

Forums pour les joueurs

# Addict aux jeux de casino en ligne

Par Profil supprimé Posté le 08/04/2021 à 14h55

Bonjour.

Je suis actuellement dans une impasse je viens de révéler à ma femme mon addiction au jeux de casino en ligne.

et je ne sais pas quoi faire j'ai même eu des envie suicidaire dernièrement. cette addiction m'a causée beaucoup de souci financier, j'ai tellement honte de moi et de ce que j'ai fait mais je n'arrivait pas à m'empêcher de jouer

## 2 réponses

---

Chloe12 - 08/04/2021 à 16h30

Bonjour,

En avoir parlé est une très bonne chose, il est très difficile de franchir ce cap. Comment a réagi ta conjointe? Maintenant il faut faire le deuil de l'argent perdu. Malheureusement ce qui est fait, il faut penser au futur.

Bon courage à toi.

Moderateur - 09/04/2021 à 14h25

Bonjour Jonathan,

Soyez le bienvenu dans ce forum !

Si vous me le permettez je vais vous contredire : vous n'êtes pas dans une impasse mais vous avancez dans la bonne direction. Comme le souligne Chloé, en avoir parlé à votre conjointe est une bonne chose. C'est un cap important et cela doit sans doute vous soulager un peu même si ce que vous avez avoué ne résout pas en soi le fond du problème. Maintenant que vous en parlez et que vous venez ici sur ce forum vous vous rendez capable de vous saisir de votre problème et de le combattre.

Vous allez devoir aussi vous réconcilier avec vous-même. Vous êtes sans doute en colère contre vous, vous devez ressentir sans doute de la culpabilité et nous comprenons aussi que vous êtes un peu désespéré. Balayez tout cela ! C'est du passé et vous êtes bien plus victime de certains mécanismes liés aux jeux et à ces sites que vous ne le soupçonnez. Votre travail pour vous guérir, si vous l'acceptez, va être d'apprendre à vous

pardonnez et à aimer l'homme que vous êtes aujourd'hui et que vous voulez devenir. Par petites touches vous allez y arriver mais attachez-vous à cela parce que la culpabilité cela ne sert qu'à faire du sur-place ou à replonger. Bien sûr il faut tout de même garder quelque part à l'esprit ce qui s'est passé pour vous aider à ne pas vouloir recommencer. Mais il faut vous dire aussi qu'à partir du moment où vous voulez et acceptez de changer vous n'êtes déjà plus cette personne qui jouait sans pouvoir se contrôler.

Maintenant commence aussi le travail qui va vous apprendre à vous contrôler et il va falloir vous mettre des garde-fous. L'addiction au jeu est une maladie du contrôle de soi. Il y a des déclencheurs et des frustrations personnelles auxquelles vous êtes actuellement très sensible et qui vous précipitent vers le jeu. Vous allez pouvoir les identifier et vous les enlever un à un. Cela se fait un jour après l'autre mais il va vous falloir passer par une phase de bilan, de mise à plat de ce qu'est le jeu pour vous et de ce qui contribue à vous faire jouer.

Je ne peux que vous encourager à faire ce travail auprès d'un professionnel des addictions. Cet interlocuteur connaît le sujet et vous guidera dans ce que vous devez mettre en place pour vous donner les meilleures chances pour réussir à arrêter sur le long terme. Pour ce faire vous pouvez prendre rendez-vous auprès d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont les consultations sont gratuites. Appelez notre ligne d'écoute Joueurs info service au 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou consultez la rubrique "adresses utiles" de notre site pour trouver le CSAPA le plus proche.

Dernière chose : utilisez aussi ce forum. Ici dans votre fil de discussion pour raconter votre arrêt du jeu. Tenir le journal de ce qui se passe pour vous vous permettra de l'objectiver. Dans les moments difficiles vous pourrez le relire et cela soutiendra votre motivation. Ailleurs sur le forum également pour discuter et soutenir d'autres personnes dans la même situation que vous. Vous verrez que c'est également une aide pour soi.

Jonathan aujourd'hui, si vous le voulez bien, vous n'êtes plus tout à fait seul pour lutter contre votre problème de jeu. Accrochez-vous, reconstruisez-vous pas-à-pas et racontez nous...

Bien cordialement,

le modérateur.