , et de participer à la prolifération de ces sites en y jouant !
CAR pas de joueurs : pas de sites !
C'est pas plus compliqué !

Je ne blame pas le joueur car ils ont toutes les ficelles pour nous entourlouper !

Maintenant que je le sais, je suis en colère contre moi de céder et de contribuer à ce business malsain!

Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 09/08/2022 à 20h37

Merci de vos retour !

Cette sensation de la vie est faite de haut et de bas mais d être pour ma part entièrement responsable de mon malheur je la connais si bien. Quand je cherche les raisons à mon mal être je n en vois pas , j ai vraiment la sensation d avoir tout eu sur un plateau dans ma vie , depuis toujours.

Et moi aussi il m arrive de me dire très souvent que je ne mérite pas ça, et pourtant je me l inflige autant que j en inflige les conséquences multiples à mon entourage.

Soga, pour ce qui est du coup de gueule je le connais si bien. Il m arrive de vraiment être en colère face à tant de malhonnêteté de la part des managers de compte... Mais ça n énerve que moi... Eux n en ont strictement rien à faire d être correct, rien. Je supplie de fermer mon compte en expliquant la raison : on m inonde de mails et d appels m offrant des bonus ou du cashback. Puis on me demande d envoyer un mail pour la clôture, mail qui n est jamais traité.

Alors après quand je redescends de mon énervement je me trouve encore plus ridicule et pathetique... et je suis même capable de retourner jouer sur les mêmes sites sur lesquels j ai menacé les managers de porter plainte si ils refusaient toujours de fermer mon compte.
C est sans issue d attendre quoi que ce soit de leur part.

Je m accroche, je veux garder espoir... Mais je n arrive toujours pas à accepter le bilan.
Pourtant à repousser toujours cette acceptation il s aggrave chaque mois et je ne sais plus ce que je vais réussir à sauver, de ma propre personne comme de ma situation.

Bonne soirée à tous et bon courage !!

Soga22 - 10/08/2022 à 10h45

Cher confessionnal,

Bonjour @Kalei17 , j'ai presque ri quand tu as parlé des sites de jeux , des enervements et du fait qu'on y retourne quand même ! J'ai ri car je me suis vu , reconnu !
On peut constater que l'emprise est très importante !
Dans d'autres situations , accepterait on d'être traitée ainsi ?
ça fait réfléchir !

As tu quelqu'un à qui parler ?
J'étais très perdu il y a quelque mois , j'ai tapé à plusieurs portes : je fais un suivi avec une hypnothérapeute qui pratique aussi l'EMDR.
Pour l'instant c'est ce qui me fait le plus de bien.
Je sais que malgrès les rechutes, j'avance. J'ai un peu moins cette sensation d'engluement.

Peut être que ça te ferait du bien d'avoir un suivi.

Ici nous parlons sans filtre , ça fait du bien ... mais c'est pas suffisant pour réussir à stopper le jeu.

Dans tous les cas , garde espoir ; il y aura des plus beaux jours.

Ici on dit souvent un jour après l'autre ! Les 1ers sont les plus difficiles , puis petit à petit ça va mieux .

AUJOURD'HUI est un jour ou tu ne joues pas ! Chiche !!

Perso depuis que je suis redescendue de ma spirale infernale de jeu et que je vois l'état de mes comptes , j'ai un gros dégout ! Pour le jeu et pour moi !
J'avais 4000€ de côté pour faire des petits travaux dans notre appartement .... il reste 50€ (le minimum pour garder le compte épargne ouvert !)
Je suis dégoutée !
Je vais encore devoir ruser pour dire que je ne fais pas les travaux maintenant ....

Je sais que nous vivons tous ça ... Quelle tristesse !

Au plaisir de vous lire

Maemel - 10/08/2022 à 19h20

Cher @soga22

Quand je te lis j'ai l'impression que c'est moi même qui ai écris tout ça...
Je suis plus ou moins dans la même situation que toi . Il a y 10 ans j'avais 22 ans je me suis lancer dans les casino en ligne .

J'ai beaucoup jouer jusqu'à m'endetter et recevoir de lettre de la banque, j'avais une réserve d'argent de 5500e (taux à 18%) que j'ai vider ... quand j'ai reçu une menace d'interdiction bancaire la j'ai eue un déclic et j'ai compris que c'était pas de la rigolade ... et voilà que je me retrouve donc à 22 ans enceinte avec du coup un crédit sur 4 ans et à demandé des sous à ma grand mère pour combler mon découvert...

A partir de ce moment j'ai complément arrêté! Je n'ai plus joué pendant 7 ans ... Jusqu'à se que ce foutu covid débarque et nous oblige à rester à la maison et la autant dire que c'était du gros n'importe quoi ... j'avais de belles économies partient en fumé et rebelle un crédit. Et à ce jour je joue encore malgré moi je sais qu'il ne fait pas que je joue mais c'est plus fort que moi . Un SMS, un mail qui offre de super bonus et le tour est joué.

Aujourd'hui après avoir joué et après m'être dégoûté de moi même j'ai pris la décision dappeler ma banque et d'ouvrir un PEL pour ma fille. Au moins cet argent la ne sera pas dépensé bêtement !

Tu sais j'ai caché mon adiction à mon mari pendant un ans, ça me rongeais de l'intérieur. Puis un jours je lui ai tout dis, j'avais tellement honte , mais ça a été un soulagement total. A partir de ma j'ai décidé qu'on aurait un compte commun et ça m'aide beaucoup au quotidien je joué toujours malheureusement j'ai des moment de faiblesse mais comme il voit mes dépense et bien je me contrôle un peu plus, et il y a même des mois où je ne joue pas ! Et on trouve des solutions ensemble pour m'aider. Aujourd'hui j'ai également décidé de lui laisser ma cb et de gérer mes dépenses qu'avec de l'espèce pour ne pas être tenté de la sortir pour jouer !

C'est compliqué mais je pense que tu devrais en parler avec ton conjoint . ça peut peut-etre t'aider.

Bonne soirée à toi

Soga22 - 11/08/2022 à 10h33

Cher confessionnal,

Je suis d'une humeur de chien depuis quelques jours !
Je ne sais pas pourquoi ! Je suis sur les nerfs ! Tout m'enèrve !

J'aurais bien envie de m'évader le temps d'une cession de jeux ... heureusement ma lucidité est bien revenue et je ne peux pas vraiment me permettre le moindre écart .

Pourtant je bouillonne de l'intérieur ; j'ai du mal à vraiment mettre des mots sur mon agacement ,sur ma gorge serrée , sur ma colère .

J'ai constaté aussi quelque chose sur mon fonctionnement : je fais attention en ce moment à mon alimentation (j'ai beaucoup compensé par la nourriture donc j'ai pris du poids). J'ai perdu 1 kg sur 1 semaine . Ma pesée était hier . Bien sur j'étais contente ... malgrès tout j'ai relâché mes efforts immédiatement ! Hier soir 2 glaces, 2 barres de chocolat !!
Je fais le parallèle avec ma façon de gérer le jeux : je fais des efforts qui donnent des résultats et au lieu de continuer dans ce sens je gâche tout en allant encore plus loin!

Finalement en écrivant, je comprends que ma colère est contre moi ! Je ne supporte plus ma façon de me comporter !de répéter toujours les mêmes erreurs .
Je suis capable de faire des efforts, de faire des choses bien mais je lâche très vite sans raison apparente .

Bref, c'était le moment psy du jour .

@Maemel , bonjour

Milles mercis pour ton message. Je sais que d'en parler à mon mari serait un grand pas vers l'arrêt définitif du jeu.
Je suis une personne très indépendante dans ma façon d'être . De ce fait , j'aime gérer tous les aspects de ma vie (même si ce n'est qu'illusoire) et lui parler signifie lâcher prise , signifie aussi avouer que j'ai échoué l'arrêt du jeu, avouer que je ne suis pas si forte et me montrer vulnérable.
Tu me diras : c'est ton mari ! J'ai beaucoup de difficulté à montrer mes faiblesses ; j'ai toujours peur qu'on en abuse . Je garde ton conseil dans ma tête car je sais que c'est un cap à passer quoi qu'il en soit.
J'admire ton courage et ton honnêté .

Belle journée

Au plaisir de vous lire

Debbie - 12/08/2022 à 23h46

Bonsoir tout le monde

Que c’est dur de vous lire, tout ce que nous traversons…

Ce soir j’ai vu que ma banque m’a retirer ma carte à cause de l’enchaînement des découvert j’imagine..
J’ai envie de vomir, je me sens au plus mal je me sens désarmée.

J’espère pour nous tous que nous trouverons des solutions

Soga22 - 16/08/2022 à 10h16

Bonjour à tous,

Bonjour Debbie,

J'espère que depuis ton message tu te sens mieux.
Pour ta carte bancaie c'est un coup dur... peut être un mal pour un bien : 1/ tu ne peux plus déposer sur les sites de jeux ; 2/ la sensation que tu as ressenti va sans doute te dégouter du jeu pour un moment.
Finalement l'expérience sera peut être bénéfique .

Je n'ai pas de conseils miracles à te donner : je sais que quand on est dans la spirale du jeu c'est dur d'en sortir. Profite de cet arrêt forcé pour prendre du recul, te reposer , revenir au calme et prendre le maximum de précautions pour éviter de rejouer dès que tu en auras la possibilité ou du moins limiter les dégâts.
Actuellement je paie les dégâts financiers de ma rechute de mois de juin - juillet . Je galère ce mois ci c'est abusé ! J'ai vraiment vidé tous mes comptes, je n'ai plus de plan B. C'est chaud. J'ai refait un crédit recemment , je ne vais pas en refaire un.
Galères financières, crédits, dettes ; voici le merveilleux gain d'1 mois et demi de jeux ! un gain qui va durer des mois et pour le crédit qui va durer 4 ans !!!
C'est la réalité des choses !
Moi même je ne comprends pas comment je n'en prends pas conscience quand je suis en phase de jeux. Surtout que ce n'est pas le 1ère fois !

J'ai lu les témoignages du forum pour les proches : c'est la 1ère fois que je prends le temps de lire alors que ça fait plusieurs années que

je suis sur le site !
Ca m'a rendu triste la detresse des proches. Je conseille aux lecteurs joueurs d'y faire un tour (si ce n'est pas déjà fait)
Je me suis dit que j'étais tellement concentrée sur mes problèmes depuis tout ce temps que je n'ai meme pas eu l'idée ou la curiosité de lire ces témoignages auparavant....

Autrement je continue à combler beaucoup avec la nourriture ! Dimanche j'étais seule (ça faisait longtemps) et bien je n'ai pas su m'occuper , j'ai regardé la télé toute la journée et je me suis remplie le ventre !
Je n'ai fait que ça !
Je recommence mes séances d'EMDR et hypnose en septembre, j'ai hâte !

Courage, perseverance et force à tous

Au plaisir de vous lire

Mathis98 - 17/08/2022 à 23h45

Bonjour Soga, et bonjour à tous !
J'espère que tu vas bien
Juste un petit message pour te dire que j'aime beaucoup te lire et que j'espère que tu vas t'en sortir. C'est super sympa d'avoir un confessionnal, ça permet clairement d'écrire à plat tout ce qu'on ressent pendant ces moments difficiles. Comme beaucoup, je me retrouve dans ce que tu écris et c'est en te lisant ainsi que beaucoup d'autres personnes que je trouve la force de ne plus jouer.
En tout cas merci pour ta contribution car je te vois répondre sur plusieurs fils de ce forum et ça aide énormément !

Pour ma part, ça fait plus d'un mois et demi que j'ai arrêté de jouer au casino Je suis allé voir des psy au CSAPA mais également un hypnothérapeute et un "magnétiseur". Même si je n'y crois pas tellement, je me dis que c'est en faisant un maximum de choses pour m'en sortir que je vais m'en sortir. C'est peut être un effet placebo mais ça me fait du bien !

Je pense que la solitude joue beaucoup sur cette addiction, le fait de ne pouvoir en parler à personne. L'une des choses qui me fait sentir bien c'est de sortir me balader, ça me vide l'esprit. Boire un coup avec des amis ou ma femme, ou juste aller marcher dans la campagne.

Et toi comment tu te sens en ce moment ?
Au plaisir de vous lire,

Mathis

Soga22 - 20/08/2022 à 12h08

Cher confessionnal,

J'ai passé une semaine bof, bof en terme d'émotions , de ressentis.
Depuis longtemps , j'ai passé 1 semaine seule. J'avais plein de projets. J'ai honoré mes rendez vous , mes obligations mais à part ça je n'ai rien fait !
Je n'arrive plus à bouquiner (j'ai vérifié l'orthographe du mot avant de l'écrire et j'ai decouvert que le 1er sens de bouquiner est : Copuler, pour un lapin ou un lièvre mâle. !!! mdr !! ça m'a fait rire !!) bah du coup, je voulais vous faire part de mes ressentis qui n'étaient pas terrible mais je souris bêtement devant mon ordi en pensant à bouquiner !

C'est que l'heure est à la place du sourire et non aux lamentations !

Bonjour Mathis,

je te remercie pour ton message. Ca me fait plaisir. Effectivement ça m'aide beaucoup d'écrire et d'échanger .
Je lis que tu tiens bon et je t'en félicite.
Comme tu le dis, je pense que la clé est de s'occuper un maximum seul ou avec des proches.
Cependant on ne peut pas toujours éviter les moments d'ennui, de creux. C'est à ce moment là qu'il faut être fort, qu'il faut puiser dans nos ressources.

Qu'as tu pensé du magnétiseur ? ça t'a plu et fait du bien ?
Tu as sans doute lu que moi aussi j'ai essayé plusieurs thérapies. Pour le moment je suis suivie par une personne qui me convient.

Je pars en vacances demain avec ma famille. Je suis impatiente.
A notre retour , la rentrée sera vite là et le petit train-train aussi... avec celui-ci j'espère ne pas retrouver certaines mauvaises habitudes.
Pour le moment je suis determinée.

Le message sera publié lundi ; belle semaine

Mathis98 - 26/08/2022 à 10h56

Hello Soga, comment se passent tes vacances ? J'espère que cette semaine t'a fait du bien et que tu tiens bon dans tous tes projets

En ce qui concerne le magnétiseur, je ne sais pas trop quoi en penser. A vrai dire, j'ai toujours était très sceptique en ce qui concerne tout ce qui est alternative à la médecine traditionnelle, même si j'essaie de m'ouvrir un peu plus. J'y vais donc en restant ouvert en pensant que ça ne pourrait être que bénéfique pour moi.
Quoi qu'il en soit, je continue à aller au CSAPA et combiner les deux m'aident à rester sur la bonne voie, ça va faire environ 2 mois que je n'ai pas rejoué. La tentation est quand même bien là, mais il faut rester fort "as always...".

Bref, je te souhaite un bon week end ou une bonne semaine ! Donnes-nous des nouvelles

Mathis

Debbie - 26/08/2022 à 11h44

Bonjour tout le monde
J'espère que vous allez bien, oh ça fait du bien de partir en vacances.

Ça fait longtemps qu'on a pas discuté ici.

Pour ma part c'est plutôt positif, je n'ai pas joué depuis le 04/08/2022 je suis soulagée de pas gaspiller mon argent, sachant que j'ai reçu un appel d'un des Casino qui m'a proposé un bonus j'ai direct bloqué le numéro.
J'ai quelque pulsions par si par la mais rien de fou, ça m'arrive de regarder les streamers jouer sur Twitch… ça me divertie

J'ai commencé une thérapie donc à voir ce que ça donne.

Je souhaite donner de l'espoir à tout ce qui veulent arrêter, la détermination est primordial, ça prendra du temps mais l'essentiel c'est d'y arriver.

J'espère que tout le monde vas bien

Au plaisir de vous lire.

Soga22 - 01/09/2022 à 09h55

Cher confessionnal ,
Chers tous

De retour de vacances, rentrée scolaire OK pour les enfants ce matin, tout naturellement je viens ici poser mes pensées et donner quelques nouvelles.

Les vacances m'ont fait beaucoup de bien : je n'ai pas pensé aux jeux une seule seconde ! Comme si ça n'avait jamais existé dans ma vie .
Généralement lorsque je suis occupée , je ne pense pas à jouer.
C'est l inactivité, l'ennui, le stress, la frustration qui me mènent aux jeux.

J'ai eu un message d'un charmant manager VIP d'un casino en ligne me proposant une offre supra mega genial le tout formuler avec une voix agréable , charmante ...! Ils me font vomir ! Ils m'ont traité comme de la m.... quand j'ai voulu fermer mon compte ; en plus je leur ai dit que je suis dépendante aux jeux d'argent ! et à peine 2 mois après il revient au tel !
Je pense que je vais changer de numéro de tel . Ca m'évitera de recevoir encore des sms ou autres appels d'offres en tout genre.

Autrement je revois bientôt ma thérapeute . J'ai hâte .

J'ai lu vos messages : vous tenez bon . C'est top ! Il faut apprécier ces moments de calme , de pause .
Je me suis tellement abimer avec ma dernière rechute que je prends ça comme un cadeau que je me fais. J'étais tellement épuisée, à plat, mal . Au bout d'un mois et demi je retrouve enfin mon énergie, ma vitalité, un sommeil à peu près correct : ça n'a pas de prix .
On regarde souvent que nos pertes financières (c'est clair que c'est une vraie galère) mais tous ce qu'on perd de nous , tout ce que laisse ... pourquoi ?? pour du vent en plus !

01 SEPTEMBRE 2022 : donnons la chance de vivre BIEN et HEUREUX .
Cap ?

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 01/09/2022 à 16h03

Cher confessionnal,

C'est fait ! J'ai changé de numéro de téléphone !
Avec une certaine appréhension car il va falloir tout actualiser par la suite et ça me coute 18€ .

En faisant cet effort , je me défie de ne pas retourner sur ces sites de malfrats pour y redéposer mon numéro de téléphone tout neuf !

Je ne veux plus recevoir de sms, de mails, d'appels même des whatsapp !
C'est trop de matraquage !
Je suis dans une phase ou je n'ai pas d'envie de jeux ... mais le jour ou ça reviendra... je me dirais peut être : t'as pas fait ça pour rien !

La question qui revient souvent est : comment faire pour arrêter de jouer ?
Il n'y a pas de solution miracle. Mettre en place de petites choses comme cela peut aider

C'etait ma bonne action du jour pour aller vers le mieux !

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 05/09/2022 à 11h44

Cher confessionnal,

Lundi matin, ..., un peu dur émotionnellement ce matin... je n'ai pas envie de jouer mais je sens que je dois m'occuper l'esprit pour me sentir mieux.
Je me suis envoyée 3 crêpes au chocolat, je compense et maintenant j'ai super mal au ventre !
Bref, j'apprends à accueillir les émotions, je constate que je préfère encore les fuir (nourriture, jeux...)

J'espère que vous allez bien.

Pas de nouvelles , bonnes nouvelles ?
Es ce que ça se vérifie ?

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 06/09/2022 à 14h18

Cher confessionnal,

J'ai chuté
Comme je le sentais , émotionnellement c'était dur hier. J'ai eu ma séance que j'attendais depuis plusieurs semaines avec mon hypnothérapeute . C'était une bonne séance qui me fait avancer dans mon apprentissage de moi même. Cependant c'est dur , certaines choses ou même émotions refont surface.
Alors je me suis occupée , et ... j'ai ouvert mes mails... et un énième mail de pub pour un casino en ligne ... et ouverture d'un compte et 2 clics et 90€ de déposer (en 2 fois) . J'ai déposé avec une carte qui est liée à un compte que j'avais ouvert uniquement pour le jeu.
J'ai pris ma carte lié à mon compte courant , j'ai fait le dépôt et... je n'ai pas pu le valider ! Comme j'ai changé de numéro de téléphone , le code d'authentification a été envoyé sur mon ancien numéro !
SAUVEE !
ça a stoppé net l'hémorragie et aujourd'hui je n'ai pas envie de jouer.

Les 90€ aurait pu me servir à bien autre chose mais je me pardonne cet écart et vais tout faire pour en rester là.
Volontairement je n'ai pas encore fait le changement de numéro de tel auprès de ma banque.

Les mauvaises habitudes sont encore bien là....
Il y a encore un gros travail pour passer à autre chose

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 07/09/2022 à 11h35

Cher confessionnal,

Un peu comme la cigarette , on tire une taffe et on a envie de la fumer en entière !

J'ai envie de jouer aujourd'hui. Je résiste depuis ce matin. Je m'occupe, je regarde des sites de shopping en me disant que les 50€ que je veux déposer sur le site de jeux, je pourrais les dépenser pour acheter quelque chose d'utile....
et rien ne me tente, rien ne me satisfait .
Humeur de m.... , journée de m.... !

Chloe12 - 07/09/2022 à 11h55

Bonjour Soga22,

Tiens bon! Je sais à quel point c'est difficile mais pense à cette satisfaction personnelle que tu vas ressentir si tu arrives à ne pas céder !
Si vraiment tu ne trouves rien à acheter, je peux t'envoyer ma liste de souhaits
Je rigole mais vraiment tiens bon ! Si tu ne trouves rien ms cet argent sur un compte épargne ou achète qqchose à tes enfants.

Courage ! Courage à tous !

Debbie - 07/09/2022 à 12h16

Salut tout le monde
Salut @soga22

Tiens le coup, tiens le bon mood pour tous les efforts que tu as fourni jusque là, utilise ces 50€ pour offrir un cadeau à de tes proches…

Je sais à quelle point c’est dur, pour ma part zéro chute depuis 1 mois, et je me sens soulagée de ne plus gaspiller mon argent, de

pouvoir me payer un verre quand je veux sans me restreindre.
Encore bcp d'effort à fournir mais je me sens bien de plus être dans ce cercle infernal des jeux.

Pense au mal qu'on se fait quand on joue, quand on perd… je peux plus m'imaginer revivre cet enfer… du coup dès que j'ai une petite pulsion de jeu je repense aux cauchemars que j'ai vécu durant cette période noir de jeu.

Si tu veux en parler plus en profondeur je suis dispo

Pakal74 - 07/09/2022 à 22h06

Bonsoir à tous et a toutes,

Je suis accro au paris sportifs et au PMU depuis plusieurs années, je gère un bar tabac, je vous laisse donc imaginer la tentation quotidienne que je subis.

Je joue en moyenne 1500€ par mois tout confondu defois plus defois moins.

Mon commerce tourne mais je suis terrifié a l idée de tout perdre à cause de mon addiction aux jeux.

Je ressens actuellement de la colère contre moi, contre le jeu, cela influe sur mon rapport à ma famille.
Je pense que si cela continue je vais tout perdre dans quelques années.

Vous lire me fait du bien, écrire ici me fera sûrement du bien ici. Je veux être fière de moi et arrêter de jouer.

Je veux arrêter de vouloir me refaire a chaque fois pour creuser encore plus le troue qui existe depuis plusieurs années.

Mon père est aussi accro aux jeux, ce qui doit expliquer mon comportement.

Je n ose même pas en parler à ma femme, pourtant elle voit bien que je joue, mais je lui cache les vrais montant.

J ai limite peur de la perdre et que cela égratigne mon image si je lui montre que je suis faible face à cette addiction .

Je vous remercie par avance pour votre attention et bienveillance. Et j espère que nous trouverons tous la force de lutter contre ce poison qui nous tue a petit feu.

Je suis dans une période de colère, de honte et d impuissance.

Soga22 - 09/09/2022 à 12h30

Cher confessionnal,
Bonjour à tous,

Semaine difficile ... très difficile ...
Avec mon mari nous avons le projet depuis quelques temps d'acheter une maison.
Je ne lui ai pas parlé de ma dernière rechute qui m'a conduit à refaire 2 crédits et qui a ruiné mes relevés bancaires !
Nous en avons visité une , il a eu un coup de coeur, il a fait une proposition et il semble que le propriétaire ait accepté!
Je devrais me rejouir de tout cela... MAIS je redoute le moment ou la banque va examiner mes relevés bancaires ...
Je sais que ça va être non par ma faute, par ma bêtise.
Je culpabilise et j'ose à peine imaginer sa colère.
Je ne dis rien, j'ai trop honte.
Du coup, ça stimule mon envie de jouer +, +, +
C'est affreux, j'ai envie de m'évader , j'aurai même envie d'aller dans un casino terrestre . Pour l'ambiance, pour déconnecter, pour rêver du gros gain afficher sous mes yeux.

J'ai également quelques contrariétés personnelles avec une amie...
Ce qui me pèse aussi émotionnellement , qui me donne aussi envie de jouer.

Cette semaine est un véritable combat pour ne pas récraquer et en rester là avec ma rechute à 90€.

Depuis le 12 juillet fin de mon cycle infernal de jeux , c'est la 1ère fois ou je suis confrontée avec une telle insistance à une envie de jouer qui n'est pas loin de prendre le dessus sur ma volonté et ma raison.

C'est dans ces moments là ou je désespère de réussir à m'en sortir définitivement .
Combien de combats, combien de rechutes faut il pour en voir la fin ?

Je ne sais plus quoi penser . Il y a encore 10 jours j'étais optimiste et j'y croyais. Aujourd'hui, ce n'est pas le cas.
Ca me fatigue terriblement de lutter.

et vous ? comment allez vous ? donnez moi des nouvelles, ça me donnera un peu de force et de soutien.
MERCI

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 09/09/2022 à 12h34

Bonjour Pakal74,

si tu reviens sur ce fil de discussion , tu liras qu'en ce moment c'est pas la joie pour moi aussi.
Je ne sais pas quoi te dire, comment te conseiller. Je me rends compte que le combat est dur, long , parfois je me demande si ce n'est pas perdu d'avance (je suis assez pessimiste aujourd'hui ; demain je te dirais peut être autre chose)
La seule chose que je peux te recommander c'est de venir écrire ici quand tu en ressens le besoin.
Ca libère un peu la tête.

Courage

Debbie - 10/09/2022 à 03h26

Salut tout le monde
Bad mood également, pourtant deux séances chez la psy dans un centre d'addictologie, jetait bien partie j'avais tout arrêté et ce soir gross rechute et moins 600€! sur le compte
Purée ça me dépasse j'en peux plus, jetait tellement sûre de moi et en voilà repartie après 1 mois d'abstinence. J'étaie bien dans ma tête jetait forte… j'arrive plus à comprendre ce Proleme, pourquoi j'ai rechuter jetait si bien… j'ai envie de m'arracher les cheveux de me faire du mal … je sais plus quoi faire

---

Profil supprimé - 10/09/2022 à 19h45

Bonjour à tous,

Je suis tombé sur le forum et je me suis reconnu dans vos messages !
Je joue de façon compulsive depuis au moins 10 ans d'abord au casino puis depuis 3 ans aux jeux en ligne.
Rien que cette année, j'ai perdu au moins 20 000 € et je suis arrivé à un point entre mes dettes et les crédits que j'envisage le pire...
On dirait que je joue pour perdre, c'est dingue! Je joue 200 et gagne 600 que je reperds immédiatement !!!
Je deviens un mari et un papa (2 enfants) fantomatique et à la limite de me retrouver seul.
Je ne sais plus comment me sortir de cet engrenage...
Au moins, je me rassure un peu en me disant que je ne suis pas seul...hier, encore une nuit à jouer et découvert creusé de 500 € de plus.
Je suis à bout nerveusement mais j'ai envie de m'en sortir avec vous.

Brisson - 11/09/2022 à 11h45

Bonjour à tous

Je suis nouveau et j'ai le même problème que vous
J ai annoncé hier à ma femme que je jouer beaucoup au poker en ligne
Ça m'a soulagé mai maintenant faut que j avance et que j arrête ….
Je vien de me restreindre sur tous les sites que je connais pour la durée maximum …..
je vais essayer de faire tous mon possible pour arrêter le jeux !!!!
Si vous avez des conseils c'est la première fois pour moi donc je sais pas trop quoi faire pour m'aider ….
Merci d avance de votre aide !!!!
Bon courage à tous

---

dav19 - 14/09/2022 à 10h00

Bonjour à tous,

Soga : comment vas tu ? je laissais ton fil silencieusement mais régulièrement; Il ne faut pas que tu te décourages, je suis persuadé que tu tiens le bon bout. Tu as déjà réussi à te tenir loin du jeu et à mettre des barrières en place qui sont efficaces.
Tu vas finir par en venir à bout !

A mon avis, il te manque juste une activité ou une passion dans laquelle tu pourrais t'investir à 100%. C'est l'ennui qui te fait replonger à chaque fois et tu dois absolument compenser cette ennui.
Essaye un sport ou une activité manuelle pour t'occuper l'esprit.

Quant aux autres, je vous souhaite bon courage dans vos démarches. Nous sommes de plus en plus nombreux apparemment à subir les affres du jeu.

Soga22 - 27/09/2022 à 13h12

Cher confessionnal,

Je n'ai pas écrit depuis un moment. Je ne suis pas en grande forme depuis quelques jours.
Le mental et le physique ne vont pas très bien.
Es ce l'arrivée de l'automne ? Je ne serais dire...

Aujourd'hui j'ai fait du tri dans mes mails : en 1 semaine que je n'ai pas consulté car j'étais malade j'en avais plus de 500 ! Incroyable comme on est pollué sans cesse !

J'avais parmi eux , 2 mails d'offre d'un casino en ligne ou j'ai demandé à plusieurs reprises la clôture de mon compte...
du coup je suis allée sur le site et j'ai pu me connecter sans problème !
Pourtant j'ai mentionné mon addiction.... une fois de plus je constate la malveillance de ces sites de jeux.
J'ai changé mon mot de passe avec un autre que je ne retiendrais pas. Ca me mettrai un 1er frein si l'envie me venait d'y retourner.

Pour le moment le jeu ne me manque pas. Je suis plûtot dans la phase ou je veux réparer mes bêtises et assainir ma situation financière.

Le projet maison n'a pas abouti ... pour d'autres raisons que mes relevés bancaires foireux.
Du coup, je n'en ai toujours pas parlé à mon conjoint.

Je me sens très fatiguée de cette situation de mensonges, de cachotterie.
Je suis dans la phase ou je fais le bilan, l'état des lieux de mes années de jeux... j'ai perdu un temps fou ... se donner tant de mal pour avoir une bonne situation et tout foutre en l'air à chaque fois !

Ce bilan m'épuise rien que de l'écrire.

Voilà les dernières nouvelles .

Et vous ? Comment allez vous?
Comment vivez vous l'arrivée de l'automne , le jeu , le non jeu ?

Au plaisir de vous lire

Sososos - 28/09/2022 à 00h45

Je suis nouveau , ma femme viens de découvrir l'ampleur des dégâts , elle ne comprend pas ma bêtise d'accumuler lee erreurs et ne rien changer , elle avais des doutes et les mensonges devenais un peu gros , je suis soulagé qu'elle le sache d'un côté mais cela me met une grosse pression de l'autre , je pense et je dois pouvoir arrêter , ma situations est critique , j'ai clairement Pas assez pr vivre ce mois ci , est habituellement j'aurais courue jouer , pour tente de double mon salaire minimal car deja fais un acompte et déjà claque dans les jeux , ça crains mais c'est la réalité , j'ai même du mal à l'écrire à des inconnues c'est ouf .
Je me dis que j'ai tellement une mauvaise image de moi que si je réussi cela ! Arrêter de jouer , ce sera une rierte qui je suis sûr pourront en amener d'autre . Je suis déterminé , j'arrête .
J'espère que c'est mot ferons officie de déclic et permettrons de démarrer une nouvelle, vie , je m'interdît de tt les jeux dès maintenant .
Je vais montrée les comptes à ma femme au jour le jour . Et surpasse cela , et j'espère regoûter à la joie de vivre et la sensation d'être heureux , le jeu me détruis mais c'est l'adrénaline de tt perdre qui me font vibrer ! Autodestruction termine ! Si un inconnue veux se lancer avc moi , je suis prêt à embarquer quelqu'un dans cette maison arrêt pas de rechute ! Rien ! Plus jamais ! Merci d'être là confession et je suis motivé à ne paz revenir avc un msg de dépressif ds 2 smn parce que j'ai tt perdu .
J'y crois ! C'est maintenant

Moderateur - 28/09/2022 à 10h07

Bonjour Sososos,

Soyez le bienvenu ici. Nous sommes de tout cœur avec vous pour vous soutenir dans cette décision d'arrêter de jouer.

Vous avez raison : vous allez retrouver votre fierté, votre liberté et une joie de vivre.

Cependant les premiers temps vont être difficiles, vous allez être très tenté de jouer. Des pensées contraires à votre volonté vont s'insinuer dans votre esprit et vous aurez envie de "lâcher les vannes" en rejouant. A certains moments vous vous sentirez fatigué et déprimé. Sachez que c'est normal d'avoir ces pensées ou de ressentir cela quand on arrête de jouer mais que cela ne veut pas dire que vous allez forcément craquer. Par contre il va falloir être fort !

Au bout de quelques temps les envies vont diminuer mais pourront toujours réapparaître de temps en temps, il faut le savoir et donc rester vigilant. Il faut longtemps avant de vraiment se détacher des jeux d'argent et dites-vous que vous garderez toujours une vulnérabilité (comme si vous étiez allergique) au fait de jouer. Même au bout de plusieurs mois ou années.

Voici quelques conseils pour vous aider :

- fermez tous vos comptes sur des sites de jeu, supprimez les applications de jeu de votre smartphone, bloquez les mails des opérateurs, ne les ouvrez pas, n'y répondez pas même si on vous offre de l'argent (rien n'est gratuit et ces offres sont faites pour vous faire rejouer et rechuter) ;

- videz le cache de votre ordinateur et vos cookies si vous jouez en ligne. Installez un bloqueur de publicités pour ne pas être soumis en permanence à des publicités pour les jeux ;

- faites vous interdire de jeux pour plus de sécurité. La procédure est simple et assez rapide. Plus de renseignements ici : https://www.joueurs-info-service....ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux

- je ne sais pas comment vous jouez mais compliquez-vous l'accès à votre carte bancaire voire confiez-la à votre femme pour ne pas céder facilement aux impulsions à jouer. Quand vous sortez ne prenez avec vous que le minimum pour acheter ce dont vous avez besoin ;

- trouvez-vous des activités pour penser à autre chose, surtout dans les moments où vous aviez l'habitude de jouer

- faites-vous aider par un professionnel des addictions : arrêter de jouer ce n'est pas mettre fin à votre addiction aux jeux d'argent, c'est

juste vous abstenir de jouer. C'est très bien et cela vous apportera beaucoup de bénéfices mais si vous voulez travailler le fond du problème vous auriez intérêt à aller voir un professionnel. Les CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) offrent, comme leur nom l'indique, du soin et de l'accompagnement au long cours pour traiter les addictions. Ils vous aideront à arrêter et à ne pas rechuter. En cas de rechute ils vous aideront à faire face pour vous renforcer et arrêter de nouveau. Les consultations en CSAPA sont gratuites.

