© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les joueurs

J’ai décidé d’arrêter…

Par Violette20 Posté le 05/11/2023 à 15h52

Bonjour à tous,

Je me lance un peu fébrile sur ce forum en espérant que parler me donnera la force de ne plus reculer.
Je pense ne pas être la seule dans ma situation et même si j’ai honte, je sais que c’est un premier pas vers la guérison que j’espère.
J’ai 35 ans, je suis mariée et j’ai 3 enfants, encore petits.
Je travaille, j’ai un poste à responsabilité qui me passionne et je suis socialement bien intégrée.
J’ai toujours eu un rapport avec l’argent très raisonnable; j’épargnais pas mal pour pouvoir payer les vacances, je fais attention aux dépenses superflues et j’aime pouvoir voir venir.
Mais depuis deux ans et quelques difficultés personnelles, je suis tombée dans la spirale des casinos en ligne, jusqu’à un point de non retour que je pense avoir atteint ces derniers mois avec la dépense de toutes nos économies.
Au total en 2 ans, j’ai du jouer plus de 10000 euros (heureusement sans créer de dettes, mais sans gains à part très ponctuels!).
Je me rends compte que je prive ma famille de sorties ou d’achats plaisir alors que je suis capable de claquer 500 euros dans une journée!
J’ai honte vraiment.
Mais j’ai décidé d’agir.
J’en ai parlé à mon mari qui heureusement pour moi ne m’a pas jugée et est d’un grand soutien.
J’ai prévu de prendre rendez vous avec une hypnotherapeute prochainement (pas ce mois ci car j’ai déjà mis la famille à sec).
Aujourd’hui fut le premier jour de mon arrêt du jeu.
Ce fut difficile car je jouais habituellement dès mon réveil. Mais j’ai espoir d’y arriver. D’un autre côté, j’ai réussi à bloquer ma carte bleue!
Je ne suis pas fière de toi l’argent perdu et je sais qu’il faudra du temps pour me « refaire » sans le jeu. Mais je le dois à mes proches et je ne veux plus me sentir comme je me sens après des sessions de dépenses inconsidérées.
J’aimerai pouvoir échanger avec des joueurs ou joueuses comme moi pour s’entraider, essayer d’avancer un jour après l’autre.
Je crois que personne ne peut comprendre sans l’avoir vécu.
Je n’aurai jamais pensé que cela pouvait arriver à une personne si « économe » comme moi. Comme quoi.
Par avance merci, prenez tous soin de vous
Violette

27 réponses

Mimi_6 - 07/11/2023 à 05h12

Bonjour
je viens de lire ton message ,je suis comme toi sauf que je joue depuis plus de 15 ans j'ai aussi un poste a responsabilité et bien intégré dans la vie mais depuis peu c'est de pir en pir je claque toute ma paie ,j'ai fait des crédit a la consommation en me disant je vais me refaire c'est horrible mon enfant est tout petit et il me fait réaliser qu'il faut que je sorte de cet enfer ,j'ai vu que tu as parlé d'hypnotherapeute et je voudrais aussi essayer cet expérience pourras tu me dire si cela a fonctionné ? Merci . En espérant quitté ce monde pourris on a tellement mieux à faire ...

Soga22 - 07/11/2023 à 09h21

Bonjour Violette20,

Je trouve que tu as déjà bien avancé sur le chemin de l'abstinence.
En parler à ton mari est très courageux et je suis sur te sera d'une grande aide. Le rdv avec un professionnel c'est très bien aussi. Il faut comprendre ce qui t'a mené aux jeux. Qu'en ce que tu as fuit , refoulé, ... pourquoi te loger dans cette bulle de jeux en ligne ?
Il n'y a rien de rationnel lorsque l'on est addict. Je suis comme toi , de nature à faire attention, regarder les prix lorsque je fais les courses... et j'ai aussi claqué des dizaines de milliers d'€ dans les jeux de casino!
On ne se comprend pas dans ces moments là !

Courage à toi. Les 1ers jours sont pénibles. Occupe toi un maximum ; des occupations qui ne te permettent pas de jouer.
Petit à petit les pulsions seront moins intenses. Repousse les pensées autorisantes du genre juste 20€ pas plus .... tu connais la finalité !
Clôture tes comptes de jeux ou télécharge l'application Gamban . C'est un répulsif de jeux !!!! Je rigole ! Mais c'est un peu ça le principe ! Je l'ai mis sur mon tel . Ca m'a sauvé plus d'une fois . Tu ne peux plus accéder aux sites de jeux. L'application fait un blocage.
Je te conseille de mettre un max de contraintes pour arriver aux jeux : ainsi en cas de rechutes ou d'envies incontrôlables tu pourras limiter les dégâts .

