FORUMS POUR LES JOUEURS

J'AI LA BOULE AU VENTRE CHAQUE JOUR

Par loki29 Posté le 17/06/2023 à 20h05

J'ai peur, tout simplement peur de perdre bien des choses comme des années de ma vie.

J'ai fait un burn out il y a 1 an et demie avec mon ancien travail et j'ai plongé dans les jeux d'argent.

50 000€ plus tard, plusieurs crédit dans plusieurs organismes, j'ai menti à mes parents et à ma compagne, leur disant que j'avais eu des problèmes avec mon ancienne entreprise. Que cette dernière attendait de moi un remboursement de 20 000€ mais que je ne les avais pas.

Mes parents m'ont donnée 18 000€ pour m'aider, ma banque a saisi immédiatement l'argent et la placé sur un compte garanti afin de m'empêcher de bouger cette argent. Alors que ma démarche était de rembourser mes dettes...
Du coup tous les prélèvements tombes sur mon compte directement, je sais pas comment je vais pouvoir payer mon loyer, mais cet argent qu'on m'a "donné", devait me permettre de rebondir... la bah j'ai peur de couler... je ne sais pas si je peux dire quoi que ce soit à ma banque ces des paiements en 3 fois que je dois rembourser, je leur ai dis de tout prendre pour rembourser la totalité de ce que je leur doit mais d'arrêter de laisser les prélèvements se faire directement sur mon compte.
Le directeur de la banque m'a dit " Vous savez nous détestons les joueurs d'argent et vous avez 27 ans, vous vous rendez-compte que vous êtes entrain de planter votre vie ?"
Je vous avoues que j'ai eu le sentiment d'une douche froide et j'ai pas réussi à me concentrer de la journée sur mon travail.

Je pars en vacance (la chance il est endetté jusqu'au cou mais c'est ma compagne qui paye tout ...) je vais pas pouvoir payer une cacahuète et je ne sais pas comment me regarder dans le miroir.

Je pleure souvent, chose qui ne m'arrivait pas par le passé et je ne sais pas comment arriver à sortir la tête de l'eau alors que la banque m'a tout bloqué.
J'ai demandé à être interdit de jeu sur les plateformes, casino etc, la fameuse démarche pour être bloqué 3 ans à minima.
Je veux m'en sortir mais la franchement si vous avez des conseils je suis preneurs... je me refuse de l'avouer à ma /compagne même si je l'ai avoué à demie mot, qu'elle a sans doute compris mais bordel ... elle m'aime toujours et elle a la à mes côtés.
Ma mère elle s'en doute fortement et c'est elle qui m'a motivé à tout arrêter maintenant, un jeune qui était à l'école avec moi à fait 150 000€ de dettes, il doit vendre son appart et il va avoir un bébé. Cela m'a franchement motivé à dire stop.

Très clairement avec toutes mes dettes, factures etc il me reste 84 € par mois, j'ai au total 1600€/mois de mensualité à payer, j'ai un bon job et j'espère arriver à tout payer en 2 à 3 ans. Mais 2 à 3 ans comme ça .. j'ai du mal à me l'imaginer... j'ai beaucoup trop peur de tout dire aux gens qui m'entoure, mais j'ai volonté de m'en sortir et d'aller de l'avant.

Je ne sais pas si j'attends une réponse, de l'aide, un chant de corbeau avant la guerre... mais parler m'a fait du bien ce soir.

4 RÉPONSES

Soga22 - 20/06/2023 à 09h24

Bonjour Loki29,

A 1ère vue le tableau semble gris et sombre. J'y vois cependant quelques nuances de couleurs et de lumière.

Ce qui est super important c'est d'avoir conscience d'être addict aux jeux et de vouloir stopper ce comportement nuisible.

On dit souvent ici : un jour après l'autre . Aujourd'hui tu ne joues pas . et tu recommences demain.
Petit pas , après petit pas.

Tu dis que c'est suite à un burn out pro que tu as commencé à jouer aux jeux.
C'est vraiment une piste à creuser pour comprendre vraiment quel état te donne envie de jouer (la frustration, la colère, le stress, la peine....) ça te permettra d'éviter les rechutes d'identifier les émotions qui te conduisent aux jeux.

Quand à l'argent perdu.... Fais une croix dessus. Je sais , tu sens ta gorge qui se noue quand tu y penses.
Jamais personne ne s'est refait : une personne addict aux jeux ne sait pas s'arrêter.

Je répète souvent cette phrase que j'ai entendu dans une vidéo (elle est tellement vraie) :
pour une personne dépendante aux jeux , les gains la poussent jouer et les pertes à continuer. Dans tous les cas , tu joues .....et tu finiras à ZERO.

Viens discuter ici quand tu en as besoin.

Au plaisir de te lire

---

loki29 - 20/06/2023 à 11h05

Hello Soga22,

Merci pour ces mots qui me donnent le sentiment d'une main dans le dos pour m'aider.

Je veux tout arrêter, j'attends la confirmation d'interdiction de jeu, je sais pas trop quand est ce que je vais recevoir une notification ou une attestation, ce que je sais, c'est que ma banque me met la pression pour que je leur fournisse le document, je sais pas trop s'ils ont le droit... mais vu que je veux juste m'en sortir je serais prêt à leur donner.

