© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Sans espoir...

Par Profil supprimé Posté le 06/09/2022 à 08h36

Bonjour...j ai déjà écrit sur ce forum il y a un moment, à une période où (encore) je voulais sortir de mon enfer

Encore une fois,ce fût un échec.

Je n'arrive pas à le sevrer de ses sensations liées aux jeux,quand je ne joue pas je me sens morte à l intérieur,et je me retrouve face à ma vie (et ça fait pas rêver) et quand je joue (d abord avec pleins de bonnes résolutions.. Casino bloqué à 30€ mensuel) ça finit toujours en chaos.

En général je commence à jouer le soir,je gagné je perds..je dépose à nouveau, chaque nouveau dépôt fait monter l angoisse et rend ma façon de jouer encore plus suicidaire,puis les suées froides arrivent, parfois elles s atténuent quand des tours gratuit arrivent.

À une heure indu et après avoir vidé le compte où se trouve l argent nécessaire à l entretien de ma famille,je m écroulé pour me réveiller quelques heures plus tard complètement chiffonnée.

Comme si j avais bu toute la nuit,les dépôts à répétition effectués me semblent irréels et flou,mais les dégâts sont bien là... irrémédiable...

Chaque jour,je décide de stopper l hémorragie et chaque fois,une partie de mon cerveau raisonné l autre et la convainc qu il faut continuer à jouer,que si on arrête,je finirais certainement par avaler une boîte de Médoc.

Aujourd'hui je tourne en rond.. incapable d arrêter.. incapable de vivre sans et incapable de vivre avec.

Dépassé par moi même,j ai l impression d être au première loge du naufrage de ma vie,la lumière semble baissée peu à peu,je sens que je faire quelque chose pour protéger mes enfants et mon conjoint,qu ils ne tombent pas avec moi.

Mais le courage me manque, noyée sous l étendue des dégâts..je ne trouve aucune issue....

Brisée par ma faiblesse.

8 réponses

Soga22 - 06/09/2022 à 09h01

Bonjour AAMOX,

Je sens dans tes mots que tu es épuisée par cette addiction, brisée par tes tourments.
Je comprends ce que tu vis, je l'ai vécu aussi il n' y a pas si longtemps.
Il n'y a pas de remède miracle.
Je pense dans un premier temps qu'il te faut du repos : pour y voir plus clair, pour relativiser, pour réussir à prendre quelques mesures, pour te pardonner , pour souffler.
Pour cela, il faut réussir à sortir de ce cycle de jeu : soit en supprimant tes moyens de paiements, ou en bloquant ton compte, ou en changeant de numéro de tel
(je l'ai fait , ça m'a beaucoup aidé il n'y a pas plus tard qu'hier ! J'ai voulu rejouer après presque 2 mois sans jeux : j'ai pu déposer 90€ avec une carte lié à un compte que j'avais ouvert pour le jeu... puis j'avais encore envie de déposer ...j'ai pris mon autre carte qui est lié à mon compte courant. Je n'ai pas pu validé le dépôt car le sms de sécurité est arrivé sur mon ancien numéro de tel ! ; aujourd'hui je me remercie d'avoir fait ça !)

Ensuite, essaie de te faire aider par des professionnels ou l'entourage.

Je sais ce que tu vis , c'est horrible! On a la tête tellement embrumée par toute la merde qu'on fait ...
Courage , n'hésite pas à venir écrire ici

Au plaisir de te lire

Moderateur - 06/09/2022 à 10h17

Bonjour AAMOX,

Si, il y a de l'espoir et vous pourrez vous en sortir un jour !

Je souscris totalement au conseil de Soga22 qui sait de quoi elle parle. Dans l'immédiat "refroidissez-vous", faites une pause pour reprendre de l'énergie et prendre un peu de recul.

Nous ne parlons pas pour l'instant d'arrêter totalement mais juste de prendre soin de vous quelque temps et de lever la tête du guidon.

Gelez aussi les pensées culpabilisantes. Vous y reviendrez plus tard. Pour l'instant la priorité c'est de prendre soin de vous en arrêtant de jouer temporairement.

