FORUMS POUR LES JOUEURS

DEMANDE CONSEILS ET AIDES

Par ratatouille Posté le 23/09/2017 à 17h18

bonjour
Joueuse compulsive , je souhaite vraiment arreter alors j ai commencé par les casinos et la je me suis faite interdire comme ca je ne peux plus y aller , jouer sur internet ca ne m interresse pas mais j ai decouvert les jeux de grattage et j y laisse des sommes folles esperant gagner le gros lot et je reve !!!!!!
là il n y a aucune facon de s arreter car pas de controle mais je VEUX arreter vraiment je me perds finacierement et il est grand temps
Pouvez vous m aider meme une discussion me ferait du bien je pense
Merci pour cette aide precieuse que j attends

18 RÉPONSES

Moderateur - 26/09/2017 à 12h49

Bonjour ratatouille,

Je vois, à travers tous les messages que vous avez laissé ces derniers jours, que votre motivation est palpable. Vous voulez arrêter et vous espérez pouvoir en discuter ici pour tenir le coup. Vous avez raison, cela peut aider.

Vous le savez, il y a très peu de "gros" lots avec les jeux de grattage et vraiment, plus vous jouerez plus vous perdrez de l'argent. Les jeux sont construits comme cela et c'est ce qui garantit leurs revenus aux industriels.

Mais le dire et le savoir n'est souvent pas suffisant pour s'arrêter. Il y a, dans les jeux de hasard et d'argent, une dimension "magique" qui échappe à la rationalité. Un espoir que le destin vous sourit définitivement ou qui vous aide à "oublier" des blessures internes que vous pouvez avoir.

C'est contre cette dimension qui échappe à la rationalité et au contrôle qu'il faut pouvoir lutter. C'est difficile de le faire seule. La discussion ici peut aider mais je crois que vous mettrez plus de chances de votre côté encore si vous essayez de vous faire aider par des professionnels qui s'y connaissent.

Notre rubrique "Adresses utiles" vous donnera les coordonnées de centres d'aide spécialisés dans le jeu proches de chez vous : http://www.joueurs-info-service.fr/Adresses-Utiles

Notre ligne d'écoute "Joueurs info service" vous soutiendra aussi au 09 74 75 13 13. Nos écoutants peuvent notamment vous aider à trouver un lieu d'accompagnement pour arrêter. En parler fait du bien, que cela soit ici ou au téléphone.

Cordialement,

le modérateur.

lelooseur - 26/09/2017 à 14h05

Bonjour Ratatouille,

Je comprend, je suis aussi bannit de Casino "A vie", le jeux de grattage est la pus grosse arnaque de la FDJ:

Par exemple pour le jeux "Cash" tu as 3 chances sur 15 millions de gagner le gros lots, autant te dire que tu as aucune chance, même pour un malheureux 100€ seulement 100.000 Chances sur 15 Millions,

Et tous les jeux sont pareil de grattage, il faut impérativement arrêter sur le long termes tu ne peux pas gagner.

Tu as pleins d'autres solution pour passer outres, un peu de sport ? ou bien une autre passion.

Mais gratter c'est engraisser l'état.

Bon courage,

ratatouille - 26/09/2017 à 18h53

Bonsoir,
Merci pour vos reponses , ces mots me motivent vraiment je continue mon combat et je suis ravie 2eme jour sans gratter ces foutus jeux

ou j ai compris je ne gagnerais jamais
Je me controle mais il est encore tot pour parler de victoire
Je parle en jour bientot je dirais il y a plusieurs moi .....; je languis d y etre
Merci encore mais je continue a vous lire et merci de m aider
Cordialement

---

ratatouille - 27/09/2017 à 07h28

Bonjour à tous
Je me sens fragile aujourd'hui mais faut pas que je craque non faut pas
Du coup je lis et relis les galères des uns et des autres et je me dis arrêtés toi aussi pour ne pas tomber plus bas que tu ne l es déjà
Puis je m en voudrais tellement je serais tellement mal qu il faut vraiment que je résiste
Je sais qu il faut passer par des périodes de frustrations pour y arriver mais ce matin je ne sais pas ce qu il m arrive je me sens fragile enfin j y pense trop ,il faut que je remplisse ma tête avec autre chose je vais trouver
J espère que je vais aussi avoir votre soutien pour m aider à passer ce moment de pulsion assez fort
Je vais résister je vais résister je vais résister
Merci bcp de me lire
Ratatouille

Moderateur - 27/09/2017 à 09h22

Bonjour Ratatouille,

Il est normal d'avoir des jours où on se sent plus fragile mais il est formidable d'en avoir conscience et de s'accrocher pour résister. Cette vulnérabilité du moment va vite passer.