- pour obtenir l'adresse d'un CSAPA mais aussi pour en parler et faire face aux moments difficiles n'hésitez pas à nous appeler au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou à chatter avec nous sur ce site. Nous sommes-là pour vous, aussi bien pour vous soutenir que pour répondre à vos questions ou vous donner les coordonnées de centres où vous pourrez recevoir une aide.

Je vous souhaite de prendre votre problème à bras le corps et plein de réussite !

Prenez soin de vous,

Le modérateur.

Sososos - 28/09/2022 à 10h15

Merci pour ces conseils , je suis motivé je vous ferais un topo. Et au groupe pour vous dire comment cava.
Un jour à la fois , mais je n'ai plus le choix de ne pas rechuter pr ma part .
Cela sera dur mais le jeux en vaut la chandelle (mauvais jeu de mot)

Moderateur - 28/09/2022 à 10h25

Bonjour Soga22,

Tenez bon Merci de tenir la chronique régulière de ce qui vous arrive. Je ne suis pas toujours en capacité d'y répondre mais je le lis chaque fois avec intérêt.

Concernant votre dernier message je comprends ce que vous dites quand vous faites le bilan du temps perdu et des projets échoués. Il va falloir vous pardonner cela, apprendre à le faire. Vous étiez prise par la frénésie du jeu, qui s'étaye sans doute sur des besoins ou des manques sous-jacents qui vous appartiennent. Mais je trouve que l'important aujourd'hui c'est que vous soyez justement dans la volonté de ne plus reproduire les mêmes erreurs et d'avancer. Le passé est le passé et on ne peut pas le refaire mais votre futur est une page blanche que vous avez encore à écrire. Et ce qui est certain c'est qu'en ne jouant plus vous vous redonnez la chance d'être la seule pilote à bord, sans que l'addiction vienne vous dicter ce que vous faites.

Alors, chaque jour où vous ne jouez pas imprégnez-vous de la fierté d'être vous-même et de cette réussite. C'est dans ce que vous faites aujourd'hui que vous vous construisez une meilleure vie. Soyez bienveillante envers vous-même à ce sujet

Je sais aussi que la dissimulation et le "mensonge" vous minent. Mais chaque chose en son temps. Vous le direz quand vous serez prête et faire votre bilan personnel vous préparera sans doute à ce moment.

Courage Soga, continuez à prendre soin de vous comme vous le faites actuellement. De tout cœur avec vous.

Cordialement,

le modérateur.

Mystikmadara - 30/09/2022 à 16h44

Bonjour j'ose pas trop parler de mes problèmes en général par honte très fortement... Je sui venu ici en espérant avoir du soutien et des conseils j'ai commencé à jouer au jeux d'argent à cause des paris sportifs au début c'était cool je m'étais pas beaucoup d'argent et à force ben on en met de plu en plu on passe des 5euro au départ à 10/20/50 pour au final gagner une fois tout les 100ans... Cela m'aporte des problèmes dans mon couple car bien sûr une fois dans le vis on cache qu'on a des problèmes d'argent que le compte et plus que dans le rouge et que la situation est très difficile sa fait un mois que je n'est plu mis de sou dans les pari effacer mes applications de pari mais c dur parce que mentir à c proche pendant longtemps fait que à l'heure actuelle il non plu confiance en moi je parle surtou de mon couple c'est la première fois que j'en parle alors ne soyez pas trop dur j'avais arrêter 2 mois pui reprit comme un idiot et le je veux arrêter car sa me met dans une situation difficile dans mon couple bref je me répète certainement si quelqu'un a un conseil pour moi je sui preneur merci de m'avoir écouté

Mystikmadara - 30/09/2022 à 17h09

Pour sososos je me reconnais dans ton récit car ma femme la su aussi et la très mal pris que je lui est cacher que je jouais à des jeu d'argent et quand elle est tomber dessu elle a cherché à savoir depuis quand et là c'était le début des problèmes pour moi après elle a raison de s'énerver parce que c'est pas bien de cacher qu'on a des addition mais c'est surtout difficile dans parler parce que notre egot fierté en prend un sacré coup et la jsui sur le fil rouge car ma femme est pas bien je m'en veux bien évidement et je ne c pas quoi faire pour lui remonter le moral je me suis interdit de jeu aujourd'hui pendant 3ans histoire d'avoir déjà cette sécurité après parlé avec un psy c'est pas mon truc déjà c cher pour voir un type écrire sur son cahier et dire une phrase toute les 2 heures.... En tout cas je sui de tout cœur avec toi interdit toi de jeu si tu ne la pas encore fait force à toi et à tous les autres qui sont dans notre situation

---

Sososos - 30/09/2022 à 17h17

Tu peux me lire un peu au dessus c’est à peu près pareil pour moi , ma femme me fais pas confiance et me crois pas quand je Lui dit que je vais arrêter mais je suis décidé , cela fais que quelque jour mais j’y crois cette fois ci , c’est un peu mon seul espoir . Aujourdui jai vu un pote on voulais boire un café , mon pote me propose le pmu je lui propose ailleurs , bien sûr l’autre café fermé , on vas quand même au pmu mais je propose à mo’ Pote à emporté, je m’y suis tenu pas de jeu rien . C’est un petit truc mais j’en suis fière , pas dépenser aujourd’hui, je suis en congés c’est les moments où je flambe habituellement,
Pr oqp mon temps je me lance dans une création d’application. Cela passera mes journées .
Bon courage toi en tt cas , j’ai l’impression que tu es pas un si Gros joueur que moi , déjà s’interdire des jeux en ligne et laisse sa carte a sa femme diminue fortement les risques de rechute .
En espérant continue dans la même voix .
Bon courage à tous

Mystikmadara - 30/09/2022 à 17h30

Sososos c'est très bien ce que tu a fait et tu peux en être fière pense à ta femme et sa va t'aider à plu jouer moi j'ai plu le droit à l'erreur à l'heure actuelle encore une fois je joue et je me retrouve divorcé alors elle ne c'est pas que je me suis interdit de jeu parce que elle me dit je veux des acte les parole assez entendu alors j'attends le recommandé a la maison comme sa elle verra par elle même que je sui desider à arrêter mais j'espère pour toi que tu va tenir le coup car effectivement tu a l'air d'avoir été un gro joueur donc tu a du perdre plu que moi je pense

---

Soga22 - 04/10/2022 à 11h22

Cher confessionnal,
Chers tous ,

Le jeu absorbe notre flamme vitale, il pompe notre énergie , il nous efface petit à petit.
C'est ce que je lis, ce que je vis.

Chacun aura sa méthode, ses ressources pour s'en éloigner pour toujours ou pour un temps.

L'essentiel est de ne pas se laisser manger ! Considérons le jeu comme un prédateur ! A nous de tout faire pour lui échapper et vivre sereinement.

C'est ce que je nous souhaite.
Plus concrètement, pas jeux depuis la petite rechute début septembre. J'y ai pensé il y a quelques jours... j'ai encore beaucoup de dégouts pour les sites de jeux en ligne ; ça m'aide à tenir.
Heureusement que je suis interdite de casino terrestre car j'aurai plus tendance à y aller.
Voilà, toujours sur le chemin de l'abstinence !

@ Le modérateur : merci pour vos phrases. C'est agréable de savoir que je suis lue, et d'avoir du soutien.
Vous me suivez depuis tellement d'années maintenant ! difficilement qualifiable cette relation ! En tout cas elle est saine et me fait du bien. je vous en remercie.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 10/10/2022 à 18h40

Cher confessionnal,

Comme tu le sais mon truc à moi c'est le casino . Je ne joue plus depuis plusieurs semaines.
Dernièrement je suis allée plusieurs fois au tabac car c'est aussi un relais colis. Tout d'un coup me vient l'idée de prendre des jeux de grattage pour 25€. Je rentre chez moi, je me pose tranquillement et je gratte !
Je gagne 110€ . Top vous tu me diras ! Alors oui car je n'ai pas perdu financièrement.
MAIS ça m'a donné l'envie , une grande envie de jouer encore et encore !
Je lutte depuis pour ne pas rejouer . La sensation que j'ai éprouvé en gagnant , cette adrénaline, cette joie, cette impression de réussir , j'ai envie de la revivre .

C'est hyper dangereux de jouer à n'importe quel jeu d'argent ... et le gain pour nous joueur compulsif est un accélérateur pour passer la seconde et jouer encore plus !

C'est dur de lutter tout le temps, de ne pas lâcher .

Une nouvelle semaine, un nouveau défi

Au plaisir de vous lire

Moderateur - 11/10/2022 à 10h42

Bonjour Soga22 ☺

Vous venez de faire une expérience tout à fait intéressante pour vous renforcer dans votre arrêt du jeu. Vous avez réalisé que votre addiction ne se limite pas aux jeux de casino mais qu'il y a bien un schéma commun à tous les jeux d'argent et de hasard. La réactivation de ce circuit provoque l'envie de jouer.

Donc, comme vous le dites, dans votre situation "c'est hyper dangereux de jouer à n'importe quel jeu d'argent". Même un ticket de grattage ou une grille de loto peut faire revenir le craving.

Mais comme je l'ai déjà écrit quelque part le craving c'est normal d'en avoir quand on est addict aux jeux. Cela ne signifie pas que vous allez rechuter et comme vous avez bien identifié ici ce qui l'a provoqué, vous savez maintenant ce qu'il ne faut plus faire. C'est pour cela que, forte de cette expérience, je suis sûr que vous êtes mieux armée aujourd'hui pour continuer à réussir votre arrêt du jeu.

Enfin un dernier petit mot sur "c'est dur de lutter tout le temps, de ne pas lâcher". C'est dur oui parce que justement vous ne lâchez pas encore tout à fait sur le fait que les jeux d'argent et de hasard ce n'est plus pour vous. Je ne sais pas trop comment vous le faire sentir mais quand vous aurez admis au fond de vous que vous êtes "allergique" aux jeux d'argent et de hasard, alors vous aurez un poids qui s'enlèvera de vos épaules. Vous lâcherez prise sur l'idée de jouer ne serait-ce qu'un peu et alors vous ne serez plus en "lutte" mais apaisée, comme alignée avec vous-même.

C'est sans doute l'une des prochaines étapes que vous avez à franchir.

Bravo à vous en tout cas pour vous être rendue compte de ce qui vient de se passer et merci infiniment de l'avoir partagé cela avec nous.

Cordialement,

le modérateur.

Soga22 - 12/10/2022 à 09h17

Cher confessionnal,
Cher Modérateur,

Merci pour cette échange . J'ai souris en lisant la 2ème partie de votre message : dans ma quête du mieux, je teste une méthode qui consiste à faire des affirmations . J'affirme que je suis allérgique aux jeux ; le jeu me dégoûte ; le jeu est néfaste . Je ne dis pas "je ne joue pas " car le cerveau va retenir je joue ! C'est une suggestion.
Selon mes lectures à force d'affirmer cela , mon cerveau va se "reprogrammer" et croire ce que je lui dis : LE JEU ME DEGOUTE , BEURK LE JEU , LE JEU C' EST CACA ...

Ca parait un peu barré comme méthode , cela dit ça ne pas me faire plus de mal que ce que je m'en suis fait jusque là!

Ca rejoint la méthode Coué . Je vous en mets une définition pour ceux que ça interèsse. (La méthode Coué est basée sur une modification comportementale à des fins de réalisation d'un objectif, en s'aidant de son imagination. Elle doit provoquer un bien-être au niveau psychologique, en utilisant des techniques d' autohypnose, de pensée positive et d'autosuggestion).

Je suis à nouveau en pleine refelxion de création d'association dans ma région pour les joueurs. Sur 20km il y a 3 casinos ! si on pousse à 40 km 3 de plus ! Plus toute les personnes qui jouent en ligne, aux paris sportifs, aux jeux de grattage . Ce qui m'interpelle le plus c'est qu'il y a de plus en plus de jeunes !
J'ai même vu un influenceur sur les réseaux faire de la pub pour un casino en ligne sur lequel j'ai d'ailleurs joué !
En disant que ça allait lui payer ses vacances en République Dominicaine ! Vous voyez les messages véhiculés !
Ca fait peur ! On voit aussi sur ce forum que nous sommes de plus en plus nombreux .
Enfin voilà ! Je réfléchis et j'écris !

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 12/10/2022 à 15h02

Bravo SOGA, je te félicité d'avoir entamé toutes ses démarches pour mieux te comprendre et t'accepter.

Je pense que tu es vraiment sur la bonne voie pour t'en sortir.

Ton message plus haut a fait echo en moi car deux rechutes sont venues chez moi après avoir gagné au jeux à gratter. Le jeu se nourrit de peu de chose pour réapparaitre et il faut sans cesse le combattre.

De mon coté c'est vraiment pas la forme. J'enchaine les phases d'arret et de reprise avec une très grosse crise compulsive hier qui m'a laissé sur le carreau.
Aujourd'hui je suis comme un zombie, je n'ai envie de rien et je me désespère de mon sort. Le pire c'est que je n'arrive plus à me faire confiance, à me dire cette foi tu va y arriver.

Je suis vraiment las de cette situation et hier pour la première foi j'ai pensé au pire. Il faut dire que je me sent bien seul car je ne parle à personne de mes problèmes. C'est un cercle vicieux terrible et infernal.

Aujourd'hui je reprends un cycle d'abstinence, j'aimerai dire que je vais tenir....

Soga22 - 14/10/2022 à 09h00

Cher confessionnal,

Cette nuit j'ai dormi 4H45... j'ai joué

Je n'ai pas résisté à l'appel
Avant hier , j'ai joué en démo.... puis hier ... à presque 23h pourtant ... ça me démengais tellement... je me suis ouvert un énième compte sur un site de jeux ! Ces sites qui me dégoutent , que je vomis!
Paradoxe ! L'essence même de cette addiction !
J'ai déposé 160€ ; j'aurai pu faire bien plus si ma carte avait autorisé les débits . Ce matin, je me dis ouf !
Le pire, c'est que je suis assez "chanseuse" car je suis montée à 400€.
Comme d'hab, je continue, je pense que les bonus vont retomber , la machine me le doit bien, blablabla !
puis 0.00 € ! Frustration max ! Les dépôts sont refusés !
C'est comme ça qu'à 01h30 du mat , je me retrouve à engloutir un tiramisu ! Il fallait une réponse immédiate à ma frustration !
D'ailleurs ma frustration m'a poussé dans le dos vers le jeu ; ma peur de manquer financièrement (oui paradoxe encore !), mes démons !
Ce matin, en rentrant dans ma chambre pour aérer, j'avais l'impression de pénétrer sur la scène de crime ! J'avais presque envie de retirer les draps, tout laver , purifier la pièce !
Je deviens barge !!
Je suis déçue , j'ai honte, je culpabilise ! J'ai envie d'effacer ces quelques heures de jeux.

Je n'ai pas envie de rejouer . Je vais continuer à affirmer que le jeu est BEURK, je suis allergique aux jeux, le jeu me rend malade, le jeu me rend triste , le jeu c'est CACA! qui veut du CACA dans sa vie ??!

@DAV19, il a fallu que tu me félicite et m'encourage pour que j'y retourne direct!
Je te comprends cent fois, mille fois !
Ecris ici de temps en temps, je suis toujours contente d'avoir des nouvelles. Je te soutiens! Comme tu peux lire , c'est pas gagné!

Je suis ko aujourd'hui ! Le jeu me vole mon sommeil aussi !
Ca va être long !

Au plaisir de vous lire

Mystikmadara - 14/10/2022 à 17h53

Soga22 je vous que ta cédé a la tentation je te conseille de te faire interdire de jeu fait le au plus vite moi je l'ai fait et sa 1 mois que je revie plu de tentation car de toute façon tu ne peux plu t'inscrire nulle part si tu a vraiment envie que sa s'arrête fait le sinon tu va continuer et tu ne t'en sortira jamais après c'est pour toi mais moi sa m'a aider car si tu ne peu plu jouer sa peu que t'aider

---

Mystikmadara - 14/10/2022 à 18h03

Dav19 j'ai une question pour toi à tu une copine ou une femme dans ta vie ? Si c les cas parle en avec elle la réaction sera peut être dur mais je t'assure que c'est vraiment efficace le mensonge la solitude n'est pas la solution je c'est de quoi je parle alors comme j'ai dit à soga si vous voulez vraiment vous en sortir faite vous interdire de jeux c'est la seul solution !!!! Sinon vous allez à chaque fois rejouer et vous n'arriver jamais à vous en sortir..... Pour moi je l'ai fait car c'est une réelle preuve envers votre entourage et vous même que vous voulez arrêter si vous ne le faites pas c'est que vous ne voulez pas arrêter réellement c'est dur mais faut se le dire se posé les bonne question et surtou voir les chose en face ce n'est pas un jugement ou une critique que je fais mais c'est pour vous je me reconnais en vous et quand ta un courrier a la maison qui te dit que tu ne peux plu jouer ben physiologiquement sa aide à font

---

RDM - 15/10/2022 à 13h23

Bonjour,

Un petit message pour vous soutenir dans vos combats...
Je lis régulièrement vos messages, Je vous souhaite beaucoup de courage pour vous (nous) libérez des démons du jeux.

Voilà 5 mois sans jouer à rien du tout, ces derniers jours j'ai des tentations mais j'essaye de tenir.

J'ai envie de prendre une dose juste pour le "fun" mais je sais que ça partira en cacahuète si je le fais.

Bref force et courage.

A bientôt

Yendo6 - 17/10/2022 à 09h12

Bonjour à tous.

Je pense que le meilleur rapport entre la réalité des choses et la fantaisie des jeux est toujours votre rapport avec la vérité pure et simple. Le plus que vous appréciez la vérité et que vous la protégez, le mieux pour tout le monde. On doit être vraiment fier de découvrir la vérité. Chaque jeux addictif est une façon de cacher la vérité et par conséquent, un mensonge. On se ment à nous même et aux autres. La vérité c'est comme l'eau: elle purifie. Donc, la vérité c'est que n'importe le résultat du jeu, c'est toujours de l'argent perdu (et du temps perdu aussi). Si l'on gagne on va le parier encore. La vérité c'est aussi que l'addiction aux jeux est rapide, "speed", mais la cure est lente. Une addiction de 13 ans va prendre temps à se soigner et comme les fumeurs de cigarettes, l'envie va durer longtemps. Mais l'arrêt doit être final. Il faut vraiment adorer la vérité et ne jamais la mettre en péril. Dire que vous êtes faible et que vous ne pouvez pas arrêter, ce n'est pas vrai. N'importe qui peut arrêter. Vous pouvez tous arrêter. C'est vous qui fait votre destin.

Tulle - 17/10/2022 à 23h44

Bonjour à tous,

Merci pour tes messages Soga, je te soutiens et vais continuer à te lire en espérant des bonnes nouvelles venant de toi.

Pour ma part, par ce message j'acte le fait que je ne jouerai plus jusqu'à 2023.
Je ne m'en sens pas capable mais je vais lutter.

Bien à vous,

Tulle - 18/10/2022 à 11h44

Il est 11h42, je suis levé depuis 9h.
Les idées de joueur m'ont déjà traversé la tête 5 ou 6 fois. Je résiste.

J'espère que tout le monde parvient a lutter. Le jeu est un poison dans nos vies.

Mystikmadara - 18/10/2022 à 12h08

Salut tulle j'avais mi déjà des messages avant mais il ne sont plu visibles aparament donc que je disais si l'envie est dur fait toi interdire de jeu c la seul solution va sur le site de L ANJ tu pourras plu t'inscrire nul par et comme sa tu sera tranquille moi je l'ai fait et je revie sérieusement plu de dete plu de comptes en débit et comme j'ai dit dans l'autre message si tu ne le fais pas c que on font de toi tu n'est pas prêt à passer le cap alors demande de l'aide à un psy ou à ta femme elle sera peut être dur avec toi mais croi moi sa aide les coup de pied au cul sont la meilleure solution

---

Mystikmadara - 18/10/2022 à 12h12

Des solutions il en existe faut pas croire que c impossible juste VRAIMENT se dire qu'on arrête et faire se qu'il faut pour c'est tout les solutions sont simples mais efficace SE FAIRE INTERDIRE DE JEU y a que sa qui marche les amis c'est bizarre que je ne vois plus mes messages ou je parlais de sa bonne journée et courage à ceux qui se sente près à arrêter

---

tictoc - 18/10/2022 à 16h14

bonjour j ai mon voisin qui c est fait interdire de jeu et il joue sur mon compte un joueur trouvera toujours la parade pour jouer c est triste le jeu c est l enfer je connais je suis joueur aussi je sais par quoi vous passé mais j ai mis en place des stratégies pour continuer a jouer sans trop perdre

---

dav19 - 18/10/2022 à 16h49

J'ai été interdit de jeu dans les casinos terrestres pendant 6 ans, aujourd'hui encore j'ai une limitation d'acces volontaire qui courre jusqu'en novembre 2023.

Néanmoins un joueur trouve toujours le moyen de jouer. J'ai trouvé du réconfort dans les paris sportifs et dans le truc le plus idiot du monde : les jeux de grattage.

C'est un vrai travail sur soi même qu'il faut entamer pour se débarrasser de cette addiction. Je constate que malgré mes rechutes, j'arrive désormais à enchainer de nombreux jours sans jouer.
Aujourd'hui : J+7 sans jouer. La vie parait plus légère, j'ai plus de temps de cerveau disponible et mes proches en bénéficient.

j'ai envie que ca continue comme cela pour toujours, mais je sais que je ne suis pas à l'abri un jour que mon cerveau vrille et que tout reparte en couille.
Je me surveille, j'établis des stratégies mais je ne peux rien promettre.
Avec le temps j'espère acquérir de la stabilité mais je pense que je ne serai jamais complètement guéri.

Mystikmadara - 18/10/2022 à 17h10

C'est que ton voisin n'a pas envie d'arrêter le mental fait beaucoup les gas faut faire en sorte que vous et les gens proche vous aide après si vous faîtes des plan comme tu m'a dit pour ton voisin c moche a dire mais sa ne serattera jamais moi je l'ai fait et je t'assure que je n'ai plu envie de joué si le faite de mentir a t proche femme de plu avoir de tune sur ton compte d'être en débit d'emprunter de largent a gauche et a droite ne te met pas la puce a l'oreille c que la faut aller voir un spécialiste c pas un jugement mais un constat bon courage à vous

---

Mystikmadara - 18/10/2022 à 17h35

Si jamais l anj te privé de casino terrestre et ligne insie que tout les site de jeux en ligne dont les paris sportif donc la seul chose qu'il te reste c les tickets de grattage sa tu peux pas mais pour le pmu tu peux aussi te faire interdire si tu fais une demande au prêt de pmu donc la seul chose que tu ne peux pas te faire interdire (dumoin pas trouver encore dsl) c les ticket de grattage si besoin je peu te guidé si tu te s'en capable bien sûr moi je sui peut être dur dans mes parole mais c surtout pour vous faire réagir et surtou parler en a votre femme ou mari sa vous aidera encore plus

---

Soga22 - 19/10/2022 à 12h13

Cher confessionnal,
Chers tous,

Mon fils est malade... depuis plusieurs jours ... nous n'arrivons pas à comprendre ce qu'il a vraiment...je suis inquiète.
Je vis ça comme un rappel à l'ordre de la vie : l'essentiel est sous mes yeux . Et quand la prunelle de mes yeux ne va pas , je ne vais pas non plus.
Cette rechute m'a fait beaucoup de mal dans mon intérieur ! Moi qui essaye depuis des mois de le soigner, de le chouchouter, je lui ai fait du mal.
Financièrement, j'ai pas fait un trop gros craquage cependant depuis quelques mois je compte aux centimes près ... 175 € (160 de jeux et des frais ! au top en plus ! je me sens tellement con !) n'ont pas fait du bien à mon compte , ni à mon esprit qui jongle et tire les ficelles dans tous les sens pour payer tous ce qui doit être payé !
Je ne vais pas m'étendre là dessus, vous connaissez surement ça aussi bien que moi.

@Mystikmadara, merci pour tes interventions.
Je suis interdite depuis des années de casino et de jeux en ligne sur les sites officiels. Le hic ici c'est que beaucoup de sites de jeux en ligne sont enregistrés auprès d'autres pays et il n'y a aucun contrôle. Ce qui fait que je peux sans problème m'enregistrer ! Comme dit DAV19, le joueur quand il est en phase de "crise" trouvera tout les moyens pour jouer (que ce soit le jeu ou l'argent pour jouer, ou le temps) .
Ce n'est malheureusement pas si simple.
ici nous cherchons tous la/les solutions pour limiter ou stopper le jeu.
Par ailleurs, ce qui convient à l'un , ne convient pas forcement à l'autre.
Ce n'est ni blanc, ni noir : ici nous sommes dans la zone grise ! On navigue à vue en cherchant l'horizon, la lumière, le soleil !

@Dav19, contente de te lire et de savoir que tu arrives à stopper plus rapidement tes cyces de jeux . Tu tiens le bon bout . Nous sommes peut être trop impatients et nous voulons éradiquer ce fléau d'un coup mais nous constatons que c'est pas vraiment comme ça que ça se passe. J'ai lu souvent que les rechutes font parties de la guérison . Nous sommes sur le bon chemin.

Je vous envoie à tous beaucoup de courage et vous conseille (je vais me l'appliquer) de définir votre essentiel (sûr que ce ne sera pas le jeu !) et d'en faire votre priorité .

Au plaisir de vous lire

RDM - 29/10/2022 à 22h14

Je suis dégoûté... Après 5 mois d'abstinence j'ai rechuté .
Après mon message du 15 octobre j'ai joué de manière compulsif et aujourd'hui est le pire, 10h de jeux non-stop et 500 euros de moins je revis les sensations que je m'était promis de ne plus revivre. Le premier jour de ma rechuté j'ai ressenti ces montées d'adrénaline qu'on aime tellement.

Je suis en "descente" à l'heure où j'écris ce message et je me sens MAL.

Pourtant j'étais sur une belle lancée, 5 mois c'est pas mon record mais je compter le battre (7mois). Je sais que la cause de ma rechuté était l'ennuie les 4 premiers mois je faisais beaucoup de sport et j'arrivais à combler le vide laissé par le jeux. Mais le dernier mois je repensais au jeux de plus en plus. J'étais fier de moi même et là je me dégoûte.

J'espère retrouver la motivation nécessaire pour arrêter une bonne fois pour toute.

Je pleure de l'intérieur.

Merci de m'avoir lu.

Soga22 - 31/10/2022 à 13h44

Cher confessionnal,
Cher RDM,

Les rechutes font partie du "jeu" qui mène à l'abstinence complète (enfin je pense).
Ca te permet d'identifier ce qui t'a conduit aux jeux.
Je comprends plus que bien l'état dans lequel tu te trouves. Comme si on t'a mis une grosse gifle qui te sonne et te laisse ko.
Je sais aussi qu'on a tendance à ce moment là de voir tout en noir , la deception de nous meme est énorme et l'estime de soi est au 15ème sous sol!
Pourtant, une chose très positive est que tu n'as pas joué pendant 5 mois ! c'est vraiment excellent ! Tout ce temps et argent gagnés ! La serenité retourvée ! Alors tu me diras : pourquoi avoir recommencé ? J'en suis au même stade que toi !
Je dois avouer que les casinos en ligne m'ont dégouté par leur pratique...cependant je rêve parfois d'aller au casino terrestre ! La sensation que j'avais lorsque j'y allais c'est que je laissais sur le parking ma voiture et ma vie aussi (les tracas, les problèmes, et même ma famille , amis) . Cette sensation de presque laisser mon cerveau et de n'avoir plus qu'à me laisser porter aux bruits des machines , je l'adorais !
Pourtant en ressortant je récuperais mon cerveau, mes emmerdes, ma voiture et je repartais la pluspart du temps avec un gros trou financier, de la culpabilité et de la honte !
Enfin voilà !
Malgrès le mal que je me suis fait dans cet endroit , je fantasme encore d'y aller !

C'est pour ça que je crois qu'il est impossible d'arrêter du jour au lendemain sans rechutes.
Elles nous font grandir . Comme nos erreurs d'ailleurs.

Courage à toi ,

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 02/11/2022 à 10h07

Cher confessionnal,

Un nouveau mois qui commence !
Le mois d'octobre a été chargé en émotions. Mon fils a été malade pendant 3 semaines , 1 petit tour aux urgences pédiatrique , beaucoup d'inquiètude, d'angoisses et de craintes.
Tout commence à rentrer dans l'ordre.
J'ai pleuré 1 ou 2 fois en me disant que je donnerai tout ce que j'ai pour qu'il soit en bonne santé et qu'il rétablisse très vite.
J'ai repensé à tout ces moments ou mes enfants étaient près de moi ... et moi j'étais sur l'ordi ou le tel ...à jouer !
à être là mais ne pas les voir, ne pas les regarder , réduire les moments avec eux pour aller jouer !
J'ai honte de l'écrire mais c'est la vérité.
Les mettre devant la télé pour avoir "la paix" et pouvoir jouer , encore et encore !
Nous parlons souvent des dégâts financiers ... je parle aujourd'hui des dégâts familiaux que ça peut engandrer.
Je m'isole pour jouer et ne voit plus ma famille. Je fais le minimum requis pour que le foyer tourne et c'est tout !
Chacun de mes cycles de jeux infernaux se sont passés comme ça !
et ne parlons pas de moi ! c'est comme ci j'ai fait pause dans ma vie !
Cher confessionnal, tu auras compris que ce mois d'octobre m'a bien secoué.
Et pourtant quand je passe devant le casino près de chez moi, je fantasme encore d'y aller et d'y passer un moment (des heures soyons clair !) pour justement fuir tout le stress que m'a provoqué cette période.

Je n'ai pas rejoué. En toute honnêté , je n'en ai pas les moyens . Mes comptes sont au plus bas. J'ai du mal à tout payer. Les mois sont difficiles .
Je ne me plains pas : j'ai compris que ce n'est pas le plus important (même si oui un compte bien approvisionné fait quelques tracas en moins) . Je sais que si je persevers dans l'abstinence dans quelque temps, tout ira mieux à ce niveau là.

Dans cette addiction il est important de définir régulièrement nos essentiels : puis je vivre sans le jeu ? OUI - puis je vivre sans ma famille , mes enfants ? NON
en gros c'est assez simple !

Cher confessionnal , chers tous, je nous souhaite un beau mois de novembre
Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 02/11/2022 à 17h41

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez bien et que vous vous tenez loin du jeu.
Malheureusement, comme expliqué il y a qq tps, j'ai rechuté. Une bien belle rechute d'ailleurs ! Mais voyons le côté positif, c'est fini...ce matin j'ai été réveillée par ma banque "bonjour Mme, vous pouvez me recontacter, il y a une suspicion de fraude sur votre carte". Inutile de vous expliquer la honte ressentie lorsque j'ai appelé ma conseillère.
Enfin bref, je tourne la page. J'ai fait faire opposition et j'attends ma nouvelle carte. Maintenant, il est sûr que je n'ai plus aucune possibilité de jouer. Cette honte me sera profitable.
Je ne vous souhaite pas de connaître cet état mais de trouver la solution pour ne plus jouer et vs tenir éloigner du jeu.
Je vous souhaite un beau mois de novembre et n'oubliez pas que ds qq semaines c'est Noël, notre argent sera bien plus utile pr gâter nos proches que d'engraisser des casinos à l'autre bout du monde.

Bon courage à tous.

Soga22 - 03/11/2022 à 09h18

Cher Chloe12,

Je suis heureuse de lire que tu as réussi à stopper le cycle .
Je connais aussi les appels de la banque , la carte bloquée pour suspicion de fraude et la honte de devoir valider les opérations et confirmer que OUI les débits sur des sites improbables c'est bien moi !
Quand on voit les noms , c'est vrai que ça fait peur d'avoir donner nos informations de CB sur ces sites.
Moi aussi j'ai changé je ne sais combien de fois de carte !
Cette situation inconfortable te donne encore plus de raison, de motivation à ne plus jouer .

Tu as raison, Noël approche ; gardons notre argent pour se faire plaisir et gâter nos proches.
C'est un bel objectif.

Belle journée à tous,

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 03/11/2022 à 10h23

Bonjour Soga22,
Oui le cycle est bel et bien terminé c'est certainement l'électrochoc dont j'avais besoin. Le pire c'est que lorsque j'ai repris je me suis dit

que je jouais avec le feu et que la banque allait certainement bloquer les transactions mais non, j'y suis allée qd mm. J'attendais peut être cela inconsciemment.
Depuis hier, je suis stressée. L'appel de la banque m'a bien fait flipper. Je n'arrête pas de me dire "et s'ils me virent, clôturent mon compte..."
Pour info, je n'ai "que" des transactions limites, mon compte est ds le vert, et mon épargne tjs là (un peu amputée je dois l'avouer).
Mon compagnon ignore cette rechute. Si j'ai des pb ac la banque, il l'apprendra, c'est ce que je redoute le plus.
Soga22 tu n'as jamais plus de soucis avec la banque ? Tu recommandes une carte et hop tout est "effacé" ?

Je vous souhaite à tous une belle journée.

Soga22 - 03/11/2022 à 10h50

Cher Chloé12,

Pour répondre à ta question : je me suis faite virer une fois d'une banque en ligne. Cependant, ja'i ouvert le compte j'ai eu droit de suite à un gros découvert et immédiatement j'ai été au débit. Au moment ou ils ont vu les opérations (je suppose car je n'ai pas eu le réel motif de clôture) , j'ai reçu un courrier me donnant un délai de 30 jours pour clôturer le compte.
Chose que j'ai faite très rapidement. Donc je n'ai pas eu plus de problème que cela. Pas de fichage , ni quoi que ce soit.
Ma banque actuelle est aussi une banque en ligne. J'ai un découvert autorisé de 200€. Je ne souhaite pas plus.
Ma carte a été souvent bloquée. J'appelle, on clarifie et c'est bon. Ensuite, j'imagine qu'il doit y avoir des commentaires sur mon dossier et si un jour j'ai besoin d'un crédit ou autre , ça va être non direct !
La chose aussi qui a changé c'est que je ne peux plus modifier mes plafonds de retrait / paiement. Ils ont bloqué cela. Au début, j'étais furieuse. Finalement ils me rendent service.
Puis j'ai une autre banque plus traditionnelle ou j'ai mon crédit immo , sur ce compte là, il n'y a aucune transaction de ce genre car je n'ai pas de carte de paiement.
J'ai merdé il y a quelques années avec cette banque. Heureusement j'ai eu une conseillère formidable qui ne m'a pas jeté avec mon problème. A ce moment là nous avons fait un regroupement de crédit et nous avons convenu plus de carte. Elle m'a bien aidé aussi .
Même si quand tu ressors du rdv à ce moment là tu te sens honteuse !

