FORUMS POUR LES JOUEURS

BESOIN DE CONSEILS

Par Profil supprimé Posté le 11/11/2018 à 19h15

Bonjour à tous, voilà cela fait maintenant 6-7 ans que je joue aux paris sportifs et je joue depuis plus d'un an des mises de 100€... sachant que j'ai un salaire de 1000€... je calcule en moyenne 400 à 500€ de pertes par mois... ce qui me rend vraiment malheureux dans ma vie car je me dis que cette argent j aurais pu l utiliser avec ma compagne !

J'ai 25 ans et je n'ai pas d'économie (Alors que sans le jeu j'aurai pu m'en faire), et j'aimerai arrêter mais je ne sais pas comment faire, je pensais au défi «30 jours sans parier » mais est ce que cela marche sur le long therme ? Car cela me bouffe vraiment la vie !
Et le système de ne pas prendre sa CB?

J'espère avoir des réponses de votre part, merci d'avance

10 RÉPONSES

Soga22 - 13/11/2018 à 12h48

Bonjour Tikouly,

Je ne sais pas si j ai vraiment de bons conseils à donner vu les jours, heures que je viens de vivre.
Cependant, je pense qu'il faut mettre un max de pare feux : ne plus avoir de cb ou limiter les plafonds. Se faire interdire des casinos, clôturer les comptes de jeux en ligne. Mettre tout en oeuvre pour avoir de la distance.
Facile à dire... il faut l appliquer et comme dit le reste du groupe vivre un jour apres l autre sans le jeu...

Courage

Profil supprimé - 15/11/2018 à 12h07

Merci pour ta réponse Soga22, c'est mon 4ème jour sans jouer mais c'est compliqué, j'y pense mais bon j'essaie de m'occuper un maximum, je me dis que je jouerais les matchs "sur" mais à chaque fois je me dis ça et au final je perd ... en plus je sens que le fait qu'en ce moment il n'y est pas de matchs "intéressants" ca m'aide, car je ne suis pas du genre à parier sur ce que je ne connais pas ... Mais bon intérieurement, il me tarde que les championnats reprennent... Donc j'essaye de trouver une alternative pour ne pas jouer quand les championnats reprendront ... Avez-vous des idées ? Sachant que je n'ai plus accès à mes comptes en ligne.

lulu4510 - 15/11/2018 à 19h14

Bonjour Tikouly,

c'est une bonne chose que tu sois sur ce site. Car crois moi, ça aide beaucoup. Premièrement on brise le silence et deuxièmement on sent un appui sincère (en tout cas de mon point de vue). En plus il n'y a aucun jugement.

Je suis de l'avis de Soga de rendre inaccessible tous tes avoirs. As-tu quelqu'un de confiance dans ton entourage qui pourrait t'appuyer dans cette démarche ? Ta motivation peut-être certainement de faire de belles activités avec ta compagne, comme tu le mentionnais. Planifiez des sorties, invitez des amis, jouer à des jeux de sociétés, peu importe ce que c'est , il faut que tu meubles les temps "morts".

Et de moins en moins tu joueras, éventuellement tu n'auras plus le goût, mais pour ça il faut de la persévérance et de la patience.

Courage tu peux y arriver !!

LiliB - 16/11/2018 à 12h49

Bonjour Tikouty,

Navré je n'avais pas vu ton message avant aujourd'hui.

Bienvenue parmi nous.

Comme Soga et Lulu te l'ont dit tu dois lutter contre cette addiction qui t'entraine vers le bas.

De un, tu dois admettre que tu es dépendant, ce que tu as fais en venant ici.

De deux, prendre conscience que tu ne gagneras jamais mais au grand jamais au jeu. Ce sont les entreprises derrière qui empoche ton blé. Oui. De temps en temps ils te font l'aumône d'un gain x mais un joueur compulsif en veut toujours plus alors il est condamné à vite reperdre cet argent.

Il faut aussi penser que l'argent que tu gagnes vient directement des poches d'un autre joueur. Le malheur des uns fait le bonheur des autres dit le dicton … quand on voit toute la misère que cela fait autour de soi disons que cela devrait être un autre motif pour cesser de jouer.

De trois, tu dois comprendre ce qui te pousse à jouer. Pour certains c'est le rêve de la fortune instantanée qui leur permettra d'arrondir leurs fins de mois ou de réaliser un projet.

Honnêtement la seule possibilité de faire des sous de nos jours c'est de gagner plus, surveiller nos dépenses et ÉPARGNER plus.

Tu mets la moitié de ton salaire dans le jeu … la moitié !!! Tu imagines ??? Comment arrives tu à manger ?

Imagine ce que tu aurais pu réaliser si tu avais mit ne serait-ce que la moitié de cet argent dans un compte d'épargne ?

Une seule solution … un jour à la fois … tu choisis de ne pas jouer aujourd'hui … et demain … et les jours suivants … pas trop de stress … juste tenir une journée … et une autre journée … dans l'intervalle il faut t'occuper car le jeu prend tellement de place que le vide qu'il laissera sera très difficile à vivre. Tu as surement des passions, des choses qui t'intéresse comme la musique ou bien le sport etc. Des choses que tu as négligés parce que le jeu prend toute la place.

