

Forums pour les joueurs

J'essaie de m'en sortir

Par Profil supprimé Posté le 09/10/2024 à 14h13

Bonjour à tous,

ça fait maintenant 5 ans que je joue aux paris sportifs en ligne. Des milliers et des milliers d'euros de perdu, des heures de sommeil de perdu, du temps avec ma compagne et mes amis de perdus. Cela fait très longtemps que j'ai pris conscience des conséquences de mes actes. Et pourtant, je continue de plonger. A chaque fois que je rejoue (et que je perds, ce qui finit toujours fatalement par arriver par un moment), je me dis que je creuse ma tombe petit à petit.

Puis un jour, ma compagne demande ma carte car elle a perdu la sienne. Je ne peux pas lui donner car je n'ai plus rien sur mon compte. Je lui avoue tout. La libération. Je me fais interdire de jeux sur l'ANJ. Puis quelques mois plus tard, je découvre d'autres moyens de jouer en ligne, et l'enfer continue. Finalement, je suis obligé d'en parler à mes parents car je suis en découvert et je ne sais pas comment faire (je dois également rembourser mes prêts à la conso).

Après plusieurs mois, je continue de jouer mais j'ai décidé depuis quelques jours de leur donner entière procuration sur mon compte et d'avoir une carte à contrôle de solde (après rdv avec ma banque). J'ai l'impression de retourner en tant qu'ado. C'est dur mais finalement si je joue, je ne pourrais jouer que ce que mes parents laissent sur mon compte, à savoir 50 euros par semaine, c'est en même temps libérateur et extrêmement contraignant. Je ne peux que tous vous encourager à faire cela si vous le pouvez.

Force à vous tous

406 réponses

Bidou - 09/10/2024 à 16h00

Bonjour,

Je viens de me faire enlever ma carte de crédit avec accord de ma banquière pour mon addiction au casino en ligne. C est très bizarre à 36 ans d en arriver là mais je me dis c est un mal pour un bien et mon seul moyen de pouvoir retirer de l'argent se sera en liquide à un guichet au heure d ouverture de la banque...

Ma compagne est au courant et elle me soutient elle m aidera si je dois faire le plein ou faire les courses je lui ferais des virements instantanés.

Je pense que nous avons besoin de ça au moins un temps. Ne plus pouvoir utiliser d argent comme bon nous semble.

C est dur mais c est un pas vers la guérison.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 10/10/2024 à 14h01

Effectivement Bidou, je pense que c'est la seule solution viable à court terme. Je te dis bravo pour cette démarche. On va y arriver. Se faire mal chaque jour pendant un temps, puis l'envie se fera de moins en moins forte, et les restrictions que nous nous sommes mises pour s'estomper. Et peut être revenir à un moment normal.

Bidou - 10/10/2024 à 15h45

L envie va bien finir par s'estomper c est un fait mais comme un ancien alcoolique il ne faudra plus jamais au grand jamais y retoucher.

Je ne pensais jamais en arriver là je suis quelqu'un de très économe et pourtant j'ai dilapidé tellement d'argent dans ces jeux... et quand je regarde en arrière c'est un très gros gain qui m'a fait chavirer (20 euros transformer en 6800 en 48 h) de quoi se dire que c'est facile et que ça peut se reproduire Et bien non malgré des gros gains par la suite le bilan est toujours négatif très négatif...

Je te souhaite du courage et du soutien l'entourage est très important dans cette situation et en parler comme tu le dis est très libérateur.

Je te propose de venir chaque mois ici ou même plus souvent se tenir au courant de notre évolution de nos victoires ou de nos rechutes si il y en a ou même si l'envie est très forte de venir en parler ici je suis prêt à te répondre rapidement.

Courage.

Profil supprimé - 11/10/2024 à 06h02

Hello Bidou, avec plaisir pour échanger avec toi, car nous avons mis la même stratégie en place. J'avais comme objectif de tenir un mois, J'ai fini par rejouer hier après 5 jours sans jeux. 30 euros. J'en n'ai pas dormi de la nuit, alors qu'avant, cela m'arrivait quand je venais de perdre mon salaire, et que je me demandais comment j'allais finir le mois. Alors je me dis qu'il y a du mieux, je sais comment je peux terminer le mois. Je repars à 0 jour, en ayant toujours cet objectif à court terme de 30 jours. Je ne suis pas abattu, le combat ne fait que commencer. Courage à toi également.

Bidou - 11/10/2024 à 07h32

Salut,

Les rechutes font partie du processus de guérison. Il ne faut surtout pas se flageler il faut analyser le pourquoi de la rechute prendre du recul. Qu'est-ce qui m'a poussé à jouer ? Quel sentiment j'avais avant de jouer ?