Courage à toi

Au plaisir de te lire

Violette20 - 07/11/2023 à 10h04

Bonjour Mimi_6 et Soga22,

Merci de vos retours, cela me donne le sentiment d’être moins seule, moins honteuse et comprise!
4eme jour sans jouer et franchement je ressens une certaine fierté. En tout cas je n’ai plus la boule au ventre de me dire « pourquoi j’ai encore fait ça? Est ce Que telle facture va passer? »
Je sais que le mois de novembre est foutu financièrement car j’ai tout claqué dès que j’ai reçu ma paye mais je suis optimiste pour le mois prochain!
J’ai pris rdv pour l’hypnose la semaine prochaine donc je serai en mesure de te faire un retour. Je mens à mes proches, j’ai dit que c’était pour arrêter de fumer (ce que j’aimerai aussi!).
Mon mari me félicite tous les jours, j’ai de la chance.
Après il se sent un peu responsable car nos difficultés passées viennent de lui. Il essaie de me soutenir comme je l’ai fait à l’époque.
Je sais que la route est longue, j’y pense encore souvent mais je vois aussi le temps que cela me libère de ne

plus jouer.
Hier j’ai pu faire deux jeux de société avec mes enfants: ça parait con mais quel bonheur.
Je culpabilisais de les délaisser…
Donnez moi de vos nouvelles aussi.
Depuis combien de temps êtes vous abstinents?
Où en êtes vous? Financièrement, vous avez réussi à vous rétablir?

Excellente journée
Violette

Soga22 - 07/11/2023 à 13h01

Chère Violette,

Tes mots sont encourageants ! Tu semble être sur le bon chemin.
J'ai moi aussi vu une hypnothérapeute . Ca m'a beaucoup aidé.

De mon côté, je joue depuis presque 15 ans ! Casino terrestre (dont je suis interdite depuis plusieurs années) puis casino en ligne. Je dirais que les jeux en ligne m'ont fait plus de mal !
Pas besoin de sortir, pas d'horaires, encore moins de limites !
Je ne joue pas en continue . J'ai des périodes d'abstinence de plusieurs mois . Et souvent je rechute ! ça dure qq jours...intenses, dévastateurs, puis j'arrête à nouveau .
Actuellement, je n'ai pas rejoué au jeux de casino depuis 7 mois.
Je suis assez dégoutée des jeux en ligne. Les méthodes employées pour nous faire rejouer, les restrictions pour retirer les gains, tout ça ....

Il n'y a pas de remèdes miracle . C'est un travail au quotidien.

Courage

Au plaisir de te lire

Mimi_6 - 07/11/2023 à 15h27

Bonjour a tous .
J'ai dû perdre dans toute ma vie un peu plus de 200 000 euros voir plus mais bon rien que d'y penser on a envie de plus ouvrir les yeux .
C'est un calcul que j'ai fait sur 15 ans avec ce que je perd tout les mois . Mon enfant est rentré à l'école en septembre cet année et j'avais arrêté un mois avant donc en août j'ai duré jusqu'au 25 ou 26 novembre et boum je suis retombé .aujourd'hui nous somme le 7 et je n'est pas payé mon loyer alors que j'ai fait une paie plus que bien ce mois ci ,le problème je pense on peut en Sortir mais avec beaucoup de soutiens
Violette :
tu a de la chance d'avoir un mari qui t'aide , moi ma famille me traite de bon a rien car je joue des phrase type tu finira clochard et mes amis son quasi tous dans le jeux mais a petite échelle donc ne savent pas vraiment ce que je vie a par me dire "arrête tes con ou moi je pourrai jamais misé autant ".
C'est un très gros travail personnel pour moi la clef pour y arriver c'est retrouvé nos occupation avant d'avoir mis nos pied la dedans peut importe bien ou mal je pense que ça ne pouvais que être mieux que cet enfer dans lequel nous avons mis nos pied .
Pour moi c'est tellement vieux que je ne sait même plus ce que j'aimais une collègue au boulot ma demandé ce que j'aimais dans la vie je n'est pas su lui répondre ...
Pourtant je vous assure on me croise dans la rue au travail ou même en repas de famille jamais on se doute

que je suis autant accro a cet merde et j'ai 33 ans mais ce serai la plus chose dans ma vie que de quitté cet merde mais je ne sait vraiment pas comment y remédier.
Car les gens qui consulte on l'air de dire que même avec l'aide de personne compétente et agréer désolé pour les fautes d'orthographe, elles on Remi les pieds dedans alors si vous avez quelqu'un qui pratique l'hypnose et qui est sûr d'y arrivé je suis preneur . Le tout pour le tout sinn a 50 ans c'est foutu . Même si il ne faut jamais baissé les bras 20 ans de plus dans cet enfer et je me relevrais jamais .

