© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les joueurs

L'enfer

Par Profil supprimé Posté le 15/07/2022 à 23h03

Bonjour,
Je m'appelle "X", j'ai 35 ans marié sans enfants.
Ce soir je prends mon téléphone pour lancer un SOS, le SOS d'un homme en détresse.
Je suis addict au jeux d'argent de toute sorte, au départ c'était le poker qui avant d'être un jeu est une passion pour moi, ensuite les paris sportifs, ensuite les paris hippiques...je n'en peux plus.
Au départ je me disais une fois marié j'arrêtais toutes ces bêtises, mais non je continue sans arrêt.
Des pertes colossales...des milliers d'euros chaque mois, endetté...je ne sais plus quoi faire.
Le pire c'est que je n'éprouve aucun plaisir hormis au poker.
Les paris hippiques par exemple au début je riais des gens qui jouait, qui me faisait passer un temps fois dans ma file d'attente du buraliste, maintenant c'est mon tour.
Je ne sais plus quoi faire, plus une fois je me suis regardé dans le miroir et j'avais honte, honte de ce que je suis, honte de ne rien possédait...
Je me suis juré plus d'une fois face au miroir de tout stopper mais rebelote je retombe dedans en un claque de doigt.
Cette fois ci c'est la bonne j'ai un ticket pmu d'une centaine d'euros et ce sera mon dernier pari.
Quand je pense à ma femme qui ignore le montant des pertes, elle ne mérite pas ça, elle mérite beaucoup mieux que moi...
Je vais décrocher pour elle, pour moi, pour notre avenir.
C'est une promesse les jeux d'argent c'est fini.
Merci de m'avoir lu.

2 réponses

---

boulette123 - 18/07/2022 à 09h56

Salut Zarssou,

Comme tu le sais, les sommes perdues sont perdues et on doit l'accepter. En te lisant, je comprends que tu joues au buraliste. Essaie de sortir avec moins d'argent sur toi et sans ta carte bleue si possible pour réduire ces pertes. Trouve toi des activités qui t'apportent un peu de bien être et d'apaisement (sport, bricolage, lecture, cuisine, cinéma...) Ce sont des cycles avec des rechutes auxquels nous devons faire face.

Es-tu déjà allé chercher de l'aide dans un CSAPA ? As-tu un plan d'échelonnement pour ta dette ? Tout seul, c'est difficile, surtout avec la culpabilité, la frustration. Si tu ne ressens pas de plaisir, à quoi bon continuer tout ça.

Plein de courage pour sortir progressivement de cette addiction.

Moderateur - 19/07/2022 à 08h19

Bonjour Zarssou,

Bienvenue dans ce forum.

Comme le dit boulette123 et comme vous l'avez constaté, arrêter "tout seul" ce n'est pas si facile. Votre promesse et votre engagement sont une bonne impulsion de départ mais ne négligez pas la force de l'addiction.

Voici 2 conseils pour mettre plus de chances de votre côté :

1) Faites-vous interdire de jeu : même si cette interdiction ne concerne pas les jeux achetés au bureau de tabac, elle concerne néanmoins tous les sites de jeux en ligne légaux et les casinos terrestres. C'est une aide concrète pour vous empêcher de jouer. Pour vous faire interdire pour 3 ans en quelques clics c'est par ici : https://anj.fr/ts/demande-interdiction

2) Faites-vous aider par des professionnels des addictions. Comme le suggère boulette123 prenez contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où les consultations sont gratuites. Vous avez en effet un certain nombre de réflexes conditionnés à "déprogrammer" pour réussir à résister à la tentation de jouer. C'est avec un CSAPA que vous pouvez travailler sur cela.

Puisque vous jouez en partie dans des points de jeu, le conseil de sortir sans CB et avec le moins d'argent possible que vous donne boulette123 est aussi un conseil de bon sens. J'y ajouterais le fait d'essayer de passer le moins souvent possible devant vos points de jeu habituels voire de les éviter. Ne vous inventez pas des prétextes pour y rentrer et si vous êtes fumeur, essayez de faire acheter vos cigarettes par quelqu'un d'autre. Le moins vous êtes exposé à ce qui excite votre envie de jouer le mieux c'est.

Courage, n'hésitez pas à continuer à venir en parler ici. Nous sommes-là pour essayer de vous aider et, pour nous, il n'y a aucune honte à avoir, nous comprenons les mécanismes qui ont pu vous mener à perdre le contrôle face au jeu. Vous faites preuve d'un grand courage en prenant le taureau par les cornes.

Cordialement,

le modérateur.