Moi je me dit « ok chaque fois que tu joues tu sais que tu ne te maîtrise pas tu ne pourras pas jouer seulement 10 euros. » « tu sais comment ça va finir tu vas te sentir mal » ça ne fonctionne pas tout le temps

malheureusement mais certaine fois j en ressors grandi et fière chaque jour est une lutte.

5 jours je trouve ça déjà très bien c est comme une victoire la prochaine fois se sera peut être 30 jours ou peut être 10 peut importe tant que tu repars à chaque fois plus armé contre l addiction et que tu analyse tes comportements.

Pleins de courage a toi.

Profil supprimé - 14/10/2024 à 14h03

Hello Bidou, comme j'ai rejoué vendredi, je suis passé à la vitesse supérieur et je laisse 0 euro sur mon compte (avec une carte à contrôle de solde) et une impossibilité de faire des virements.

Si j'ai besoin, je demanderais de sortir du liquide à ma compagne et en très petite quantité. Et si jamais j'ai besoin un autre jour, je m'arrangerais avec d'autres gens.

C'est ma seule solution pour m'obliger à ne pas jouer j'ai l'impression. Du moins, pendant un temps.

Et toi, tout se passe bien dans ce début de processus ?

Force à toi en tout cas

Bidou - 14/10/2024 à 14h39

Salut,

Aujourd'hui c est mon jour de repos et je suis seul à la maison. D un naturel hyper actif je n ai pas de mal à m occuper (muscu course à pied promener le chien ménage meuble en palette jardinage Bref de quoi faire...) mais chaque lundi je passais entre 3 et 7 heures à jouer et pour le moment rien ! L'envie s en fait sentir les mauvaises habitudes ont la vie dur ...

Je le suis tout de même rendu compte que je pouvais faire des virements instantanés sur mon site de casino...

Et là je me suis dit « bordel t as déjà plus de carte de crédit si tu commence a faire des virements t auras eu mieux fait de garder ta carte ! »

Pour le moment la raison l emporte pour vue que ça dur donc mercredi ça fera une semaine que j ai pas joué je serais content même si j ai déjà réussi plusieurs fois à tenir une semaine.

J espères comme toi tenir déjà un mois puis repousser toujours et encore.

Chaque jours sans jouer et une victoire !!!

Bon courage à toi et n hésites pas à venir sur ton fil de discussion ça fait toujours plaisir de se soutenir et même si on rechute on ne se jugera jamais.

Profil supprimé - 14/10/2024 à 15h25

Oui difficile quand tu trouves finalement une autre solution que tu n'avais pas vu venir... N'aurais tu pas la possibilité de limiter le montant de tes virements ? Et donner procuration sur ton compte à une personne de confiance ? J'ai mis une limitation à un euro, et ai donné procuration à mes parents. Eux, de mon compte, peuvent faire des virements sans limite.

En tout cas, courage à toi. Chaque jour est une victoire, je suis d'accord avec toi! Espérons une nouvelle victoire ce soir

Bidou - 15/10/2024 à 14h39

Salut,

Je viens de craquer 20 euros Je suis monter à 280 euros mais impossible de m arrêter comme d habitude je suis dégoûté mais je n ai pas relancé la machine ce qui est un exploit pour moi et je le suis banni du casino de en ligne.

Je ne souhaite pas limiter mes virements pour pouvoir payer le loyer à ma petite ami et avoir encore une certaine autonomie.

Je repars à zéro mais encore plus confiant que d habitude.

Je suis entrain de promener mon chien et je relativise en me disant que 20 euros c est une petite rechute et que j ai déjà tenue 6 jours et que je le suis banni même si j aurais pu rembourser mes pertes du mois. La cupidité me fait dire que même si je pouvais tout récupérer l argent perdu je na le mériterais pas en soit car a vouloir trop s enrichir on fini part se perdre.

J espères juste le dire prochainement que le jeux était une erreur dans mon parcours de vie.

Courage à toi chaque jours et une victoire pas celui ci pour moi mais se n est pas grave.

Profil supprimé - 16/10/2024 à 09h24

Hello Bidou,

L'important n'est pas la rechute, mais comment tu trouves de nouvelles solutions à cette suite. Courage à toi, petit à petit, on y arrivera.

Jusqu'à il y a quelques jours, je voulais encore disposer de cette autonomie, mais finalement à quoi bon ? J'ai besoin de cette cure, imposé par n'importe quel moyen (tout en continuant mon mode de vie actuel : métro, boulot, dodo). J'ai hésité à me mettre en arrêt, mais finalement il faut que mon envie de jeu parte en gardant mon habitude de vie.