Ced16 - 07/11/2023 à 18h40

Bonjour à tous, je viens de lire vos messages et je dois dire que je me retrouve beaucoup dedans.... la honte, la peur, sont mon cotidient actuellement , et aujourd'hui j'ai décidé de ne plus jouer aux jeux .... je suis comme j'ai pu le lire , des le matin sur ces jeux en ligne et je crois que j'ai touché le fond....heureusement une fois au fond ba on remonte.... mais là je pense que le fait de vous lire m'aide énormément ou me console dans ma vision de joueur accro....comme violette je suis capable de bouffer 500 euros en quelques heures et à chaque fois cela me ronge pendant des jours.... puis une fois que ça va mieux, je recommence.... j'attends d'avoir mon salaire et le premier truc que je fais c'est de jouer.... je me dégoûté, me hais, j'ai des idées noires etc.... je veux sortir de cet enfer que je m'impose, mais je n'ose pas en parler à mon entourage... j'espère réussir ce défit...
Voilà j'ai vide mon sac....
Bon courage à tous

Violette20 - 07/11/2023 à 21h05

Mimi_6

J’essaie de ne pas être top fataliste mais je crois que tu as raison sur un point c’est que nous ne serons jamais vraiment guéris, un peu comme les alcooliques, nous devrons nous battre toute notre vie pour résister.
Tu as tenu plusieurs semaines, ça me rend admirative moi qui n’en suis qu’à quelques jours… avec la peur quotidienne de replonger!
Le plus difficile actuellement c’est vraiment d’essayer d’envisager des stratégies pour me remettre à flots car mes comptes n’ont jamais été dans cet état! J’essaie de me dire que le mois prochain sera meilleur..: mais je sais qu’il faudra plusieurs années pour récupérer une stabilité financière!

C’est fou car moi aussi pour mon entourage j’ai l’air hyper raisonnable, équilibrée… s’ils savaient comme je lutte et dans quels états je peux le mettre parfois!
Même avec mes enfants ça a changé ma relation; je n’avais plus vraiment de temps avec eux car j’avais toujours mon téléphone à la main et une partie en cours. Et si je perdais et qu’ils me sollicitaient, je m’énervais alors qu’ils n’y étaient pour rien les pauvres.
J’ai tellement honte.
J’essaie ces derniers jours de redevenir la maman que j’ai envie d’être mais ce n’est pas facile. Je dois leur refuser plein de choses car nous n’avons plus un centime pour finir le mois!
Avant nous allions au restaurant toutes les deux semaines… mais à cause de moi ce n’est plus possible.
J’espère tenir le coup même si la tentation de remettre « juste »30 euros est forte.
Je me dis, jour après jour
On verra et surtout je me répète que « je me pardonne « c’est important car je ne pourrais pas revenir en arrière de toute façon:
Je te dirai pour l’hypnose, si cela ne fonctionne pas j’essaierai d’autres choses, je ne veux pas abandonner avant d´avoir vraiment mener ce combat.
Je me projette dans tout ce que je pourrais faire ou offrir grâce à l´arrêt du jeu. prochain objectif: gâter ma famille a noel! j´y crois!

Violette20 - 07/11/2023 à 21h12

Soga22,
Merci pour ce témoignage qui me donne beaucoup de courage. Arrêter plusieurs mois c'est tellement bien! J'espère y arriver! Pour l'instant je compte en jours, bientôt en semaine j'espère!
Heureusement nous n'avons aucun casino terrestre proche de chez nous mais les jeux en ligne m'ont vraiment « mise dedans ».
La facilité d'accès, les gains au début, puis les bonus mais surtout les pertes énormes!
Au delà d'un travail au quotidien c'est une vraie lutte pour trouver des parades quand l'envie ou l'ennui arrive.
Mais je tiens bon et j'arrive à être fière de moi alors qu'il y a quelques jours je me dégouttais!
J'espère que l'hypnose me fera du bien aussi.
Je réfléchis à trouver un nouveau hobby, je ne sais pas encore lequel. En attendant quand je ne sais pas comment m'occuper je trie l'intégralité des pièces de ma maison. Ça fonctionne car pendant un temps j'oublie tout.
Mais je suis lucide sur le fait que le plus dur n'est pas encore derrière moi!