Je t'ai raconté ma vie bancaire !!!

Belle journée

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 03/11/2022 à 13h00

Merci Soga22 pour cette explication. Ça me rassure
Je me dis qu'en mm tps, ils ne vont pas virer tous les clients qui ont une seule et unique suspicion de fraude. Surtt que mis à part cet écart, je n'ai eu aucun problème avec eux... comptes dans le vert, prêt immo, assurances et épargne. L'avenir nous dira si j'ai raison. En tt cas, je vais me tenir à carreaux, j'ai trop à perdre !
Quel stress...

Sinon, les autres, comment allez vous ? Où en êtes vous ?

Bon courage à tous.
Jour 1

Mystikmadara - 03/11/2022 à 18h03

Bonjour à tous (du moin ceux que je vois le plus s) pour ma part sa va très bien depui que j'ai fait l'interdiction de jeux je n'ai plu envie de jouer cela fait 3 mois maintenant et honnêtement sa ne m'intéresse même plu je vois que je peux sortir m'acheter des truc faire des cadeaux à ma femme et même m'être des sou sur le compte en commun chose que je ne pouvais jamais faire avant sa... Et tout sa en étant encore dans le positif c vraiment une sensation qui fait plaisir de pas avoir peur de regarder son compte en se disant aie aie aie je suis a moin combien... Désolé d'exprimer ma joie car je vois que tous ne sont pas dans se cas ma femme men a beaucoup voulu mais maintenant elle voit tout sa dumoin le changement et elle a l'air heureuse et moi aussi ducoup j'espère que vous arrivez à trouvé votre élément déclencheur et nesiter pas à en parler à votre conjoint même si la discussion va être dur voir sur point de repture sa peut vous aider à vous remettre sur les rail courage à vous tous

---

Soga22 - 18/11/2022 à 12h42

Cher confessionnal,

Je n'ai pas écrit depuis 15 jours.
J'ai pu lire les nouveaux fil de discussion qui sont de plus en plus nombreux.
Ca m'attriste et me fait peur .
Quand je vois les pubs pour les jeux à la télé , les conseils pour les paris sportifs sur des châines nationales de grande écoute au heure de grande écoute, ça me révote !
Il n'y a plus de pubs pour le tabac, plus de pubs pour l'alcool, alors pourquoi autants de pubs pour le jeux ??
Même si après il y a la petite phrase d'alerte et de prévention .
En plus ça parait si simple ! tu paries , tu gagnes , t'es le roi du monde !!!
Le jeu se banalise. On peut jouer tout le temps, partout.
Avant malgrès tout, il fallait se déplacer aux casinos ou dans les PMUS ou sur des champs de course ... maintenant un smartphone suffit !

Pourquoi autant faciliter l'accès aux jeux ???
Parce que ça rapporte ! C'est lucratif !
Et pis ceux qui bousillent leur vie , bah c'est pas grave! On ne les oblige pas , on leur suggère ++++ c'est tout !
Ca m'énerve !
Coup de gueule du jour !

Autrement pas jeux pour moi. Financièrement c'est assez tendu ces temps ! Je dois assumer les prêts que j'ai fait cette année. J'en ai fait 2 quand meme plus 1 que j'ai encore en cours.
Je me demande comment j'ai pu être aussi con ! Surtout que je savais très bien que la fin de l'année aller être dure financièrement .
Quand je suis dans mes phases de jeux , ma façon de pensée est complètement altérée.
Et maintenant j'ai l'impression de passer derrière quelqu'un d'autres pour réparer les pots cassés !

J'imagine que d'assumer ses erreurs pour ne plus les recommencer (je l'espère) , fait partie du processus de guérison !
Depuis 13 ans , j'ai toujours eu des crédits du aux jeux! J'ai toujours pu les assumer ... mais le constat est assez triste ! toujours une dette à payer pour le jeu !
Es ce que lorsque j'aurais tout payé je me sentirais complètement libérée ?
Ou es ce que je vais reprendre la confiance et me dire aller vas y tu peux jouer 50€ ?
Ce sont de vraies questions que je me pose !
J'en serais capable malgrès tout mes efforts et toutes mes galères !

J'arrêtes là pour aujourd'hui !

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 21/12/2022 à 08h31

Cher confessionnal,

Un peu plus d'1 mois que je n'ai rien écrit... aurais je du le faire ? Les choses auraient elles été différentes ?
Je vais te parler du jeu ; c'est le sujet qui nous anime / abime tous .

Pour tout te dire , la période de Noël est pour moi très anxiogène , stressante. Je me sens coincée dans un tas d'obligations, de contraintes. Je ne peux rien dire ! tout le monde est content ! Tout le monde attend ce moment ! Et pourtant moi je le subis !
L'année dernière je m'étais fixée l'objectif de ne pas être chez moi au moment de Noël. Nous avions prévu avec ma famille de partir en vacances. Mon mari a changé de job en octobre... tu l'as compris : pas de vacances pour Noël !
Frustration +++ , stress +++ , angoisse +++, ...
un parfait combo pour lâcher près de 1300€ sur ces sites de jeux maudits !
ça fait quelques jours que je joue. J'ai fait mes comptes ce matin ... voilà ou j'en suis!
J'ai piqué de l'agent dans tout les coins ! Quelle honte !
et pis finalement avec ces 1300€, nous aurions pu partir juste pour le week end de Noël !
Donc maintenant ma frustration est ++++++, mon angoisse +++++++ , et la boule que j'ai au niveau de la gorge ++++++++
Tu me diras cher confessionnal , pourquoi je fais ça ?
Depuis des années c'est la réponse rapide que j'ai trouvé pour calmer (momentanément) tous ces sentiments ... quel plaisir j'ai eu quand le jeu m'a donné des bonus et que ma balance était à 1000€ (à ce moment là j'avais déposé 300€) Dans ma tête j'étais la meilleure, je faisais déjà des tas de projets avec mes gains !
et puis je me suis dit tu peux encore jouer 100€ , ça te fera tout de même 600€ de gains.... ainsi de suite jusqu'à la banqueroute ! le zéro-zéro, le néant !
et comme ce n'est pas assez , bah j'ai joué 1000€ de plus !
Cette addiction (sans doute comme toutes les addictions) me consumme de l'intérieur, me grignotte mon âme !
Je ne suis plus la même . Il faut m'y résoudre. Elle m'a pris beaucoup plus que de l'argent !
J'ai 'impression qu'elle me pompe mes couleurs intérieures pour n'y laisser que de la noirceur!

Cher confesionnal, ça m'a fait du bien de t'écrire . J'ai le coeur encore très lourd et je n'arrive pas à me pardonner ma faiblesse. Ca ira. Je me relèverai encore une fois . La seule chose que tu peux me souhaiter c'est d'avoir la force de ne plus sombrer .

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 22/12/2022 à 15h52

Ca me fait mal de lire ca SOGA. Tes phases d'abstinence sont de plus en plus longues et de plus en plus nombreuses. Je suis sur que tu va y arriver.
Essaye de te pardonner et de te dire que c'est la dernière foi, ! 2023 est devant toi et cela doit etre une année dans jeu.

De toit coeur avec toi !

Mystikmadara - 23/12/2022 à 16h15

Soga je vois que tes phases sont nombreuses et les reprise aussi ce qui est dommage car tu pourrai y arriver j'en suis sûr moi depuis septembre je n'est plu touché à un seul site de jeux et mes comptes sont heureux de cela je vais te dire quelque chose ne le prend pas mal mais fait toi aider va voir un spécialiste purée sa pourrais t'aider a oublier sa tu a des phases d'abstinence longues et c la ou l'aide te ferai tenir encore plu longtemps et te ferai oublier tout ça sa te rendrai ta vie beaucoup plus agréable sans stress ni angoisse ni honte comme tu le dit j'essaie de t'aider même si mes mot sont dur mais c'est pour toi que j'essaie de te faire sortir de cette mer..... Pre'd ton courage à de main n'est pas honte d'aller voir quelqu'un fait le pour ta famille courage à toi tu peux y arriver j'en sui sur

---

Soga22 - 09/01/2023 à 10h40

Cher confessionnal ,

Il est d'uage de te souhaiter une bonne année ! Meilleurs voeux !
J'ai compris cependant qu'il ne faut pas attendre lundi, ou le début du mois ou la nouvelle année pour se souhaiter le meilleur. Il faut aller le chercher au fond de nous chaque jour.
Un jour meilleur est un jour sans jeu !
Depuis ma rechute, RAS à ce sujet .
Juste du dégoût quand je vois mon compte et les débits qui portent des noms aussi improbables que le fait de communiquer mon numéro de carte à ce genre de sites !
Bref, j'ai de nouveau bloqué ma carte et commander une nouvelle.... comme une mise à zéro.
Je continue à tous mettre en oeuvre pour ne pas ressombrer.
@Mystikmadara : j'ai été déjà voir plusieurs spécialistes. Je suis suivie par une hypnothérapeute.
Je fais mon max de ce côté : il est difficile de trouver le bon interlocuteur et sincèrement 90% vient de moi. J'ai déjà toutes les clés en main. Il n'y a plus qu'à comme on dit.
Pour l'instant tout va bien. Je vais me concentrer sur le positif. Inutile de me faire des cheveux blancs en ruminant ce qui a été fait .
C'est fait.
Cher confessionnal, je continue ma quête du mieux être , du bien être et je t'en dirais un peu plus dès que j'en ai l'occasion.

Au plaisir de vous lire

Kulbutoke - 09/01/2023 à 10h44

Salut Soga,

Ton carnet de bord est top. On y voir que tu es une bonne personne et à quel point le jeu nous perd intérieurement.

Effectivement, nos parcours sont similaires avec des nombreuses phases d abstinence puis de rechutes destructrices. On va y arriver

Comment se passe ton début d'année 2023 ?

Moderateur - 09/01/2023 à 11h00

Bonjour Soga22,

Je vous souhaite une bonne année 2023. Je me joins à Kulbutoke pour vous remercier pour votre journal de bord qui sert aussi, j'en suis sûr, à d'autres personnes.

Soyez fière de vouloir changer les choses, soyez fière de vous même dans les moments de doute. Vous avez déjà fait beaucoup de chemin.

Au plaisir de vous lire.

Le modérateur.

Soga22 - 09/01/2023 à 12h36

Cher Modérateur,

Je vous adresse à mon tour mes meilleurs voeux pour cette nouvelle année et profite pour vous remercier du soutien que vous m'apportez depuis plusieurs années maintenant.
C'est assez incroyable la place que ce forum de discussion a pris dans ma vie et indirectement toutes les personnes qui y participent.
Je ne sais comment qualifier ce type de relation. Je suis ravie de pouvoir entretenir ce fil et ces relations qui se nouent au fur et à mesure.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 09/01/2023 à 12h43

Bonjour Kulbutoke,

Ca me fait plaisir de te lire ici.

Mon année a commencé avec une grosse grippe qui cloue au lit !
Je sors seulement maintenant la tête de l'eau et encore c'est pas la grande forme.
Cependant dans mes moments de fièvre, j'ai eu l'impression d'avoir des "révélations" , de la lucidité sur ma vie, sur mes comportements, sur mes façons de faire, sur mes croyances !
Je dirais presque que ça m'a fait du bien (même si sincèrement je ne le souhaite à personne ! j'étais vraiment cassée !) Dommage que je n'ai pas écrit certaines pensées ; elles étaient intéressantes.

Autrement, je ne suis pas de celles qui font des résolutions. C'est pour moi encore une occasion de me decevoir car je ne les tiendrais pas. La déception et la frustration me mènent très souvent aux jeux... alors j'évite !

Voilà ce qu'il en est pour ce lundi 09 janvier 2023.

Et toi ? comment te sens tu ?

Au plaisir de te lire

Kulbutoke - 10/01/2023 à 11h27

Salut Soga

Houla ! Effectivement, il y a mieux pour débuter une année. Ces grippes depuis le Covid m'ont l'air encore plus frappante.
Dans mon entourage, je vois des gens complètement casses aussi.
J'ai pas le souvenir qu elle faisait autant de dégâts.

Souvent en phase de repos, on a des pensées productives. Mais bien compliqué d'avoir le réflexe de devoir les noter

Remets toi bien en tout cas !

C'est pas plus mal d'être au jour le jour et ne pas se mettre la barre trop haute, ce qui pourrait Effectivement a nous frustrer et donc à aller dans le jeu.

En tout cas, ça fait des jours sans jeu et c'est toujours un bon jour forcément

Tu es quelqu'un de bien. Tu vas y arriver !!

Soga22 - 10/01/2023 à 12h53

Cher confessionnal,

Je vais bientôt avoir une petite entrée d'argent.
C'est une bonne nouvelle. Le défi pour moi est d'en faire bonne usage!
De ne pas entendre les trompettes et penser que je peux me permettre 50€ de mise .... même si au moment ou je t'écris je n'en ai pas envie.... mais je me connais tellement !

C'est dingue qu'une entrée d'argent inhabituelle puisse engendrer du stress !

@Kulbutoke, merci pour tes encouragements et ton soutien.

Une belle journée à tous

Au plaisir de vous lire

---

plusdevie - 10/01/2023 à 15h34

bonjour Soga

je te conseille de mettre cet argent sur un livret A par exemple et d'oublier cette somme d'argent
j'espère que tu t'es fait interdire de jeu .....
un jour après l'autre et quand l'envie de jouer te prend mets l'argent que tu aurai jouer sur ton compte épargne
tu verras le résultat et tu te sentiras tellement mieux en te disant que tu a gagné le math contre cette maudite addiction
bonne journée

---

dav19 - 10/01/2023 à 15h47

Bonjour SOGA,

Mes meilleurs voeux pour cette nouvelle année, j'espère qu'elle sera pour toi synonyme de sérénité et de paix retrouvée.

Je rejoins plusdevie, il faut sécuriser ton argent au maximum, mets le sur un compte epargne et n'y touche pas. Si cela te stress, implique ton mari et demande lui son avis sur le placement a effectuer. Ca sera engageant, il se souviendra de la somme.

J'ai beaucoup réfléchit à notre addiction et nous avons il me semble beaucoup de points communs. Je pense qu'aujourd'hui tu as absolument toutes les clés pour pouvoir réussir à ne plus jouer. Tu es lucide, intelligente et tu sais ce qu'il faut faire.
Alors cette année, prends la résolution de ne plus t'observer en train de faire des conneries. Nous avons suffisamment donné et payé pour cette addiction. Enrichi les sites frauduleux plutôt que d'acheter des affaires à nos enfants.

Avec toute la connaissance et la lucidité que nous avons emmagasiné nous ne devons plus faire cette erreur de ne pas prendre suffisamment les choses au sérieux et le regretter ensuite.
J'espère ne pas etre trop directif, car je te transmets vraiment ce message avec toute la bienveillance possible.
2023 une année sans jeu !

Debbie - 10/01/2023 à 15h59

Bonjour à tous.
Triste de lire certains messages mais en même temps comme vous dites, c’est qlq chose qui nous rends fou au final… ma petite astuce c’est dès que j’ai des envie de jouer je m’achète quelque chose ou à ma famille ou pour la maison. Comme ça l’envie de jouer et de perdre de l’argent se transforme en un cadeau ou tout simplement un besoin.
On peut perdre des sommes astronomique autant en faire bin usage.
Bon courages tout le monde

Soga22 - 10/01/2023 à 17h43

Merci à tous pour vos conseils.
@DAV19, meilleurs voeux à toi aussi pour cette nouvelle année. Je te souhaite une année d'abstinence totale ; je sais que le reste suivra!
J'ai besoin d'être secouée parfois ; tu fais bien de me parler ainsi ; je sais que c'est de la bienveillance.
Depuis le temps qu'on discute ici.
Cette addiction m'a mise ko trop de fois ; effectivement je ne veux plus lui laisser l'opportunité de le refaire !
Je me connais et je connais mes mécanismes. C'est pour ça que j'ai parlé de cette entrée d'argent. Je ne veux pas reproduire ce que j'ai fait si souvent . Tu as raison, je vais en parler à mon mari ; je ne pourrais pas lui cacher si je crame tout. ça va me freiner si l'envie de faire n'importe quoi venait siffler à mes oreilles !

J'ai 41 ans ; j'ai parfois l'impression d'être une gamine pas finie !

@DAV19, Bravo pour tes 3 mois sans jeux. J'ai lu que tu te sens bien . C'est le 2ème effet kiss cool de l'arrêt de jeu !
Le bien être revient ! Les comptes s'affolent moins et la sérénité réapparaît ! Cependant avec des profils comme les notres , il faut rester sur ses gardes. Etre vigilant !
Tu le sais déjà . Je ne t'apprends rien. Dans tous les cas, je suis heureuse de commencer l'année sans jeux et pour toi la même chose .
Rien que pour ça , on peut prévoir que l'année sera bonne ☺

Au plaisir de vous lire

Kulbutoke - 11/01/2023 à 11h48

sogaaaa une bonne nouvelle cette rentrée d'argent qui peut vite être une source de stress.

Je suis certain que tu vas l'utiliser à bon escient.

Il n'y a pas d'une mise, juste une. On connaît le scénario !

Récompense toi un tout petit peu avec cet argent sur un petit plaisir. Un repas ? Un livre ?
C'est un bon moyen de te féliciter de ton abstinence

Chloe12 - 11/01/2023 à 12h29

Bonjour à tous,

Soga, effectivement cette rentrée d'argent peut être stressante. En parler à ton mari, pour savoir quoi en faire est certainement la meilleure chose à faire, tu seras obligée de ne pas y toucher sous peine de devoir t'expliquer. Sinon mets cet argent sur un compte bloqué. Pas de risque non plus.

Bon courage à tous, tenez bon ! La route est longue....

Soga22 - 12/01/2023 à 12h50

Cher confessionnal,

J'ai informé mon mari et même ma mère de cette entrée d'argent. Si les trompettes sonnent à mes oreilles, j'ai quelques pare feux pour éviter la rechute.

J'ai pensé à un truc ; je vais t'en parler et peut être que les lecteurs pourront me donner leur avis.
J'ai toujours rêvé d'aller à Las Vegas ! Tu comprends bien pourquoi ....les casinos ,... mais pas que ! Les gros hotels, les spectacles, le désert du Nevada.
Je me suis dit que ça pourrait etre un projet et une motivation pour économiser et ne pas craquer.
Cependant , n'es ce pas risqué de prévoir des vacances là ou il y a un casino tous les 10 m !
Je ne sais pas trop ! J'ai peur de ne pas gérer ! Même si le voyage sera en famille et que je définirai une plage horaire pour ça.
Enfin voilà, je pensais à ça.
En même temps que je t'écris je me dis qu'il y a bien assez de chose à voir dans le monde . Pourquoi tenter le diable ? Ou bien Las Vegas n'est qu'une étape d'1 jour ou 2 sur un road trip...

En même temps , je n'y suis pas encore ! Un voyage comme ça pour 4 , il va falloir économiser !

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 12/01/2023 à 23h25

Bonjour Soga22,

Un voyage à Vegas est un merveilleux projet. Après, j'avoue ne pas être impartiale, j'adore cette ville. J'y suis allée à plusieurs reprises. Paradoxalement, il y a tellement de machines à sous que je n'ai "presque" pas joué. La ville est tellement magique que t'as bien mieux à faire que de jouer. Après ce n'est que mon point de vue. Tu peux aussi y laisser ta chemise. Il y a des machines à sous à l'aéroport dès la sortie d'avion.
Dans tous les cas, prévoir un voyage, Las Vegas ou autre est une super idée et un bon moyen de dépenser intelligemment son argent !

Bon courage !

Kulbutoke - 16/01/2023 à 12h04

Salut soga,

Quel beau projet ! Cette rentrée d'argent peut t aider à atteindre cet objectif. Sans jeu, rien n'est interdit comme rêve.

Si c'est l'une des tes envies d'aller à Vegas alors fonce ! D'autant plus, si tu es entourée des tiens, tu es épaulée face à un quelconque risque dans cette ville.

Puis de toute façon, tu ne joues plus alors il n'y a rien à craindre ! Car un jour sans jeu est bon jour

C'est important que tu puisses te faire plaisir. Regarde comme on se Prive depuis des années à cause de ce démon de jeu !

Soga22 - 17/01/2023 à 10h20

Cher confessionnal,

... j'ai joué ... 100€... sur un casino en ligne... je sais que je ne gagnerai pas , je n'ai même pas envie de communiquer ma carte d'identité et tous les documents qu'ils demandent en cas de retrait.
Alors pourquoi ?
Je ne me cherche pas d'excuse cependant j'ai un début de réponse :
ce week end , nous sommes partis mon mari et moi fêter l'anniversaire d'un membre de la famille. C'était un peu long ; nous avons dormi à l'hôtel. Hôtel qui était situé en face du casino de la ville . Après le repas du soir nous sommes allés boire un verre au bar du casino. Je précise que je ne peux pas rentrer dans l'espace de jeux ; je suis interdite. Cependant j'avais une vue sur toute la salle car le bar était au dessus.
Le lendemain , toujours dans ce même casino, nous sommes allés à une expo (que j'ai beaucoup aimé et qui n'avait rien à voir avec le jeu ou le casino. Seulement elle était dans les locaux du casino et toujours la vue sur la salle de jeux)
Ca m'a donné envie. Je n'ai rien montré. J'ai craqué le dimanche soir. Comme d'hab , je tape casino en ligne sur le moteur de recherche . Il y en a encore des nouveaux ! Une inscription en 2mn et bim 2X 50€ deposé en 15mn.
Ce qui m'a fait m'arrêter , c'est que les 2 premiers dépôts étaient en € et le 3ème (car bien sûr j'ai voulu en faire un 3ème) était en Yen !!!! J'ai dit non ! Là faut pas exagérer ! Sur quel site je suis encore tombée !

J'ai immédiatement demandé la côture de ce compte joueur .

C'est pas la cata... cependant je me sens faible ; incapable de résister aux pulsions ! Le pire c'est que jouer sur ce site en ligne ne m'a procuré aucun plaisir. J'en aurai eu plus (je pense) dans le vrai casino... avec l'ambiance, le bruit....

Mon problème est le casino en ligne car il est accessible. Cependant ça me dégoûte de plus en plus. Le casino terrestre je suis interdite. Peut être que je peux me fixer l'objectif de ne plus jouer sur les sites. Economiser et 1 fois par année me faire un plaisir dans un casino d'un autre pays. Es ce que ça me suffira ? Es ce que ça ne relancera pas la machine ?
Arff.... je m'en pose encore beaucoup de questions !
Je dois vraiment travailler sur la gestion de la frustration.

Cher confessionnal, encore le même épisode de rechute et de questionnement !

Un jour après l'autre

Au plaisir de vous lire

T_099 - 17/01/2023 à 16h09

Bonjour Soga,

Je suis désolé d'apprendre que tu as rechuté même si tu as su contenir ses pulsions pour limiter la casse.

Je suis moi-même victime de rechutes durant des temps de pulsions où seul le jeu compte. Mais j'ai découvert il y a quelques semaines un outil permettant de bloquer tous les sites de paris sportifs (mon péché mignon) et les casinos en ligne sur mes appareils électroniques. Pour l'instant, il s'avère efficace contre mes reprises de jeu qui durent souvent quelques minutes. Peut-être est-ce une solution que tu as déjà testée mais je souhaitais te partager cet outil que j'ai découvert il y a peu.

Bon courage pour la suite!

Moderateur - 17/01/2023 à 17h44

Bonjour Soga22,

Non vous n'avez pas rechuté : vous avez rejoué une fois. C'est une "consommation" de jeu unique par rapport à laquelle vous savez réagir et que vous savez analyser. Nous sommes loin de la Soga qui s'abandonne totalement à jouer.

Ce genre d'événement est tout à fait fréquent lorsqu'on arrête une addiction. Au début lorsqu'on arrête on se laisse plus facilement aller et on "rechute" parce que l'on manque encore d'expérience. Mais plus on progresse dans sa propre guérison moins c'est ce qui se passe. Dans cet incident moi j'y vois tous les progrès que vous avez fait. J'ai plutôt envie de vous dire "bravo" que de parler "rechute" pour ma part. Ceci dit ce sont les prochains jours qui vont confirmer ou infirmer ce que je dis là. Si cet épisode vous donne une forte envie de rejouer, n'hésitez pas à en parler en nous appelant. Si cette envie est là sachez qu'elle va finir par passer. Ne paniquez pas.

En tout cas, si vous en restez là essayez de voir surtout comment vous êtes en réalité plus forte qu'avant.

Et quant aux enseignements que vous pouvez en tirer je crois que vous avez votre réponse sur le fait d'aller bientôt à Las Vegas ou non. Contrairement aux réponses que vous avez eues je trouve que c'est une mauvaise idée (pour l'instant) si vous souhaitez continuer à arrêter de jouer. Comme ce qui s'est passé ce weekend mais en pire vous seriez constamment soumise aux sollicitations des machines à sous, vous seriez au milieu des casinos et vous finiriez très probablement par replonger. Ce sont des stimuli contre lesquels il est difficile de résister. La résistance, qui demande beaucoup d'énergie, ne durerait pas longtemps. Il vous faut encore faire du chemin pour réussir à y aller sans dommages. Si vous tenez à y aller vraiment envisagez cela plutôt comme une récompense que vous vous octroyez une fois que tout cela sera derrière vous. Dans quelques années plutôt que cette année. Il faut beaucoup de temps pour se désensibiliser et cela demande encore du travail sur vous.

Bonne soirée,

le modérateur.

Soga22 - 18/01/2023 à 10h18

Cher confessionnal,

J'ai sorti de ma tête cette rechute afin de ne pas me falgeler et aller de l'avant.

Merci @le Modérateur : je n'ai aucune envie de jouer. Vous avez sans doute raison ; ça fait partie du processus de "guérison". Je suis aussi assez d'accord avec vous pour Las Vegas : il vaut mieux attendre et envisager un autre voyage. Je me rends compte qu'il ne faut pas trop "me chatouiller" avec cela . Je peux encore vite retomber dedans.
Merci pour vos encouragements. Dans ces moments là, je vois plutot le verre à moitié vide. Ce me redonne du courage.

@T099, courage à toi aussi . Je suis intéressée par cet outil qui bloque les sites de jeux . Comment ça s'appelle ? c'est une application ?

Merci à tous ceux qui me lisent, qui interagissent , qui me font progresser.

Au plaisir de vous lire

T_099 - 19/01/2023 à 01h22

Hello,

Oui c’est une application qui s’appelle Gamban qui permet de bloquer l’accès aux sites de jeux d’argent! Je crois que c’est un abonnement mensuel mais à un prix dérisoire par rapport à ce que l’on peut dépenser lors de nos rechutes…
Il doit sûrement exister un moyen de la désinstaller mais ça semble assez compliqué donc ça décourage rapidement le joueur qui souhaiterait reprendre les jeux d’argent .

Soga22 - 01/02/2023 à 15h40

Cher confessionnal,

Sur conseil de T 099, j'ai installé l'application Gamban qui s'avère être efficace. Dès que je mets sur le moteur de recherche le mot casino, c'est bloqué ! A part les magasins Casino !

c'est très bien !

C'est une couche de protection supplémentaire et qui peut me dissuader d'aller sur les sites de jeux.

En ce moment, aucune envie de jouer.
Je compense beaucoup ma frustration par la nourriture. C'est le hic ! Je dois encore beaucoup travailler sur la gestion de la frustration, du stress , des émotions en général !

La route est longue !

Plein de courage à vous tous,

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 03/02/2023 à 12h25

Cher confessionnal,

J'ai vu cette semaine un reportage sur les femmes dépendantes à l'alccol.
C'était très intéressant. Je me suis reconnue dans plusieurs témoignages. Même si c'est une addiction sans substances, les mécanismes sont les mêmes.

L'image que la société a de la femme ne permet pas ce type de comportement.

Concernant le jeu la femme a une place de serveuse, de pin up, de potiche ou femme de charme mais pas de joueuse !

Pour la société c'est difficile d'imaginer qu'une femme puisse avoir une addicition aux jeux d'argent.

Toutes étaient abstinentes , toutes ont réussi à avoir la force de résister.

Nous le pouvons aussi .

Au plaisir de vous lire

Kulbutoke - 12/02/2023 à 11h53

Soga, comment tu vas ?

En parcourant ton journal, je vois que tu as aussi installé l'application qui bloque les sites et applications elle est vraiment top.

Je suis navré de lire que tu as eu un petit écart qui est loin d'être grave ! T as su contrôle la chose et c'est une véritable victoire ! Avant, on aurait continué sans cesse !

Ca fait pas de mal de manger un peu ???? tant que ça part pas dans l'excès

A très vite

Soga22 - 15/02/2023 à 17h25

Cher confessionnal,

Se tenir loin du jeu n'est pas un exercice facile.
J'ai fermé tous mes comptes joueurs en mentionnant que j'ai une addiction aux jeux d'argent.
Depuis quelques semaines, je reçois des dizaines de mails de relance : "vous nous manquez"..., " 20€ de crédit offert"...., et j'en passe !
C'est hallucinant !
ça me révolte ; j'aimerai vraiment dénoncer ces sites malveillants.
Je m'adresse au modérateur : Joueur info service est régie par l'état n'es ce pas ? Pouvez vous agir ? ou nous aider à agir ?

Bonjour @Kulbutoke,

Merci pour ton message . Je vais bien. En effet, une rechute qui n'a pas pris une tournure catastrophique. J'ai réussi à vite stopper le démon !
Oui j'ai mis l'application : c'est génial !
et toi ? comment vas tu?

Au plaisir de vous lire

Moderateur - 15/02/2023 à 18h30

Bonjour Soga22,

Oui nous sommes bien financés par l'État, via Santé publique France dont nous faisons partie et donc via le Ministère de la Santé et de la Prévention.

Ce n'est pas la première fois que je lis combien vous êtes sollicitée ainsi alors que vous avez bien précisé que vous étiez dépendante à ces jeux et croyez bien que je trouve cela révoltant. C'est bien un "problème" que j'ai en tête. Je ne suis pas le seul à Joueurs info service / Santé publique France.

Je crois bien aussi que l'Autorité nationale des jeux (ANJ) n'ignore pas le problème posé par ce marketing agressif (mais je ne peux pas parler à sa place...).

Ce qui reste à déterminer, qui n'est pas très clair à mes yeux pour l'instant, c'est si ces relances dont vous parlez concernent les sites légaux de jeux ou des casinos en ligne, illégaux en France. Il me semble que vous parlez des casinos en ligne et dans ce cas il est bien difficile d'intervenir car ils sont situés hors de France. L'ANJ s'emploie chaque année à faire interdire par la justice l'accès à ces sites de jeux illégaux mais ils repoussent bien vite.

S'il s'agit de sites légaux alors je vous invite à "saisir" l'ANJ de ce problème car c'est vraiment l'autorité régulatrice de ce secteur. S'il y a un abus de la part d'un opérateur qui ne respecterait pas ses obligations elle peut intervenir.

Quant à Joueurs info service nous pouvons faire remonter ce genre de situation et nous le faisons quand l'occasion se présente mais nous pouvons difficilement aller plus loin.

En attendant la "solution", si solution il y a, repose beaucoup sur la mise en œuvre de systèmes de blocage à votre niveau : systèmes de filtres ou carrément changer de mail et ne plus le donner à un quelconque site de jeux. Pensez aussi à nettoyer les cookies dans vos navigateurs (sur ordinateur et sur votre mobile).

Merci pour vos contributions et bravo pour vos progrès constants dans l'abstinence aux jeux !

Le modérateur.

Deceiptful38 - 17/02/2023 à 16h07

Bonjour les "pénitents du confessionnal",

Je suis nouvelle sur ce forum et j'ai eu l'occasion de poster un message dans la rubrique "ö rage, au désespoir" qui décrit l'arc en ciel des émotions, des souffrances, des frustrations liées à cette addiction qu'est le casino terrestre et plus précisément, à une machine à sou en particulier qui m'a littérallement rendu raide dingue accroc... Comme je l'explique dans ce post, je suis en train d'écrire un roman sur ce thème. Depuis ce début d'après midi, j'ai pris mon courage à deux mains et me suis faite interdire pour 3 mois du casino en question. Car dans mon cas, j'avais beau me dire, tu ne joues que 50 euros max, je me retrouvais à faire des allers-retours au DAB jusqu'à ce que l'alerte rouge de mon plafond de carte bleu sonne la fin de la récré, avec mon sac de billes entièrement vides ☺.
Ce 17 février 2023 marque une nouvelle étape dans ma vie. Finis les mensonges et les calculs mentaux à s'en griller les neurones pour savoir où trouver l'argent pour jouer car j'ai beau avoir une situation professionnelle plutôt favorable et un salaire plus que correct, visiter le casino 2 ou 3 fois par semaine vous laisse quand même les poches vides à la fin du mois et vous oblige à piocher dans votre bas de laine jusqu'à ce que celui-ci finisse par ressembler à un collant troué ! Il y a ceux qui ont souvent de la chance, qui arrive avec 2 ou 300 euros et repartent systématiquement avec 3 ou 4 000 euros. J'en connais. Moi non je joue ces sommes et reparts toujours bredouille...
De frustrations en frustrations, de colère en colère, de larmes en larmes, j'ai décidé aujourd'hui de dire STOP, de claquer cette porte pour en ouvrir une nouvelle vers une liberté retrouvée.
Mes bonnes résolutions ne suffisant plus, la seule solution était cette interdiction déjà pour 3 mois....
Bien à tous

Soga22 - 07/03/2023 à 09h47

Cher confessionnal,

Presque 1 mois sans donner de nouvelles.
Elles sont satisfaisantes : pas de jeux . Cependant je rêvasse souvent d'aller dans un casino ... c'est encore bien là dans ma tête...
J'ai cependant joué un peu plus souvent aux jeux de grattage. Pas de sommes folles. Heureusement ça ne me procure pas les mêmes sensations du coup ça me saoule vite fait et je ne rejoue pas systématiquement.

