© Joueurs Info Service - 4 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Difficile de s’en sortir mais il le faut.

Par Tulle Posté le 07/04/2023 à 16h21

Bonjour à tous,

Déjà 4 mois en 2023 et je n’arrive pas à m’arrêter. J’arrive à contrôler un minimum mes mises mais le jeu est toujours présent, chaque jour, il m’obsède. C’est ma première pensée du matin.

Ma compagne pense que j’épargne mais il n’en est rien. Nous avons des projets communs. Je dois m’arrêter. J’espère pouvoir être assez fort pour lutter face à 15 ans d’habitudes de joueur.

Suite au prochain épisode…

5 réponses

Profil supprimé - 09/04/2023 à 03h25

Bonjour
Joueur depuis très longtemps, la seule possibilité c’est l’abstinence totale, il ne faut pas laisser de porte ouverture.
Sinon tu connais un petit gain et tu penseras que tu vas te refaire alors que pas du tout tu vas encore creuser comme on le fait tous.
L interdiction de jeux via L anj est déjà une bonne option pour tout ce qui ai jeux sur internet.
Je pense également qu’il faut réussir à en parler à une personne de confiance, je ne pense pas qu’il faut en parler au monde entier mais au moins a une personne pour te soulager, cela te permettra peut être également d’avoir envie de ne pas la décevoir.
Il y aura des rechutes mais tu verras que ta santé sera beaoucp mieux en t’abstinant, moins de saut d’humeur, des meilleures nuits et je pense que ta compagne ne mérite pas ça.
Bon courage à toi

Tulle - 16/04/2023 à 13h33

Merci JM pour ton retour.

Je vais essayer de nouveau une abstinence totale. Je le fait pour ma femme qui ne mérite pas ça.

Je vais y arriver. Soyez forts.

Tulle - 22/04/2023 à 16h10

Déjà 6 jours sans jouer.

J’y pense constamment mais voir mon compte dans le vert me remonte le moral.

Je dois tenir.

Bon courage à tous,

Incognito03 - 24/04/2023 à 20h08

Tiens le coup, je sais combien c’est compliqué surtout quand tu y penses quasi à chaque instant donc félicitations.
Un jour après l autre, c’est tout à fait normal d’y penser chaque jour, c’est une maladie et en plus tu avais cette habitude d’y jouer depuis 15 ans donc c’est d autant plus dur.
Perso quand j’ai un coup de moins bien je vais sur ce site et j’essaye de me dire qu’il faut tenir, nous avons les cartes entre nos mains (pour une fois ce n’est pas la fdj, le casino ou autres qui gagnent)
Bon courage

Tulle - 23/08/2023 à 22h15

J’ai re craqué.
Je n’arrive pas à l’astreinte totale.
Le travail est long, ma plus grande fierté serait d’y arriver.