À très bientôt pour se donner des nouvelles
Violette

Renato - 07/11/2023 à 23h59

Bonsoir tout le monde,

Je tombe sur ce forum par hasard, j'ai joué pendant 15 ans et claqué près de 200k euros. J'ai réussi à ne plus jouer depuis Octobre 2022. Un an après je retombe dedans et j'ai dépensé près de 1000€ depuis la paie d'octobre. Nous sommes le 8/11 et il me reste 25€.
J'ai 35 ans, poste à responsabilité, j'ai un enfant de 3 an. Je vis en couple, couple qui sombre avec le retour du jeu. Mensonge, esquive de ma femme dès qu'on parle de dépenses pour le foyer.
Tellement honte de moi, je dois trouver de l'argent pour finir le mois, j'ai une seule solution, mes parents retraités... La banque m'a mis sur liste rouge.

J'ai suivi une thérapie en intelligence relationnelle qui m'a aidé à voir qui j'étais. Et ma aidé à ne plus jouer.
Le jeu peut nous plonger dans un cercle sombre dans lequel on se hait et se flagelle.
Cette rechute de fin octobre 2023 me fait vaciller, ma femme perd espoir, je perds espoir. Un an sans jouer, je pensais que c'était du passé mais non, comme dit plus haut c'est une addiction comme l'alcool ou le bedo que je consommait il y a encore 3 semaine et demi.

Je cherche un groupe de parole, un endroit où parler sans être juger si quelqu'un à une adresse aux tours de Lille je suis preneur.
Je vais revenir ici tous les jours pour partager mes journées et j'espère mes réussites.
Je vous souhaite de la réussite dans votre chemin, c'est long, semé d'obstacles... Ensemble j'espère qu'on ira plus loin.
Renato

Mimi_6 - 08/11/2023 à 05h42

Violette 20
Oui tu verra si tu tiens un mois ou 2 tu va kiffé cette sensation de bonheur que tu va vivre , c'est tellement satisfaisant et oui c'est clair que les perte qu'on a accumulé on les réglera seulement avec le temps et plusieurs années mais on y arrivera si on aiment nos enfants c'est pour eux qu'il faut le faire de toute façon .

Surtout quand tu reçois ta paie de novembre ne joue pas et fait profiter ta famille dis toi que juste 10 euro ça peut être une gauffre au chocolat au marché de Noël pour les enfants .(pourquoi leur donné a ses sites qui sont déjà millionnaire) .
Je regarde souvent des vidéo youtube sur les sujet ça me fait du bien m'attriste certe de me dire je suis pareille mais on réalise que c'est réel et pas fictif et surtout que depuis des années ce problème existe et ne fait que d'empirer alors autant quitter cette boucle et laissé place au nouveaux joueurs.passons notre tour a présent .
Ced 16
Je comprend c'est pas facile d'en parleé à l'entourage mais si tu continue il finiron par le savoir quand tu te mettra réellement en difficulté financière ... Le mieux c'est d'en parler à une personne de confiance si tu le peux .

Je vous souhaite tous bon courage les fête arrive profitons au lieux de nous bouffer la vie avec ses conneries .
Bon courage a tous .
Violette redis moi quand tu aura testé l'hypnose ,merci d'avance

Violette20 - 08/11/2023 à 06h06

Bonjour Ced16,

Je suis contente que tu nous aies rejoins sur cette discussion et que tu te sentes moins seul grâce à cela.
Nous sommes à même de comprendre sans juger car nous vivons la même chose et c'est rassurant car je ne me suis jamais sentie aussi minable dans ma vie que lorsque je perds autant d'argent alors que j'ai une famille.
Les idées noires, je connais aussi… heureusement, on est encore là et nous avons au moins l'envie d'arrêter.
Quand as tu pris cette décision?
Comment vas tu depuis?
As tu un objectif particulier qui pourrait te permettre de tenir?
À très vite
Violette

Violette20 - 08/11/2023 à 08h31

Bonjour Renato,
Merci de partager avec nous ton expérience, difficile je l'entends.
Un an sans jeu! Quelle belle victoire!
Ne te flagelle pas trop pour ta rechute, tu sais que tu es capable d'arrêter mais que tu dois rester vigilant.
Nous le devons tous!

Je crois que pour le mois de novembre, nous allons tous être en souffrance financièrement mais il faut essayer de voir plus loin que la fin de ce mois ci et viser un joli mois de décembre, d'autant que c'est la périodes des fêtes et que nous pouvons regagner un peu d'estime auprès de nos proches.
Je mesure ma chance d'avoir un mari compréhensif. Après je suis incapable de lui dire précisément combien j'ai perdu (je dis juste que j'ai joué nos économies mais le chiffre j'ai trop honte pour le sortir).
Pardonnons nous, c'est une maladie, au même titre que d'autres pathologies.
Sauf que c'est une maladie de la volonté et parfois les gens nous jugent « t'as qu'à arrêter » « c'est juste une question de volonté ».
C'est ce qui nous empêche d'en parler.
J'espère qu'on se donnera tous des nouvelles,
Bon courage à tous,
5eme jour,

Je tiens, je suis contente
Violette

windows2023 - 08/11/2023 à 09h12

Bonjour à tous,
Je rejoins ce fil car j'entame ma deuxième semaine sans jouer et lire vos commentaires me conforte.
Je me retrouve dans beaucoup de description : honte, mensonges, isolement, perte financière, absence envers mes enfants...

