© Joueurs Info Service - 16 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Aide pour les joueurs

Par Profil supprimé Posté le 12/05/2019 à 06h11

Bonjour, je suis un ancien joueur de 27ans, j'ai joué pendant 8 ans environ depuis peu avant ma majorité et j'ai touché à tous les jeux quasiment, blackjack, roulette, paris sportifs, poker et j'en passe.

Il y a un peu plus d'un an j'ai enfin réussi à arrêter après plusieurs mois de recherches et de lecture sur le sujet.

Je suis actuellement en tour du monde et retrouve gout à la vie et j'aimerais partager mes conseils pour aider les joueurs et leurs proches.

J'aimerais savoir si il y a des choses que vous avez cherché sur internet et que vous n'avez pas trouvé qui aurait pu vous aider ?

Avez-vous des idées d'articles que je pourrais écrire (d'un point de vue ancien joueur) qui pourrait être intéressant ?

Merci d'avance et n'hésitez pas si vous avez des questions =)

6 réponses

Soga22 - 13/05/2019 à 15h34

Bonjour,

Merci à toi de partager ton expérience. Qu es ce qui a fait que tu n as plus jouer?
Mon probleme n est pas d arrêter qq jours/mois ; c est d arrêter définitivement ! Surtout que chaque reprise est toujours plus dévastatrice
Ce qui me manque dans mon coin, c est de pouvoir discuter directement avec des personnes concernées par cette addiction.
Le forum c est bien mais c est pas instantané, c est fait du bien mais c est pas suffisant.
Je songe à créer une association.... à voir

LiliB - 15/05/2019 à 02h02

Bonjour Misez sur vous,

Tout d'abord bienvenu parmi nous.

Ce qui m'a manqué sur le net ?

Et bien curieusement on parle très peu de la dépendance au jeu.

Pourtant cette problématique touche beaucoup de personne.

De plus, lorsque l'on parle à des gens de dépendance aux jeux, ils répondent souvent qu'il suffit de ne plus aller au casino sans réaliser qu'on peut jouer des sommes folles devant son écran d'ordinateur et même sur son téléphone.

Je pense donc qu'il y a beaucoup d'éducation à faire à ce sujet d'autant plus que plusieurs jeunes deviennent addicts aux jeux de grattage.

Soga ce serait bien que tu contactes le mouvement des "gamblers anonymes" qui pourront peut-être t'aider à créer une "antenne" dans ton coin de pays.

Les "gamblers anonymes" sont calqués, si j'ose dire, sur le mouvement "Alcooliques anonymes" et on jumèle souvent un alcoolique qui est sobre depuis un certain temps avec une personne qui cherche a s'en sortir (parrainage) et j'ai toujours trouvé ce concept comme génial les jours ou cela ne va vraiment pas c'est bien d'avoir quelqu'un qui comprend la problématique au bout du fil.

Profil supprimé - 15/05/2019 à 07h56

Avant tout merci de vos réponses, désolé de ne pas avoir répondu plutôt mais je n'ai pas reçu de notifications sur ma boite mail je vais corriger cela de suite !

Pour Soga : Moi ce qui m'as aidé principalement c'est de comprendre comment l'addiction fonctionnait et de lire énormément de livres sur le sujets, ça m'as permis de comprendre les situations à risques et de mettre en place des choses pour les éviter. Concernant le côté instantané c'est super intéressant. Est-ce que tu penses qu'une messagerie instantanée pourrait être plus efficace ?

Pour LiliB : Effectivement il n'y a que très peu d'informations sur internet, et seuls une dizaine de livre parlent de ce sujet la ! De plus j'ai eut l'impression que même les associations ou "psychologues" n'aidaient pas réellement car ils n'ont en général pas connu ce problème, mettre en lien d'anciens joueurs et de nouveaux joueurs peut effectivement être intéressant.

LiliB - 15/05/2019 à 14h26

Bonjour Misez sur vous,

Je ne suis pas d'accord avec vous dans ce sens que je ne pense pas qu'il ait fallu passer par là pour comprendre et accompagner les joueurs compulsifs.

La dépendance, que ce soit à l'alcool, la drogue, le jeu, la nourriture etc. est le signe visible de divers problématiques bien souvent cachés, c'est un peu comme la pointe d'un iceberg.

Qu'est-ce qui pousse un joueur à jouer de façon compulsive ?

A force de parler avec plusieurs personnes aux prises avec ce problème je constate que c'est la même raison qui pousse une personne à boire, à se droguer etc.

En fait, c'est le "remède" a une "maladie" si j'ose dire.

La façon de fuir son mal être, la solitude, l'ennui, le stress, etc.

Donc une thérapeute peut très bien comprendre la problématique du jeu sans en avoir fait elle-même l'expérience.

Mon humble avis sur la question.

Profil supprimé - 15/05/2019 à 16h28

C'est justement cet avis que je contexte, pleins de personnes ont des problèmes et parfois bien plus grave que certains joueurs peuvent avoir et pourtant ils arrivent à s'en sortir sans tomber dans ce piège là.

Je suis principalement en désaccord avec cette pensée la car cela signifie que tant que ce problème n'est pas réglé on est obligé de continuer à jouer et il est impossible de régler ce problème.

C'est peut-être utopique mais je préfère croire que peu importe les problèmes qu'on a on peut s'en sortir avec le jeu et éviter d'en avoir encore plus.

Après évidemment que si des facteurs font qu'on est plus enclin à jouer il faut les "traiter" ou au moins les éviter.

LiliB - 17/05/2019 à 03h22

Bonjour,

Je pense que, puisque le jeu pathologique, est la réaction (réponse inconsciente j'oserais dire) à divers problématiques (solitude, stress, angoisses, etc.), il faudra nécessairement un jour s'attaquer à la source et travailler à régler les choses ne serait-ce que pour répondre à ce cri du cœur que nous lance notre inconscient et pour retrouver la quiétude et la sérénité perdue.

Parallèlement à cela, il faut aussi travailler sur la "réaction" et mettre en place des mécanismes pour justement éviter de tomber dans le piège (action réaction).

Donc je pense qu'il est possible de contrôler ses pulsions de jeux et ce, même si nous n'avons pas encore régler les problèmes qui nous y ont menés en mettant en place diverses barrières (ne plus avoir d'argent sur soi, faire bloquer son ordinateur avec un mot de passe et j'en passe).

Cependant, si nous ne réglons pas les causes il est certain que cet épée de Darmoclès est toujours au dessus de nos tête.