© Joueurs Info Service - 17 décembre 2025

Témoignages de joueurs

S'en sortir

Par Profil supprimé Posté le 26/09/2021 à 08:06

Bonjour,

Joueur de casino de l'âge de 30 ans jusqu' à 46 ans, je tente un sevrage depuis le 1er février 2020 soit 20 mois bientôt.
Voici une fil rouge qui je l'espère aidera:

1) Choisir une date d'arrêt définitive du jeu et la célébrer comme un anniversaire, après un jour, 1 semaine, 1 mois, 1 an en enterrant qqch lié au jeu dans un endroit naturel très beau qui fera office de pèlerinage, par exemple. Lors du pèlerinage à la fréquence que vous voulez seul ou accompagné,repensez au malheur et déboire que le jeu vous a apporté!
2) J'observe mon envie de jouer et me convainc que ce sont des pensées permissives à écarter! Chaque pensée liée à l'envie de jouer, je la balaye de la main et si c'est trop fort j'en parle à un proche, mon psy etc même au milieu de la nuit.
3)J'apprends par cœur les principes du hasard: le résultat est imprévisible, chaque tour est nouveau, aucune stratégie de gain possible, aucun contrôle sur l'issue du jeu.
4) A cause du point 3, est ce que je veux vraiment que ma vie, mon destin dépende d'une MACHINE? d'un comportement aléatoire? DU HASSARD? ma vie est liée à un écran, une roulette, un paris??!!.... Tout en sachant que entre mon pari et moi il y a encore une ENTREPRISE COMMERCIALE qui va prendre une commission!!!!.
5) je me rappelle tous les efforts que j'ai accompli jusqu'à présent, la joie d'une promenade, de manger un simple croissant avec un café SANS jeu!!
6) Je me souviens des avantages que j'ai à arrêter de jouer!!
7) Mes dettes: je rembourse petit à petit même si cela doit prendre 50 ans, je discute avec mes créanciers, en y apportant une compréhension la plus humaine possible.

la liste est non exhaustive.

On peut s'en sortir, ne lâchez rien, félicitez vous à chaque date d'arrêt d'anniversaire, vous méritez cet AMOUR car le jeu détruit et à détruit votre confiance en vous et votre amour propre.

je finirai par cette phrase de Mae brown:

"La folie consiste à refaire sans cesse la MEME chose, mais en espérant un résultat DIFFERENT"
ce résultat DIFFERENT au jeu, je vous l'assure après 16 ans de jeu, n'arrivera jamais!!

Prenez-soins de vous!

Phil