J'ai essayé d'arrêter à plusieurs reprises de façon autonome mais impossible c'est seulement une fois que ma conjointe m'a surpris il y a deux semaines que j'ai du tout avouer et également à ma famille pour essayer de combler mes pertes financières....

Ce fut un moment très dur mais avec le peu de recul je me trouve déjà très heureux sans jeux et l'acceptation de mon entourage m'aide beaucout. Ma conjointe m'a désinscris des sites de paris en ligne (assez efficace).

Avouer mon addiction aux jeux à mon entourage a été comme une libération, comme si j'avais un pacte envers eux de ne plus retenter de jouer.

Ce qui me motive aujourd'hui, c'est de retrouver de l'amour propre, c'est à dire ne pas donner un € à ces sites de paris en ligne, pouvoir profiter enfin de mon argent, être dans un échange sans mensonge au quotidien avec ma femme, mes enfants, être plus disponible au travail...

J'espère que ce sentiment de légèreté et de délivrance au quotidien vont me permettre de ne pas rechuter.

Je vais me renseigner pour également faire un suivi personnel, je sais pas à quoi m'attendre mais bon c'est un pas de plus vers la prise de conscience, et la responsabilité de se sortir de cet engrenage.

au plaisir de vous lire

John28 - 08/11/2023 à 10h08

Bonjour à tous,

J'ai lu vos témoignages à tous et nous sommes dans le même bateau.

J'ai lu dernièrement un article qui disait que le fait de parier équivalait à un shoot pour une personne qui prends du crack (en terme de dépendance) ! Il ne faut pas sous-estimer la maladie qui nous touche. Car oui au même type qu'une personne alcoolique, nous sommes joueurs addict.

Mais comme toute addiction, c'est géré par notre cerveau et nous pouvons essayer de lutter en consultant si besoin un psychiatre ou un hypnothérapeute.

Si je peux vous rassurer, j'ai réduis le jeu depuis près de 3 semaines et mon cerveau me réclame moins de jouer.
Déjà j'ai supprimé toutes les applications et je vous invite à faire de même.

Avant je jouais tous les jours sans pouvoir m'en empêcher. Maintenant du lundi au jeudi je ne joue plus.
Je joue 30 à 40 euros le weekend.

Et vous voyez, hier c'était une soirée de ligue des champions et je n'ai pas eu cette envie de jouer.
Je pense qu'il y a deux raisons à ça : mon cerveau commence à intégrer le fait que je ne peux plus jouer car je n'ai plus d'application. Mais surtout car le jeu ne fait plus partie de ma routine quotidienne.

Je vous cache pas que j'attends le vendredi avec impatience !! Mais je me raisonne pour ne pas m'enflammer et rattraper l'argent non parié de la semaine.

C'est un combat au quotidien mais j'insiste sur le fait que moins vous allez jouer et moins votre cerveau vous le réclamera sur le long terme. Pas les premiers jours ! Les 2 premiers jours j'en ai rêvé !! Je me voyais tourner dans ma ville pour trouver un tabac ouvert afin de valider un ticket en urgence ... !

En tous cas n'hésitons pas à se soutenir et se donner des conseils

Bon courage à tous et on se donne des nouvelles régulièrement ^^

Violette20 - 08/11/2023 à 18h19

Bonjour John28,
Merci de rejoindre la team des motivés des cette fin d'année pour arrêter!
Je te rejoins sur le fait que nous recherchons l'adrénaline, le shoot et qu'il faut, comme pour les weighed, se sevrer progressivement ou d'un coup selon les profils!
Avec mon mari, nous avons décidé que je ne jouerai plus en ligne mais que nous irions ensemble au Casino terrestre y'en fois par mois avec un budget défini.
Il sait être mon garde fou. Et puis souvent ensuite on va au restaurant donc on doit repartir à une certaine heure ce qui évite les dérives.
Pour le moment je tiens et ça me remplit de fierté.
Je me dis « tiens les 50 euros que je n'ai pas mis aujourd'hui vont payer tel ou tel truc qui me fait envie »
Parfois je me dis « comment ai-je pu perdre autant ? » mais ce serait vivre dans le passé, je ne me referai pas avec le jeu, je dois faire le deuil!
Voilà 5 soirées que je dois occuper autrement et j'en profite pour papoter avec des copines, venir sur ce forum et profiter de ma famille.
C'est dur évidemment, j'y pense
Mais ça va pour le moment.
Espérons que cela dure.