Entre aujourd'hui et mon dernier message je m'étais mis à réfléchir sur la coupe du monde de rugby " Ouah y a des trucs à faire en vrai selon certains matchs"
Puis je me suis dis " T'es con ou tu le fais exprès ? ça fait 1 mois que tu dors presque pas la nuit et que t'es à deux doigts de faire un ulcère à l'estomac et tu veux remettre le couvert ?"

Du coup je me suis mis à penser à ma compagne, à chaque fois que j'ai envie de jouer je pense à elle et à son sourire qui son pour moi mon rayon de soleil dans tout ce merdier dans lequel je me suis plongé.
Cela peut paraitre un peu gnangnan mais ça m'aide à me reconcentrer.

Puis j'ai décidé de reprendre le sport, dès que j'ai envie de jouer je prends un de mes altères sinon mes baskets et je vais courir. Un peu facile quand c'est le début faut voir sur le long terme si je me tiens à carreaux lol.

J'ai pris rdv chez une thérapeute, l'objectif est de faire un point sur ma vie, sur ce que j'ai vécu par le passé (j'ai été harcelé à l'école, battu par mon ex beau père et puis je vous passe les détails de connerie qui m'ont traumatisé).

Je suis d'accord avec toi Soga22, la question est de savoir dans quel état je suis pour me donner envie de jouer, pour le moment c'est quand je suis confronté à l'ennuie et la peur. Maintenant je vais essayer de dénouer le vrai du faux.

Ce dont j'ai surtout hâte, c'est de ne plus avoir à regarder constamment mon compte bancaire avec les échéances de mes bêtises passées avec les jeux.
Ah ! Je me suis inscrit sur une application pour m'aider à gérer mon argent aussi, je ne la site pas je sais pas si on a le droit ou non, mais ça me permet de me barder d'alerte et j'aurais une meilleure vision de ma conso de tous les jours.

ça me fait doucement rire le fait d'écrire ma vie comme ça, mais ça fait étrangement du bien, merci à ceux et celles qui prennent le temps de lire et même de répondre.
J'ai moins le sentiment d'être dans une grotte à devoir me cacher comme Gollum ^^

Soga22 - 22/06/2023 à 09h20

Hello Loki29,

Le côté anonyme permet de raconter sa vie sans avoir peur du jugement et surtout de décharger ce qu'on a sur le coeur.

Tu avances à grands pas ! c'est super tout ce que tu mets en place.
Il y a une application très bien : Gamban ---> ça te permet de boquer les sites Web et les applications de jeux d'argent sur ordi, tel , tablette....
Tu paies 2€ et quelques par mois . Un bon investissement
C'est un plus dans tes démarches.
Tu auras des hauts et des bas . C'est normal. C'est hyper important de vérrouiller au max. Ca peut éviter de gros excès en cas de rechutes.

Le rdv chez la thérapeute c'est top aussi. C'est un passage obligatoire selon moi.
J'espère que ça t'aidera.

Je te sens très motivé! Courage !
Un jour après l'autre !

Au plaisir de te lire

---

loki29 - 11/07/2023 à 12h57

Salut salut,

Je rentre de vacances avec ma chérie, on a fait 2 semaine en Autriche au milieu de la nature, que de la randonnée et des moments au calme avec elle.
On a pu se ressourcer et se parler, ça fait du bien même si pleurer toutes les 10 secondes m'a fait bizarre tout de même.

Le seul bémole c'est ma banque j'ai un peu le sentiment qu'ils font tout pour que je parte du coup je regarde pour ouvrir un compte dans une banque en ligne sans engagement. Ils sont pas très coopératif puis le directeur de l'agence m'a dit encore une fois que les joueurs et personnes dépendante ne sont pas bien vu chez eux. Je vous avoue je me sent sale à chaque fois que j'ai ma banque au téléphone et

ça ne me donne pas envie de me battre (puis je me rappelle le sourire de ma chérie qui me dit que tout va bien se passer et je repart).

Je me suis organisé pour réussir à avoir 400€ par mois pour continuer à faire des activités etc (je me dis que 400€/mois après prélèvements des dettes et de toutes mes factures c'est pas trop mal franchement). Il y a des gens qui vivent avec moins que ça donc je garde le smyle.

Il me faudra environ 2 à 3 ans pour tout rembourser progressivement, y a des fois je me dis que je me suis mis une balle dans la jambe, que j'aurais pu avancer bien plus vite et qu'avec tout ça bah je fais voler en éclats des instants précieux. J'ai 28 ans cette année et je me dis que j'ai quand même violemment dérapé.

Première "tentative" de replonge, je pensais mettre désabonné de toutes les newsletter de jeux en ligne etc mais j'ai reçu d'une plateforme qui est verte une offre 50€ et tu as 50 trucs pour parier.
Qu'est ce que j'ai fait ? J'ai tenté de me connecté sur l'application en question mais j'ai fait ma demande d'auto exclusion pour les 3 ans à venir sur tous les trucs de paris sportif etc. C'est là que je me suis dis qu'il y a encore du boulot mais j'étais surtout content d'avoir fait la démarche et ne pas avoir nier le besoin de cette démarche en ligne pour être exclu.

J'ai hâte de ne plus avoir de dettes et profiter à fond de la vie sans poids sur le coeur.

Soga22 merci pour tes encouragements et tes conseils, cela fait toujours autant de bien de lire des messages.

G