Dans ces moments-là n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute (09 74 75 13 13, appel non surtaxé) pour en parler. Cela fait du bien et permet de casser l'envie d'aller jouer.

Par ailleurs trouver une activité pour vous remplir la tête c'est une excellente idée.

Enfin, évitez absolument de vous approcher d'un bar-tabac pour le moment, évitez même si c'est possible la rue où vous avez l'habitude d'acheter. Cela permettra d'éloigner le danger.

Un jour après l'autre vous allez y arriver. Si vous ne jouez pas aujourd'hui vous serez plus solide pour demain parce que vous aurez emporté une victoire aujourd'hui.

Nous vous soutenons.

Cordialement,

le modérateur.

---

ratatouille - 29/09/2017 à 08h12

bon ben voila , j ai craqué, j ai ressenti plus qu une pulsion comme un manque mais je m en veux terriblement . nous somme le week end , je sais qu en compagnie de mon ami je ne craquerais pas mais la semaine prochaine je laisserai tout argent et CB dans ma voiture comme ca je n aurais pas de moyen pour jouer en plus c est un nouveau mois la paie sera tombée donc je dois me proteger
Merci de me donner des idées pour ne pas craquer , avez vous des solutions , je suis commerciale et toujours dans les grandes surface ou il y a toujours des presses loto en vue , je prends toutes idees qui pourraient m aider a affronter ces magasins sans crainte
Merci pour votre aide
Je sais que je vais y arriver et je ne veux plus avoir ce sentiment de manque
Merci encore

---

lelooseur - 29/09/2017 à 11h44

Oh Ratatouille 😟,

Tu sais que tu va perdre pourtant, on ne peux PAS gagner aux grattage c'est IMPOSSIBLE,

En revanche moi hier j'ai encore perdu 100€ aux paris sportif je pouvais gagner 1400€, un seul match ma fait perdre,

Mais sa reste dans mon budget, fait comme moi alloue toi un petit budget grattage mensuel de 100€,

Cela permet de jouer et prendre du plaisir sans risque ! tu te dit tel jour j'en prend temps, etc

Bon courage

---

ratatouille - 29/09/2017 à 13h03

Merci lelooser,

Oui je sais que je ne gagnerai jamais avec des jeux a gratter ,non je ne veux pas m allouer un budget car ce n est même plus du plaisir de jouer comme ça , je me dégoûte à un point .....
non mais pour la semaine prochaine lors de mes rdv je ne prendrais plus de moyens de paiement je garderai juste de quoi déjeuner et voila il faut que j y arrive c est important pour moi d arrêter ces conneries je serais plus sereine je pense et pourrais faire des projets , non je ne veux plus jouer c est la seule solution .
Il faut que je trouve de quoi m occuper entres 2 rdv
Merci de m avoir répondu , bon courage aussi à toi

---

lelooseur - 29/09/2017 à 15h30

Je comprend, mais alloué un budget permet de contrôler nos démons,

Je ne veux en aucun cas vous décourager, mais si vous arrêtez 1-2 mois, un jour vous allez craquez et un gros.

Pour exemple j'ai pas joué 2 mois et j'ai perdu 1700€ en casino et paris sportifs, alors qu'en temps normal c'est 500€/mois,

Se priver est pas une bonne idée,

Soit vous arrêtez pour de bon vraiment, ou si vous vous en sentez pas encore capable (aucune honte) arrêtez petit à petit, avec un budget,

C'est un conseil de joueur..

---

ratatouille - 29/09/2017 à 15h38

Merci pour ces conseils , je ne sais pas si dans mon cas c est la solution car vraiment qd je commence a gratter je perds la notion d argent et je depense toujours trop
Donc oui faut arreter je prefere
Merci en tout cas de repondre et bon courage à toi

---

lelooseur - 30/09/2017 à 10h54

Bonjour,

Je deviens fou pour une fois que je décide de rester "sage" j'ai tous les pronostic de la Ligue2 de Football j'aurais gagné 4000€.

Du coup je me suis énerver j'ai mis 500€ sur une cote à 1.40 un truc sur, et dernière minute boom je perd.

Perso le destin s'acharne sur moi depuis 11 ans, sa à vomir j'ai du perdre plus de 150.000€ minimum en Casino, Poker, Paris Sportifs.