Ced16 - 09/11/2023 à 14h10

Bonjour à tous, pour te répondre violette, cela fait plusieurs mois que j'ai décidé de stopper cet enfer.... en vain.... le déclic a vraiment été il y a 3 jours quand j'ai réalisé que je ne pourrais plus payer mon loyer, les assurances etc... je me suis vu au bout d'une corde.. et quand j'ai lu tous les différent témoignages, cela m'a vraiment fait du bien et rassuré.... je ne sais 0as si je réussirais, mais j'ai déjà commencé à m'inscrire sur le site de l'anj, et me suis desinscrit de tous les casinos dans lesquels j'ai très largement contribué à leur enrichissement....
Depuis 2 jours, aucun jeu, mais par contre, je ne dors pas bien, je pense souvent à jouer, et à ma situation.... cela me suffit pour me dire que j'ai fait le bon choix.... je compare cette addiction à l'alcoolisme.... en effet je suis un ancien alcoolique et pour vous dire un peu tout, c'est en parlant à mon entourage que je me suis sorti

de ça.... c'est très dur mais aujourd'hui hé suis très fier de moi....(3 ans sans alcool ...) j'ai donc fait la même chose avec les jeux... j'en ai parlé hier à mon patron(jeune de 23 ans qui a la tête sur les épaules) qui s'est montré très compréhensif et à donc décidé de m'aider, par contre je n'arrive toujours pas à en parler à ma moitié.... certainement la peur de sa réaction.... mais je vais essayer de franchir le pas très prochainement, car je suis persuadé qu'elle peut m'aider mentalement au même titre que l'alcool... bref cela fait 2 jours que je ne joue pas... cela paraît ridicule, mais quand on est accro on sait tous ici que c'est comme franchir une montagne.... je vous remercie tous pour vos témoignage qui je pense aident tous les malades que nous ormes à se libérer de ce truc..
Au pna8sir de vous lire
Ced

Psg - 11/11/2023 à 05h04

Bonjour je voudrais savoir comment on fait pour se sera bloqué des casinos en ligne j'en peux plus je suis malade je suis au port de l exposition Des fois ça m'arrive de penser en finir la vie à cause des jeux

Lysia - 11/11/2023 à 10h01

Bonjour à tous

Je suis comme vous et ressens beaucoup de désespoir face à cette addiction aux casinos en ligne dans laquelle je suis tombée il y a 2 ans. Également avec un poste à responsabilité et 2 jeunes enfants.
Je lis beaucoup le forum surtout après avoir fais de grosses bêtises comme hier la dernière en date où j'ai dépensé encore 600 euros dans ces concernés de jeux. Je m'obstine alors que je sais qu'en plus je vais tout perdre comme d'habitude. Les gris gains que j'ai pu avoir par le passé entretiennent toujours mon envie de jouer. Biensûr j'ai toujours tout rejoué et bien plus. Leur technique pour nous faire jouer toujours plus est bien rodée.
Bref aujourd'hui je me retrouve avec 1800 euros de credits à la consommation à rembourser tous les mois.
J'ai toujours des rechutes mais j'essaie de m'abstenir le plus souvent possible. J'ai installé Gamban moi aussi et récemment consulté une psychologue car l'angoisse de ne pas jouer et très forte.
Quand mes pulsions sont trop fortes malgré que j'ai fermé la plupart de mes comptes casinos et malgré Gamban j'arrive toujours à trouver un moyen de jouer. Jsuis capable d'aller m'acheter une vieille tablette d'occasion rien que pour ça. Je ne sais pas combien j'ai perdu pas loin de 60000 euros je pense en 2 ans.
Mais je ne perd pas totalement, espoir ces casinos me dégoûtent de plus en plus. Aujourd'hui c'est la première fois que j'écris tout cela. Mon entourage est au courant en partie mais je ne dis pas tout j'ai trop honte.
J'espère qu'en parler sur ce forum pourra m'aider et me délivrer de cette merde.
Je vous souhaite à tous beaucoup de courage.
Je suis persuadé qu'on peut y arriver. Tout est dans la tête !
Tout est question de volonté il faut être plus fort qu'eux.

