© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Astuces aides

Par Profil supprimé Posté le 16/06/2021 à 10h33

Bonjour me voilà arrivée ici . Audrey 33 ans maman solo dun petit garçon de 5ans . Y a 3 ans je me sépare et mon échappatoire était le pmu et les sites de pari en ligne .
Tierce sport tout y passe.
Tout d'abord de petites sommes puis jusqu'à récemment ou je me suis enflammé.
Retour à la case départ. Plu d'argent de cote.
Il est difficile pour moi d'en parler au jour d'aujourd'hui car oui je le sais que je suis addicts aux jeux mais j eprouve quand même un certain plaisir a jouer sauf que je me contrôle plus.
Jai lancé ce jour ma demande d'interdiction de jeu ce qui est déjà très bien mais est ce normal de pas me sentir bien ?
Triste vide comme si j allais m'ennuyer.
Quelles astuces avez-vous entrepris afin de mieux se sentir et comment faire face aux problèmes d'argent qui eux sont toujours présents ?.
Merci pour vos témoignages et astuces.

5 réponses

Profil supprimé - 16/06/2021 à 14h05

Bonjour Maya,

Cela fait deux mois que j'ai arrêté de jouer. Ce n'est pas grand chose mais j'étais un joueur compulsif. J'ai perdu ma copine par la faute du jeu

La 1ere chose a faire:

- T'indire de jeux via ANJ, je te conseille courrier electronique cela va plus vite, aprés cela est normal de ne pas te sentir bien au debut, mais le fait d'etre interdit va t'aider pour plus tard quand tu auras envie de jouer. Il faut combler le vide, lire un livre, passer un coup defil pour prendre des nouvelles, écrire, le sport

Ensuite en parler, c la clé de la réussite! Je t'explique:
- Ta famille qui est là pour te soutenir
- Tes amis qui seront toujours à tes côtés dans les bons comme dans les moments compliqués

Tu verras que en parler cela t'aide enormement: Les amis c bien pour les soirées les rigolades, mais aussi surtout dans les mauvaises passes. Ne croie pas que tu es seul.

Aprés je vais voir une addictologue aussi une fois par semaine pour m'aider.

Si tu as besoin de discuter n'hesite pas.

Profil supprimé - 16/06/2021 à 17h21

Bonsoir romain merci pour votre réponse. Ce qui est plus dur pour moi actuellement cest de me rendre compte de l'argent que jai perdu depuis 3 ans. J hallucine et je me dis que jamais je pourrai rattraper ma perte.

Le fait d'en parler m'aide déjà beaucoup mais depuis le temps que lon me dit jai le déclic que maintenant.
La famille aide les amis aussi mais dur pour eux de comprendre mon point de vue.
Je me dis que jen parle déjà alors après quest ce que l addictologue fera de plus ???

Joueur59 - 18/06/2021 à 15h10

Bonjour Audrey ,
Déjà c est une bonne démarche de venir en discuter sur ce forum car nous sommes tous concernés par les souffrances qu engendrent le jeu.
De mon côté J ai mis du temps à accepter et faire le deuil de pertes qui sont vraiment importantes..
Tu reperds de toute façon tes gains et tu t enfonces jour après jour.ce n est vraiment pas viable...et tu te mets en danger !

Quand l envie de jouer est présente je me remémore maintenant les pertes les angoisses mon manque de concentration au travail et dans ma vie familiale. C est pas une vie supportable juste pour de l adrénaline et des émotions. C est se faire du mal !!!
Je bloque mes pensées et je gère en trouvant une occupation.
C est vraiment important de se fixer des objectifs au jour le jour pour faire diversion.
Et surtout ne pas continuellement se culpabiliser...
Accroche toi à ce qui te tient à coeur tes priorités dans la vie un projet qui te donne l énergie pour repartir et te tenir loin du jeu.

Bon courage dans ton action.

Profil supprimé - 19/06/2021 à 13h11

Salut, faisant ma comptabilité de manière très précise, je sais au centime près combien j'ai perdu depuis un an et demi maintenant que je me ruine là dedans. Et encore l'autre jour à la psy que j'ai vu à la mdph, je lui disais : "Avec cet argent perdu, j'aurais pu faire un voyage à Los Angeles", c'est mon rêve et ça me fait avoir de sacrés regrets.
Quand on a très envie de réaliser quelque chose auquel on tient et qu'on dilapide cet argent qui aurait pu concrétiser ce rêve, ça fait vraiment mal... Je me dis qu'on peut avoir une deuxième chance, mais c'est quand même du temps, de l'argent perdu.

Ce qui est atroce, c'est que lorsque tu ne veux plus penser aux jeux, tu vas dehors, tu vois des pubs aux arrêts de bus par exemple pour des sites de jeux : j'ai envie d'arracher ces affiches. D'un autre côté, ce sont des entreprises commerciales comme les autres, mais c'est quand même paradoxal, que ces sites font de la pub et disent en bas qu'il faut faire attention car ils savent que justement, des gens, comme nous, vont totalement plongés dedans...

Je me dis : "Ils le font exprès", j'ai envie d'arrêter et je vois ces pu/ains d'affiches...

Profil supprimé - 20/06/2021 à 14h30

Bonsoir Maya,

Une des étapes les plus importantes et de se dire que l'on ne pourra pas rattraper sa perte, car plus on y pense plus on joue!
Bien sure que pour les autres ils nous comprennent moins car ils ne savent pas par quoi on est passé...
Tu peux te poser sur un papier: Ecrire ton salaire, enlever tt ce que tu dois payer dans le mois, une partie loisirs, et le reste tu dis a la fin du mois tu auras le reste dans ton compte, multiplie sur une année et tu verras ce que tu peux t'offrir.
L'addictologue me donne des clés pour aller mieux, le jeu entraine la perte des sentiments, du vide etc...