Rien de bien plus en ce moment concernant le jeu. J'ai voulu allé voir des sites de casino en ligne et l'application de blocage a bien fait son job ! Je ne peux plus y aller et c'est tant mieux ! Je suis ravie . Je donne le nom sur chaque post que j'écris car vraiment c'est efficace : l'application s'appelle Gamban. C'est payant , mais dérisoire par rapport à ce qu'on peut dépenser sur ces sites de malheurs.

@Modérateur, je n'ai pas donné suite à votre dernier message. Les sites qui font des relances sont des sites illégaux . Je comprends la difficulté pour stopper les pratiques et je comprends aussi pourquoi ils en abusent. Ils ne craignent pas les représailles et en profitent . Car en dehors des relances, ils sont aussi parfois très agressifs en cas de litige ou lorsque simplement on demande ce qu'il en est des retraits qui mettent des jours et des jours à être traités.
Il faut vraiment être accro pour accepter ce genre de comportement !
Quand j'y pense !

Sur cette pensée, je file à mes occupations.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 16/03/2023 à 09h57

Cher confessionnal,

Rechute....encore .... c'était mardi. Je me sentais frustrée, j'avais du temps devant moi .... et voilà ! J'ai consulté mes mails. J'avais encore une enième pub pour un casino en ligne. J'ai demandé la fermeture de mon compte... et finalement il était bien ouvert ! Un simple changement de mot de passe et c'était parti !
580€ plus tard (stoppée par ma carte, heureusement !) je me dis aujourd'hui encore une fois : Pourquoi cette stupidité ?
Aujourd'hui, c'est un "anniversaire" particulier ; le décès de mon papa. Cependant ça fait 14 ans ! Je sais que chaque année ça provoque de drôles d'émotions en moi. Tous les plans de secours que j'ai mis en place n'ont pas suffit !
C'est même triste à dire , mais pendant ce temps ou j'ai joué je me sentais bien !

Je n'ai pas rejoué et je ne rejouerai pas ces prochains jours. Je me fais violence. Je ne veux pas retomber dans une spirale infernale ou je n'arrive plus à m'arrêter .

Déjà que les 580€ vont faire un sacré trou budgétaire ! Surmontable si je ne vais pas plus loin dans ma bêtise.

Je lis beaucoup les posts des uns et des autres : il faut rester vigilant. Une émotion dure à gérer peut vite nous faire basculer.
Courage à tous.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 18/03/2023 à 09h00

Cher confessionnal,

Je n'ai pas réussi à en rester là... j'ai rejoué jeudi et hier !
Hier j'ai joué beaucoup d'argent et longtemps ! Toute la journée (avec quelques pauses) jusqu'à 01h00 du mat.
J'ai coupé le jeux sur un gain qui me permet de "minimiser" les pertes à 350€.
Financièrement, je sauve les meubles . Je ne crie pas victoire si vite car je dois fournir un tas de documents avant que mon retrait soit validé et je sais pas expérience que ce n'est jamais simple.
Le pire, c'est que je sais d'avance que j' ai peu de chance de gagner et je sais également que pour retirer l'argent c'est long, compliqué .
Et pourtant malgrès mon expérience .... je suis là encore !

Ce matin je suis l'ombre de moi même ! j'ai des vertiges, j'ai mal dans tout le corps .
J'ai mal à la tête. Ca tourne à 200 à l'heure . Je suis épuisée.
Je n'arrive toujours pas à comprendre pourquoi je m'infige tout cela.
Je me mets en danger financièrement et je mets ma santé mentale sur le grill.

Auparavant j'arrivais bien à donner le change, à garder la face devant les autres et faire comme si tout va bien.
Aujourd'hui c'est très dur.

Je vais m'efforcer de conserver mon gain jusqu'au paiement et de ne pas le rejouer.
Ce serait trop bête.

Courage à tous.

Au plaisir de vous lire

Mystikmadara - 18/03/2023 à 11h10

Boujour à tous un petit message pour dire que sa fait 8mois que je ne joue plu et cela ne me dérange pas bien au contraire l'envie n'est plu la et les compte sont content. Soga dsl pour toi mais avec l'appli qui bloque les site normalement tu pouvais pas y aller ou sa marche quand même ? Moi j'ai compensé les envi de jouer par le sport sa marche et surtout c'est bon pour la santé bon courage à tous sa sera peut être mon dernier message courage a tous et si vous avez envie de jouer trouver vous une autre occupation sport bricolage marche ou autre quand le corps et épuisé il veut juste se reposer donc le cerveau ne donne plu l'envi à plus

---

T_099 - 01/04/2023 à 04h58

Bonjour à tous,
Comme toi Soga j’ai recraque il y a quasi 1 mois malgré l’installation de l’application qui bloque les jeux d’argent. Un joueur trouve toujours le moyen de jouer…

Bref, j’arrivais à me limiter et à gagner au début (poker et paris sportifs) jusqu’à ce que je passe à côté d’un gros gros gain au tennis. Malheureusement derrière je me suis frustré et ait tout reperdu même plus que ce que j’avais “investi”. Le soucis est que je suis maintenant persuadé que je peux me refaire!

Heureusement avant que je rejoue beaucoup, j’en ai parlé à un proche de confiance et ait trouvé une nouvelle solution possiblement radicale pour les jeux en ligne et particulièrement les casinos illégaux. Les banques demandent régulièrement un code pour finaliser vos achats en ligne. Sur un site basé à l’étranger, la banque va demander ce code systématiquement avant le dépôt! Pour ma part, j’ai demandé de changer ce code à mon proche de confiance et depuis 1 mois, j’ai tenté de rejouer mais ça s’avère être également très efficace car je ne peux jamais finaliser le paiement!

J’espère en aider certains! Il faut plusieurs solutions et de la motivation pour s’arrêter!

Kickero - 03/04/2023 à 21h20

Bonjour

J'ai pris la décision aujourd'hui d'arrêter les jeux d'argent, les casino en ligne ruine m vie t'en sur le point financier que sentimentalement, j'ai peur de perdre ma femme et mes enfants, je me suis fait interdire les casino en France et le poker en ligne, mais les casino sont beaucoup plus facile d'accès et difficile a éviter,

J'espère réussir à m'en sortir et je souhaite a tous le monde qui est dans cette situation de réussir à s'en sortir.

J'ai été égoïste en pensant à mon plaisir, au dépend du bien de ma famille et mon foyer, je m'en voudrait chaque jours, car l'argent perdu ne reviendra jamais, et il faut savoir l'accepter, maintenant il faut avancer et tenir.

Soga22 - 04/04/2023 à 10h10

Cher confessionnal,

J'écris aujourd'hui ... je pense que la crise est passée.
Depuis la dernière fois ou j'explique que j arrête sur un gain et bien non !

A ce jour mon compte joueur n'est pas validé ... ! Il me demande toujours plus de justificatifs ! C'est pas le bon format, c'est pas ceci, c'est pas cela.... !
Bien sûr durant ce temps , j'ai rejoué mon gain et j'en ai déposé encore plus !
du 14 au 30 mars j'ai joué pour 3790€ !

Comme tu dis T099 , un joueur trouve toujours le moyen de jouer ! Concernant l'application qui bloque les jeux , ça fonctionne très bien sur mon téléphone MAIS impossible de l'installer sur l'ordi.... donc.... voilà ! C'est juste plus difficile de trouver des moments pour jouer car l'ordinateur est dans le salon mais j'y suis arrivée ! Sans problème d'ailleurs ! Comme l'argent , je l'ai trouvé ! sans problème ! Bien que maintenant je me triture la tête pour payer mes factures ! Je pars en vacances dans 10 jours, je nai plus le budget !
Ce qui me déséspère dans tout cela, c'est que ce n'est pas la 1ère fois que je l'écris ! Pas la 1ère fois que je galère et pourtant j'y retourne !
Pas la 1ère fois que le casino en ligne fait traîner la validation du compte pour éviter de valider le retrait !
Je sais très bien les conséquences, pas besoin d'être médium ! Et pourtant !
Je conclus que je ne joue pas pour gagner ; je joue pour me saboter à chaque fois . Pour me mettre en danger ! Pour éprouver des émotions ; des émotions qui me font mal . Es ce le seul moyen de me sentir vivante ?

J'ai ouvert ce fil de discussion il y a pile 1 an ! et je suis encore dans la même tourmente ! je ne parle même pas de tout cet argent perdu ! j'essaie de ne pas trop y penser autrement je sombre !
A chaque fois que j'ai un peu d'argent de côté (qui en général est pour une dépense à venir comme les vacances par exemple), je fais n'importe quoi !

Je suis irrécupérable !
@T099, je vais suivre tes conseils. Je vais me remettre un max de parefeux pour faire en sorte de limiter les dégâts si l'envie me reprend.

Merci pour vos messages, merci pour ceux qui me lisent en silence, merci mon cher confessionnal de me permettre de vider mon sac .

Soga22 - 04/04/2023 à 10h13

Bonjour Kickero,

C'est une bonne décision que tu prends là.
Tu trouveras ici du soutien et surtout tu peux t'exprimer sans craindre le jugement.

Un jour après l'autre ! C'est ce qu'on dit et c'est vrai . Chaque jour sans jeux est un jour ou tu es gagnant !

Je joue depuis des années. Je ne suis pas dans une bonne phase en ce moment . COURAGE et FORCE à nous !

Moderateur - 04/04/2023 à 10h29

Bonjour Soga22,

Je ne sais pas si vous avez envie de les fêter mais tout de même "bon 1 an" !

Je ne pense pas que vous en soyez tout à fait au même point même si vous jouez encore. Vous avez eu des périodes d'abstinence et vous avez pas mal réfléchi sur votre situation. Vous progressez !

"Je conclus que je ne joue pas pour gagner ; je joue pour me saboter à chaque fois . Pour me mettre en danger ! Pour éprouver des émotions ; des émotions qui me font mal . Est-ce le seul moyen de me sentir vivante ?" Avec cette citation je crois que vous touchez quelque chose du doigt vous concernant. C'est typiquement un sujet de discussion à avoir avec un psy si c'est possible pour vous. Il y a des choses à creuser, là. Cela pourrait être un cap important.

Sur votre ordinateur je vous encourage à faire mettre un contrôle parental par votre conjoint, dont lui seul aurait le code. Il semble important que vous limitiez l'accès à votre ordinateur.

Au plaisir de continuer à vous lire, pour de bonnes nouvelles j'espère .

Cordialement,

le modérateur.

Mystikmadara - 04/04/2023 à 18h01

Bonjour à tous très bonne idée de mettre un contrôle parental pour soga comme sa son mari decide d'accepter ou pas et aussi lui demander de mettre un code avant chaque achat comme sa impossible pour toi de jouer donc tout sera mi en place pour que tu t'en sorte une bonne fois pour toute sinon tu va perdre ton couple et tu va le regretter dit lui de le faire à ton mari c'est important pour toi et changer vous les idées il n'y a pas que le jeu dans la vie le sport aide beaucoup moi sa m'a aider et plu aucune envi de jouer le sport plus l'interdiction auprès de lanj plus l'application qui bloque les site plus le contrôle parental et le code avant achat je pense que tout sa devrai t'aider sort toi de la avant que sa soit trop tard..... C'est un conseil pour toi même si je sui un peut cru defoit faut un coup de boost pour s'en sortir

---

Moderateur - 11/04/2023 à 09h42

Bonjour Soga22,

Ce message est là pour que votre fil remonte dans la liste des fils de discussion.

Je vous explique tout dans votre fil "Confessionnal 2.0".

Désolé pour la gêne que cela vous a occasionné.

Le modérateur.

Soga22 - 27/05/2023 à 08h49

Cher confessionnal,

Aujourd'hui 27.05.2023 .
Pas de jeux depuis ma rechute de mars (ni jeux de grattage et quoique ce soit d'autre).
Je suis heureuse . Heureuse car j'observe enfin le progrès (même si c'est pas flagrant avec mes nombreuses rechutes !!)
Je suis partie à l'étranger la semaine dernière ; un endroit où je suis déjà allée souvent. Je sais qu'il y a des salles de jeux . J'y ai laissé par le passé plusieurs centaines d'euros d'ailleurs.
Cette fois ci aucune envie d'y aller. Mon cerveau ne s'est pas activé en mode "il faut que je trouve un stratagème pour me sauver qq heures et aller jouer" . Nous sommes même passés devant et... bien sûr j'ai regardé ; je me suis dit non vraiment pas envie de laisser un centime là bas.
Je parle de progrès car je n'ai pas ressenti de frustration. J'ai déjà réussi à ne pas aller jouer cependant j'étais méga méga frustrée. En général une rechute magistrale était à prévoir !
J'ai compris aussi que je ne serais jamais guérie. Je considère le jeu comme une allérgie ! J'y suis allérgique ! Je vis avec et à chaque jour je fais très attention.
Depuis ces semaines ou je n'ai rien écrit , j'ai vu encore beaucoup de témoignage et de souffrance.
J'ai pactisé avec le jeu il y a 14 ans . Les conseils qu'on peut lire sont vrais : un jour après l'autre , un jour sans jeux est une victoire pour nous , après la pluie le beau temps. ça parait sortie des phrases toutes faites qu'on retrouve sur les réseaux mais c'est vrai !
Je dirais que le plus dur c'est de se pardonner à soi même , de retrouver confiance en soi, de l'estime de soi . Le jeu nous vole tout et nous grignotte un peu plus chaque jour. En phase de jeu, nous sommes des zombies ; incapables de penser à autre chose.
Manque de sommeil, problèmes financiers, problèmes relationnelles avec nos proches : un combo parfait pour finir au fond du trou ! Et pourtant nous sommes nombreux à trouver les ressources pour faire le poker face et faire comme ci tout aller bien !
Nous menons un combat intérieur très intense . Nous le vivons seul.
Alors quand nous pensons que nous sommes nuls, bon à rien ... il faut réaliser la force que nous avons ! et l'imagination aussi !
Nous n'en manquons pas quand il s'agit s'assouvir notre pulsion de jeux !

Preuve que nous ne sommes pas bon à jeter à la poubelle ! Au contraire ! Mettons tout cela à notre profit ! Pour notre vie , pour nous .
Pour me dégouter un peu plus, j'ai poussé aussi la reflexion à me dire que je ne sais même pas à qui je donne mon argent ! (je joue en ligne exclusivement ; pas le choix interdite de casino terrestre !) ces casinos en ligne sont hébergés je ne sais où ! Ils changent de noms tous les mois ! Alors qu'au final on voit que c'est la même interface .
Peut être qu'avec cet argent, ils financent des armes, des trafics d'enfants, d'être humains, que sais je !
Ai je vraiment envie de continuer à donner de l'argent à des vitrines virtuelles !
En 2 mois je ne joue pas , j'ai reçu des dizaines de mails et même du courrier postal !!
Ils n'ont aucune morale ! Leur méthode pour tout faire pour que le joueur n'encaisse pas les gains , on peut en parler aussi !

J'ai rattrapé ces semaines de silence en 1 message ! Je me suis lachée !

Merci @modérateur pour votre intervention. Vous m'aviez expliqué que même sur ce site, ils avaient tenté de laisser un message pour promouvoir le jeu ! Encore une preuve de leur immoralité !
Heureusement @modérateur que vous êtes là pour filtrer !

Je vous souhaite à tous un bon week end de Pentecôte !

Au plaisir de vous lire

Moderateur - 30/05/2023 à 10h06

Bonjour Soga22,

Content d'avoir de vos nouvelles, bonnes qui plus est. Alors toutes nos félicitations pour ces 2 mois d'abstinence.

Abstinence ? Pas seulement car vous avez l'air effectivement d'avoir franchi un cap en devenant indifférente au fait de passer devant un lieu de jeux. Donc ce n'est pas juste que "vous ne jouez plus" c'est aussi que vous avez fait du chemin sur la voie de votre guérison.

Bravo ! Vous le devez à vous-même et vous avez des paroles pleines de sagesse. Continuez !!

Cordialement,

le modérateur.

---

dav19 - 30/05/2023 à 11h04

Bonjour SOGA, bonjour modérateur et bonjour à tous,

Je n'écris plus beaucoup ici mais je viens tous les jours lire les nouveaux témoignages et ce que je lis ce matin me fait profondément plaisir.
Je suis vraiment content pour toi SOGA, tu sembles vraiment sur la bonne voie. Tu as une analyse parfaite des causes, des déboires et je pense que désormais tu ne revivra pas les travers qui nous ont tant affectés.

Nous sommes un peu des jumeaux de jeu : même Age; même date de démarrage, mêmes démons. Alors lire tes progrès me donne du courage pour continuer les miens.

De mon coté je suis abstinent depuis le 10 octobre, soit plus de 7 mois désormais. C'est vraiment une immense fierté et un combat que j'ai à cœur de mener car je me le suis promis pour l'avenir de ma petite fille adorée.

Ne plus jouer c'est se sentir libre, ne plus se priver, bien dormir, arrêter d'échafauder des stratégies et de mentir. C'est enfin un immense soulagement et laisser place libre dans son cerveau pour monter des projets.

Il faut quand meme que je vous raconte ma dernière expérience pendant ces 10 derniers jours de vacances car j'ai joué avec le feu.
L'été dernier j'étais parti à cette meme destination et ca avait été l'une de mes pires phases de jeu ou j'avais dépensé pas loin de 4500€ en 5 jours. Une grosse dépression s'en était suivie.
Je suis donc reparti là bas, ou il y a deux casinos et j'ai réussi a ne pas jouer.
Par contre je suis quand même rentré dans ces casinos mais je me suis contenté d'observer. C'était très très étrange.
Je me suis mis à une tale de roulette et je m'amusais à anticiper les numéros que j'aurais jouer mais sans miser d'argent.
Je m'étais déjà aperçu lorsque je jouais beaucoup que des personnes venaient au casino et observaient les autres sans jouer. J'avais meme remarqué que certains comptaient les numéros et donnaient des conseile mais ne jouaient pas un centime. Je n'ai pas compris a cette époque qui ils étaient et pourquoi ils venaient.

Je comprends maintenant que je suis peut être l'un d'eux. Un passionné du jeu mais un abstinent. Je considère cela comme un gros progrès meme si il ne faut pas que cela se reproduise trop souvent.

Je vous souhaite à tous la force nécessaire pour affronter vos démons, un jour après l'autre il n'y a que cela de vrai

---

Moderateur - 30/05/2023 à 12h40

Bonjour Dav19,

Content d'avoir de vos nouvelles aussi ! Bravo pour ces 7 mois et + sans jeu.

C'est un bel engagement que vous avez-là, vis-à-vis de votre petite fille et j'espère de vous-même aussi

Je vous avoue que je frémis lorsque je vois comment vous vous exposez à l'envie de jouer. Mais il semblerait que vous ayez trouvé une manière de voir cela qui, pour le moment en tout cas, vous évite de replonger. Il faut être solide pour pouvoir faire ce que vous avez fait !

A mon avis, comme vous dites, il ne faut pas que cela se reproduise trop souvent.

En tout cas bravo et je vous souhaite de continuer sur cette belle voie.

Cordialement,

le modérateur.

---

dav19 - 30/05/2023 à 15h01

Bonjour Modérateur,

Je ne sais toujours pas pourquoi je me suis mis en danger de cette manière. Sur 10 jours j'y suis allé 3 fois mais toujours sans jouer, juste pour observer.
Je pense que j'ai un manque de cette ambiance, de cette frénésie et j'ai pas su résister à l'envie d'y aller faire un tour, c'est très bizarre.

Heureusement les casinos sont loin de mon domicile et je suis interdit jusqu'au mois de novembre 2023 dans celui de ma région.

Je pense etre sur la bonne voie mais je dois rester focus sur mes objectifs et essayer de ne pas reproduire ce genre d'attitude dangereuse.

Merci pour votre soutien indefectible

---

ratatouille - 31/05/2023 à 07h42

Bonjour tout le.monde
Je suis désolée mais je prends bcp.moins de temps pour lire vos messages
Je comprends tellement cette détresse et cette envie de ne plus jouer
Je pense que si on y arrive pas seul faut absolument se faire aider et surtout surtout en parler à son entourage
Moi aussi j avais juré ça m à aidé aussi mais c est une sacré pression supplémentaire qu on s impose
Après mon truc c était les jeux de grattage et le casino terrestre alors interdiction de casino (que je n ai toujours pas levé je me sens protégé sûrement)et pour ne.pas acheter de jeux je ne prenais pas un sou sur moi .pour faire mes courses j avais un chèque et.voila
Et j y suis arrivée....

Plus sereine dans ma vie j ai même entamé ce fameux régime et je viens de perdre 16 kgs
Alors pour vous dire qu on peux y arriver peut être faut il un déclic sûrement mais qd ça devient difficile se faire aider
Le jeu ne nous apporte rien mais rien du tout faut trouver à s occuper autrement
Qd.on à une.pulsion faut trouver vite autre chose à faire c est dur mais faut s y tenir
Et le lendemain on recommence
J ai remarqué que la pulsion ne dure pas longtemps donc on peut y arriver
Moi j avais des mots croises une bon livre et hop tu t occupes et tu avancés sans le jeux
Courage à tous
Faut y croire
Un jour à la fois
Je vous transmets tout l espoir et plein d ondes positives pour y arriver

---

Moderateur - 31/05/2023 à 10h03

Bonjour Ratatouille,

Content d'avoir de vos nouvelles ! Décidément c'est le retour des "Anciens" ces jours-ci. Merci pour ce beau cadeau et très heureux de lire que vous allez bien et restez loin des jeux.

Votre expérience est précieuse car oui, se faire aider et en parler autour de soi, c'est-à-dire sortir de son isolement avec les jeux sont 2 clés pour s'en sortir. Il y a aussi les moyens de se contrôler comme limiter l'argent que l'on a sur soi/ses moyens de paiement ou se faire interdire qui sont des béquilles importantes, surtout au début. Il y a enfin l'ineffable, qui appartient à chacun, et qui consiste à trouver pour soi le moyen de "faire le deuil du jeu".

Cette expression "faire le deuil du jeu" est particulière et peut-être incomplète. Elle induit un renoncement mais aussi une reconstruction. C'est en même temps un renoncement à une "mauvaise" partie de soi et une reconstruction vers un meilleur soi. Ratatouille vous en êtes la preuve vivante et je vois ces progrès dans les parcours de Soga22 et Dav19 aussi et de bien d'autres qui, bon gré mal gré, vont y arriver.

Depuis le temps que je vous lis tous je ne peux que vous dire l'admiration que j'ai pour votre courage et pour les personnes que vous devenez. Savoir se transformer n'est pas facile mais vous le faites. Alors bravo à vous Ratatouille, Soga22, Dav19 et les autres ! Nous sommes là pour essayer de vous aider mais finalement c'est vous qui faites le travail et qui donnez un sens à cet espace.

Merci, merci infiniment.

Le modérateur.

Debbie - 31/05/2023 à 10h09

Bonjour tout le monde,

Je vous lis de temps en temps et ça me fait tellement de peine. Je vous comprends tellement c’est vraiment difficile de remonter la pente mais tellement faisable.
Aujourd’hui plus de 8 mois sans jeu de casino en ligne, plus de découvert et purée quel soulagement. Dès que je me sens pas bien je m’offre un cadeau au moins je me dis c’est pas de l’argent gaspillé.
Je pense qu’on ne se remet jamais de ce genre de dépense, on s’en voudra toujours pour tout l’argent qu’on a perdu, le mal dont ete chaque minute mais je vous assure que tout le monde peut y arriver.

Je vous envois tout mon courage, tout mon espoir.
Croyez en vous croyez en vos capacités à vous défaire.

N’abandonnez jamais,

Soga22 - 01/06/2023 à 10h20

Cher confessionnal ,

Quel plaisir ce fut de lire les derniers messages.
Ils sont chargés d'espoir, de mieux, de bien être , de positif, de lumière , de soleil

ça fait du bien !

@modérateur : merci pour vos messages encourageants. Vous nous suivez depuis quelques années maintenant. Je vous remercie à mon tour pour votre bienveillance , de trouver les mots justes au bon moment.

@DAV19, heureuse de te lire je suis ravie des progrès que tu fais. Félicitations pour tes vacances sans jeux. Pour ma part, je n'aurais pas osé entrer dans le casino ! A chacun sa méthode ! L'essentiel est que ça fonctionne !

@Ratatouille , merci d'avoir pris le temps de nous faire un message . Bravo pour ta perte de poids . C'est sûr qu'il est plus facile de se fixer des objectifs quand on a la tête libérée du jeux.
C'est sur ton fil de discussion que tout a commencé pour moi. J'aimais beaucoup de lire ainsi que Lilib. Vous m'avez beaucoup aidé .

@Debbie , Bravo pour ces mois passés sans jeux . Comme tu le dis, il faut croire en soi. C'est pas évident qu'on est dans le creux de la

vague. et pourtant !!

Je suis vraiment reconnaissante pour les discussions que nous avons ; les échanges (qu'il soit positif ou parfois pour exprimer nos angoisses, nos peines...) . Ils me permettent de progresser et surtout de continuer !

Je vous souhaite à tous une bonne fin de semaine.

Au plaisir de vous lire

---

ratatouille - 01/06/2023 à 22h43

Bonsoir tout le monde

D abord un grand merci au moderateur pour son gentil message qui m a fait enormement plaisir
j avoue etre fiere de moi d avoir reussi , reussi j espere pour toujours de ne plus m arreter dans des presses et bureaux de tabac pour acheter des jeux. Depenser d une façon tres inutile de l argent sans compter
J ai fais le deuil de cet argent mais qd j y pense ca me peine bcp et je prefere ne pas savoir combien cela faisiat au total
apres je n ai jamais emprunté, jamais à decouvert mais je limitais tout , ne pouvant jamais me faire plaisir malgre mon salaire tres correct
Et maintenant c est une delivrance totale , pouvoir gater les miens , offrir a mes petits enfants des vacances à la mer et cette année nous irons 2 fois
Je veux vous envoyer à tous un message d espoir , de courage
On peut y arriver ,
Prochaine etape pour moi une fois mon regime fini (encore 2/3 kgs) ce sera l arret du tabac , il est temps bientot 64 ans faut arreter
Merci Sogga pour ton gentil message
Je vous envoie encore plein d ondes positives et de courage pour la suite et comme on dit la victoire est au bout du chemin
Gardez confiance en vous
courage à tous

T_099 - 02/06/2023 à 12h43

Bonjour à tous,

Je suis très content de lire de vos nouvelles qui sont bonnes. Cela prouve que l'on peut s'en sortir !
Pour ma part, je n'ai pas joué depuis 1 mois et demi et surtout pas perdu d'argent depuis 2 mois. De toute façon, je n'ai plus aucun moyen de jouer étant à l'étranger et ayant confié mes comptes bancaires à un proche de confiance.

Je ne me sens pas encore totalement décroché car je pense à miser de temps à autre , mais plus les jours passent et moins j'y pense. J'espère ne pas rechuter comme c'est arrivé avant.

Bon courage à tous !

---

nino789000 - 03/06/2023 à 11h24

Bonjour à tous,

Voila 1h que je lis tout vos posts et ça m'a donné envie de me confier. Comme un besoin de sortir ce que j'ai sur le coeur. je vous remercie par avance pour les quelques instants que vous accorderez a mon message

Je suis addict aux casinos en ligne depuis quelques années maintenant.
J'ai découvert ces sites un soir de réveillon de Noël.

Le premier depot n'a pas tardé a arriver puisque l'offre etait incroyablement alléchante et j'ai eu le malheur de gagner quelques sous avec celui-ci (100€ je crois).
La vilaine spirale infernale s'est alors activée " c'est tellement facile de gagner de l'argent!!"

Malheureusement la descente aux enfers ne s'est pas faite attendre non plus, j'ai enchainé les depots de plus en plus gros jusqu'a contracter mon premier crédit a la conso pour pouvoir éponger mes dettes de jeux et bien sur en remettre sur les sites " pour me refaire".
1crédit...2crédits...3crédits etc etc...
j'en suis arrivé a plus de 25000€ de crédit contracté avec un salaire de smicard.

Au pied du mur, je me suis retrouvé a vivre dans l'angoisse permanente, a sans cesse me questionner, a sans cesse me demander comment j'allais m'en sortir.

A cette période j'ai eu une "chance" incroyable, j'ai touché un héritage qui me permettait d'effacer toutes mes dettes et de me relancer dans la vie avec un joli montant pour assurer mes arrières.

Devinez ce que j'en ai fait? ...

En remboursant les société de crédits je m'etais promis de ne plus jamais deconner!
Une promesse qui n'a pas tenue bien longtemps.

Aujourd'hui, je me retrouve encore une fois criblé de dettes et le pire c'est qu'il y a quelques jours, j'ai trouvé un moyen pour jouer de l'argent que je n'avais pas!
2x 1000€ en une soirée pour un mec qui étais déja a -500€ sur son compte en banque...
résultat : je me retrouve dans l'incapacité de payer mon loyer, mes crédits, mes factures etc etc...

L'avenir ne présage rien de bon. j'ai ouvert un dossier de surendettement que je compléte petit a petit.

il y a 2 jours, ma famille a été prévenue de ma situation par ma mère qui était la seule a être dans la confidence..
Je suis la risée de ma famille, tout le monde m'appelle pour comprendre et m'aider mais je m'enferme dans un mutisme dans lequel je ne suis pas sur de sortir un jour...

je vais m'arrêter la en souhaitant bon courage a tout le monde.
merci de m'avoir lu ☺

---

jeandemars - 04/06/2023 à 16h51

j'ai pedu des sommes folles au jeu , sur le forex , sur la crypto .
des sommes indécentes .
j'ai plus la peche de travailler pour me refaire
des sommes qu une personne mettrait toute une vie à gagner que jai gagner
j'arrive pas à arreter . je me dis si j'arrete , jaccepte de prendre la perte et je voudrais me refaire .
je sais c est impossible , il faudrait que je gagne un ptit euro millions

---

Soga22 - 08/06/2023 à 15h56

Cher confessionnal,

Je viens écrire ; je ne sais pas quoi faire. Il faut que je m'occupe. Il s'est passé un drame aujourd'hui dans un parc pour enfant à Annecy. J'ai cliqué sur une vidéo sur les réseaux ou l'on voit un homme qui poignarde des enfants dans ce parc. Je ne pensais pas voir une telle horreur. C'est extrement choquant. ça fait plus de 2h que je l'ai vu et je suis encore sous le choc.
Je pleure, je pleure ... mon cerveau tourne à 2000 à l'heure. Pourquoi ces horreurs, pourquoi des enfants, qu'aurais je fait , j'ai peur, je suis en colère mais surtout j'ai peur . Je me questionne aussi sur les réseaux : nous sommes informés de ces faits terribles. Pourquoi diffuser l'horreur qu'ont vécu ces enfants, ces familles. Je suis choquée , dégoutée.

Dans ces moments de surchauffe, je me ferais bien une cession de jeux pour me mettre sur off.
Arrêter de penser.

C'est ma réponse immédiate à la douleur, au stress .

Je ne le ferai pas car en même temps j aurai honte de jouer comme une inconsciente pendant que des familles vivent leur pire instant.

Je sais qu'on ne vit pas dans un monde de bisounours ; qu'il se passe des choses affreuses partout. Cependant , cette vidéo m'a retournée. Je me suis identifiée à ces femmes qui hurlaient de terreur.

Je ne sais pas si ce post est approprié sur joueurinfoservice. Le modérateur fera le choix de publier ou pas.

@jeandemars , j'ai lu ton mesage. Il parait assez clair que tu n'es pas prêt à tourner la page sur tes pertes.
j'avais entendu une phrase qui m'a beaucoup aidé :
Pour un joueur le gain l'incite à jouer, la perte le pousser aussi à continuer. J'ai vite compris que je ne serais jamais gagnante. Gagner me donne envie de jouer encore et perdre me donner "la rage" de continuer pour récupérer .

Vois les choses autrement. Veux tu continuer à creuser le trou ? Travaille pour toi putot que pour les casinos, sites de jeux , de pari ou de crypto.

Courage à tous.

Au plaisir de vous lire

Moderateur - 08/06/2023 à 16h10

Bonjour Soga22,

Oui bien sûr que votre message a toute sa place ici ! En même temps que vous êtes stupéfaite et bouleversée par cette horreur qui vient d'arriver à Annecy, vous identifiez votre état émotionnel et ce qu'il déclenche.

Vous venez trouver ici un dérivatif et vous avez tellement raison ! Quelle preuve de progrès et de maturité encore ! Bravo à vous.

Merci également pour l'énergie que vous consacrez aux autres.

Votre réaction est une belle preuve d'humanité.

Cordialement,

le modérateur.

---

dav19 - 08/06/2023 à 19h15

SOGA je te comprends tellement, j'avais entendu que cette vidéo tournait sur les réseaux et j'ai refusé de la voir. J'avais peur de me faire du mal comme tu as pu te le faire.

Il y a quelques années j'avais vu une vidéo atroce d'une mort en directe qui m'avais profondément marqué. Depuis je me préserve. Je me sais très sensible.
Ces enfants avaient l'age de ma fille, des larmes me sont montées quand j'ai appris cette terrible horreur.

Dans des moments comme celui ci c'est vrai qu'il serait tellement facile de jouer et de tout oublier, mais c'est s'infliger une double peine.

Pour ma part, je tiens bon mais j'ai encore des moments de flottements quand j'ai des contrariétés.

La dernière en date c'est ce week end ou j'organisais l'anniversaire de ma fille. J'espèrais que tout se passe bien et malheureusement ca ne s'est pas déroulé comme prévu. Une dispute a éclaité avec mes parents et ca m'a fait beaucoup de peine.
Depuis je cogite, je rumine. J'ai parfois envie de parier sur roland garros pour oublier mais je me retiens.

Mes ressorts semblent bien plus solide que par le passé, j'en suis fier et je dois pas me laisser atteindre par des évènements par manque de courage de devoir les affronter.

Les disputes, les contariétés, les contraintes et les horreurs font parti de nos quotidiens et nous devons trouver le courage de nous poser, de réfléchir et de trouver de meilleurs moyens d'y répondre que de jouer.

Je crois en nous, nous allons y arriver.