Renato - 12/11/2023 à 10h52

Bonjour à tous, j'espère que vous êtes fort de jour en jour, depuis le 6/11 je n'ai pas joué, c'est compliqué par moment surtout des WE de championnat.
Ma compagne m'aide beaucoup et ces mots de soutiens m'ont donné de la force et m'aident à me voir autrement que comme quelqu'un qui gache sa vie.
Je continuerai de poster ici et de vous lire.
La randonnée est longue et difficile,ensemble on va plus loin.
Renato

MoussM - 13/11/2023 à 00h37

Bonsoir, j'ai enfin pris conscience ce soir que j'avais un problème d'addiction aux jeux mais j'ai tellement honte de moi que c'est difficile d'en parler à mes proches.

Je viens chercher la motivation et le soutien à travers ce forum et les différents témoignages.
Ça m'aide de savoir que je ne suis pas le seul a vivre cette situation.
J'ai malgré tout honte d'en être arrivé là où j'en suis je sais que le chemin sera long mais je dois le faire.

Merci pour vos témoignages et au plaisirs de vous lire et vous soutenir dans votre long combat qui est aussi le mien.

Mouss

Violette20 - 13/11/2023 à 14h40

Bonjour à tous et aux nouveaux,
Nous sommes tous conscients d'avoir un problème et c'est déjà un bon début.
Pour ma part, après 5 jours sans jeux en ligne, j'y suis retournée
J'ai perdu évidemment et je m'en suis voulue! Je ne suis pas encore sortie d'affaire mais j'ai espoir d'espacer mes frénésies de jeux.
Demain j'ai rdv chez l'hypnotherapeute.
J'espère que cela va m'aider au moins à comprendre…
Je garde la foi, je savais que ce serait dur.
Peut être pas autant mais je savais que cela ne se ferait pas en un jour.
Donnez de vos nouvelles, n'hésitez pas à parler de vous, ici, pas de jugement, on est tous dans le même bateau et ça fait du bien d'avoir du soutien!
Bon courage à tous, belle semaine

Mimi_6 - 14/11/2023 à 01h27

Bonjour tout le monde
Violette bon j'ai vu que tu a remis le nez dedans moi aussi depuis quelque jours la bien-sûr que j'ai rejoué je n'en suis pas fier dutout mais bon de toute façon Rome ne c'est pas construit en un jour hein comme on dit . Déjà tu a tenu 5 jours ça veut dire que la prochaine fait 10 si tu fait 5 tu peut faire 10 j'ai déjà tenu un peu plus de 3 ou 4 mois mais il ne faut pas fréquenté de gens qui joue ni même gratté un cash ou un goal ou un petit tiercé du dimanche .il faut vraiment ce dire tout ça ça yet c'est fini on laisse ça aux autres nous on a assez donné. J'ai joué hier encor et avant hier bien-sûr perdu aussi mais je lâche pas . Ça finira par me degouté je l'espère en tout cas . Tu m'expliqueras alors ton rdv si il c'est bien passé car je pense franchir ce cap aussi pour la début d'année.
Bonne soirée à tous et que la force soit avec nous .

Laviecontinue - 19/11/2023 à 09h36

Bonjour Violette et bonjour à toutes & à tous,

Tout d'abord, courage Violette. Replonger n'est pas un échec, c'est un pas vers la guérison. J'espère que ton

rendez vous s’est bien passé, donnes nous des nouvelles.

Je suis nouvelle ici, et je lis tellement d’histoires similaires à la mienne. Pour ma part cet été et pour la première fois, je m’étais inscrite sur un site de casino en ligne, j’ai perdu, beaucoup. Après avoir les comptes gains / pertes, je pense m’être allégée d’environ 2000€ au total (ce qui peut sembler dérisoire comparé à d’autres personnes pour qui les pertes sont plus conséquentes…). J’avais clôturé mon compte sur le site en question une première fois, comprenant que j’avais mis le doigt dans un engrenage, puis je m’étais réinscrite quelques semaines plus tard, et j’ai de nouveau perdu beaucoup.
Je n’en ai jamais parlé à mon conjoint, ma meilleure amie a été la seule à en avoir connaissance, et à qui j’ai définie cela comme une « erreur ». C’est un cercle duquel il est difficile de sortir puisque dans mon cas, je gagnais, puis je rejouais ce que j’avais gagné, je perdais et je déposais à nouveau pour espérer gagner ce que j’avais perdu.

Boule au ventre, impossibilité de trouver le sommeil, lecture de témoignages, angoisses, du mal à avoir le sourire et à profiter des instants précieux en famille. J’ai décidé de clôturer définitivement mon compte une seconde fois et cela fait 3 mois maintenant, aucune rechute. Je suis encore tentée mais j’ai réussie à me remettre à flot financièrement, je suis heureuse dans mon couple, et je surtout fière de m’en être sortie seule.