Je pense que vous avez raison le budget est peut être pas la solution, soutenons-nous.

Je doit arrêter aussi ou je vais devenir dingue, ma seule chance est que j'ai 0 crédit et je dois rien à personne, et j'ai 29 ans et rien du tout de coté, tous mes collègues sont proprios..

Bon WE

---

ratatouille - 02/10/2017 à 08h10

Bonjour,
Déjà si je peux me permettre change de nom tu n es pas n looseur ,nous somme addict et c est né maladie
Ensuite tu es jeune et tu as toutes les chances de remonter tes finances et devenir à ton tour propriétaire
Il peut être arrêter de regarder ces sites de Paris sportifs et plutôt aller sur un terrain et couture où se vider la tête de ces pulsions
Je sais c est facile à dire mais faut se soutenir et à plusieurs on va y arriver
Allez on fait le test aujourd'hui gui on se rempli la tête de jolies choses on entre dans une bulle de bien être et on y reste pour avancer
Moi comme toi je n' en peux plus de jouer et surtout perdre bcp d argent alors je me suis créée cette bulle de bien être dont on a besoin
Des qu on pense aux jeux on entre dans cette bulle et tu penses à des bonheurs passes et ça devrait passer
Allez on se le tente et on se retrouve ici pour en parler
Il faut se faire confiance on avance c est sur
Bonne journée et tiens moi au courant

Moderateur - 06/10/2017 à 16h30

Bonjour Ratatouille,

Comment s'est passée votre semaine ?

C'est une bonne idée que de se créer sa bulle de "bien-être".

---

joueursanonymesfrances - 07/10/2017 à 11h47

-une bonne solution qui m a aider est de se dire:aujourd'hui je ne joue pas;et de se le répéter tous les jours...
-Faire le deuil de ses pertes.
-une autre solution est de se soutenir mutuellement entre adict et ancien adict aux jeu car malheureusement comme de très nombreuses addiction.
Car l'adiction aux jeu est à vie et même quand tu est abstinent une voix intérieur te dis de rejouer(tu dois te refaire,j'ai déjà gagné alors je peux le refaire...),si tu es de la région parisienne,viens à nos réunions.
groupe facebook :les joueurs anonymes france
joueursanonymes@hotmail.com

---

ratatouille - 09/10/2017 à 22h02

Bonjour Modérateur,

La semaine dernière s est a peu prés bien passée, j ai craqué une fois , mais j ai l impression d avancer
Oui ma bulle de bien être me fait du bien qd je sens qu une pulsion arrive je ferme les yeux et m imagine dans une bulle ou je suis seule face a la mer ou autre paysage et j utilise la méthode couet ou je me répète sans cesse que je vais être bien sans jouer que je serais responsable et surtout que je vais réussir. Je prends ce temps pour moi et je me sens bien après et j ai l impression que cette pulsion disparaît.
Je sais que rien n est gagne mais ça me convient et je sens que je vais avancer comme ça. Je m interdit de rêver a des gains et au contraire ma situation financière n en sera que mieux
Merci pour votre aide
Que pensez vous de tout ça?

---

ratatouille - 09/10/2017 à 22h05

Non je ne suis pas du tout de la région parisienne , je sais les réunions peuvent aider mais je trouve ce site bien fait et déjà on se sent moins seuls avec tous ces témoignages
Merci quand même

Moderateur - 10/10/2017 à 10h29

Bonjour Ratatouille,

Vous faites indéniablement des progrès. Vous vous attachez à garder le contrôle et cela porte ses fruits.

Vous avez notamment pu constater que la pulsion à jouer disparaît finalement. Ce n'est pas "plus fort que vous" parce que vous vous donnez les moyens de la dominer.

L'amélioration de votre situation financière est l'une des récompenses de vos efforts.

Bravo !

Le modérateur.

---

ratatouille - 18/10/2017 à 13h31

Merci
Oui je pense faire des progrès la semaine dernière j ai craque une fois et depuis jeudi soir rien pas un seul ticket d acheté
Je viens de changer m carte bleue pour en prendre une avec achats limites ainsi qu espèces et comme je suis commerciale je ne peux pas me permettre d être à cours pour payer un hôtel ou un restaurant je cherche des solutions en plus je ne peux pas non plus compenser en achetant autre chose pour me faire plaisir et tomber dans l chat compulsif aussi
Voilà ma progression j évite d y penser quand c m trouve je fais des mots croisés dans ma voiture
Je ne prends rien que moi juste qq euros pour un café
Je veux y arriver
Merci pour votre soutien