Soga22 - 09/06/2023 à 09h34

Cher confessionnal,

Aujourd'hui je me sens mieux. J'ai encore cette boule dans la gorge. J'essaye toujours de mettre de la distance sur ce qui se passe autour de moi, dans le monde ... Je le fais car si je ne me fais surprendre comme hier ma tristesse est immense. Parfois décupler par rapport à d'autres personnes. Lors de mes diverses quêtes vers le mieux, il a été mentionné plusieurs fois que je suis hypersensible. Je n'aime pas toutes ces étiquettes. Hypersensible, HPI, TDAH...
néanmoins , j'ai réféchi ... et je pense qu'il y a du vrai sur le fait que je ressens parfois les evenements, la tristesse, la peur intensement et c'est dur à gérer. Surtout on m'a aussi souvent dit : ne pleure pas, t'en fais trop... blablabla...
du coup j 'ai trouvé des moyens pour ne pas pleurer , pour ne pas en faire trop , pour ne rien ressentir ! J'y suis tellement bien arrivée que la pluspart des gens me pensent insensible ! Je ne pleure jamais ! Très rarement .
Le jeu m'a beaucoup aidé aussi à faire ça.
Je me lobotomise le cerveau , mes pensées s'arrêtent , mes émotions sont uniquement liées au fait de gagner ou de perdre.
14 ans de jeux et plusieurs analyses plus tard, j'accpete de pleurer et de ressentir même si ça me fait très mal.
ET j'essai , je résiste de ne pas aller me cacher derrière mon écran et jouer pendant des heures.

Je raconte tout cela car ça me fait du bien et aussi, je l'espère , pour aider ceux qui lisent les posts. Notre dépendance est la pointe de l'iceberg visible (et encore , nous sommes souvent assez fort pour la cacher) . Il y a souvent autre chose. et pas qu'une chose. Mon déclencheur a été le décès de mon papa. Je me suis focalisée là dessus pendant des années et pensant que je ne l'avais pas accepté , fais le deuil... Il y avait une part de vrai mais il y avait aussi bien d'autres choses.
Je ne pouvais m'en rendre compte, car comme dit plus haut, je me refusais à ressentir certaines émotions.

Le chemin est long parfois fleuri, parfois avec des trous . On tombe puis on les évite . Le tout est de continuer vers notre objectif et de laisser le jeu derrière.. loin derrière.

Merci @modérateur pour votre message. Vous avez comme souvent les mots qui font du bien.

Je vous souhaite une belle journée et un excellent week end.

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 09/06/2023 à 10h26

Bonjour à tous,
Soga si tu me le permets je vais utiliser ton confessionnal. Cela fait un moment que je ne suis pas intervenue mais je vous lis avec attention. J'ai replongé, je ne sais même pas pourquoi, l'adrénaline certainement.
J'ai décidé d'être honnête avec moi même à compter de ce jour et de me reprendre en main. La situation n'est pas catastrophique, pas de crédit ou de dettes mais un compte épargne qui a malheureusement été amputé. Mais le plus gros souci c'est que mon mari ne sait pas que j'ai repris et je n'ai pas envie qu'il l'apprenne. Je vais arrêter avant que cela n'arrive.
A compter de ce jour, je me tiens loin du jeu !
Je viendrai régulièrement vous tenir au courant. J'espère, comme certains ici, pouvoir vous dire cela fait maintenant X mois.

Merci de m'avoir lu.

Belle journée à tous.

Moderateur - 09/06/2023 à 11h10

Bonjour Chloe12, Soga22 et Dav19,

@Chloe12 : "j'ai replongé, je ne sais même pas pourquoi, l'adrénaline certainement" => Chloé je vous encourage à creuser ce qui a pu déclencher votre rechute. En apprendre plus sur vous-même est une clé pour déjouer l'envie de jouer. Ne vous contentez pas d'hypothèses. Essayez de vous comprendre, venez l'écrire. Nous sommes de tout cœur avec vous.

@Soga22, @Dav19 : depuis le temps que je vous lis je vois votre évolution. Elle est réelle. Vous vous appliquez à vous défaire de votre addiction avec sérieux. Vous avez raison Dav19, vous avez bien plus de ressorts aujourd'hui qu'avant. Vous êtes tous les deux - et vous n'êtes pas les seuls parmi les personnes qui souffrent d'addiction - avec une grande sensibilité et sans doute beaucoup d'empathie. C'est votre qualité, c'est votre faiblesse aussi un peu. Faire face aux émotions négatives sans plonger demande du courage. Vous l'avez je le sais. Chaque jour un peu plus. Ça veut dire aussi qu'à rebours de votre éducation ou de la pression que vous avez reçue n'hésitez pas à incarner votre sensibilité, sans chercher à l'étouffer. Vous êtes triste, pleurez. Vous êtes en colère, criez et allez vous défouler. Vous êtes déçus, dites-le. En mettant des filtres pour ne pas trop blesser les autres lorsque cela déborde sur votre sphère relationnelle mais sans, de votre côté, "enterrer" ce que vous ressentez ni culpabiliser parce que vous le ressentez. Et vous avez aussi certainement, avec votre sensibilité, des inspirations, des idées créatives : incarnez-les, créez. Personnellement j'aime beaucoup ce que vous avez fait, Soga22, en créant ce confessionnal. Cela vous permet justement de vous exprimer, aussi bien vos moments forts que vos moments de faiblesse comme hier. Vous n'enterrez plus ce qui se passe, vous le vivez et vous l'exprimez. Si des personnes comme Chloe12 et d'autres vous emboitent le pas avec sérieux c'est génial !

Mille mercis.

Le modérateur.

Soga22 - 09/06/2023 à 12h12

BIEN SUR @CHLOE12, viens écrire autant de fois que tu en auras besoin.
On se soutient pour le meilleur comme pour le pire
Il y a eu surement un élément, un evenement qui t'a conduit vers le jeu. Creuse dans ce sens pour comprendre ta rechute.
Tu réussis à ne pas te mettre trop en difficulté financière. C'est déjà une très bonne chose. Tu arrives à t'arrêter avant de t embourber complètement.
Il y a tout de même du positif dans ce que je lis.
Je comprends que tu ne souhaites pas le dire à ton mari. C'est comme avouer un échec et accpeter de voir de la colère ou de la déception dans ses yeux. C'est une des raisons qui font que je garde tout ça pour moi.

Je suis sûre que tu as les ressources en toi pour faire de cet épisode un mauvais souvenir.

Courage

Hello @DAV19, la frustration, le stress, ... sont nos ennemis ! Cependant comme tu dis on ne vit pas dans un monde d'amour et d'eau fraîche ! Il faut composer avec cela sans pour autant ruiner sa vie dans les jeux.
Ne cède pas à cette envie parier . Reviens écrire ou fais toi un plaisir perso enfin tu sais maintenant ce qu'il te faut pour te tenir loin du démon !

@modérateur , merci pour votre message. Je livre ici mes pensées telles qu'elles sont. Les personnes qui me lisent sont les seuls à connaître cette partie de moi. C'est très intime et à la fois je souhaite le partager pour me libérer et pour aider ceux qui sont sur le même chemin que moi.
Chaque contribution est un pas de plus pour chacun. C'est ici que j'ai appris "un jour après l'autre" , "un pas après l'autre". C'est comme une perte de poids ! On veut perdre 10 kg en 2 semaines alors qu'on les a pris sur 2 ans ! C'est pas possible . et si on y arrive il y a de forte chance de tout reprendre voir même plus ! C'est le même principe !
Comme dit DAV19, Croyons en nous !

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 09/06/2023 à 15h39

Merci bcp pour votre soutien ! J'ai l'impression qu'il n'y a qu'ici que nous pouvons être compris. Il faut être joueur, addict à qqchose pr comprendre tout ce que nous traversons.
Je me suis fixée un montant à épargner pr les vacances d'été, autant vous dire que j'ai mis la barre plutôt haute pr ne pas céder à qq tentations.
J'ai aussi l'objectif d'être honnête avec moi même, avec vous et donc de tenir bon pour ne pas vous décevoir également. Même si la rechute fait partie du processus, j'ai envie de me sentir fière de moi.

Bon week-end ensoleillé à tous !

Soga22 - 12/06/2023 à 10h23

Cher confessionnal ,

J ai les boules !!!
Depuis quelques années , j'écris sur word . J'écris sur l'addiction et d'autres choses. Nous avons changé d'ordinateur il y a qq temps.
Mon mari s'est chargé de tout transférer sur le nouveau. Je n'ai pas vérifié immédiatement si tout était ok.
Surtout que je n'écris pas de façon quotidienne.
La semaine dernière comme je l'ai mentionné j'en avais gros sur la patate et du coup me suis dit , va écrire un peu (encore plus qu'ici !!!)
Impossible de retrouver mon fichier . Je suis dégoutée !
Des années envolées !
Je me souviens avoir beaucoup écrit dans des périodes ou j'étais au fond du trou. Je ne veux pas revivre ça pour pouvoir livrer à

nouveau mes sentiments. Enfin voilà ! La pilule est dur à avaler !
C'est de ma faute. J'aurai du vérifier. L'ancien ordi nous l'avons donné à mes parents. J'ai encore un petit espoir de le retrouver dedans même si mon mari m'a dit qu'il avait fait un reset complet .

A part ça je me suis beaucoup occupée ce week end pour éviter d'avoir trop à cogiter et laisser les pensées autorisantes entrées dans ma tête !
Ca peut aller très vite ! Je me connais !

@CHLOE12 , comment ça va de ton côté ?

Et tous les autres, comment allez vous ?

Belle semaine ,
Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 12/06/2023 à 11h12

Bonjour Soga22,
Je suis vraiment désolée pour toi et la perte de ton fichier. Si tu ne le retrouves pas, ce sera le moment de commencer un nouveau tome, positif cette fois. Le bonheur procuré par l'arrêt du jeu
De mon côté, ça va. Hier j'ai fait un mail brouillon pr clôturer le dernier casino sur lequel je jouais et je l'ai envoyé ce matin, je ressens un soulagement ! J'ai demandé à ne plus ouvrir ce compte sous aucun prétexte, c'est un casino sérieux, je pense que cela sera appliqué.
Cette semaine je pars quelques jours et il y aura un casino, mon mari sera avec moi donc aucun risque de débordement.
Je commence un nouveau chapitre, il faut que je me trouve des occupations. C'est fou le tps qu'on passe devant son écran à jouer.
Je commence aussi mon autoanalyse, je sais déjà que ce n'est pas le gain qui me fait jouer, je pense que c'est pour combler un vide, mais lequel ? J'avance petit à petit.
C'est gentil de prendre de mes nouvelles !!

Bon courage à tous et belle semaine loin du jeu.

Moderateur - 12/06/2023 à 11h27

Bonjour Soga22,

Vraiment je suis désolé pour vous, pour cette perte de votre fichier.

Peut-être un spécialiste informatique pourra-t-il malgré tout récupérer le fichier ? ça dépend ce qu'a fait votre mari sur votre ordinateur mais l'effacement de fichiers consiste parfois à en effacer l'adresse d'accès et en fait le fichier existe toujours. Mais il faut en passer par un matériel et des logiciels spéciaux pour le récupérer.

Et si ce n'est pas possible de le récupérer je trouve l'idée de Chloe12 tout à fait bonne. C'est une nouvelle manière de voir les choses : vous commencez un nouveau tome de votre vie ! Avec beaucoup moins de mauvaises périodes à raconter et plus de bonnes choses à consigner.

Courage et merci de prendre des nouvelles des autres, vous êtes un moteur ici !

Le modérateur.

Soga22 - 13/06/2023 à 09h08

Cher confessionnal,

Merci @Chloe12 et @Le Modérateur pour vos messages.

Votre idée est bonne. Depuis quelques temps je travaille à exprimer ma gratitude, être reconnaissante de ce que la vie m'offre.
Ce n'est pas si facile ! Je suis bien plus inspirée quand je vais mal ! Les mots viennent tout seuls.
Cependant , c'est un exercice que je recommande à tous le monde.
Exprimer par écrit, ou à l'oral peu importe, les choses bien que vous vivez dans le journée. Etre reconnaissant d'avoir un toit sur la tête, d'avoir à manger chaque jour, d'avoir des enfants en bonne santé , ...
Ca aide beaucoup à relativiser et à se détacher des pertes financières dûes à nos jeux excessifs.

Ca me permet de me rendre compte que mon bonheur est là : il faut juste l'apprécier.

Je sais que ça peut faire cliché ou sorti des réseaux néanmoins ça aide vraiment. Tout bêtement être reconnaissant dès le matin pour le bon café chaud que vous buvez. Prendre qq secondes pour l'apprécier. Ca change le mood de la journée.

C'est pas tous les jours comme ça ! Je ne suis pas devenue un moine boudhiste hyper zen !
Quand je me disperse , j'essaie de me recentrer de cette façon.

Dans tous les cas, ça ne coute rien d'essayer et ne vous fera pas de mal .

Belle journée à tous,

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 13/06/2023 à 10h11

Bonjour Soga22,
Tu as entièrement raison, il faut apprécier ce que l'on a. Voir le côté positif des choses. Comme tu l'écris, nous avons un toit sur la tête, à manger tous les jours etc, c'est déjà bcp plus que certaines personnes. Il faut se recentrer sur l'essentiel.
L'argent est perdu, tant pis, ne surtt pas rejouer pr tenter de se refaire, on sait comment cela se termine.
Ce matin j'ai reçu un mail pour acter ma volonté de fermer le compte joueur avec la possibilité de ne mettre que des limites mais j'ai bien demandé la clôture définitive. Je suis très motivée !
Je vous souhaite à tous de trouver votre motivation !

Belle journée à tout le monde !

Soga22 - 13/06/2023 à 10h38

Chloé12 , une bonne chose de faite !
Ils tentent toujours de nous récupérer en proposant de mettre des limites !
Si on savait se mettre des limites , on aurait pas besoin d'eux !!!!!

Je suis contente de te lire motivée Un jour après l'autre vers le soleil

Au plaisir de te lire

Soga22 - 14/06/2023 à 09h37

Cher confessionnal,

Je suis troooooop contente !! J'ai retrouvé mon fichier !
ça m'obsédait cette histoire !
Quelques fouilles spéléologiques dans les entrailles de l'ordinateur plus tard , mon trésor réapparaît !!!
Ouf ! Quel soulagement !
J'en ai profité pour me replonger dedans. En effet, je n aurais pas été capable de réecrire certains passages. Pour certains je les avais oublié !

J'ai commencé un nouveau chapitre comme nous en avions parlé avec Chloé12 et le Modérateur.

Enfin voilà ! Je suis en joie !!!

@Chloé12 , comment vas tu ?

Et les autres ?

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 14/06/2023 à 10h37

Bonjour, bonjour,

Quelle bonne nouvelle !! Tu as eu bcp de chance sur ce coup là ! C'est top. On peut comprendre ta frustration, perdre tout ce travail, un peu ton journal intime. Et maintenant place au chapitre positif

De mon côté, tout va bien. Je suis motivée et surtt aucune possibilité de jouer...je me suis promis il y a un moment déjà de ne jouer que sur des casinos dits sérieux et mes comptes sont fermés.
Je suis dans une dynamique très positive, nous sommes mercredi et je suis déjà en week-end, je pars un peu ac mon mari, je me sens hyper bien.

Les autres comment allez-vous ? Où en êtes vous ? N'oubliez pas, un jour après l'autre. Et comme pour tout, il faut passer par un jour, une semaine, un mois pour arriver à 10 ans. Le début est le plus difficile et ce que j'ai appris de mes précédentes rechutes, ne jamais croire qu'on est guéri et qu'on peut faire "un petit dépôt" juste pour s'amuser...grosse rechute assurée.

Belle journée à tous.

dav19 - 14/06/2023 à 15h35

hello Chloé, bravo on sent la grosse motivation pour tourner cette mauvaise passe, la rechute n'aura été que passagère. Continue sur cette lancée et surtout profite bien de ton week end en compagnie de ton mari, ca n'a pas de prix

Puisque tu le demandes, aujourd'hui je suis en mode déprime. C'est typiquement le style de journée qui auparavant me faisait plonger vers les abymes du jeu.
D'ailleurs j'y pense, mais je résiste coute que coute en me raccrochant à la l'idée que ca n'arrangera pas ma situation bien au contraire.

Cela serait dommage de gâcher 8 mois d'efforts pour des contrariétés même si elles ont tendance a s'accumuler en ce moment.

Je me sent en danger dans ma boite, une réorga interne arrive et j'ai peur d'etre au mieux laisser sur la touche, au pire virer.
Je n'arrive pas a trouver la motivation d'agir, de renverser la table, je subis la situation, je manque d'envie...

Envie de faire un gros break dans ma vie en ce moment et de profiter, voyager, contempler.

La vie nous laisse si peu de temps de répit que parfois je me sent perdu.

J'espère que cet état est passager et que je vais trouver la force en moi de rebondir.

Bon courage à tous

Chloe12 - 14/06/2023 à 17h52

Bonjour Dav19,
Je tiens tout d'abord à te féliciter pour tes 8 mois sans jeux, c'est formidable.
Surtout ne gâche pas tout ça. Ne pense pas "au bien" que cela te ferait de déconnecter et jouer mais à comment tu te sentiras après...honteux et déçu als reste focus et tiens bon.
Les problèmes de boulot sont toujours compliqués à gérer surtout si tu ne maîtrises pas ton sort. Tu ne peux pas te renseigner auprès de quelqu'un ? Supérieur ? RH ? Au pire ou au mieux, question de point de vue, tu n'as pas envisagé de changer de boîte où même travail ?
Je te remercie pour tes encouragements, c'est vrai que je me sens bien et sereine. Affaire à suivre.

Bon courage !

Soga22 - 15/06/2023 à 12h31

Cher confessionnal,

@Chloe12, je suis heureuse de lire ta motivation et détermination à faire de cette rechute un mauvais souvenir.
Peut être nécessaire pour te rappeler qu'il faut, comme tu le dis, rester sur tes gardes !

Tu es sur la bonne voie. Je te souhaite un bon long week end avec ton mari. Profites en bien.

@Dav19, Hello ! Bien lu ton message. Je te partage mon expérience : j'ai été licencié en Avril 2020 après 13 ans de bons et loyaux services!
Je l'ai très mal vécu. 3 ans plus tard, je peux dire finalement que ça m'a fait le plus grand bien !
Au départ, j'ai beaucoup stressé pour l'aspect financier. Surtout avec les crédits que j'ai sur le dos grace à mes connerires! Comme on trouve un moyen pour trouver de l'argent quand on a envie de jouer , on trouve le moyen de s'en sortir avec moins.
Au delà de l'aspect financier, ça m'a permis de me poser et de vraiment prendre le temps de faire une introspection,
Comme tu le sais , ça n'a pas été facile et j'ai eu de nombreuses rechutes par rapport aux jeux. En revanche je pense que ce temps que je n'ai jamais eu m'a servi à aller plus en profondeur et je peux dire que je me connais mieux maintenant. Mes objectifs de vie sont aussi différents. Je suis sortie de ce tourbillon infernal boulot- dodo - maison- enfant- mari à 200% à l heure chaque jour. En survivant à ce rythme , ça ne laisse pas vraiment le temps de se poser et réfléchir à soi.
Je te dis tout cela avec le recul que j'ai maintenant . Pendant de nombreux mois, j'étais perdue et j'avais l'impression de stagner voir régresser.
Aujourd'hui, j'ai de la grattitude pour tout cela. Ce licenciement m'a permis d'être là pour mes enfants et mon mari pendant la période COVID , d'évoluer sur mes relations aux autres et à moi.

Y a encore du boulot simplement comme tu le dis justement parfois une pause est salvatrice.

Si ça doit être le cas pour toi , peut etre que c'est ce qu'il te faut et te fera le plus grand bien. Un mal pour un bien comme on dit.

Au fil des discussions je sais que tu as de la ressource. Même si ça prend du temps (nécessaire) tu rebondiras c'est sûr.

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 16/06/2023 à 09h19

@soga et chloe : un grand merci pour vos messages et votre soutien pendant cette journée difficile. Ce que j'ai lu de vous m'a fait réfléchir et relativiser.
Et le plus important je n'ai pas craqué.
Cette force de caractère et cette capacité de resister à l'adversité je ne me la connaissais pas.
Avant je retombais dans mes travers immédiatement, sans prendre le temps de réfléchir, en optant pour le plus facile.

Traverser des épreuves c'est dur et c'est épuisant mais quand on s'en sort on gagne en maturité et en estime de soi meme. Ca donne vraiment envie de continuer sur ce chemin.

Chloe12 - 16/06/2023 à 10h07

Bonjour à tous,

@Dav19 félicitations !! Même si tes problèmes n'ont pas disparu au moins tu n'as pas ajouté une rechute au passage. Ne pas craquer

est tellement difficile, sois fier de toi ! C'est vrai que le jeu ou l'arrêt du jeu est une leçon de vie, on apprend bcp de choses sur nous même.

De mon côté, come je l'ai dit un peu plus haut, il y a un casino là où je suis en week-end, je me suis autorisée d'y aller. Je n'y suis pas restée longtemps, j'ai fait un petit gain que j'ai retiré et suis partie. Je peux vous dire que c'est la première fois que cela se passe comme ça ! Mon mari ne m'a pas accompagné et j'avais envie de lui montrer que je peux être raisonnable devant une machine et j'avais également envie de vous en parler.
Nous repartons aujourd'hui donc je n'y retournerai pas. Je suis contente !!
Je suis réellement dans une bonne phase, j'espère restée dans cette dynamique !

Belle journée à tous !

Chloe12 - 19/06/2023 à 13h15

Bonjour à tous,
Comment allez vous en ce début de semaine ?
Après un super long week-end, dur retour à la réalité et au travail. Niveau jeu, tout va bien, je me sens sereine.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles !

Soga22 - 20/06/2023 à 09h09

Cher confessionnal,

Hello Chloe12, Hello Dav19,

Je suis impressionnée par votre force et résistance ! Aller dans un casino sans jouer ou jouer avec conscience et partir quand il faut : je vous dis chapeau ! Comme quoi vous avez parcouru du chemin. Meme si je trouve cela un peu dangereux !
Un moment, j'ai arrêté le sucre ... tout c'est bien passé pendant plusieurs semaines jusqu'au jour ou j'ai mangé du sucré ! Depuis je n'ai pas réussi à recommencer ce servrage ! Dans mon cas, j'ai peur que ça fasse la même chose. Même si je résiste une ou deux fois, j'ai peur que ça me donne à nouveau le goût et..... la suite je la connais trop bien !

Longtemps c'est ce que j'aurais aimé réussir. Maintenant que j'ai identifié le pourquoi je joue , j'ai compris que je n'ai aucun intérêt à vouloir avoir une pratique modérée. Elle ne le sera jamais !

Dav19, j'espère que tu as trouvé un peu de serénité pour aborder cet hypothétique virage professionnel . Ou même réfléchi à ne pas le subir et d'être au volant de cette étape .
J'espère aussi que les petits conflits familiaux se sont apaisés. En gros , j'espère que tu vas bien !

Chloe12, je lis de la motivation , de l'énergie positive , tu as l'air d'être sur un bon mood !
Tu as su rebondir très vite ; ne pas te laisser abattre par cet épisode de rechute. Bravo ! J'ai l'impression que tu es qq un qui prend le taureau par les cornes ! C'est une grande force et marque de courage. J'espère que tu es fière de toi car vraiment tu peux l'être.

De mon côté c'est un mois chargé : en activité , en émotion aussi . J'essaie de gérer au mieux et de ne pas retomber dans mes travers. Ce n'est pas difficile car je n'ai pas envie de jouer. Cependant, j'en avais parlé un fois ici, je continue de combler mes frustrations , mon stress et mes émotions par la nourriture.... Maintenant ça engendre une belle prise de poids et qq soucis de santé !
Je me vois comme une guerrière fatiguée ! Toujours avec une épée à la main à tenter de repousser tous ces démons ! Y a t il vraiment des gens qui vivent sereinement , qui arrive à admirer un coucher de soleil sans avoir 1500 trucs dans la tête?
Je sais pas lâcher prise ! J'ai peur de lâcher prise . Mais d'en le fond je m'autoengloutis !

Bref, voilà le point psy du mardi matin !

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 21/06/2023 à 12h50

Bonjour à tous,

Soga22, l'avantage d'avoir un mois chargé est de ne pas penser aux jeux.
Pr répondre à ta question, je suis pareille, très difficile de lâcher prise totalement, toujours 10000 trucs en tête ! J'ai l'impression que mon cerveau ne se repose jms.

Concernant le casino où j'étais la semaine dernière, j'étais vraiment déterminée. J'avais un peu de liquide sur moi. Je me suis dit soit je gagne et je serai fière de repartir avec du plus soit je perds mais je ne retire rien avec ma carte. C'était mon challenge perso. Surtt que mon mari ne m'a pas accompagné, j'aurais pu faire un carnage ms tout s'est bien passé.

On ne se connait pas, juste à travers nos histoires communes mais ça me tenait à cœur de vous dire que je suis allée au casino et que j'ai réussi à faire une chose quasi impossible il y a quelques temps, être raisonnable.

Pour ta prise de poids, un jour comme pour le jeu tu auras un déclic et tu retrouveras une alimentation saine ainsi qu'une activité physique. Après peu importe le poids qu'on fait, l'essentiel est de se sentir bien.

A bientôt ! Bon courage !

Soga22 - 22/06/2023 à 09h11

Cher confessional,

Je vis une période assez angoissante. Le mois de juin est très chargé. Beaucoup de choses à faire.
Hier, par exemple je pensais ne pas y arriver ... pourtant ce sont des choses du quotidien, qui ne demande (à priori) pas d'efforts particuliers. Juste de se bouger en fait !
Ma mère a quelques soucis de santé. Jusque là, j'étais pas inquiète. Elle a un côté hypocondriaque . Elle en fait souvent des tonnes . Du coup j'étais assez relax. Pour le coup, elle a eu raison de tirer la sonnette d'alarme.
Elle a vu un spécialiste mardi et doit faire des examens d'urgence demain matin.
... je ne suis plus relax du tout !
et hier par exemple je me voyais au casino ! J'imaginais l'ambiance.
J'ai même pensé très fort au casino en ligne qui sont encore accessibles. Mais non. Aucune envie de leur donner mon argent.
Je constate que je me refuse de vivre l'émotion . Je veux l'enterrer, la cacher.

J'ai intérêt à être très vigilante !

Chloe12, merci pour ton message. Tu as bien fait de nous raconter ton épisode au casino.
Ce fil de discussion est là pour ça .
Tu dis ne pas réussir à lâcher prise. C'est peut être pour ça qu'on trouve des substitus !
C'est d'ailleurs pour cela que je parlais de nourriture. Au lieu de jouer je mange !
Comme certains disent c'est de la nourriture doudou . Il ne s'agit pas de manger mieux .
C'est là que je me rends compte qu'il y a encore du chemin.

Je lis que tu es sur le bon chemin toi aussi. Sois fière de ce que tu accomplis et continues ☺

Belle journée

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 23/06/2023 à 17h17

Bonjour,

Soga j'espère que les nouvelles sont bonnes pr ta maman et que tu tiens le coup également !
De mon côté, tout va bien. J'ai reçu ma paye aujourd'hui avec une prime, il y a qq tps j'aurais claqué une bonne partie sur des casinos en ligne, là j'ai mis une belle somme sur mon compte epargne. Cet argent est bien mieux au chaud sur mon compte en prévision des vacances.

Dav19 et tous les autres j'espère que tout roule de votre côté !

A bientôt

Soga22 - 25/06/2023 à 11h28

Cher confessionnal,

OUF ! L'envie, les pensées de jeux sont parties !
L'occupation aide bien ! depuis vendredi je ne touche pas terre ! Je prends un petit moment pour écrire puis c'est reparti !
Merci Chloe12 pour ton message. Les examens de ma maman se sont bien passés. Maintenant il faut attendre le resultats des prélèvements. 2 à 3 semaines d'attente. L'inquiétude est toujours là !

Top pour ta prime ! C'est clair que c'est bien mieux sur ton compte épargne pour toi que pour ces sites de malheur !
Le nombre de primes, de bonus que j'ai claqué dans les jeux ! Si j'en avais gardé au moins la moitité .... enfin ! Je regarde pas trop en arrière sur ce sujet parce que de toute façon je n'ai que mes yeux pour pleurer comme on dit !
Et comme j'ai franchement pas envie de me flageler j'évite d'y penser.
En tout cas, tu as bien fait !

Bon dimanche

Au plaisir de vous lire

Vinc - 26/06/2023 à 10h53

Bonjour à tous

Aujourd'hui j'ai décidé de me lancer .. accros aux jeux d'argent plus particulièrement poker en ligne et paris sportifs . Je n'ai pas joué hier et je ne jouerais pas aujourd'hui . J'espère résister aux chants des sirènes .
Je suis admiratif de vous voir plus combattif que jamais prêt à s'en sortir !

Si vous avez des conseils pour résister je suis preneur . Le jeu me pourri la vie et il est grand temps d'arrêter . Crédits / emprunts à ma conjointe ..

J’ai rendez vous avec un spécialiste le 18 juillet prochain , je ne sais pas comment cela va se passer . J’espère que ça m’aidera

Bonne journée à tous ! Sans jeux

Chloe12 - 26/06/2023 à 14h15

Bonjour à tous,
Soga22 tant mieux pr ta maman, plus qu'à attendre maintenant ! Ton envie de jouer est passée, c'est une bonne chose ! On sait à quel point il est difficile de résister.
Pr ma part, tout se passe bien. Hier j'étais seule, avec de l'argent sur mon compte...il y a qq tps j'aurais fait un carnage, là rien. J'ai passé l'après midi à rêver de mes prochaines vacances. Encore un mois et demi à tenir.

Vinc je te souhaite bonne chance. Venir ici est déjà une bonne chose. Et le fait d'aller voir un spécialiste est super, il faut rester sur cette dynamique.

Bon courage à tous !

Soga22 - 26/06/2023 à 20h57

Cher confessionnal,

Aujourd'hui est une journée que je redoutais un peu. C'est l'anniversaire de mon père décédé il y a maintenant de nombreuses années. Et pourtant ça me fait toujours quelques choses .
J'ai pu consulté "les archives" de mes rechutes sur le forum. Il se trouve qu'en juin il y en a eu souvent.
Maintenant je fais le rapprochement et je suis sur mes gardes.

Hello Vinc ! Bienvenue dans le cercle des joueurs fous ! je plaisante ! Même si parfois on a l'impression de devenir fou.
Comme dit Chloe12 , de venir ici c'est déjà super. De consulter aussi.
Ensuite je te conseille de clôturer tes comptes joueurs sur les sites. C'est un des moyens pour ne pas jouer. Ou en tout cas rendre l'accès plus difficile.
Dans tes moments d'abstinence , mets un max de parefeux pour te bloquer des jeux. Ca évite la rechute ou ça au moins ça reduit les dépenses.
Viens écrire ici si tu en as besoin ou que tu t ennuies et que tu sens prêt à jouer . Ca peut t'aider à passer le cap.

Tu n'es pas seul ; tu y arriveras ! Tu es en train de prendre le bon chemin.

Coucou Chloe12 ! Quel plaisir de penser aux vacances sans se demander comment on va les payer !!!

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 27/06/2023 à 09h55

Bonjour à tous,

Comme je te comprends Soga22, cette date doit être très compliquée à gérer.
J'ai perdu ma maman il y a qq années et c'est vrai que la date anniversaire est difficilement supportable et synonyme de rechute très souvent. En plus c'est en décembre, je vous laisse imaginer les stratagèmes pr acheter les cadeaux de Noël...

Vinc, Soga a raison, profite de ce moment où le jeu te dégoûte pr clôturer tes comptes et te rendre l'accès difficile voire impossible.
Tu n'es effectivement pas seul, on pense svt, à tort, que peu de monde est addict aux jeux mais au final nous sommes bien plus nombreux qu'on ne le pense.

Ah oui vivement les vacances, j'ai développé une sorte d'obsession pour mes vacances d'été, je suis en boucle, mon mari ne va pas me supporter jusqu'en août

Pour me livrer un peu, j'ai toujours besoin d'avoir un objectif, un but pour me sentir bien. Si je ne prévois rien, je tourne en rond et finis par jouer. Donc là, je me concentre sur le mois d'août et après on verra.
J'aimerais bcp repartir aux Etats Unis, mon mari aimerait aller à New-York mais j'avoue que j'ai une préférence pr la Côte Ouest. J'ai une passion pour Las Vegas et bizarrement pas pr le jeu mais pr la ville en général. Est ce que quelqu'un y a déjà été ?

Enfin bref, chaque chose en son temps.

Bon courage à tous.

Vinc - 27/06/2023 à 11h19

Bonjour Chloe12 et Soga22 merci pour vos encouragements et conseils .. malheureusement 2 jours sans jeux et les vieux démons reviennent !
Perdu 200€ en 15 min ce matin
J’ai bloqué les comptes pendant 1 mois , je n’arrive pas à supprimer les comptes au cas où … je ne sais pas si ça vous fait ça aussi intérieurement .
J’espère que vous tenez bons ! J’ai lu la conversation et vous êtes vraiment incroyable ! Continuez ne lâcher rien

On s’en sortiras tous ensemble je l’espère .

Merci à vous

Chloe12 - 27/06/2023 à 12h06

Bonjour Vinc,

Ne te décourage pas, malheureusement les rechutes font partie du processus...ce qui est fait est fait, vois le positif, tu regrettes maintenant, il faut juste que cela te serve de leçon pr ta prochaine envie de jouer. On est tous passés par là !

Ah oui la fameuse clôture définitive, une grande étape. Perso, je faisais pareil que toi, je clôturais pour un mois ou plus mais je me rendais bien compte que j'attendais avec impatience la fin du blocage...c'est dur mais la clôture définitive est la meilleure solution. Prends l'exemple de ce matin, tu as joué 200€ pr un hypothétique gain...et si tu avais gagné, combien aurais tu perdu par la suite en pensant pouvoir gagner encore plus ou te refaire ? C'est un cercle vicieux où le seul gagnant est le casino. On engraisse des gens à l'autre bout du monde en faisant en plus quelque chose d'illégal en France. Demain tu gagnes le fameux jackpot mais pr X ou Y raisons ils décident de ne pas te payer, tu n'auras que tes yeux pr pleurer.
Crois moi, on se sent bcp plus léger sans cette pression constante. Le stress de gagner et ne pas voir arriver l'argent, le stress d'un appel de la banque pour savoir à quoi correspondent tous ces dépôts, le stress de la fin du mois...

Je te promets que je me sens bien mieux et sereine depuis l'arrêt complet ! Je sais que rien n'est gagné mais chaque jour sans jeu est une victoire.

Bon courage à tous !