Ne vous découragez pas, la vie continue, chaque jour est une victoire.

Au plaisir de vous lire et à très bientôt.

Mathis98 - 06/12/2023 à 13h33

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Ça fait un moment que je n'ai pas posté ici et j'avais juste envie d'écrire car ça ne va pas très fort en ce moment. J'ai bien lu tous vos messages et j'espère vraiment que vous arrivez à tenir face à ce démon et cette foutu addiction.

J'ai commencé à jouer dans les casinos physiques il y a environ 7 ans et c'est là que je suis devenu accro. Après avoir gagné quelques fois, j'ai commencé à parier de plus en plus d'argent et a y aller de plus en plus souvent, quitte à y aller tout seul, sans ami, juste pour ressentir l'adrénaline que j'avais ressenti auparavant. La suite est un classique, je gagne, je remise, je reperd, je remise... Je me suis donc fait interdire il y a 3 ans pour ne plus y retourner.
Le problème, c'est qu'à côté, je me suis aussi inscrit sur les casinos en lignes qui ne sont pas régulés en France. J'ai dépensés des milliers d'euros dans ses casinos, toujours le même schéma. Je joue, je perds, je bloque mes comptes, pour au final recréer un compte ou trouver un autre casino.

J'ai de grosses pulsions par moment, souvent quand je m'ennuie, quand je suis seul chez moi ou même parfois au travail. Durant ces pulsions, j'ai l'impression qu'il n'y a plus que ça qui compte, le fait de déposer de l'argent sur le casino en ligne. J'ai des sueurs froides, un pouls élevé, l'impression de trembler. J'ai envie mais j'ai très peur à chaque fois, l'impression que tout va s'écrouler avec des idées noires, sans pouvoir m'arrêter. Je ressens la peur de regretter ce que je vais faire, mais aussi l'excitation que ça va me procurer. Je dépose, et au bout de 2 minutes quand j'ai tout perdu, je me dis que j'aurai pu gagner rien que cette fois, alors je redépose. J'ai aussi l'impression que le jeu m'appelle quand je vois de gros streamers de casino sur des vidéos YouTube par exemple.

J'ai vraiment honte de mon addiction lorsque je suis confronté à mes proches. Je mens sans cesse à ma femme, à ma mère. Mon père n'est même pas au courant. Je me dégoute à chaque fois après avoir jouer, en essayant de cacher mon mal-être et mes idées noires. Je sais qu'ils sont présents pour moi, mais j'ai aussi peur des conséquences et de les perdre.

En ce moment, c'est à chaque début de mois que ça arrive. Ces derniers moi, j'ai réussi à réduire ma

consommation de casino en payant la plupart des choses en liquide, mais je sais que mes efforts ne suffisent pas. J'ai vraiment envie d'arrêter pour de bon et ne plus jamais déposer un seul centime. C'est pourquoi j'écris ici aujourd'hui. Je sais que lire vos témoignages m'aident beaucoup et je me retrouve dans beaucoup d'entres vous.

Bon courage à tous, Mathis

Dom770 - 07/12/2023 à 08h20

Bonjour je me retrouve dans votre témoignage j’aimerais qu’on se motive mutuellement pour s’en sortir

Laviecontinue - 07/12/2023 à 10h28

Bonjour à toutes & à tous,

Violette, est-ce-que tout vas bien ? Nous n'avons pas eu de tes nouvelles depuis un petit moment...

Mathis98, nous connaissons tous ces sentiments pour la plupart... Honte, mal-être, isolement, envie irrépressible de jouer et j'en passe. Je me faisais le même discours lorsque je perdais puis déposais à nouveau : " Et si j'étais 2 doigts de gagner gros... ? " alors les dépôts suivants se justifiait avec cela...

Il faut tenir bon, c'est difficile, mais pour ma part (si ça peut aider...) lorsque j'avais envie de replonger, j'écrivais, ça me faisait beaucoup de bien, je notais tout ce que je ressentais et n'osait pas dire à mes proches. Puis ensuite d'autres petites victoires, si j'avais envie de déposer 50€, je les mettais sur mon livret au lieu de les déposer sur le casino en ligne en question, ou je m'offrais quelque chose. Petit à petit, je m'en suis sortie financièrement et la fierté prend le pas (très largement) sur l'adrénaline et les pertes.

C'est un véritable combat, difficile mais pas irréalisable, trouvez des paliers de victoires personnelles.
Et nous sommes ici pour en parler et se soutenir !

A très bientôt !

rottweiler22 - 20/12/2023 à 23h09

Courage à tous dans ce combat contre le jeu qui est un vrai cancer mais contre lequel nous pouvons nous battre et vaincre
Ne perdons pas espoir, jamais!