Me voilà à 4 jours sans jeu, toujours à 0 euro sur mon compte, sans ma carte, sans virement. Parfois l'envie vient, mais finalement je ne peux littéralement rien faire pour jouer.

Mon objectif d'un mois est toujours présent.

Courage à toi, parle moi de tes avancées dans le processus, même si rechute il y a. Etre ici et en parler est déjà une belle étape.

A bientôt

Profil supprimé - 17/10/2024 à 13h53

Hello Bidou,

6ème jour en cours pour moi aujourd'hui. L'envie est oppressante aujourd'hui. J'ai navigué sur plusieurs sites. Mais je n'ai rien sur moi, pas ma carte, pas d'argent liquide. Je sais que si j'en avais j'aurais fini par jouer. J'ai encore envie, je vais sans doute avoir très envie dans les prochaines heures et jours, mais ça finira par passer. La victoire en me mettant des freins par moi-même.

Courage à toi, et donne de tes nouvelles

Bidou - 21/10/2024 à 10h14

Salut,

J espères que tu vas bien.

J ai failli craquer aujourd'hui mais je ne peux pas faire de virements sur les casinos donc ça a été refusée j ai essayé à plusieurs reprises.... Mais c est bon l envie passe.

Je penses que tu tiens le coup demain ça fera une semaine pour moi et que 20 euros de craque en deux semaines donc plutôt fière de moi.

On continue sur la bonne voie force à toi pour la suite.

Profil supprimé - 21/10/2024 à 12h11

Hello Bidou, j'espère que tu vas bien.

Donne de tes nouvelles quand tu peux, même si tu as joué, on est juste là pour échanger.

Pour ma part, 9 jours complet. J'en suis pas forcément heureux, mais je me dis que c'est un bon début. Mon objectif d'un mois me parait encore bien loin. Je sais que si j'y arrive, je pense que j'aurais fait un beau pas. Du moins, j'ai mis en place une stratégie de blocage qui fonctionne.

A bientôt

Profil supprimé - 21/10/2024 à 14h13

Nos messages ont du se croiser je pense. Ravi d'avoir de tes nouvelles, et de voir que tu tiens comme tu peux (en te mettant des barrières avec l'impossibilité de faire des virements sur le site). C'est dur sur le moment mais finalement ça nous fait du bien. Combien de fois j'ai essayé de déposer en ayant pas mon portable pour valider en me disant, imagine ça passe.

Envoi des nouvelles dès que tu peux.

Bon courage

Profil supprimé - 22/10/2024 à 08h04

10 jours sans jouer. ça me parait être une éternité, et pourtant ce n'est que 10 jours. La pression s'envole petit à petit j'ai l'impression, les nuits sont meilleures. Je me sens serein pour cette semaine. C'est une première vraie victoire pour moi ces 10 jours.

L'objectif d'un mois est encore loin, mais je m'en sens capable cette fois.

Bidou - 22/10/2024 à 10h36

Salut,

Trop bien 10 jours c est vraiment top

Moi se sera 7 jours j ai remis 25 euros mais comme sur ce site le virement mais 1 ou 2 jours a être comptabilisé je pourrais pas craquer comme avec une CB et c est vrai que ça fait du bien.

Bref j avance et l envie surtout la frustration part petit à petit et les rechutes sont presque insignifiantes en terme de dépôts et de nombre donc c est qu il y a du mieux.

J aurais mis en deux semaine se que je pouvais mettre en 20 minutes en début de mois.

Je ne le flagelle pas et j avance c est le principal

Profil supprimé - 23/10/2024 à 06h53

Et de 11 jours. ça a été étonnamment facile de tenir hier. La pression de mes épaules s'est envolée. J'espère continuer comme cela, mais comme ça fait du bien. Mes nuits redeviennent très bonnes.

Courage à toi Bidou, j'espère que tu pourras mettre cette limite de virement, pour t'empêcher de jouer.

A bientôt

Bidou - 23/10/2024 à 07h38

Salut,

Je suis content pour toi.

Malgré que je n ai pas complètement arrêter, je retrouve goût à cuisiner m'occuper vraiment de mon jardin et pour le coup pas pour ne pas penser au jeux mais pour me faire plaisir.

Même chose pour la musculation et les promenades avec mon chien.

Mes nuits sont bien meilleurs et je repousse le plus possible le jeux.

On va y arriver l envie et de moins en pons présente moi qui pouvais dilapider 400 euros en une journée encore le mois dernier.

Profil supprimé - 24/10/2024 à 06h31

Hello Bidou.

Voilà 12 jours. ça devient mon petit plaisir de venir ici et te conter comment je m'en sors. Tu fais un peu parti de ma réussite. Je suis content de me dire que le matin je peux te laisser un petit message. Quand ma compagne me dit "je suis fier de toi, ça fait une semaine que tu n'as pas joué" et bien ça ne me procure aucune joie car je me dis que c'est normal. Et pourtant quand je viens ici, je suis satisfait de te le dire.