Tweazy88 - 27/06/2023 à 18h19

Bonjour, cela fais plusieurs années que je joue et je n'arrive pas a m'arrêter je me fais manipuler par ce casino en ligne, j'ai détruit ma jeunesse a cause de tous ça et je continue a jouer
Je ne peut pas en parler à mes proches car ils sont uniquement dans le jugements
De plus même au travail mon collègue arrête pas de me parlez de casino donc ca me donne toujours envie de jouer...
J'ai 28 ans et je me suis mis dans une situation catastrophique
Si quelq'un est ouvert a discuté de tous ça sa pourrait m'aider

---

Soga22 - 24/07/2023 à 16h38

Cher confessionnal,

1 mois environ que je n'ai rien écrit.
J'ai été très occupée en réalité. Ce qui me tient à distance du jeu.
J'ai expérimenté une semaine de sport et de danse dans un lieu magnifique avec des personnes extraordinaires.
ça m'a fait beaucoup de bien. J'ai ressenti beaucoup d'émotions.
Puis je suis rentrée chez moi. J'ai eu une grande envie de jouer , d'aller au casino.
J'en ai déduit que même les bonnes émotions me donnent l'envie de jouer !
C'était trop intense ! du coup j'avais envie d'un moment de off ; de lobotomisation!
C'est dingue !
Heureusement que je suis interdite des casinos . J'en suis restée là.
Les casinos en ligne j'en suis dégoutée - vraiment. J'ai commencé à jouer en ligne en 2015 et je peux en témoigner : leurs pratiques sont de pire en pire et les conditions de retrait quasi impossible !
Des attentes interminables dans le seul et unique but c'est que le joueur mise son gain.

Il faut en avoir conscience et parfois l'envie de jouer est plus forte que la raison et la connaissance des manigances de ces casinos. Il est déjà très difficile pour nous de sortir gagnant ; en jouant en ligne c'est quasi impossible.

J'ai vu beaucoup de nouveaux fils de discussions. Cette addiction est fourbe et destructrice.
Il ne faut pas se décourager. Je suis passée par des phases très sombres. Actuellement je vais bien et je me tiens à distance du jeu.
Durant ces années je n'ai pas perdu que de l'argent. J'ai perdu du temps. Du temps précieux. Je vivais en veille. J'exécutais les impératifs et c'était déjà bien. Seulement 14 ans plus tard je me rends compte que j'ai laissé filer de belles années.

NE PERDEZ PLUS DE TEMPS dans ces jeux qui ne vous apporteront RIEN si ce n'est le néant.

Un jour après l'autre on y arrive. Avec des hauts , des bas , on avance.

Courage à tous. Donnez quelques nouvelles.

Au plaisir de vous lire

Deceiptful38 - 25/07/2023 à 15h28

Bonjour,
Et bien moi, j'ai recraqué et je n'en suis pas fière
Après 3 mois d'interdiction d'un casino terrestre, j'y suis retournée. Etrangement, j'ai gagné un jackpot toutes les semaines (700 euros) que j'ai rejoué bien sûr. Et puis un soir, j'ai même gagné 2 jackpots de 1300 et 3500 euros à la suite ! Vous savez quoi ? Tout cet argent m'a brûlé les mains et j'ai tout rejoué en 1 mois, et j'ai joué encore plus et retiré encore plus d'argent...

C'est terrible cette addiction qui vous bouffe le cerveau jour et nuit. Je ne cesse de ruminer : perte/gain, besoin d'argent pour jouer. Cela m'épuise. Je crois que la seule solution, c'est l'interdiction pendant 3 ans pure et simple.
Que c'est dur ! Tout est fait pour que vous ayiez envie d'être là : repas "gratuits", boissons, café, goûter, apéro, et ses machines à sou qui vous hypnotisent pour mieux vous emprisonner dans vos filets !
Je regrette tellement le jour où j'ai franchi pour la première fois les portes de ce maudit temple du jeu. J'avais vécu plus de 40 ans sans connaître cet univers, et aujourd'hui je ne peux plus en sortir....
A chaque fois, le même mauvais scénario : la promesse de ne plus y retourner, le dégoût d'avoir trop perdu, c'est fini,on ne m'y prendra plus et le lendemain, cette envie irrépressible, ce besoin incontrôlable d'y retourner, de s'énivrer de chiffres et de symboles, de ces petits "gling gling", de cette ambiance sonore et visuelle et de ce cocon doré qui vous fait oublier la réalité. ....
J'aimerais tellement arriver à me contrôler, à jouer occasionnellement sans prendre la décision radicale de me faire interdire. En fait, au fond de moi, j'aimerais toujours gagner.... juste pour rejouer, sans piocher dans mon compte en banque et encore moins dans les écononomies qui fondent comme neige au soleil.... Et puis, mentir sur ces gains, ces pertes, faire semblant.... je voudrais m'éveiller de ce mauvais rêve ☹
Merci de m'avoir lue et de partager vos témoignages, vos victoires, vos défaites, sans jugement.

Soga22 - 26/07/2023 à 10h34

Cher confessionnal,
Chère Deceiptful38,

Je te dirais que d'avoir gagné à plusieurs reprises a été une mauvaise chose . Tu as ressenti les montées d'adrénaine, le sentiment d'être "puissante" , le sentiment de contrôle car la machine a payé , en gros tu t'es refait un shoot .
ça n'a fait que multiplier ton envie d'y retourner . Je comprends parfaitement ce que tu vis. J'appelle ça un cycle. Tu es dans un cycle de jeu ... comme aspirer par la tornade casino ... ça occupe toutes tes pensées.
Il faut casser le cycle. Difficile les 1ers jours . Tu tournes en rond et les pensées sont encore uniquement sur le jeu , le casino, l'ambiance que tu décris très bien....
Même si c'est dur , vraiment, je te conseille de te faire interdire . Au début , tu auras l'impression de renoncer à quelque chose que tu aimes et après tu te diras que c'est la meilleure décision que tu aies prise.
Le nombre de fois ou je suis passée devant le casino près de chez moi .... ou je me suis dit j'irai bien jouer 20 balles ... et vite je me dit bah non ! tu peux pas entrer !
Pour te dire toute la vérité , j'ai tenté 1 fois (comme ça fait plusieurs années maintenant) et bien sûr, la personne de l'entrée m'a confirmé que je suis sur la liste des personnes interdites.

C'est une façon de te protéger malgrès toi.

Un jour après l'autre . Un jour sans jeu est un jour gagné.

Tu n'es pas seule et tu vas t'en sortir.

Au plaisir de te lire

Deceiptful38 - 26/07/2023 à 16h04

Bonjour Soga, bonjour à tous,

Oui c'est exactement ce qui tu décris : ces gains inespérés, ces jackpots qui tombent m'ont donné l'illusion que cette fois, la chance avait tourné en ma faveur et qu'elle ne me quitterait plus. L'abondance financière allait ruisseler sur moi comme les grenouilles sur les Egyptiens lors des dix plaies d'Egypte. Là aussi au final ce ne fut pas une bénédiction : j'ai eu envie de jouer plus encore, me sachant vernie ... La suite vous la connaissez.
Je n'ai pas joué hier, je ne jouerai pas aujourd'hui. C'est très bizarre, pendant deux jours, je ne ressens plus cette envie, et puis cela va me prendre d'un coup comme une envie furieuse d'aller faire pipi (désolée pour la métaphore).
Quand l'envie n'est plus là, alors on se dit, c'est gagné, je la peux contrôler et ne plus jouer autant de jours, de semaines, de mois... Et puis, parfois en une fraction de seconde, la pulsion revient, l'excitation à l'idée d'aller taquiner une machine à sou devient plus forte que tout ! J'y pense, j'y pense mais point j'oublie. Et puis je craque et hop direction le casino et c'est repartit mon kiki...
Combien de jours vais-je tenir cette fois ? Suspense .... Pour l'interdiction, je n'arrive pas à appuyer sur le bouton : je me dis que je ne pourrais plus aller dans aucun casino même pour les vacances...

Amk69 - 30/07/2023 à 17h05

Bonjour à tous, malheureusement pour moi j’ai craqué une nouvelle fois mais cette fois ma chérie m’a quitté je suis dévasté! Cela fais maintenant 1 ans et demi que je rejoue après une pause de d’environ 1 an. Je pensais vraiment m’en être sortie! Mon erreur pensais que je pouvais le faire seul mais non je ne peu pas je ne donner aucune information sur mes salaire à ma compagne, ni accès à mes compte en banque car j’avais tellement honte de lui avouer! Au lieu de cela j’ai perdu et perdu et perdu en pensant que j’allais me refaire et enfin lui ouvrir l’accès à ces informations. Je ne sais plus quoi faire nous avons une fille de 8 ans qui paie mes erreurs également. Ma compagne me reproche de ne pas lui avoir fais confiance pour me confier à elle mais j’avais tellement honte après tous les efforts et sacrifices qu’elle a pue faire de lui avouer ma rechute. Je ne sais quoi lui dire pour qu’elle m’offre la possibilité de lui prouver que je peux mettre ce fléau derrière nous mais cette fois avec son aide et enfin pouvoir avancer sur nos projet.
Bonne journée à toutes et tous

Soga22 - 31/07/2023 à 18h15

Cher confessionnal,

CherAmk69,

Je comprends ton envie de tout faire pour que ta femme te pardonne. Peut être qu il est temps de faire ces démarches pour toi . Vraiment pour toi . Quand tu iras mieux forcément ta situation personnelle ira mieux aussi. C est un combat personnel. Évidement nous ne voulons pas décevoir nos proches , mais pour eux c est aussi très dur de comprendre cette addiction.

Tu as raison , il faut se faire aider. Seul c est difficile et beaucoup plus long.
Courage ; donne des nouvelles.

Au plaisir de te lire

Amk69 - 01/08/2023 à 21h58

Cher Soga22,
je te remercie pour ton message et je ne manquerai pas de vous tenir informer de mon évolution, le fait de pouvoir en parler me libère d'un poids énorme.

Je pensais que mes proches allaient me blâmer mais au final je suis soutenue et ça vraiment cela me motive "j'ai le droit à l'erreur, le droit de rechuter" mais je dois pouvoir limiter les pertes!

Du coup nous avons pris l'initiative de m'ouvrir un compte en ligne avec un montant mensuel me servant uniquement pour déjeuner je vais enfin prendre au sérieux cette addictions et faire le nécessaire.

A bientôt

---

dav19 - 03/08/2023 à 20h46

Et bien j'ai replongé...9 mois sans jeu, je m'en croyais a peu près sorti et je suis retombé dedans les deux pieds en avant.

Les déclencheurs :

- des vacances ratées qui ont engendré en moi une immense frustation
- Un copain qui m'a demandé de lui prêter 500€, ce que j'ai fait et que je n'ai pas su gèrer.

D'une manière générale je ne sais pas gèrer mon argent, le fait de devoir preter m'a affoler et je n'ai pas su réussir a faire face.
En une semaine j'estime mes pertes à 1500€, j'ai complètement déconné. Je me suis remis a boire et a fumer, bref j'ai vriller.
La bonne nouvelle c'est que je mets un terme a cela des demain.

Moderateur - 04/08/2023 à 17h38

Bonjour Dav19,

Vous avez tout notre soutien ! Courage !

Vous avez voulu lâcher prise, compenser une frustration, "oublier" un peu... C'est humain.

Vous êtes déjà sur le chemin pour reprendre le contrôle et ça vous savez faire

Alors oui il faudrait comprendre ça sur le fond et surtout comment dériver vers d'autres activités que le jeu quand vous vous retrouvez dans ce genre de situation. Mais chaque chose en son temps. Là c'est retour au calme alors recouvrez vos esprits et peut-être on s'en reparle bientôt ?

Merci pour votre fidélité et votre confiance.

Le modérateur.

Malvira - 04/08/2023 à 22h20

Bonjour à tous
J’ai lu une grande partie des messages.
Je suis dans le même cas que la plus part d’entre vous.
Une addiction au jeu depuis des années et qui s’est amplifiée quand on m’a parler des casinos en ligne.
Casino pour lesquels il est impossible de clôturer son compte définitivement et qui sont des dizaines à se créer chaque années.
C’est difficile, plus on perd plus on joue et plus on gagne plus on rejoue…
On emprunte, on se cache, on a honte, …
C’est vraiment un fléau !
J’ai réussi à m’interdît de tous les jeux légaux mais j’ai du mal à décrocher des casinos en ligne, je rechute à chaque fois…
J’aimerais réussir à ne plus jamais jouer une fois ce post publié !
Vous êtes tous avec moi ? Allez go, on va y arriver et enfin devenir « riche » parce que je vous dis pas tout l’argent qu’on va gagner en arrêtant
Merci pour votre soutient et vos messages !
Ne jouez pas ce soir ! Je compte sur vous

LiliB - 06/08/2023 à 04h40

Bonjour à tous,

Moi aussi j'ai vécu une rechute.

Après des années de contrôle.

J'étais furieuse contre moi mais cela m'a permise de constater que je n'étais pas très heureuse dans mon nouveau boulot qui est encore plus stressant que le précédent. Plusieurs choses sont arrivés dans un très court laps de temps qui m'a déstabilisée.

Alors m'a décision est prise, je prendrai ma retraite l'an prochain.J'aurai plus de temps pour faire des choses qui me plaisent, qui me nourrissent bien loin des prises de tête.

D'ici là je vais remettre en place les trucs qui ont marchés dans mon cas et qui me permettent de résister aux chants des sirènes.

Bon courage à tous !!

Haut les coeurs !

Mystikmadara - 08/08/2023 à 22h19

Bj à tous dsl de voir tout ces messages qui ne sont pas de bonne nouvelle pour vous....pour ma part sa fais 1ans que je n'est plus dépenser d'argent dans les jeu et jen suis fière le sport et tout les interdictions de jeu sont d'une aide très précieuse pour s'en sortir alors je compte sur vous pour vous faire aider ne rester pas seul c'est la pire chose à faire car vous allez vous enfoncé encore plus sortez voyez du monde et surtout parlé en a un spécialiste ou à un ami moi c'était ma femme qui m'a aider bien que certaines étapes était dur je vous le cache pas en tout cas courage à vous tous et au plaisir

---

Amk69 - 09/08/2023 à 13h22

Bonjour à tous,
cela fait maintenant environ un mois que je n'ai pas rejoué et je suis plutôt content de moi.
J'ai le soutien de ma famille et cela me rend plus fort !
J'ai décidé d'être honnête avec ma femme (ou mon ex-femme, je ne sais pas trop, elle a peut-être décidé de me pardonner enfin, je l'espère) en lui faisant part de mes angoisses, de mes risques de rechutes,... et vraiment, cela me soulage de ne plus être seul dans ce combat.
J'ai également un rendez-vous avec le CSAPA fin septembre, malheureusement pas de disponibilités avant.
J'aimerais vraiment comprendre comment fonctionne cette addiction en moi, pourquoi je rechute, ce que je recherche en jouant...
Mais comme on me le dit souvent, il faut être patient, donc un jour à la fois, mais surtout, un jour sans jouer est une victoire.
Bonne journée à tous.

Soga22 - 10/08/2023 à 14h08

Cher confessionnal,

Aujourd hui le 10 août 2023 . Période difficile en ce moment. J'ai besoin de changements . Je suis contrainte financièrement notament à cause de mes 2 crédits restants ... crédits contractés bien sûr pour combler les trous de jeux !
J'évite de regarder derrière en principe . Ce qui est fait, est fait. Cependant je ne peux m'empêcher de me dire : ma vieille si tu avais moins merdé .....
Je sais que je ne suis pas seule à me faire ce genre de reflexions.
Le jeu est loin de moi. Je n'en ai pas envie . Je reste vigilante. La frustration, le stress que je ressens en ce moment peuvent me conduire tout droit sur un site de jeux !

@Lilib, @DAV19 , nous sommes les "anciens" du forum ! Je suis désolée de lire vos rechutes. Bon reflexe de venir ecrire ici. Vous savez tous 2 ce qu'il faut pour stopper le cycle. En revanche , si ce n'est pas le cas, continuez à vous faire aider.
Perso, je vais reprendre rdv pour septembre. Je sens une fragilité et j'ai vraiment peur de la rechute.

Nous le savons que nous resterons des personnes addicts aux jeux toute notre vie. Le jeu n'est pas une option , c'est simple et strictement bani !
Comme une allérgie mortelle ! Ne jouons pas avec la cacahuète !
Vous avez compris l'idée !

Ces mots sont pour tous les lecteurs . Avec certains cela fait qq années que nous suivons nos "aventures" ici.
Je pense bien à vous . Vous êtes forts, vaillants. resistants.
Un jour sans jeu est un jour gagné!

Courage à tous. Bravo à ceux qui un jour après l'autre s'éloigne du jeu . Et pour ceux qui ont flirté à nouveau avec cet étourdissant poison , les rechutes font parties du process , inutile de culpabiliser +++ : Aujourd'hui le 10.08.23 STOP ! Pas de jeux !

Au plaisir de vous lire

LiliB - 11/08/2023 à 22h48

Merci ma belle Soga.

Je suis navré d'apprendre tes difficultés. C'est une très bonne chose de retourner chercher de l'aide si tu en ressent le besoin.

Moi j'ai remis en marche mes moyens de défense et ça marche.

Il est évident que c'est le stress qui m'a fait baisser ma garde et du stress qui n'en vit pas de nos jours.

Bref, restons vigilant et sourd aux chants des sirènes.

A tous les nouveaux et fantômes qui nous lisent bienvenu parmi nous.

Aux anciens ... on est là... n'hésitez pas à nous donner des nouvelles en espérant que tout va bien pour vous.

Thomas666 - 14/08/2023 à 18h13

Bonjour je partage mon expérience ici. J'ai l'impression que le jeu me suis depuis toujours, j'ai commencé les paris sportifs en 2012 et je suis encore en plein dedans aujourd'hui.
J'ai plus de compagne, je suis aux minimas sociaux et me suis même endetté un temps pour « jouer ».
Il y a quelques mois j'étais pas loin du point de non-retour ; j'ai réussi à franchir cet épisode - mais le jeu et les autres drogues sont là, plus que jamais.
Cet hiver j'étais ruiné et avais emprunté 1000 euros chez Cofidis que j'ai perdus en une semaine. Je me suis juré que si j'arrivais à me « refaire » (jargon du joueur) j'arrêterais le jeu définitivement.
J'ai perdu toutes mes économies (15 000 euros) courant 2023.
Aujourd'hui, presque fatalement, je suis parvenu à « récupérer » mes pertes et même à « gagner » un peu plus.
Logiquement donc, je devrais arrêter mais je n'y arrive pas !!! Cela n'a donc rien à voir avec l'argent, c'est psychique voire psychiatrique.
J'ai besoin de jouer encore et toujours. Je passe en moyenne 5 à 7 heures par jour à parier sur internet. J'ai besoin de cette « adrénaline vénéneuse » pour « m'apaiser ». Je n'ai même plus d'hobbies moi qui était féru de sport et de cinéma.
J'ai consulté quelques fois dans un centre d'addiction à parler à une infirmière et un psychologue mais j'avais l'impression de ne pas AVANCER : j'ai jamais eu de traitement.
Comment s'en sort-on ?! Nous savons intérieurement que toutes les addictions sont dangereuses, mais comment traiter celle du jeu à l'instar de celles liées à la cigarette ou à l'alcool - qui elles sont plutôt bien traitées ?
Bref je suis soulagé de partager mon expérience et ouvert à en discuter en groupe ici ou à travers d'autres supports de communication.
Merci pour votre accueil.

Soga22 - 15/08/2023 à 10h37

Cher confessionnal,

Je profite de ce jour férié pour écrire un petit mot.

Pas eu de nouvelles des uns, des autres... j'espère que le dicton est vrai : pas de nouvelles, bonnes nouvelles.

Ici la période est toujours difficile. C'est très tendu avec mon mari au point ou l'on envisage une séparation.
L'ironie c'est que c'est même pas à cause du jeu !
Nous ne prenons pas de décision attive ... nous avons 2 enfants. Ma 1ère préoccupation est de les protéger au mieux.

Je suis passée au tabac hier pour payer une amende et j'ai pris pour 15€ de jeux à gratter. Je ne ressens plus les mêmes émotions. Je m'en suis voulue ... 15€ que j'aurai mieux fait de donner à la dame qui est devant le supermarché de ma ville au lieu de la FDJ.
Je n'ai pas l'intention d'en reprendre. C'est le point positif de cette période compliquée. Le jeu n'est pas mon refuge.
Pour être honnête j'ai aussi beaucoup pensé à mes enfants. Je ne peux pas me permettre d'avoir un relevé bancaire affichant des débits réguliers sur des sites douteux. Si toutefois je devais avoir à faire à un juge familial , ça ne sera pas en ma faveur. Et ça c'est inconcevable. Je le vivrai très mal.

Ce post tourne un peu à confession intime !!!

Merci de me lire

Au plaisir de vous lire

Deceiptful38 - 16/08/2023 à 10h06

Bonjour,

Et bien moi, je continue à m'enfoncer. Je m'étais faite une promesse que je n'ai pas réussi à tenir. Hier encore j'y suis retournée et j'ai encore perdu ... Je suis à la fois triste, et en colère car je me dis que c'est vraiment la faute à pas de chance quand je vois qu'une personne a gagné 3 fois des sommes supérieures à 10000 euros en trois semaines et qu'elle peut continuer à jouer. Mon raisonnement est insensé je sais : mais je me dis qu'il suffirait d'avoir juste un peu de chance pour gagner de quoi continuer à jouer et se faire pliaisir... La fustration est tellement grande et le sentiment d'injustice face à ce hasard incontrôlable et cette chance si volatile et infidèle. Je réfléchis à l'interdiction mais c'est une décision si difficile à prendre. Renoncer à un plaisir, une ambiance qu'on aime ! Les millionnaires n'ont pas à se poser à la question eux.... Du coup, rebelote, le sentiment d'injustice m'explose de nouveau à la face. Ah si j'étais riche.... mais est-ce que cela résoudrait le problème ? Voilà ce matin j'avais besoin de me lâcher.... Merci de m'avoir lue !

Chloe12 - 16/08/2023 à 11h25

Bonjour à tous,
Je suis en vacances, je pars ds qq jours ds une ville où il y a un casino mais comme je serai accompagnée de mon mari (non joueur), il n'y a aucun risque. Nous irons y faire un tour un jour mais c'est tout, je le sais déjà. Il n'aime pas trop cet endroit, heureusement pour moi ! Cela doit être bien compliqué si les deux sont joueurs.

Soga, Lilib etc je suis désolée de lire vos difficultés actuelles. Il faut vous raccrocher aux choses positives...
Soga, tu as bien raison de faire attention à ton compte en banque, si jms tu es obligée de montrer tes comptes autant être sereine ! Je te souhaite sincèrement de trouver une solution ac ton mari.
Lilib les rechutes font partie du processus, tu nous prouves bien qu'il faut tjs rester sur ses gardes ! Visiblement tu as su te reprendre rapidement, c'est top.

Je vous souhaite une belle journée, loin du jeu

Thomas666 - 16/08/2023 à 17h40

Courage à toutes et tous. On va s'en sortir.
N'oubliez pas que le jeu masque bien souvent un autre manque. Pour ma part je suis incapable d'en parler à ma famille donc c'est encore plus difficile.

---

dav19 - 17/08/2023 à 20h39

Bonjour a tous,

Pas eu le courage de venir ces derniers jours et pas le courage d'écrire non plus le tourbillon dans lequel je me retrouve mais sachez que ca ne va pas fort voir pas du tout. Les démons sont revenus et je ne parviens pas à m'en tenir éloigné.
Je reviendrai écrire quand je serrai mieux dans ma tete.
Courage à tous, en particulier à toi SOGA dans la période difficile que tu vis.

Soga22 - 18/08/2023 à 12h50

Cher confessionnal,

Hier je suis passée en voiture devant un casino où j'avais l'habitude d'aller. A vrai dire c'est le casino ou tout à commencer.
J'ai ressenti immédiatement l'envie d'y aller et je me suis souvenue de la joie , du bien être que j'avais quand j'y entrais. C'est assez incroyable le fonctionnement de la mémoire !
Je n'ai pas ressenti le vide, le désarroi, la colère , la honte, la cupabilité que j'ai éprouvé de nombreuses reprises lorsque j'en sortais !
Mécanisme de défense sûrement de mettre de côté ce qui fait mal !
Ce qui me fascine aussi c'est que je m'y suis vue comme ci c'était hier ! Alors que je suis interdite de casino depuis 2015 !

La vigilance est mon maître mot du moment !
Je sais que je peux très vite sombrer à nouveau. C'est ce qui est terrifiant d'ailleurs.

@Dav19, je t envoie un voile de douceur, de soutien, de serenité et de paix. Englobe toi avec , imagine toi qu'elle efface tous tes tourments et les centaines d'idéees qui tournent dans ta tête.

Je sais que tu vas rebondir. Je sais aussi que ça peut prendre de temps.

@chloe12 Heureuse d'avoir de tes nouvelles. Profite un max de tes vacances. 1 petit tour au casino - pas plus !!!

@Lilib tu as repris les choses en main rapidement . J'espère que cet épisode ne sera qu'un mauvais souvenir du passé. Le stress évidement n'est pas notre ami ! Mais comme tu dit QUI aujourd'hui ne vit pas de situations stressantes ? Apprenons à gérer ! Dansons sous la pluie !

@Deceiptful , tu n'es pas prête à lâcher . Pourtant je pense sincèrement qu'il va falloir pourtant. L'interdiction est radicale et à la fois salvatrice.
Tu es sur le chemin. Tu y arriveras.

@Thomas, Courage aussi à toi. Comme tu peux le lire, nous vivons tous des instants difficiles avec le jeu. C'est un réel combat de chaque jour.

UN JOUR SANS JEU EST UN JOUR GAGNE!
Pensez y !!

Au plaisir de vous lire

Thomas666 - 18/08/2023 à 15h16

Bonjour à toutes et tous « petit » craquage hier avec 300 euros partis à la poubelle. Le soir même au moment de dormir j'ai pleuré - je vis ça comme un gros échec après quelques jours de sobriété. Ce qui est incroyablement difficile c'est de remplacer le vide laissé par le jeu par quelque chose de plus « sain ».

Bon courage à Soga Chloe Dav bref à tous.
J’espère passer un week-end sans jeu car je me sens sale à nouveau suite cet épisode.

Jeremy86 - 20/08/2023 à 22h10

Bonjour à tous,
Je me présente. Jérémy, 34 ans et addict aux paris sportifs depuis mes 20 ans.

Que cela fait du bien de voir que je ne suis pas seul dans cette situation.
D'être porteur de ce Cancer qui me ronge un peu plus chaque jour, et de ne plus en pouvoir aujourd'hui.
Après plusieures tentatives, avec plus ou moins d'envie, il est temps d'arrêter cette m****.

Quand j'ai commencé, vers mes 20 ans,je jouais des petites mises de 10€ ou 20€. Des petites mises, mais tellement importantes à cet âge là. Sans me rendre compte que je laissais le diable entrer dans ma vie.
Quelques années plus tard, j'ai rencontré la seule femme que j'ai aimé, la mère de mes enfants.
Je jouais par moment, et en fonction de mes pertes, mon humeur changeait. Je pouvais me transformer complètement. Quand je gagnais, je me croyais le roi du monde et quand je perdais, j'en voulais à la terre entière. Mais je n'avais pas encore conscience que le problème venait des paris sportifs.
Les années passent, les moments compliqués se multiplient mais la prise de conscience n'est pas encore là.
Les 5-6 dernières années ont été épouvantables. Ces moments où je suis dans ma bulle, a jouer toute la journée. Restant chez moi à ne plus vouloir rien faire, en mentant pour jouer. Je me suis complètement isolé, de ma propre femme et de mes enfants.
Puis arrive le jour qui devait arriver, le jour où ma femme me quitte. Avec le recul, je ne peux que la comprendre. Elle a énormément souffert de mon comportement, et de me voir me détruire jour après jour.
Cela fait 2 ans , mais j'ai pris conscience réellement il y a peu de temps que ce mal venait des jeux d'argent. Après avoir passé cette dernière semaine complète à jouer, je veux dire stop. Stop car je suis en train de tout perdre, financièrement mais pas que. J'ai perdu ma femme, mais je ne veux pas perdre non plus mes enfants.

Jour après jour, on y arrivera

Thomas666 - 21/08/2023 à 18h22

Courage Jérémy, comme tu vois ici tu n’es pas seul.

Moderateur - 22/08/2023 à 09h43

Bonjour Dav19,

Comment allez-vous ?

Depuis votre dernier message avez-vous réussi à faire un pas de côté ? A faire baisser la température (si j'ose dire par les temps qui courent) ?

Vous avez, soyez en sûr, un parcours extraordinaire et la capacité d'arrêter. Vous l'avez déjà montré à maintes reprises.

J'espère que vous vous pardonnerez bien vite cette phase de jeu et les pertes qui s'ensuivent pour repartir de l'avant.

Remettez-vous à une table, écrivez bien net les bonnes raisons que vous avez d'arrêter de jouer. Réfléchissez aussi à ce qui vous a fait trébucher cette fois-ci.

Allez Dav19, haut les cœurs comme on disait dans le fil Besoin d'aide ! Et en parlant de cela : nous sommes de tout cœur avec vous, courage !

Le modérateur.

Moderateur - 22/08/2023 à 09h51

Bonjour Soga22,

C'est vraiment très intéressant ce que vous dites sur la vivacité et la sélectivité du souvenir que vous avez des vos phases de jeu au casino. Bravo pour vous être tenue à distance.

Vous touchez du doigt aussi ce qui constitue sans doute le corps de l'addiction aux jeux et qui fait que cela échappe au contrôle pour certains : un ensemble de sensations, d'émotions. On n'est pas dans le rationnel et on ne retient que ce qui a été fort sans voir le reste.

Mais vous vous avez suffisamment d'expérience pour avoir conscience du reste : les pertes, les problèmes d'argent, le désespoir, l'isolement.... Oui je suis d'accord avec vous c'est fascinant cette puissance du souvenir qui ne va (presque) que dans un sens.

Vous avez bien raison de rester sur vos gardes et de garder vos garde-fous aussi.

Merci pour votre témoignage, merci pour votre soutien aux autres, merci pour ce Confessionnal.

Le modérateur.

Moderateur - 22/08/2023 à 10h04

Bonjour Jeremy86, bonjour Thomas666,

Oui vous n'êtes pas seuls !

@Jeremy : venez justement nous raconter au jour le jour votre arrêt du jeu, que cela soit une réussite ou un échec. Écrire vous permet d'extérioriser ce qui se passe et de sortir de votre bulle justement. En tout cas le forum tout comme notre ligne d'écoute vous sont ouverts. Ils permettent échanges et solidarité.

@Thomas : sachez vous pardonner ce petit craquage sans le banaliser non plus. Craquer cela arrive, on n'arrête pas du premier coup (en tout cas c'est rare). L'important c'est de comprendre les mécanismes qui vous ont conduit là, notamment les déclencheurs de votre envie. Repérez-les pour les éviter ou pour monter des stratégies qui vous permettent de les déjouer.

En tout cas, pour l'un comme pour l'autre, allez-y "un jour à la fois". Mobilisez toute votre énergie pour ne pas jouer ici et maintenant. Il y aura des jours faciles et d'autres plus difficiles et, Thomas vous le touchez du doigt, trouvez-vous de nouvelles occupations pour combler le vide laissé par l'arrêt du jeu. Elles ne seront pas aussi "excitantes" que le jeu sans doute mais le but c'est d'être moins dans la satisfaction immédiate et l'excitation et plus dans la satisfaction à long terme et la construction.

Vous avez pris le chemin pour renouveler vos vies, pour changer. Ce n'est pas que difficile ou qu'une contrainte, c'est aussi enrichissant et vous allez apprécier de vous libérer du jeu.

Courage à tous les deux et nous sommes pas loin

Le modérateur.

T_099 - 22/08/2023 à 11h22

Bonjour à tous,

Tout comme Thomas, j'ai craqué après 4 mois d'abstinence.
Un mail reçu après une auto exclusion terminée, et puis je réussis à déposer 20 euros alors que mes cartes sont laissées à un proche de confiance mais un joueur trouve toujours un moyen de jouer …

J'avais cette envie de jouer pour savoir si j'étais capable de me contenir avec un petit dépôt et savoir si je pouvais accepter la perte de cette somme.
Malheureusement, la triste vérité est que tout comme avant, j'ai voulu rejouer pour récupérer cette "faible " somme perdue et je me suis retrouvé à -200€ en fin de soirée alors que j'avais réussi à être à +150€. Toujours le même processus…

Je suis vraiment dégoûté d'avoir craqué après ces 4 mois d'abstinence mais un des points positifs est que le lendemain , je n'avais pas du tout envie de me refaire. Je me suis pardonné cette erreur, cela m'a remis un coup d'avertissement sur les jeux d'argent et je suis motivé à tenir ma période d'abstinence aux jeux plus longtemps!

Bon courage à tous dans cette épreuve

Deceiptful38 - 22/08/2023 à 15h23

Bonjour à toutes et tous,
J'ai posté un long message dans la nuit de samedi à dimanche mais qui étrangement n'a pas été publié.
Ce serait trop long de le reprendre et puis, quelques jours après, à froid, je n'écrirais pas la même chose.
Ce message, je l'ai posté après je crois, l'une des soirées les plus catastrophiques de ma vie au casino. Je n'ai jamais été aussi mal, désespérée, triste, honteuse, perdue.... enfin je risque d'égrainer tous les qualificatifs de la création si je continue. Mes pertes ont été démesurée et je me serais retrouvée dans une situation bien compliquée si je n'avais pas la chance d'avoir un petit bas de laine qui me permet de combler le trou béant de mon compte bancaire mais à force de puiser dedans, il s'amenuise peu à peu. Bon, c'est le côté noir de ma nouvelle virée au casino. En revanche, cela m'a permis de me libérer d'un point et d'avouer à mon mari mes difficultés avec le jeu et mes pertes mais je ne suis pas certaine qu'il est pris la mesure de l'étendue des dégats. Bon, en tout cas, il s'est montré super à l'écoute, pas en colère et a accepté de m'aider à contrôler mes pulsions. Car ce qui est terrible, c'est comme le chantait Jacques Dutronc, j'y pense et puis j'oublie.... et je recommence (ça ce n'est pas dans le texte de la chanson originale). Et oui, car sur le coup, la nuit, le lendemain, vous pensez à vos bêtises et vous promettez de ne plus recommencer et puis, il suffit que votre compte soit de nouveau à flot pour vous dire : bah, allez encore une fois, ce sera différent sur ce coup là, je ne joue que 20, puis 40, puis 60 euros. Ah mince, j'ai claqué 800 euros sans me rendre compte et rebelote. Stress à cause du trou dans le compte, boule au ventre, stratagème pour ne pas avouer. Stupeurs, mensonges et tremblements (Amélie si tu me lis tu pourras signer la préface de mon prochain roman).
Bon tout ça pour dire, ou plutôt écrire, qu'il faudrait en fait réussir à couper la tête de la bête qui nous pousse à avoir une envie irrestible de jouer, peu importe le prix, les conséquences sur le moment. Je n'ai pas joué depuis dimanche et j'ai promis à mon mari que je lui laisserai ma CB quand j'irai très occasionnellement au casino et je lui ai demandé de m'accompagner pour dire stop quand ça déraperai.
J'ai envisagé l'interdiction mais d'un commun accord, nous avons estimé que ce serait trop radical et que dans mon cas, c'est d'un contrôle marital (si je puis dire) dont j'ai besoin pour ne pas me privé totalement d'un petit plaisir mais de canaliser et de limiter les pertes.
Bonne ou mauvaise stratégie ?
Au plaisir de vous lire.