Comme vous le suggère Soga22, mettez-vous des garde-fous.

Voici les premiers éléments pour que vous puissiez prendre du recul sur ce qui vous arrive :
- vous souffrez d'une addiction au jeu. C'est une véritable "maladie", une maladie de la volonté et du contrôle, qui tout deux vous échappent pour le moment.
- cette maladie peut se soigner et il existe des professionnels des addictions dont c'est le métier de vous aider à vous en sortir. Ce n'est pas simple, ce n'est pas rapide mais c'est possible !!

Il est vraiment important que vous puissiez croire que c'est possible et que vous en serez capable. Pour l'instant vos tentatives sans cesse avortées de ne pas jouer minent votre confiance en vous mais cela ne veut pas dire que vous n'en n'êtes pas capable. Pour l'instant vous ne connaissez pas la méthode et n'arrivez pas à mobiliser les bonnes ressources mais les professionnels peuvent vous aider justement à cela.

Vous n'êtes pas la seule responsable de votre addiction. Les opérateurs de jeu dirigent leurs efforts vers les joueurs qui perdent pour les faire jouer encore plus. Une part de votre problème est aussi due à leur capacité à profiter de vos croyances, de vos espoirs de gains et de vos faiblesses dans un contexte où structurellement

plus vous jouez plus eux ils gagnent de l'argent.

Enfin, sachez que le premier pas de la méthode pour y arriver c'est de ne pas penser à hier ou à demain mais de concentrer vos efforts uniquement sur aujourd'hui. Aujourd'hui vous prenez la décision de ne pas jouer... uniquement pour aujourd'hui. Demain est un autre jour... où vous pourrez renouveler cet engagement si vous le souhaitez, uniquement pour ces 24h-là. Ainsi, UN JOUR APRÈS L'AUTRE, vous pouvez construire une pause longue voire un arrêt définitif. Cette méthode de pas à pas, où chaque jour sans jouer est une victoire, est plus facile à mettre en œuvre, vous demande moins d'énergie et renforce votre fierté et votre capacité à y arriver.

Courage AAMOX, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Cela aussi cela fait du bien et cela nous permettra, si vous le souhaitez, de vous donner les coordonnées d'un Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où vous pourrez rencontrer gratuitement les professionnels dont je vous ai parlé.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/09/2022 à 11h58

Je vous remercie pour vos messages et vos conseils...je pense que vous avez raison,je vais essayer toutes vos techniques...???? Encore merci...lire vos différents témoignage sur le site m'aide aussi à me sentir moins seule dans toutes cette descente au enfers....

Soga22 - 06/09/2022 à 12h22

Tu n'es pas seule ... Nous sommes même très nombreux à vivre cette douloureuse addiction .
Nous la vivons souvent cachée, dans l'ombre , dans le mensonge , dans la honte, dans la culpabilité.

C'est impossible d'aller bien quand on vit au quotidien avec toutes ces émotions négatives!
Il faut petit à petit s'en défaire .

Tu as la ressource en toi pour t'en sortir ; comme dit le modérateur UN JOUR APRES L'AUTRE.
Aujourd'hui tu ne joues pas. Hier c'était hier , demain est un autre jour

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 06/09/2022 à 17h45

Bonjour à tous,
Je lis et relis tous les témoignages de cette descente aux enfers qu'est le Jeu.
Les mots suivants résonnent dans ma tête "morte à l'intérieur, angoisse, partie de mon cerveau raisonnée et l'autre non, etc...".
Non, vous n'êtes pas seul (e). Je connais les mêmes affres. Cela fait plusieurs années que je joue et je ne me reconnais plus. Moi qui fais attention à la moindre dépense, je change de comportement dès que je mets les pieds dans un Casino. Heureusement je n'ai pas de goût pour les jeux en ligne ou les jeux de grattage.
J'ai deux solutions pour m'en sortir. Soit me faire interdire complètement de jeux pour une période de trois ans, soit trouver une solution interne, mais pour cela il faut trouver quelqu'un de confiance dans son entourage proche.