Allez … je suis certaine que tu peux y arriver. Courage … Haut les cœurs !

---

lulu4510 - 16/11/2018 à 16h38

Ma chère Lili,

tellement encourageant tes propos, merci Univers infini de t'avoir mis sur mon chemin avec ce forum.

Courage à tous, une journée à la fois

A +

Profil supprimé - 10/12/2018 à 18h45

Bonsoir à tous, merci pour tous vos conseils, j'ai laissé un mois mais j ai complètement craqué et reperdu beaucoup d'argents... (environ 400€...), avez vous des astuces pour complètement arrêter ? Je pensais à me noter sur mon téléphone journée par journée (exemple : Jour 1 :) ? Et de ne plus prendre ma carte bleu sur moi, juste le strict minimum pour ma journée ... ? Qu'en pensez vous ? Sinon qu'elles sont vos astuces à vous ? En attendant vos réponses avec impatience !! Passez une bonne soirée

---

LiliB - 11/12/2018 à 12h00

Bonjour Tikouty,

C'est la stratégie de Ratatouille que de ne prendre que quelques euros pour sa journée et cela marche pour elle.

Tu dis avoir laissé pendant un mois. Comment t'es tu sentis durant ce mois d'abstinence ? Qu'est-ce qui t'a repoussé à jouer.

Lulu s'est faite un défi 30 jours sans jeu et elle mettait un x sur chaque jour de son calendrier … elle a réussit son défi et continue à faire le choix de ne pas jouer, un jour à la fois.

La seule astuce … tenir un jour …. un petit jour … et faire le même choix demain …

Allez … courage … Haut les cœurs !

Profil supprimé - 11/12/2018 à 18h30

Bonjour LiliB,

Merci pour ta réponse, j'ai délaissé le forum pendant 1 mois car j'ai beaucoup joué, j'ai gagné 300€ en une semaine, j'étais super content de moi, et la semaine d'après, j'ai perdu 700€...
Donc quand on calcule, ça fait 400€ de perte...
Et la j'ai voulu me raisonner en revenant sur le forum pour vraiment m'en sortir.

Je me suis remis à jouer car ayant vendu ma voiture (pour m'en acheter une nouvelle), j'avais du coup un petit bénéfice de 600€ du coup je me suis dis "Super, j'ai de la marge je peux jouer un peu" ... Du coup je me suis inscris sur un site de paris sportifs et j'ai au début gagné et après les défaites se sont enchainés...

j'ai remarqué que j'étais irritable et très stressé quand je jouais, mais j'aime tellement la sensation de pouvoir "gagner de l'argent facilement", je dormais mal, je faisais que calculer mes gains et mes pertes, et toujours accrocher sur mon téléphone pour voir si les scores bougeaient ou pas...

Enfin j'ai vraiment envie d'en arrêter avec ça, cela me bouffe vraiment la vie, mais des fois je me dis "je pourrais jouer moins et bon si je

perd c'est pas grave", mais bon j'ai une autre petite voix qui me dit "si tu joues moins tu auras aussi moins de chance de gagner"...

Enfin c'est vraiment un cercle très vicieux ...

Je ne sais pas si il y en a qui sont dans le même cas que moi...

En espérant avoir du soutien de votre part,

Bonne journée !!

LiliB - 12/12/2018 à 14h21

Bonjour Tikouty,

Le problème c'est qu'un joueur addictif n'est pas capable de jouer de façon récréative.

Le joueur addictif doit constamment jouer plus pour retrouver l'adrénaline des premiers gains.

Le joueur addictif veut sans cesse "se refaire" et c'est le cercle vicieux qui recommence.

Un joueur compulsif est comme un alcoolique. Impossible de s'en tenir à une bière,

Si il était possible de faire fortune au jeu cela se saurait.

Alors … mise sur toi si j'ose dire. Mise sur ta santé physique et mentale. Vise la sérénité.

Bon courage ! Et n'oublie pas … un jour à la fois.

---

lulu4510 - 13/12/2018 à 21h11

Bonjour Tikouty,

Pour répondre à ta question, je pense que je suis pareil à toi, concernant la voix dans la tête qui veut qu'on j.....Cependant je ne suis pas encore à l'étape de tout miser. C'est-à-dire que je me fixe un budget que je ne dépasse pas.

C'est seulement sur les jeux en ligne que je me suis aperçue que j'avais créé AUCUNE balise. J'ai commencé à avoir peur et j'ai consulté par téléphone un suivi sur une période d'un an. Ça m'a beaucoup aidé et ensuite j'ai trouvé ce forum et ça m'a motivé à essayer l'abstinence pendant au moins un mois, je l'ai réussi. Et mon abstinence se poursuit toujours.

Je peux pas prévenir l'avenir, mais pour l'instant, ça fonctionne et j'en suis ravie. Je me suis fixée des objectif et je m'y tiens. Pour la suite on verra, une journée à la fois. Mais je sais que je suis fragile donc il faut que j'augmente ma vigilance.

Peut-être qu'une consultation te serait bénéfique, car ils analysent avec toi vraiment le degré où tu es rendu dans l'addiction. Ça peut être une piste.

Quoiqu'il en soit : "Bon courage", on en a bien besoin !!!