Mystikmadara - 22/08/2023 à 18h50

Cc a tous je vois que c'est pas la grande forme... Deceipful38 je pense pas que le contrôle marital(bien trouvé j'avoue) suffira au départ oui mais petit à petit il te fera confiance et la tu pourra avoir une rechute et vu que tu étais limité avant je pense que sa serai pire... Après

c'est mon avis mon avec l'interdiction de jeu je suis trankil plu besoin de trouver des stratagèmes pour aller claquer 50ball à un moment où je suis seul chose que tu réussira à faire quand t'es pulsion reviendrons j'espère que ton mari pourra vraiment te tenir et il a eu la meilleure des réactions je te le dit c'est rare que tous réagisse comme lui un grand bravo en tout cas courage à toi et accroche tu va y arriver

---

Deceiptful38 - 23/08/2023 à 11h24

Bonjour,
Merci de tes encouragements Mystikmadara. Je prends note de ta mise en garde aussi.
Hier j'ai une journée de galère pas possible exacerbée par la chaleur insupportable. J'étais à bout de nerfs et en recherche de fraîcheur (ça tombe bien le casino est climatisé). Et bien, non, je n'ai pas craqué : je me suis sagement allongée, alternant les douches, et les douches, dodo. Donc, cela fera 4 jours sans jeu !

Jeremy86 - 30/08/2023 à 17h55

Bonjour à tous,
10 jours sans jouer. C'est compliqué depuis 2 jours mais je tiens bon.
Cela fait au moins 6-7 ans que je n'avais pas joué depuis autant de temps.
J'ai l'impression, que cette fois ci, je vais y arriver.
Bon courage à tous.

Thomas666 - 30/08/2023 à 18h01

Bonjour à tous, j’ai encore rechuté en début de semaine. C’est très difficile de combler le vide laissé par les jeux. Même la formation à distance que je suis actuellement ne m’aide pas à sortir de l’enfer du jeu.
J’ai moi aussi essayé les « techniques » évoquées plus haut : j’ai donné ma CB à une personne proche - j’ai quand même réussi à noter ses numéros sur un papier plus tard. J’ai même appelé la banque pour augmenter mes plafonds. Quand j’ai des espèces, il m’est toujours possible d’acheter chez le buraliste des tickets prépayés pour les sites de paris en ligne ou valider des grilles de Parions Sport. Tout est fait pour qu’on puisse jouer. La société tourne autour de ça malgré les rappels de « Joueurs Info Service ». Que voyez-vous en premier chez le buraliste ? Des tickets à gratter, l’Amigo, les grilles de Loto, de Parions Sport… Bref c’est difficile de se protéger.
L’exclusion des jeux marche seulement pour les casinos je pense, impossible à mettre en place pour les paris sportifs. Il est même toujours possible de s’inscrire sur un site étranger.
Je compte prendre mon courage à deux mains et me rendre dans un centre anonyme lié aux addictions. Tout seul, je n’y arriverai pas et je n’ai pas envie de finir ruiné une énième fois.
Bon courage à tous et merci pour vos témoignages !

Amk69 - 30/08/2023 à 22h20

Bonsoir à toutes et à tous,

Aujourd’hui, j’ai eu la surprise d’avoir un coup de fil de mon buraliste qui prenait de mes nouvelles (j’avais accueilli son fils en stage dans ma société). Je lui ai expliqué que malheureusement, il ne me verrait plus chez lui car je suis devenu addict aux jeux ! Oui, j’ose enfin le dire à tous, car depuis que j’ai avoué ma rechute à mes proches et à mon entourage, je me sens libéré de toute cette pression, de cette culpabilité et de cette honte ! J’ai enfin décidé que pour moi, le jeu ne serait plus un tabou. Combattre ce fléau avec le soutien de mes proches me rend plus fort. Je sens au fond de moi que je suis sur la bonne voie !

Bon courage à toutes et à tous.

Debbie - 31/08/2023 à 10h07

Bonjour tout le monde,
Il y a des mois que je n’ai plus écris mais je vous lis et cela me brise le coeur.
J’aimerai partager avec vous un petit message d’espoirs.

Il y a maintenant 1 ans jour pour jour que j’ai arrêté les jeux, que je revis que j’arrive à m’acheter des vêtements que je peux me payer un verre offrir des cadeaux à mes proches … la vie normale quoi !

Il y a 1 an j’ai été suivi par une addictologue (a peine 2 séance) j’ai eu un déclic et depuis plus envie de jouer, plus envie de perdre des sous durement gagner, on ajoute à cela l’inflation je préfère l’être mon argent ailleurs que dans les jeux.

je paye encore les frais (emprunts crédit) je peux pas mettre de côté pour le moment ni me permettre d’avoir des projets le temps que je rembrouse les dettes, parfois j’ai dès flash back de mon passé sombre, jetait plus bas que Terre je venais de perdre mon père et ma mère qui fait un avc, ça avait accentuer mon addition et lapider tout l’argent qu’on m’a donner les paies tout… honnêtement je pensais jamais m’en sortir j’avais vraiment de soirée sombre a ce moment là.

Je veux vous dire une chose simple « vous pouvez y arriver », non la volonté ne suffit, de se faire un aider ne suffit pas mais le combo de toutes ces actions amène un résultat positif.

J’ai parfois des pulsions mais comme tout mes comptes sont bloqué je me stop vite, et de toute façon à ce jour aucune envie de gaspiller même 1 centimes.

Je suis dispo pour discuter avec grand plaisir.

J’insiste : on peut y arriver.

Chloe12 - 31/08/2023 à 11h07

Bonjour à tous,

Félicitations Debbie ! Merci pour ce message d'espoir ! Les derniers messages publiés sont plutôt tristes alors cela fait plaisir de lire du positif pour rebooster tout le monde !
Tu as raison, on peut y arriver, il "suffit" de trouver la clé

Bon courage à tous.

Soga22 - 05/09/2023 à 09h12

Cher confessionnal,

J'ai souvent voulu prendre le temps d'écrire quelques lignes... et finalement les jours sont passés.
Je lis attentivement tout ce qu'on te confie.
Les difficultés de chacun, les réussites, l'espoir, le désespoir.

Cette addiction nous fait vivre des moments horribles. Elle nous rend fiers aussi lorsqu'on est loin d'elle.
Es ce que c'est pour ressentir toutes ces nuances d'émotions que l'on continue à jouer ?
D'une certaine façon nous rend elle vivant en creusant notre tombe juste derrière ?

Je m'interroge ...

De mon côté pas de jeux. Je suis partie en vacances dans un pays étranger. Non loin de l'hôtel , il y avait un grand casino Partouche. Je l'ai regardé comme un enfant qui passe devant Disney !
J'étais seule avec mes enfants. Aucun moyen pour filer en douce ! et c'est tant mieux !
J'aurais encore tout cramé à coup sûr ! Ce n'est pas le moment. Je dois garder la tête sur les épaules même si je meurs d'envie de m'évader loin loin !

Chacun de vos posts que j'ai lu me ramème un peu à moi. Forcement ! L'addiction aux jeux ne fait pas dans l'orginialité : elle nous mets tous KO !

Je ne vais pas l'affirmer trop haut mais je pense sincèrement que les casinos en ligne c'est fini pour moi. Je suis profondément dégoutée.

Ce qui continue à m'attirer en revanche ce sont les casinos terrestres. Bien heureuse d'en être bannie !

J'espère que la rentrée s'est bien passée pour tous. Peut être l'occasion de mettre les compteurs à zéro .

Belle journée.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 05/09/2023 à 10h49

Un petit mot pour @Amk69,

ton post me fait réfléchir... beaucoup.. d'une certaine façon j'envie ton courage de dire au monde que tu as une addiction aux jeux , de te libérer de la honte et de ce poids.
Je pense que c'est une étape très importante.
Ne pas oser en parler c'est avoir honte de nous en permanence.
ça n'aide pas à avancer.

Ce sentiment est puissant et impacte profondément l'estime de soi.

Je te félicite et merci de l'avoir partagé ici.

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 05/09/2023 à 11h21

Bonjour à tous,
Je viens juste vs dire comment s'est passée la session casino pdt les vacances... j'y suis allée 3 fois finalement, tjs accompagnée de mon compagnon. J'en suis sortie gagnante et cela nous a mm permis de nous faire un peu plus plaisir pdt notre séjour. Il n'aime tjs pas le casino, il n'y en a pas près de chez nous dc aucun risque de tomber ds une espèce de spirale suite à mes petits gains. J'étais

contente de pouvoir jouer et tellement heureuse de lui montrer que je pouvais être raisonnable et m'arrêter au bon moment.

Durant mes vacances, j'ai réfléchi à ce qui me pousse à jouer : c'est l'ennui, il faut continuellement que j'ai des buts, des objectifs sinon je m'ennuie et je joue. Là j'avais pour but de mettre de l'argent de côté pr les vacances dc aucun jeu. Mon nouveau but est un beau voyage ou als 2 semaines l'été prochain en Corse, il nous faudra dc pas mal d'argent. Je me suis mise en mode économie

J'espère que pour vous tout se passe bien ! N'hésitez pas à venir nous partager "votre rentrée". Positif ou négatif cela fait tjs du bien de s'exprimer.

Belle journée à tous.

Wit - 05/09/2023 à 12h53

Bonjour à tous

Ce message comme une bouteille à la mer...

J'aimerai venir en aide à mon compagnon, je ne suis pas dépendante et ne comprends par conséquent pas cet engrenage qu'est la dépendance aux jeux, bien que de pars mon expérience ai connu d'autres dépendance tel que l'alcoolisme et franchement j'y trouve des similitudes comme le mensonges par exemple.
Enfin voilà, j'ai découvert il y à peu (non pas par ses aveux mais par ma perspicacité et ma ténacité) qu'il été dépendant des jeux (casinos, paris sportifs...), j'ai lus (pas tous) mais beaucoup de vos témoignage et peu ou aucun d'entre vous ne trouve la motivation d'arrêter de part l'entourage.
J'aimerai vraiment l'aider!!
Il ne voulais absolument pas que je le sache de peur que je parte, bon je ne suis pas partie car je crois en lui.
Il est capable de dépenser son salaire en deux jours puis de ne plus être capable de payer ses factures.
Il a déjà pris ma CB en cachette pour aller jouer dans une presse et nie jusqu'à la mort.
Ma démarche ici est d'abord d'essayer de comprendre ce besoin irrésistible de mentir, puis de jouer quitte a se mettre dans des situations terribles.
Il a fini par devoir m'expliquer sa dépendance, il est conscient que ça le ronge et me rassure en me disant qu'il aller arrêter mais il n'est pas convaincu lui même en le disant, je sais que dès qu'il aura les moyens il y retournera et me mentira à nouveau.
Je ne veux pas le laisser il a déjà lasser sa familles et ses amis qui reste ne sont malheureusement pas de bons conseil à mes yeux.
J'ai tellement de questions...
Je me suis dis que j'allais "prendre le contrôle" sur ses dépenses, lui garder la CB et checker ses comptes mais est ce que cela ne sera pas seulement un pansement sur des blessures plus profonde.

Je vous avoue que je suis un peu démunie face à ça.
Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire et encore plus de me livrer vos expériences et ce que selon vous je devrais faire pour l'aider au mieux

---

Soga22 - 06/09/2023 à 11h38

Cher confessionnal,
Cher Wit,

Ton message est différent de ce que je lis habituellement ici ... nous sommes comme tu as pu le voir tous des joueurs excessifs, compulsifs, addicts !
Tu te sens démunie. C'est normal. Je peux t'assurer que parfois nous le sommes aussi !

Tu dis que tu as vécu une période d'alcoolisme. Le process est, je pense , le même. La seule chose qui diffère c'est que nous sommes addicts à un comportement et non à une substance. Dans le fait de jouer , nous prenons notre dose ! Dose d'adrénaline, de bien être, de puissance, d'évasion .
Tu parles du mensonge. En effet, nous devenons menteur. Je parle en nous , mais je vais parler pour moi.
Quand l'envie de jouer est là , elle est plus forte que tout ! Toute les pensées autorisantes passent au vert pour accéder coute que coute à la dose qui fait du bien. Je ne peux décrire le moment ou je ressors du tabac avec mes tickets prépayés et que je sais que je ne suis plus qu'à quelques minutes de jouer (Casinos en ligne) ! Je me connecte et je joue !!!
10 mn plus tard (parfois même que 5 !) j'ai déjà tout perdu !
Noonnn ! Je veux que ça continue, ça suffit pas .... alors là , j'ai une imagination débordante pour trouver de l'argent et satisfaire cette envie dévorante. Et je vais me refaire c'est sûr ! J'ai déjà déposé 200€ , ça va tomber ! et oui ça tombe parfois... un peu ,... pas assez ... je veux encore jouer, tenter plus....
Voilà en gros ce qu'il peut ressentir.
Quand tu es dans cette phase c'est très dur de voir autrement.
Peut être as tu connu cela avec l'alcool. la seule chose qui compte c'est de boire un verre.
Ou peut être que c'était une récompense. Parfois je me disais cela !

Tu demandes comment l'aider :

il faut considérer cette addiction autant qu'une autre. C'est une vraie maladie et pour cela il faut un vrai processus de guérison.
Il faut aussi qu'il ait conscience d'être addict aux jeux , le reconnaître et surtout avoir envie d'arrêter ce comportement.
Puis , je pense qu'il faut aussi une aide externe d'un pro : psy, hypnothérapeute, addictologue... trouver la bonne personne qui puisse l'aider.
Tu peux l'accompagner dans ces démarches.
Penses aussi à ce qui t'a permis de sortir de l'alcool. Il y a sans doute des choses qui t'ont fait du bien et qui pourront l'aider aussi.

J'espère avoir pu t'éclairer.

Au plaisir de te lire

Soga22 - 06/09/2023 à 11h50

Cher confessionnal,
Cher Chloe12,

Je lis que tu as bien géré les vacances et le casino ! C'est top !
Si tu arrives à y aller de façon récréative c'est génial. (c'est une chose que je ne peux faire . Je bascule très vite dans l'excès).
Tu as pu identifier le déclencheur. C'est très positif. Tu apprends à contourner les pièges !
Objectif vacances ça motive !!!

Tu es dans une bonne vibe ! C'est agréable à lire

Ici la rentrée c'est bien passée pour les enfants. et je dois dire que ça fait du bien de reprendre une routine.

Hier c'était notre anniversaire de mariage. L'été a été tellement difficile que c'est comme si je ne me sentais pas concernée! Le temps passe et les temps changent ! Il faut s'adapter et danser sous la pluie ! (oui c'est mon expression du moment !)
Je n'ai pas grand chose à dire de plus sur le sujet. Je me sens vidée . J'ai un besoin urgent de me ressourcer.
Ce qui est positif (TRES POSITIF) : je ne me refugie pas dans le jeu .
J'affronte, je morfle, j'endure et je suis là !

C'est la vie pas le paradis !

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 19/09/2023 à 14h11

Cher confessionnal,

J'ai écrit un message il y a quelques jours . Il y a eu un bug, il n'a pas été publié.

J'avance doucement vers une séparation avec mon mari.
C'est une période difficile. J'ai le cerveau qui tourne à 1000 à l'heure !
Je dors et pourtant j'ai une tête de zombie !
Je suis épuisée !
Bien sûr je ne rêve que d'une chose c'est de décrocher , juste un instant , de mes soucis du moment.
A quoi je pense ? Au jeu évidement !
Pour être honnête, il y a quelques jours j'étais en surchauffe. J'ai acheté pour 30 balles de jeux à gratter et me suis poseé prendre un café et gratter tranquillement. Financièrement j'ai perdu 5 balles car "gagné" 25 . Je suis allée les récupérer.
En fin de semaine dernière , j'avais la même intention. J'ai eu le bon refelxe d'appeler une amie et nous sommes allées prendre un cafe : pas de jeux .
Hier, je recommence . Je prends pour 20 balles , je vais au café , je "gagne" 25 . Au lieu de récupérer , je rejoue 20 . Je ne "gagne" pas.
Rien de dramatique me direz vous en terme d'argent perdu .
Si pourtant !
Il me restait 8 balles en poche pour acheter à manger pour le soir . Avec les 20 que j'ai rejoué j'étais à l'aise pour faire mes 2-3 courses.
Mais là avec mes balles c'était assez chaud !
Je n'ai pas su arrêter !
Je n'ai pas su mettre une prorité aux courses.
(Je n'avais pas de carte bancaire sur moi ; c'était juste des petites courses)

Ce qui m'attriste c'est que mon comportement excessif , sans cervelle est toujours bien là !

Il faut que je fasse super gaffe . Je sens que je peux vite basculer .
C'est franchement pas le moment .

J'ai l'impression d'avoir toujours cette ombre maléfique collée aux baskets !

Il faut se faire à l'idée qu'il faut vivre avec. C'est pas une maladie qu'on soigne, qu'on opère et voilà fini on en parle plus .

J'espère que vous allez bien.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 20/09/2023 à 09h39

Cher confessionnal,

Après une discussion avec mon mari sur la suite de notre relation, j'ai eu un automatisme comme à une période. Je suis allée dans ma chambre avec mes cartes de paiement et j'ai tapé casino en ligne sur mon tel !
Miracle ! (non pas vraiment !) L'application Gamban a bloqué l'accès !
Bien sûr j'ai tenté de contourner en employant d'autres mots !
L'appli est bien faite et m'a vu venir !

BLOCAGE !
J'ai lâché l'affaire !

Je témoigne de mon expérience d'hier soir pour ceux qui veulent arrêter de jouer . Profitez de vos moments de "lucidité" pour installer l'application , pour réduire vos plafonds de carte, pour mettre un max de barrières entre le jeu et vous.

Pour preuve ça marche.

Ca m'a permis de ne pas sombrer dans une cession de jeux ou même pire que je reparte pour un cycle infernal qui peut durer des jours et des jours.

Pour compensser je me suis mis sur Vinted et me suis dit fais toi un petit cadeau... en réalité l'envie n'y était pas .
Mon compte en banque me dit MERCI !
et moi aussi ce matin, malgrès la frustration ressentie hier, je me félicite de ne pas avoir cherché plus loin.
Pour être honnête j'ai aussi pensé au fait que maintenant ces casinos malhonnêtes demandent un tas de papiers avant de valider un retrait . Je n'ai pas envie de transmettre mes infos et je sais très bien que le temps de traitement qui est souvent très long j'aurai cramé tout mon gain éventuel !

Par contre, je suis éclatée ! J'ai trop mal dormi !
Encore un jour !

Au plaisir de vous lire

---

ratatouille - 20/09/2023 à 13h04

Bonjour ,bonjour
Pause déjeuner pour moi et je viens de lire ces nombreux messages
Que de souffrance parmi vous toutes et tous
Mais comment vous dire qu on peut y arriver
Alors oui faut trouver quelque chose qui nous occupera l'esprit et qui nous empêchera de penser au jeu mais croyez moi on peut y arriver même seule ON PEUT ON PEUT
je n' ose a peine parler de moi car sans crier victoire je me sens libérée du jeu et ma vie est tellement plus sereine
64 ans dans quelques jours toujours en activité à rouler sur la france entiere pour mon activité tout en prenant du plaisir a le faire
J ai réussi aussi à perdre tous les kgs en trop qui me gênaient vrai ment dans ma vie -20 (trop contente) mais ne suis je pas tombé dans un autre PB car je culpabilise qd j mange un peu trop ??? Peur de reprendre du poids et je me pèse tout le temps surtout qd je suis chez moi ,oui ca me prends un peu la tête quand même
Voilà j' avais juste envie de vous dire qu il faut croire au meilleur
Faut croire en nous
Un jour après l autre doucement sans se mépriser car l addiction est une maladie mais encore une fois on peut y arriver
Bon courage a toutes et tous
Félicitations pour ce fil de discussion et prenez soin de vous
La vie nous apporte parfois de belles surprises et de belles perspectives de bien être
Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 25/09/2023 à 19h05

moisBonjour à tous,

Je me décide à ré écrire par ici après j'espère une période pénible et peu glorieuse qui m'a vu reprendre le jeu de plus belle
Cette période aura durer deux mois car je vais m'arrêter demain. Tout ce qui vient de se passer depuis deux mois m'aura fait beaucoup de mal financièrement et moralement et je sens que je vais avoir du mal a remonter la pente.

J'ai pas grand chose a dire de plus, je suis vidé de mes émotions et j'ai l'impression de répéter inlassablement les memes états d'ames. J'avais réussi a m'abstenir de jouer pendant plus de 9 mois et j'espère repartir de l'avant avec le meme succes. De toute facon je n'ai plus d'argent.

Soga22 - 20/10/2023 à 09h13

Cher confessionnal,

Je n'ai pas écrit depuis plusieurs jours.
Pas de rechute ; cependant je lutte !
Quelques jeux à gratter tout de même. Je me modère au maximum. C'est pas facile.
Je ne peux pas déconner très clairement. Je ne veux pas que le jeu puisse être un obstacle entre moi et mes enfants.
Avec mon mari , nous nous séparons. ça ne se fait pas du jour au lendemain. Nous vivons encore ensembe. ça se passe relativement bien. Cependant je me dis que ça part en cacahuètes, je ne veux pas que le jeu soit un argument. C'est ce qui me fait tenir et que me fait rester dans le "raisonnable".

Du coup dans mon moi c'est la bataille ! Entre j'ai envie et même besoin de lâcher prise : mes vieux reflexes pensent rapidement jeux, casino, ambiance "relax", on pense à rien .... et la raison qui me dit : lâche rien, tu risques de le regretter puissance 10 !

J'ai vu beaucoup de nouveaux fils de discussion : quelle souffrance ... heureusement aussi beaucoup d'espoir.

Je pense maintenant que nous pouvons rester abstinent mais que toute notre vie il faut rester vigilant et ne pas prendre pour acquis cette

abstinence. C'est une sorte de rémisson .

@DAV19, comment vas tu depuis ton dernier post ? tu es sorti de ce cycle infernal ?
Comment te sens tu maintenant ?

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles à tous

---

dav19 - 26/10/2023 à 08h58

Bonjour Soga et bonjour à tous,

Soga je te remercie de demander des nouvelles; Je vois que tu es dans une phase délicate de ta vie et tu as raison de te protèger du jeu dans ces moments compliqués. Le pire serait de replonger et de te fragiliser. Cela nuirait a ton indépendance et ton estime de toi.

De mon coté, je ne vais pas faire long car je n'en aie pas le courage. J'ai beaucoup exprimé mes états d'ame sur ce forum tout au long de mon addiction. Mais là depuis ma rechute de juillet je vois tout en noir, je ne me fais plus confiance et je ne vais pas bien.
Je suis pas loin de perdre mon travail. En meme temps je comprends mon employeur, je suis completement ailleurs, perdu dans les méandres du jeu.
A partir d'aujourd'hui j'entame un nouvel arret, on verra bien.

Courage à tous

Soga22 - 07/11/2023 à 10h09

Cher confessionnal,

Cher DAV19, je suis navrée de te lire dans cet état. Je comprends ton épuisement.
J'entends souvent que les rechutes font partie du processus. Cependant elles font tellement mal , elles abîment l'estime de soi, la volonté et le fait d'y croire.
"Ce qui ne tue pas , rend plus fort" ... on devrait ressembler à Goldorak maintenant ! Blindé de part et d'autres !
et pourtant il y a cette fragilité.
De mon côté je suis en " rechute maîtrisée " ! Pas de casino ... en ligne j'en suis dégoutée vraiment. En revanche, je rêve d'aller dans un casino terrestre ! J'ai même regardé pour partir à l'étranger , etc....
Je ne le fais pas. Cependant je joue aux jeux de grattage. Un peu...souvent...
Je n'ai pas craqué des sommes trop importantes et je récupère parfois la mise . Financièrement c'est gérable. Cependant ça me trotte dans la tête. Je lutte contre moi même pour ne pas en faire une habitude quotidienne comme a pu être le jeu en ligne pendant une période.

Je sens cette guiottine qui n'est pas loin de tomber ! Alors j'ai peur . J'ai à nouveau l'ange et le démon sur chaque épaule qui se battent en duel !

DAV, tu n'attends sans doute rien de spécial de cette échange. Sache que d'une certaine façon j'ai une forme d'attachement à toi, et que ça me peine de te lire ainsi. Je t'envoie tout mon soutien et du courage pour passer cet épisode.
Tu as la force en fond de toi pour aller de l'avant ... pour toi , pour ta famille .

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 07/11/2023 à 10h27

Ma chère SOGA entre galérien du jeu on se comprends et nos parcours sont si similaires qu''au contraire ta parole est rassurante, réconfortante et fait toujours du bien à lire.
Savoir que quelqu'un se préoccupe de votre sort même à distance est synonyme de mieux être pour moi.

Nos parcours sont tourmentés et jalonnés de rechutes. Parfois tu es en haut et mois en bas ou l'inverse, mais ce qui compte c'est le chemin et la compréhension de soi même.

De mon coté je vais un peu mieux. Je me maitrise d'avantage, j'arrive a me fixer des jours d'arrêts. Je ne joue plus les Week ends, le soir et je maitrise mieux mes mises les jours de jeu.
L'objectif est évidemment de pouvoir tout arrêter dans un délai raisonnable.

Je tenais a te mettre en garde sur les jeux à gratter, c'est très insidieux je trouve et le taux de retour est très faible. Tu as surement l'impression de dépenser moins que dans tes sessions casinos ce qui est vrai, mais la somme de ces petites pertes devient importantes lorsque l'on fait les comptes en fin de mois. Mon petit doigt me dit par ailleurs que tu commences a y prendre gout et que tu y développes une certaine dépendance.
Attention je suis passer par là et j'ai fini par y perdre beaucoup d'argent car évidemment je ne sais pas me maitriser.
Moi aussi je rêve souvent du casino, malgré tous les malheurs qu'il m'a fait vivre. J'ai même en tête cette odeur si spécifique des casinos B..... Comme un drogué j'ai envie d'y revenir pour prendre mon shoot et pourtant je sais bien que ce n'est pas la solution, bien au contraire.

Psychologiquement je suis dans un drôle d'état, je me pose beaucoup de questions sur moi. Tant de qualités et tant de défaut. Si j'étais seul j'assumerais mais comme toi je refuse d'embarquer ma famille dans mon merdier, alors je dois me battre et c'est surement mieux comme ca.
J'espère que tu trouveras le courage de te battre, on doit y arriver et comme tu dis si ce n'est pas pour nous c'est pour nos proches.

Soga22 - 07/11/2023 à 11h00

Heureuse de te lire DAV ! Surtout contente de voir que tu sors "tête du trou" !
Merci pour ta mise en garde avec les jeux de grattage. Tu as raison ... pour être honnête les 1ers étaient des jeux à 2€, et maintenant je ne prends que des jeux à 5€ ou 10€
Comme au casino, jouer petit ne m'interesse pas ! ou même si je tente de me raisonner , je passe vite à la vitesse supérieure.
J'en ai conscience : je dois être en mode Vigi pirate !

Comme tu le dis ; nous avons pas d'autres choix que d'y arriver ! Nous devons nous battre pour cela !

... Moi aussi je sens encore l'odeur et l'ambiance des casinos terrestres ! Notre cerveau est assez fascinant malgrès tout ! Il a retenu en 1ère position le plaisir que ça nous a procuré ! Il a mis plus loin toutes les fois ou nous sommes ressortis dans un état second du aux heures passées et aux pertes !

Le questionnement sur toi même est une bonne chose. Je pense même qu'il est nécessaire pour avancer dans l'abstinence.
Courage à toi, courage à nous

Au plaisir de te lire

---

dav19 - 24/11/2023 à 18h24

Bonsoir à tous,

Cette fois pour moi c'est la bonne et je m'y engage ici, c'est TERMINE, plus un rond dans le paris, les jeux a gratter and co.

Cette addiction me bousille depuis tellement longtemps que j'ai l'impression de passer a coté de ma vie.

Un licenciement arrive et je vais me retrouver sans boulot, j'ai peur pour la suite. Ce qui est sur c'est que je dois me focailiser pour retrouver un travail et une vie a part entière loin du jeu.

Souhaitez moi bonne chance, je suis plus que détérminé cette fois.

Bon courage a tous.

Deceiptful38 - 03/12/2023 à 20h49

Bonsoir,
Après plusieurs virées au casino et des pertes abyssales, je me suis enfin résolue à prendre LA DECISION de l année 2023 qui sera aussi ppur le coup LA RESOLUTION 2024 : me faire interdire ! Ce dimanche je suis partie tôt ce matin direction le cadino ppur en ressortir les poches vides et le coeur plein de larmes. Je n ai pris aucun plaisir. J ai joué comme un zombie, le ventre serré et les mains tremblantes comme une alcoolique, ivre de ces machines à sou(l). Bing 1000 euros de perdus alors que je viens juste de recevoir ma paie et que Noël approche. J ai ppurtant eu une période de chance insolente avec de beaux jackpots. J ai tout rejoué et perdu bien plus encore. Mais la perte n est pas seulemenr financière. C est mon âme que j ai perdue. Le sens de la Vie. Je me suis perdue. Je pleure ... Mais ce soir j ai GAGNE car je fais le premier pas le plus dur : me faire interdire de jeux via l ANJ. Volà c est fait. Plus qu à entériner cette décision lors du contact téléphonique je crois. Je suis rentrée à la maison. Je me suis écroulé en larmes et j ai tout expliqué à mon mari qui connaissat déjà en partie mon problème d addiction. Il m a comprise et m adit qu il était fièr de moi. Maintenant je sais que j aurai aussi besoin d un soutien psychologique ppur comprendre cette dépendance et m accompagner quand le manque sera trop violent. Mais je savoure déjà le fait de rembourserxmes dettes puis ensuite la perspective des économies que je vais faire à partir de janvier 2024 et les petits plaisirs que je vais pouvoir m offrir ... Une page se tourne. Il était temps certes mais il n est jamais trop tard pour retrouver le bon chemin. Merci de m avoir lue et soutien à toutes et tous dans ce combat contre un ennemi insidieux et pervers !

Deceiptful38 - 04/12/2023 à 17h19

Bonjour,

Et bien ça n'a pas traîné : j'ai reçu ce jour un mail de l'ANJ m'informant que mon interdiction serait effective à compter de vendred 8/12. Cette fois, je ne peux plus faire marcher arrière... J'ai signé pour 3 ans. Bon ce fut rapide... mais indolore je ne sais pas. Au fond de moi une petite voix diablotine me murmure que je n'aurais pas dû, que je me prive d'un plaisir, que ce sera dur, que je vais péter un câble.... Il va falloir réapprendre à mon cerveau à chercher un autre dérivatif au stress, l'angoisse, au plaisir tout simplement. Au fond de moi je me sens néanmoins soulagée. Quand un membre du corps est gangrené, il faut accepter de le couper pour sauver le reste, rester en vie. Il va falloir je le sais faire le deuil d'une activité qui procurait beaucoup d'adrénaline mais aussi de frustration, de colère, d'angoisse, de nuits sans sommeil à faire et refaire mes comptes, trouver des solution pour boucher les trous béants de mon compte bancaire, inventer des mensonges plus longs que le nez de Pinochio. Si vous avez des suggestions pour passer le cap car les premiers jours et semaines vont sûrement être placés sous le signe du manque...
Bonne soirée.

Soga22 - 01/01/2024 à 17h00

Cher confessionnal,

Je profite de ce 1er jour de l'année pour venir écrire quelques lignes.

Je me souhaite une vie plus douce, plus sereine.
Je vous le souhaite à tous , lecteurs et auteurs du confessionnal !

Je nous souhaite une année éloignée des jeux et des tracas qu'ils nous causent.

@DAV19, je lis qu'il y a eu du changement niveau pro : un mal pour un bien si ça te fait prendre conscience et te motive à ne plus parier un centime dans ces jeux maudits.
Le meilleur est en nous ; il ne tient qu'à nous de vivre une année riche en joie, amour, bonheur ; nous le méritons !Offrons nous ce beau cadeau pour 2024 !

@Deceiptful38 : BRAVO pour ton interdiction ! Une belle action pour amorcer cette nouvelle année au mieux .
Comment as tu vécu ces dernières semaines ?

De mon côté , j'ai eu plusieurs semaines ou j'ai joué au jeux de grattage … un jour plus que les autres : j'ai dépensé 140 balles en tout pour ne rien gagner et surtout ne plus avoir suffisamment de sous pour mes courses.
Le sentiment que j'ai ressenti a été si désagréable, j'étais tellement honteuse que je n'ai pas rejoué depuis.
Ma rémission reste fragile ...l'abstinence reste le but ultime .

2024 : nous sommes là ! Prêts à continuer le chemin vers la lumière

@Modérateur : je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année ! Merci pour tous ce que vous faites en coulisse et vos intervention précieuse.

Au plaisir de vous lire

---

dav19 - 02/01/2024 à 12h28

Bonjour à tous,

Je profite de ce message pour vous adresser mes meilleurs voeux de bonheur et de santé et surtout surtout se tenir eloigné loin du jeu et de ses tracas.

@SOGA22 : merci pour tes encouragements de toujours. La fin d'année dernière a été chaotique pour moi, une véritable catastrophe sur le plan personel. Perte de mon boulot, rechute dans le jeu ayant entrainé la perte de toutes mes économies réalisées pendant mon abstinence et le déclenchement d'un nouveau crédit.

Je reprends cette nouvelle année abstinent depuis le 18 Décembre et j'escompte bien le rester.
Néanmoins le bilan est lourd et il faut a chaque fois se reconstruire dans des conditions plus difficiles. Je constate les dégats : impossible d'acheter la voiture dont j'aurais besoin, pas de vacances envisagées, de la tristesse, des remords...