J'envisage donc de me séparer de ma carte bancaire et de la confier à un proche en prélevant semaine par semaine suffisamment d'argent liquide pour pouvoir vivre. Ou alors si c'est possible plafonner mes retraits bancaires hebdomadaires. Je pense que cette solution peut aider aussi ceux qui sont addicts aux jeux en ligne ou de grattage.
Je trouve que le problème est surtout d'avouer à son entourage son addiction car on est complètement honteux de ne pas savoir se maîtriser.
Mon addiction au jeu est tellement forte que je suis incapable de partir lorsque j'ai gagné. Je continue à jouer et je perds tout ! Quand je reviens à mon domicile et que je réalise ce que j'ai fait je suis sidérée par mon comportement.
. Je crois que l'entourage a un énorme rôle à jouer mais souvent ceux qui nous côtoient ne comprennent pas l'enjeu en ce qui nous concerne et les retombées pour notre famille.
Merci de me donner votre ressenti sur mon témoignage.

Soga22 - 07/09/2022 à 09h31

Bonjour ALMEE,

J'ai lu ton post : pourquoi n'envisages tu pas de te faire interdire de casino ? tu dis que tu es incapable de sortir gagnante , inévitablement tu rejoues tout tes gains.
Je sais que c'est une démarche pas facile car on renonce "au plaisir" d'y aller, "au plaisir" de croire que cette fois se sera le mega jackpot, "au plaisir" de déconneter de nos problèmes, de nos vies, de ne plus penser pour quelques heures.
Cependant le retour à la réalité est si difficile et tu descends de plus en plus vers les enfers du jeu.

Bien sûr, je te pose cette question en toute bienveillance .

Je vis avec cette dépendance depuis 13 ans ... et je vis encore trop souvent des moments difficiles .

Se faire interdire sera dur au début, tu ne seras pas quoi faire, tu vas sans doute tourner en rond et petit à petit la vie reprendra son cour sans le jeu.

Quand on est addcit , on ne sait pas jouer avec modération.

Courage,

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 08/09/2022 à 09h08

Bonjour à tous...

Encore merci pour tout vos témoignages...

Aujourd'hui je suis plutôt dans un gros bas... j'ai dû rentrer du travail car je suis littéralement à bout..je pleure.. pleure..

Je n ai plus de.quoi jouer et je me retrouve à affronter la vie sans le filtre du jeu qui engourdi mon esprit...et les dégâts crés par cette addiction qui paradoxalement est aussi mon échappatoire....

Je me sens terrassée par tout çà..toutes ces tentatives infructueuses pour sortir de là...

Le deuil de l argent perdu..tout cet argent aurait pu donner tant de choses à mes enfants...

Bref ...

Moderateur - 08/09/2022 à 09h21

Bonjour AAMOX,

Courage, nous sommes là pour vous épauler. Vous n'êtes pas seule !

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour parler. Cela fait du bien. Je vous redonne le numéro : 09 74 75 13 13 (appel anonyme non surtaxé).

Pleurer, faire le deuil, vous confronter à la réalité : ce n'est pas rose aujourd'hui mais vous devez en passer par là et demain cela sera déjà un peu mieux. Un jour à la fois tenez le coup mais dites-vous surtout que vous êtes en progrès ! Cela n'a pas l'air de ça mais vous lâchez prise un peu sur le jeu est c'est bien, c'est ce qu'il faut faire.

Aussi, ne vous focalisez pas sur les regrets du passé. Cela peut être un piège, notamment le "et avec cet argent j'aurais pu leur payer..." qui peut vous redonner envie de jouer pour le récupérer. Mais à nouveau vous serez perdante donc NON, ne regrettez pas cet argent et focalisez-vous sur l'instant présent. De fait, si vous ne jouez pas, pas à pas vous reconstruisez votre capacité financière. C'est l'argent que vous gagnez à partir de maintenant en ne jouant pas qui vous permettra d'offrir à vos enfants des cadeaux. NE PAS JOUER est la bonne direction.

Alors à nouveau courage. Je sais que vous avez envie de vous réfugier dans le jeu mais NON, pas aujourd'hui !! Venez plutôt nous parler.

Le modérateur.