Je garde néanmoins espoir, je sais qu'il est possible de changer et que ce temps du changement et de la reconstruction passe par plusieurs phases et est nécessairement long douloureux mais constructif.

Je dois par contre absolument éviter les rechutes et pour moi ca veut dire 0 jeu. Le moindre ticket a gratter remet la machine en route et c'est foutu.

@modérateur : je vous souhaite une bonne année 2024, merci pour votre suivi. J'espère l'année prochaine vous dire que j'aurais tenu toute l'année sans jouer. 8 mois en 2023 ca m'était jamais arrivé, il faut au moins voir se coté positif dans la débacle.

Chloe12 - 02/01/2024 à 13h37

Bonjour à tous,

Je vous souhaite une belle et heureuse année 2024. La santé mais surtout une année loin du jeu.
Bilan 2023 mitigé de mon côté, j'ai joué, j'ai arrêté, j'ai rejoué...
J'ai commencé l'année avec pour résolution de me tenir loin du jeu. J'ai cherché comment y parvenir... j'espère avoir trouvé la solution.
Bon, j'avoue c'est un peu tiré par les cheveux mais je me suis dit que je n'avais plus le droit de faire le moindre dépôt sous peine qu'il arrive qqchose à une personne qui m'est très chère. Je suis superstitieuse donc ça devrait marcher, affaire à suivre.

Au plaisir de vous lire !

Deceiptful38 - 02/01/2024 à 17h43

Bonjour à tous
Je vous adresse en premier lieu mes meilleurs voeux et vous souhaite de réussir à vous tenir loin des jeux et de vous sentir libérer et en paix.
Cela va faire un mois que je n ai pas remis les pieds dans un casino terrestre et je gère plutôt bien ce changement radical et le manque.
J ai pris cette décision non seulement pour des raisons financières mais aussi pour retrouver le chemin vers moi même et mon évolution personnelle et spirituelle.
Grâce à cette auto-exclusion je me sens libérée, protégée et responsable. Par ailleurs j ai décidé de me faire accompagner par une psychothérapeute pour m aider à comprendre et analyser ce qui m a conduit vers cette addiction et à gérer d éventuels impacts liés à mon abstinence. Je me sens en oaix et plutôt bien en fait. Paefait même si à certains moments je ressens l envie de me retrouver au casino devant ma machine préférée. L interdiction confère cette protection qui permet d éviter de succomber à ces pulsions. A la place je vais beaucoup marcher, je lis, je cuisine, je médite... Je me remercie d avoir pris cette décision courageuse et me pardonne le mal que je me suis fait ainsi qu aux autres.
Parfois je m autorise un petit grattage mais j arrive à dire non pas aujourd hui !
Je vous souhaite de tout coeur de vous en tenir à vos résolutions et de vous sentir à nouveau heureux et alignés avec vous même.
A bientôt

Soga22 - 03/01/2024 à 11h10

Cher confessionnal,

J'ai pu voir de nombreux nouveaux fil de discussion … détresse, honte, mal être, dévalorisation de soi … ces mots riment avec notre addiction aux jeux.
Au départ nous nous sommes tous tournés vers le jeu pour de la distraction, de l'évasion , de l'adrénaline. Rapidement ça nous grignote, puis nous ronge et nous laisse à sec ! Dans tous les sens du terme !
Ce qui nous fait arrêter en 1er c'est le manque d'argent , les dettes,.... et pourtant au fil des années , maintenant , je m'aperçois que le jeu m'a pris bien plus !
Je me suis totalement effacée ! J'ai perdu ma petite flamme !
Trop occupée à me battre , à essayer de maintenir ma tête hors de l'eau , à faire comme ci tout aller bien…. là dedans mon moi a été complètement absorber .

Aujourd'hui, je m'oblige à prendre soin de moi . C'est fou dit comme ça . Pourtant c'est vrai. Je dois me discipliner pour faire des choses qui me feront du bien. Lorsque c'est fait je suis heureuse de l'avoir fait. Néanmoins, ce n'est pas encore un reflexe !

La reconstruction est longue ; elle permet de se découvrir (ou redécouvrir). Le voyage est intéressant et enrichissant.

@DAV19, Les rechutes font très mal car (je ne sais pas pourquoi d'ailleurs) on va toujours plus loin ! et ça met à mal notre confiance en nous, et tout le chemin parcouru. ça nous replonge direct dans les ténèbres. Cependant, tu te connais bien maintenant sur le sujet ! et tu sais ce qu'il faut faire . En te lisant je me suis dit : il va passer le cap et ça va durer. Je sens que tu as suffisamment morflé pour ne pas y retourner d'aussi tôt !
Je suis ta sœur de galère de jeux ! Je suis confiante pour l'avenir !
On a fait de gros progrès et c'est pas fini ! Expulsion définitive du jeu de nos vies !!
Il faut peut être le répéter chaque jour pour conditionner notre cerveau !! hahaha ! Je rigole mais pourquoi pas !

@Chloé12, heureuse de te lire comme dit à DAV tout les moyens sont bons ! Tu as trouvé le tien pour te tenir loin du jeu . C'est l'essentiel . Je sais aussi depuis le temps que je te lis que tu as les ressources en toi pour continuer dans le chemin de l'abstinence. Je crois en toi

@Deceiptful38 , c'est super les progrès que tu as fait en quelques semaines ! Tellement cool de lire que tu te sens bien !
Pour moi, l'interdiction est impérative pour des personnes addictes comme nous . Comme tu le dis , si parfois tu as envie , tu envisage d'aller au casino : TU PEUX PAS ! Fin de l'histoire ! et ça évite bien des tracas.
Le suivi psy aussi c'est top.

Je nous lis très courageux avec nos hauts et nos bas mais on lâche rien ! Nous sommes des battants !!!!!

Au plaisir de vous lire

dav19 - 17/01/2024 à 16h52

Bonjour à tous,

Aujourd'hui je fête 1 mois sans jouer !

Quelques remarques suite à ce mois d'abstinence :

-Réaliser un nouvel arrêt après ma pause de l'année dernière s'avère moins compliqué que prévu. L'envie de jouer est moins présente mais je méfie toujours des rechutes qui peuvent etre multipliées par 10 au niveau de l'impact.

- On retrouve la valeur de l'argent et on fait face à la dure réalité. Tout cet argent qui nous a brulé les doigts pendant ces longs mois de pratiques intensives nous manque aujourd'hui pour faire face aux différentes dépenses quotidiennes : les courses, l'assistante maternelle, l'essence... Quand je pense que je pouvais claquer parfois 500 balles dans une journée, j'ai envie de me mettre des claques. Mais d'un autre coté ca nous fait réfléchir et j'espère que cela parviendra à me mettre des signaux d'alertes en cas d'une autre rechute

- On reprends contact avec les amis, la famille. Le jeu nous enferme dans un mur de mensonge et de honte dont on ne sort pas indemne. Il nous coupe de nos contacts car il aspire complètement tout le reste. C'est vraiment positif de prendre plus de temps pour soi et pour les autres.

- On se fixe des objectifs, on retrouve le gout de travailler de faire du sport

- On ne ment plus et on peut se regarder dans une glace sans avoir a se traiter de connard.

- Les phases d'ennuis sont difficile à vivre

J'espère que cela va continuer et inspirera tous mes amis du forum. Il y a vraiment du bon a arreter. La chose la plus compliquée c'est vraiment tout cet argent qui vous manque et dont vous avez besoin. Il faut passer par une prériode assez longue pour pouvoir se refaire et étant joueur nous avons tendance a vouloir que ca aille vite. Attention c'est le piège dans lequel il ne faut pas tomber.

Soga22 - 06/02/2024 à 14h09

Cher confessionnal,

Je suis heureuse d'écrire que je suis toujours sur le chemin de l'abstinence. Je n'ai pas rejoué ni aux jeux de grattage, ni au casino en ligne.
Ce n'est pas sans mal ! Je m'imagine souvent aller jouer ; j'élabore des plans pour aller jouer dans des casinos à l'étranger ou je ne suis pas interdite ; je vais jusqu'à regarder les billets d'avion !! Puis j'abandonne !
Un peu comme quand on passe des heures sur un site de shopping , on remplit un panier et on le valide jamais !

Je reçois encore beaucoup de relance mails . C'est incroyable comme ces sites de jeux ne lâchent rien ! Pourtant j'ai clôturé mes comptes et à chacun j'ai bien mentionné mon addiction (dans l'espoir qu'ils me lâchent justement).
Quand je vois cette acharnement, et ce non respect ça me conforte dans l'idée de ne plus leur verser 1 cts .

La vie en ce moment n'est pas simple … avec mon mari … on est … je sais même pas ! séparés, vivants ensemble, couple parental … enfin je peux dire plus facilement ce qu'on est plus : un couple amoureux !
Nous avons tous les 2 du mal à passer le cap. Nous essayons ...c'est une période qui prend la tête ! Les enfants posent des questions … n'étant pas fixés nous même , on ne sait quoi répondre !

Ce qui explique mes fantasmes d'aller m'abandonner dans l'ambiance d'un casino !

J'arrête là sur ma vie !

Et vous ?
Comment allez vous ?

@DAV19, Bravo pour ton mois d'abstinence. Comment vas tu ?

Au plaisir de vous lire

Padrum - 26/02/2024 à 11h02

Bonjour à tous,

Je viens de lire énormément de vos messages, d'un côté cela me conforte car je ne suis pas seul (Ceux qui est malheureusement triste...)...

Je me présente, Théo, j'ai actuellement 27 ans.
Je joue depuis très jeune (J'ai commencé le poker avec mon père a l'âge de 9 ans ou je jouait des freeroll (Des tournois gratuits) sur une plateforme en ligne de poker)...

A l'âge de 20 ans environ je commençais a gagner ma vie (Alternance en informatique)...

Déjà je jouais au poker avec de l'argent, et je commençais déjà a dépasser des limites plus que raisonnables (Pas possible de se nourrir en fin de mois etc...)

C'est durant mon alternance, a l'école que j'ai commencé a jouer avec un camarade aux casinos en ligne, la pire chose qui ai pus m'arriver...

Au début, ca commençais tranquillement, avec des petites sommes, puis petit à petit je jouais de plus en plus (J'ai fais des gros gains, plusieurs milliers d'euros), une autre problématique, impossible de retirer l'argent que je gagnais, il me fallait toujours plus, pourtant, j'avais besoin du moindre euros....

Aujourd'hui, 6 a 7 ans plus tard, le problème est toujours présent, encore plus ces derniers temps...
Je suis développeur en informatique, je gagne plutôt bien ma vie, et pourtant, je dépasse mon découvert tout les mois... Le 1er du mois, je reçois ma paie, je vais jouer 500 euros facilement, et le lendemain, je me dis, bon...
Théo, tu ne sortiras pas ce mois-ci, tu vas manger des pâtes et le mois prochain, tu te remets d'applomb et tu arrêtes tout...
Mais chaque mois c'est la même rengaine...
Je ne sais pas comment m'en sortir, je ne vois pas de lumière au bout de ce tunnel interminable...
Je ne sais plus quoi faire, j'ai fais de la psy (Suite a une dépression), j'ai essayé l'hypnose, le raiki... Tout ce qui était possible, mais je n'y arrive pas... Dois-je me mettre sous tutelle ? Ca serait ne pas assumer le problème, juste le reporter...
Je comprends tous vos soucis, et je suis content et heureux de voir que pour certains d'entre vous, vous êtes dans l'abstinence et la guérison...
J'ai des projets perso, je devrais me remettre au sport...
Mais j'en suis a un stade ou chez moi, c'est une déchetterie, je mange des pastabox, ca doit faire au moins 8 mois que je n'ai pas cuisiné quelque chose... Je sais plus quoi faire...

Juste déjà, dire ce que j'ai sur le coeur me fais du bien...
Merci à tous qui ont eu la motivation de lire jusqu'au bout, et au plaisir d'échanger avec vous !

Bonne journée
Théo

Chloe12 - 26/02/2024 à 11h41

Bonjour Théo,
Bienvenue parmi nous. Comme tu le dis si bien, tu n'es malheureusement pas seul ! Déjà tu as conscience du problème c'est très bien.
Beaucoup font l'autruche et pense pouvoir arrêter facilement...
En as tu parlé à qq1 ? Amis, famille etc ? C'est très dur mais ça en aide certains.
Il faut que tu comprennes pourquoi tu joues, pourquoi tu vas au delà de tes limites.
La route est longue, semée d'embûches mais l'abstinence est possible, heureusement.
Je te souhaite bcp de courage.
Au plaisir de te lire.

Padrum - 27/02/2024 à 11h29

Bonjour Chloe,

Merci pour ta réponse. Oui, il y'a longtemps a mes parents, qui ont essayés de m'aider comme ils le pouvaient...

Le problème étant qu'aujourd'hui, je joue encore... Mais ils ne le savent pas, je leurs ment, car j'ai honte...
Pourtant je suis quelqu'un de très honnête, encore plus avec ma famille.
Mais j'en ai tellement honte, de voir parfois des membres de ma famille en galère d'argent, et moi, a côté de tout ça, entrain de perdre des sommes qui pourrait les aider...

J'ai aussi des amis au courant de la situation, mais ils sont un peut démunis, c'est très compliqué pour eux de m'aider sur ce sujet la.
En tout cas, ce qui est sûr, c'est que je vais arrêter, je vais reconsulter un psychologue, et essayer de me faire aider au mieux par le biais de cette plateforme.

Cette addiction me ronge, et m'empêche d'avancer dans ma vie, pourtant, j'ai pleins de projets perso, pleins d'idées etc... Mais c'est impossible d'y consacrer du temps, car même quand je ne joue pas, je vois noir a cause du jeu, des regrets.

Merci beaucoup pour ton message !

Chloe12 - 27/02/2024 à 11h54

Bonjour Théo,
Effectivement la honte de perdre autant d'argent dans des jeux nous renferme sur nous même. Il est compliqué pour les non addicts de nous comprendre.
Tu es sur la bonne voie, revoir un psy ne pourra que t'aider, cela te fera du bien d'en parler sans jugement.
Quels sont tes projets ?
Perso, j'ai pour objectif de faire un beau voyage l'année prochaine ou max en 2026 donc ça motive.

Bon courage à toi !
Bon courage à tous !

Soso17 - 02/03/2024 à 00h13

Bonsoir,

J’ai découvert ce forum et ce sujet en cherchant inconsciemment de l’aide sur Google…
Si je vous ai lu c’est probablement qu’il est déjà trop tard pour moi.
J’ai commencé à jouer régulièrement il y a un peu plus d’un an, au départ de manière plus raisonnable et modéré et puis tout s’est accéléré.
Je me sens vide, et je me demande sincèrement si je vais réussir à me passer de casino en ligne.
Je ferme des comptes le temps d’une pause et j’en ouvre un autre le lendemain. Je joue sans plaisir, et quand je réalise mes pertes, je me sens honteuse, mal… je pense à tout ce dont je me prive, a tout ce dont je prive mes enfants. Je n’ai plus la valeur de l’argent.
J’ai bouffé une belle part de mes économies dans les jeux, et à chaque fois que je gagne j’annule mes retraits ou je rejoue au moins 50 % de mes gains. Au final même en ayant eu des beaux jackpots, je suis toujours perdante.
Vous lire m’aide beaucoup, on se rend compte qu’on ressent tous les mêmes émotions, et qu’on est pas seul.

Je m’isole énormément et je pense énormément à jouer, mes gains et mes pertes rythme mes humeurs, ma patience, mon état de forme.

J’espère vraiment que je vais réussir à arrêter ça. J’ai des retraits en cours sur des sites, puis je bloquerais tous les comptes. Je crois que c’est la seule manières de ne pas jouer. J’espère y arriver.

Bonne soirée

Padrum - 04/03/2024 à 10h33

Bonjour tout le monde,

Cela fais 1 semaine actuellement que je n'ai pas joué, je ne sens plus trop l'envie (Malgré le fait d'avoir reçu ma paie !)

Après, je sors beaucoup, et bois pas mal (J'imagine que évité de rentrer chez moi est un palliatif pour l'instant...)
Pour ce qui est de mes projets. J'aimerais acheter un appartement (Impossible actuellement, pas d'apport et je sais qu'il faut environ 3 ans sans avoir jouer pour pouvoir faire un prêt...)
De plus, étant développeur en informatique, je montre mon entreprise a côté de mon travail pour un projet pour un client. C'est dur de se

motiver avec un moral très fluctuant ... Mais ça va le faire, je suis optimiste !

Bienvenue Soso17, nous somment tout les deux nouveaux arrivants sur ce forum.
Je comprends entièrement ce que tu ressens, encore plus pour les casino en ligne, je suis exactement comme toi...

Je te conseil de faire ce que je fais depuis peut... Des qu'il y'a un nouveau casino en ligne qui ouvre ou qui me contact (Ils sont fort la dessus), je m'inscris et m'auto-exclu instantanément; afin d'éviter de rejouer... Je dois être bannis auprès d'environ une 20aine de sites (C'est pas grand chose vu le nombre de casinos en ligne)...
Je te conseille aussi de te faire suivre... Ca m'avait beaucoup aidé a l'époque, j'ai arrêter, j'ai resombrer dedans...
C'est pour cela que j'ai repris rendez-vous avec un psy (Ce vendredi a 18h00, j'ai hâte !)

En tout cas, nous sommes tous la pour parler, pour échanger et essayer de nous entraider...
Courage !

Bonne journée,

Théo VIGNON

Soso17 - 04/03/2024 à 17h34

Bonjour Padrum,

Oui effectivement en ce bloquant de tous on se coupe l'herbe sous le pied directement!
Il faut leur demander une exclusion définitive directement sinon c'est laisser une porte ouverte…
Courage à toi,
Tiens bon!

Soga22 - 10/03/2024 à 10h21

Cher confessionnal,

Comme un besoin de venir écrire un peu ici et prendre des nouvelles de tous les participants.
Le 16 mars prochain est la date du décès de mon papa… il y a 15ans.
J'en parle car ça correspond à ma bascule dans l'univers du jeu ; ça correspond à de nombreuses rechutes.
D'ailleurs ma dernière rechute était précisément l'année dernière du 14 au 30 mars ! 15 jours de grand n'importe quoi à plus ou moins 4000€ !
Depuis je n'ai pas rejoué au casino en ligne. J'ai eu quelques périodes ou j'allais prendre des jeux de grattage. J'ai aussi arrêté .
Je suis vigilante . Je sais que cette période me procure des émotions difficiles à gérer et pendant 15 ans j'ai eu le mauvais reflexe d'enfouir tout ça en jouant !

Si je passe le cap sans jeux , je pourrais également "fêter" une année sans jeux de casino !
et je peux dire que mon compte bancaire me dit merci !
J'ai encore 2 prêts à rembourser … ça n'a pas été sans conséquences … mais la situation est beaucoup plus confortable qu'à une période.

Bienvenue @Padrum et @Soso17 ; vous avez fait déjà un grand pas en venant ici déposer vos maux.
Comme vous avez pu lire , j'ai une grande expérience (si on peut dire comme ça) de l'addiction aux jeux!

Je pense sincèrement qu'il faut comprendre la cause , ce qui vous a conduit aux jeux afin de casser ce mécanisme.
Pour moi ça été le décès de mon père : pour ne pas trop ressentir la souffrance, je me suis lobotomisée au casino. Cependant, c'est devenu très vite un mécanisme : trop de stress, trop d'émotions, trop de frustrations : j'allais jouer !
Puis comme vous j'ai découvert le casino en ligne ! Et là dégringolade ! (et pourtant j'étais déjà bien bas)
D'ailleurs, pendant les 2 dernières années peut être même 3 je n'ai quasiment jamais encaissé de gains !
Déjà parce que je voulais toujours plus et aussi parce que les retraits étaient toujours soumis à des tas de conditions , à des délais improbables (le dernier gain que j'ai encaissé j'ai attendu plus d'1 mois !)
Je dis cela car nous sommes responsables c'est sûr mais tout est fait aussi pour qu'on rejoue nos gains .

1 an que je ne vais plus sur ces sites ; je me suis fait exclure pour motif d'addiction et je reçois toujours des mails et cette semaine j'ai même reçu un courrier postal !!
Ils ne reculent devant rien !

Nous sommes des proies parfaites pour eux !

Ici on dit souvent un jour après l'autre ! Un jour sans jeux est un jour de gagner .
Les 1ers jours sont difficiles car on a le jeux en tête et on sait pas quoi faire de ce temps libre !
Puis ça va de mieux en mieux. Ensuite il faut gérer les envies qui viennent d'un coup.
J'ai un casino près de chez moi. Quand je passe devant je ne peux m'empêcher de m'imaginer rentrer dedans , m'installer à une machine et jouer !
Car j'aimais cette ambiance, le bruit, la montée d'adrénaline lors des gains.

Puis j'essaie de me recentrer ! et surtout je me suis faite interdire donc ça règle la question.
Il faut savoir se protéger.

@Chloe12, heureuse de te lire . Super pour ton projet de voyage. C'est vrai que ça donne un objectif et peut éviter de jouer quand l'envie se présente.

Courage à tous ! Vous avez la ressource pour vous sortir de ce mauvais pas.

@Padrum comment s'est passé ton rdv psy ? je pense que c'est essentiel de se faire suivre. Cette addiction cache un mal être , c'est le symptôme !

Au plaisir de vous lire

Deceiptful38 - 11/03/2024 à 13h37

Bonjour à toutes et tous,
Cela fait 3 mois que je me suis faite interdire par l'ANJ. Mon addiction à moi, ce sont les machines à sous des casinos terrestres. Je précise que je me suis toujours refusée à jouer sur les casinos en ligne. Je ne joue que sur des sites avec des jetons virtuels mais je me demande si je ne devrais pas aussi couper avec cela car en fait jouer ravive la flamme de l'envie. 3 mois sans casino... ou presque car je suis allée joué une fois en Suisse en fait. Petit craquage et grosse perte . J'arrive le matin et je fais un petit jackpot, alors je me dis que je ne vais quand même pas m'en aller après avoir parcouru autant de bornes.... Et la suite, et bien vous la connaissez hein....
Bon, l'avantage c'est que je n'y retournerai pas de sitôt car c'est loin. Mais cette espace m'a à la fois donner envie d'y retourner et paradoxalement aussi conforter le sentiment, que dis-je, la conviction que j'avais bien fait de me faire interdire en France car sinon, j'aurais toujours une bonne raison d'aller jouer vu tous les casinos qu'il y a dans un rayon de 100km autour de chez moi. Comme toi @Soga, dès que je ressens de l'angoisse, de la frustration, de la déception, de la tristesse et bien mon réflexe était d'aller jouer. Alors qu'aujourd'hui je me rends compte que d'aller marcher dans la nature et m'occuper des animaux me fait finalement beaucoup plus de bien.... Parfois, je compte les mois ou plutôt les années qu'il me restent à être interdite et meurs d'envie de faire un bond vers le futur. Et puis, à certains moments, je me dis qu'il me faut vraiment apprendre à vivre et à reconstuire mon existence en supprimer le casino de mon équation. De toute façon, financièrement, ce n'était plus viable.... A force de piocher dans son bas de laine, et bien, il n'y a plus rien à prendre, sauf éventuellement à souscrire des crédits et là c'est la case surrendement. Voilà un petit bilan à M+3. Courage à tous dans ce combat !

Soga22 - 12/03/2024 à 10h17

Cher confessionnal,
Chers tous ,

@Deceiptful38, quel plaisir de lire de bonnes nouvelles
Je pense , en effet, que pour nous il n'y a pas d'autres possibilités que de supprimer le jeu de nos vies. Nous n'aurons jamais une pratique raisonnable et raisonné.
Ca dérape systématiquement et ça fait toujours plus de dégâts (psychologique et financier).

Ce qui est impressionnant dans la chimie de notre cerveau c'est la faculté à se souvenir des "bons" souvenirs , des bonnes sensations et pas des états de déprimes, de honte , de culpabilité dans lesquels nous avons été avec le jeu !

De mon côté je reste sur mes gardes ! Période difficile à passer. Il faut que je fasse très attention. La vision de passer enfin 1 année sans jeux me motive à ne pas lâcher et rester focus sur l'abstinence.

Bonne journée à tous,

Au plaisir de vous lire

Soso17 - 20/03/2024 à 00h46

Bonsoir à tous,

J'ai craqué aujourd'hui, j'ai commencé par me dire, tiens je m'inscris je met une petite pièce, c'est pas très grave et ça va me faire du bien (cette semaine à été très compliqué)
Et puis je suis partie dans ce que j'appelle mes crises… je recharge sans compter, encore et encore, sans plaisir… jusqu'à frôler l'indécence quand je recompte tout mes dépôts en quelques heures à peine.

J'ai du réapprovisionner mon compte courant avec mes économies car j'ai littéralement tout dépensé.
Le pire, c'est que je ne ressens plus rien, plus de colère, plus de tristesse. C'est tellement habituel au final, on s'habitue.

Dans ces moments là, je perd complètement le contrôle, je m'acharne et si je gagne un peu, je me dis « encore » car je veux recouvrir ce que j'ai déposé.
J'ai l'impression d'être un « cas » je n'avais pas joué depuis quelques temps, et j'étais bien.
En vrai on est tellement mieux sans le jeu, toujours à compter, à chercher mes bonus, à s'inscrire à droite à gauche, à envoyer des papiers avec le stress que ça ne soit pas validé, à se retenir de ne pas céder au moindre retrait, à compter le nombre de jours pour que cela arrive sur notre compte en banque, à se faire rassurer au moindre couac par l'équipe du chat en ligne.
Franchement je n'éprouve plus vraiment de plaisir… mais malgré tout si je rejoue, je suis fouthue, je n'ai plus de limites…

J'avais envie de vider mon sac…

Et vous comment vous vous en sortez ?

@padrum ? Comment tu vas de ton côté ?

A bientôt

Soga22 - 27/03/2024 à 10h11

Cher confessionnal,
Chers tous ,

@soso17 comment vas tu depuis ton dernier message ?
Ici nous sommes tous des cas ! tu n'es pas seule.
Quand tu expliques ton craquage, de faire des dépôts encore et encore ! L'argent à ce moment là n'a pas la même valeur. C'est après, une fois qu'on arrête , qu'on regarde l'historique des dépôts , qu'on fait le calcul que là ça fait mal !

Tu as bien fait de vider ton sac. Courage dans ces moments ...je les ai connu beaucoup trop souvent. Je sais dans quel état on est après…

De mon côté encore qq jours et je pourrais "fêter" une année sans jeu de casino. J'ai eu une petite phase ou j'achetais beaucoup de jeux à gratter. Jusqu'au jour ou j'ai dépensé ce qui était prévu pour les courses… là j'ai dit stop !
Je sais que je suis en sursis car j'ai très souvent envie de jouer , de m'évader devant ces rouleaux de jeux qui défilent , d'avoir une montée d'adrénaline quand le bonus arrive .... de suite j'essaie de me rappeler l'état de souffrance, de désespoir, de solitude par lequel je suis passée et je me résonne.

Je suis fière d'avoir passer une année mais je sais que la guerre n'est pas gagnée ! L'abstinence me demande de gros effort . Ce qui est frustrant c'est que pour tout le monde c'est normal , donc je n'ai aucun soutien. Et c'est dur de dire que le jeu me manque alors que j'ai été si mal.
Alors je garde cela au fond de moi et je le partage aujourd'hui ici car je sais que les lecteurs comprendront de quoi je parle.

Courage à tous, un jour après l'autre on s'éloigne du jeu pour une vie meilleure ☺

Au plaisir de vous lire

Smile - 30/03/2024 à 11h47

Bonjour à tous,
Je viens de lire avec attention vos messages et je me rends compte que beaucoup de personnes sont dans le même cas moi !
Je joue beaucoup, depuis 3 ans , surtout jeux de grattage et amigo et je me rends compte que mes tous mes comptes sont dans le rouge !
Je voudrais arrêter mais je n'y arrive pas!
Et je suis dans un état lamentable quand je vois mes finances alors qu'en plus je gagne très bien ma vie !
Aujourd'hui j'ai peur de tout perdre d'être interdit bancaire et tout ce qui va avec.
Je vais essayer à partir d'aujourd'hui de ne plus jouer !
Voilà je voulais vous faire part de mon vécu

Chloe12 - 25/04/2024 à 19h43

Bonjour à tous,
Comment allez vous ? Où en êtes vous ? Je viens prendre qq nouvelles mais également vous en donner...
Alors durant ces derniers mois, j'ai vécu les montagnes russes...j'ai joué, perdu, gagné...vous connaissez la chanson. Avec mon compagnon nous avons décidé de partir en week-end avec des amis, aucun problème, je me suis dit que j'allais prendre de l'argent d'un compte épargne pour les différentes dépenses. Je fais donc ma demande de retrait qui est censée être traitée sous une semaine sauf que les jours passent et tjs rien sur mon compte. J'ai commencé à paniquer, comment expliquer que je ne peux rien payer ? Heureusement l'argent a été viré la veille du départ. Cette expérience a été un véritable électrochoc. Cet argent arrivé sur mon compte bien qu'étant le mien, j'ai eu l'impression de recevoir une prime et je me suis vraiment fait plaisir. Alors qu'avant je me disais "oui ms si tu achètes ça, tu pourras moins jouer"...le monde à l'envers. Depuis, j'ai fermé tous mes comptes, je n'ai plus misé un euro et je pense à nouveau à "l'endroit". Je me sens libérée ! J'ai passé un super séjour entre amis, à dépenser sans excès ms surtout sans culpabilité. Bien évidemment, tout ça reste fragile mais il y a eu un déclic, un dégoût pour le casino en ligne. J'ai fait le deuil de l'argent perdu et pense uniquement à renflouer les caisses !

Voilà les petites nouvelles pour ma part.

Au plaisir de vous lire bientôt !

Soso17 - 26/04/2024 à 10h10

Bonjour à tous!

Bravo Chloe12! Faut surtout ne plus se laisser tenter dans quelques semaines quand l'effet de l électrochoc sera un peu diminué.
Pour ma part, l'envie d'arrêter et toujours aussi présente, même si j'ai re craqué régulièrement, et à chaque craquage, plus fort, plus d'argent perdu!

Ce mois d'avril a été une cata, j'ai perdu plus que jamais en 1 mois.

J’étais obsédée par l’idée de récupérer ce je j’avais perdu la veille.
J’ai fini par m’inscrire sur tout les caz, et m’exclure aussitôt. Je suis capable de ne pas jouer, mais si je commence c’est fini. Donc pas de demi mesure possible.

J’essaie de me dire que je dois assumer, j’ai perdu, personne ne m’a forcé à jouer… je me prive et je me dis ça te servira de leçon. Un jour tout ça j’espère en rire.

Je crois que ce que l’on souhaite tous… c’est de se sentir libéré de ce fouthu vice !

Bonne journée et bon courage, on est sur la bonne voix.

Soga22 - 28/04/2024 à 20h46

Cher confessionnal,

Je viens écrire ce soir pour témoigner et expliquer l'importance des pare feux.
Je vis une période très stressante et frustrante. J'ai eu ce reflexe idiot, aberrant d'essayer d'aller sur un casino en ligne! et j'ai été bloqué par l'application que j'ai mis sur mon tel.
Sur le moment , j'étais encore plus frustrée ! Quelques minutes sont passées.... et l'envie avec.

Ca fait 1 an que je ne joue plus au jeux de casino et pourtant les fois ont été très nombreuses ou j'en ai eu très envie .

Je me félicite d'avoir bloqué mes accès pour éviter les rechutes.

Si je peux donner un conseil, lorsque vous êtes dans un moment de lucidité, d'abstinence , mettez un max de parefeux .
Application pour bloquer les sites de jeux, limite sur la carte ou même supprimer les paiements en ligne, tout ce qui peut stopper ou ralentir l'envie.

Je parle d'expérience , sur ce fil de discussion , vous pourrez lire les états dans lesquels je me suis trouvée.
Le désespoir, la honte, la culpabilité, j'ai connu très souvent.

Et pourtant même en ayant été au plus mal, j'ai encore souvent envie de jouer ! comme un rêve ! Alors que ça a été si souvent un cauchemar .
ça parait fou de vouloir retourner vers quelque chose qui m'a fait tant souffrir !

Enfin voilà, j'avais envie de vous partager cela avec vous.

Il faut rester sur ses gardes, un jour après l'autre.

Au plaisir de vous lire

Chloe12 - 01/05/2024 à 11h23

Bonjour à tous,
Soso17 je pense que tu devrais essayer la solution de soga22…mettre des parefeux est certes radical mais au moins cela évitera de jouer et surtt de perdre et de culpabiliser. On connaît tous cette adrénaline lorsqu'on joue et le dégoût lorsqu'on perd...
Bravo soga pr ton année d'abstinence, c'est un grand pas, tu peux, tu dois être fière ! Perso j'en suis à moins et waouh ça fait du bien. Je me sens libre, libérée d'un poids. Hier soir, je suis sortie et quel plaisir de pouvoir offrir des verres sans se dire "ça va être chaud à la fin du mois"
Je vous souhaite à tous de trouver la force, l'énergie et le déclic pour arrêter le jeu. On est tellement mieux sans. C'est difficile parce que le jeu occupait une grande partie de notre temps libre mine de rien mais qu'est ce qu'on est bien sans !

Croyez en vous ! Je sais que c'est facile à dire mais la volonté est l'une des clés, nous sommes les seuls à pouvoir décider de jouer ou non, als résistons !

Belle journée à tous !

Soso17 - 06/05/2024 à 02h07

Bonsoir à tous,

Il est 01:57 et je vous écris en direct de mon insomnie. J’ai craquée encore ce soir et j’ai encore creusée un peu plus ma tombe.
J’ai craqué 2 fois cette semaine et j’ai pas fais semblant… je débute ce mois complètement à la ramasse, j’ai liquidé une belle part de mes économies. Dès que je commence à jouer je ne m’arrête plus.

Je ne sais plus vraiment quoi faire, je m’exclus de tous les casinos mais je fini toujours pas en trouver un nouveau ou m’inscrire. Je vais bien finir par tous les épuiser… je me suis exclue des nouveaux. je crois que se sont des phases d’ennuies profondes. Quand je suis occupée je n’y pense pas.

Je suis désespérée ce soir, vidée. J’ai pas de larmes, pas de colère.
Je suis complément anesthésiée face à mon manque de volonté, j’ai l’impression de jouer à l’autodestruction. Je n’en veux à personne, ni à la chance, ni aux jeux, juste à moi même.
Je songe à appeler la ligne joueurs, histoire d’en parler verbalement à qq’un. Ça deviens grave de perdre autant d’argent là.

Avez vous déjà essayé ?