Bon courage à toi, j'espère que tu t'en sors également.

Bidou - 24/10/2024 à 08h05

Salut salut,

C est top 12 jours moi je suis repartie encore et toujours mon compteur perso et a 2 jours mais c'est pas grave je me suis chaque fois plus armé.

C'est top d'échanger rapidement chaque jour ça me motive et je serais super content quand je te dirais 12 jours et j'espère sincèrement ne jamais te rattraper mdr.

Bonne journée et à demain !

Profil supprimé - 24/10/2024 à 09h29

Sache que chaque jour où tu ne joues pas est une victoire pour moi également. Ça me fait plaisir de voir que nous voulons nous en sortir!

Force à toi

frenchdreamer - 24/10/2024 à 14h41

Bonjour à tous,

Je me joins à votre discussion, j'ai besoin de parler et je vois que nous souffrons tous du même problème...

Aujourd'hui est un jour particulier pour moi car je n'ai jamais été aussi bas.

Mon problème avec les jeux d'argent a commencé alors que j'étais ado (casino en ligne de skins CSGO).

Aujourd'hui, les skins CSGO se sont transformés en véritables euros et le carnage dure déjà depuis plusieurs années.

J'ai beau toucher le fond et me démener pour en sortir, je retombe toujours au fond du trou.

Mes mises sont devenues de plus en plus grosses. Aujourd'hui, j'ai commencé ma journée à -1 100 €.

Ce -1 100 € ne m'a même pas empêché de jouer 200 €.

Au bout de 200 €, j'ai touché mon premier gros gain à + de 500 €.

J'étais tout content et me disais que je pourrais me remettre un peu à flot.

J'ai continué à jouer avec des mises à 5 €, je suis monté à 1 200 € et devinez quoi ? J'en voulais encore plus...

Finalité de la journée, j'ai perdu les 1 200 € à coup de mises à 5 € et j'ai voulu me refaire en lâchant 700 € de plus.

Aujourd'hui, je suis allé beaucoup plus loin que le fond.

J'ai un découvert autorisé de 800 € et je suis à découvert de 2 000 € à l'heure actuelle.

Je suis en couple et ma compagne ne sait pas dans quel état est mon compte en banque...

Je n'ai pas les couilles de lui dire la vérité, que je lui ai menti sur mes finances et que j'ai rejoué... Encore...

Je compte tout lui avouer ce soir, ça ne va pas être facile pour moi, mais je pense que c'est nécessaire.

Seul, je m'enfonce dans mon addiction et ça ne devient plus gérable.

Elle m'a déjà proposé son aide, mais j'avais trop d'estime de moi pour l'accepter.

Aujourd'hui, je compte lui donner 100 % des accès à mon compte en banque. Je ne vais garder que mon compte Revolut qui sera alimenté par elle en fonction des dépenses que j'ai à faire.

Je pense que c'est le seul moyen pour moi de m'empêcher de jouer.

J'ai beau me bannir des casinos en ligne, j'en trouve toujours un nouveau...

Je vous tiendrai informé de ce qu'il en est pour moi...

Sur ce, enchanté et bonne soirée.

Profil supprimé - 25/10/2024 à 06h46

Hello French,

Déjà bravo à toi de venir ici et d'en parler. On te comprend, c'est toujours dur d'en parler à des proches, j'espère que tu y arriveras. Moi aussi j'ai eu du mal à en parler, et avant que la situation ne soit catastrophique, je n'en aurais pas parlé. J'ai contracté plus de 10 000 euros de prêt à la conso que j'essaie de rembourser. J'ai mis plus d'un an (après en avoir parlé à mes parents, ma compagne) à faire la solution que tu proposes, c'est à dire une procuration et une limitation très stricte de mes comptes. J'ai maintenant la situation "sous contrôle", je peux sans doute toujours jouer mais des sommes très basses. J'ai maintenant une vision sur l'avenir et je peux me permettre de rembourser mes prêts à la conso normalement. Peut être que je devrais faire moins de folies (sortie, weekend etc), mais c'est pour me remettre la tête à l'endroit financièrement. Ma conseillère m'a même dit "attention, un prêt ne peut être accordé qu'en fonction de la bonne utilisation de votre compte". Bref, courage à toi et j'espère que tu te mettras le plus de freins possibles.

Bidou, je continue ma progression, 13 jours en cours. Hier, je n'ai pas regardé un seul résultat, pas été voir les cotes des matchs, donc ça fait du bien, j'ai l'impression d'avancer.

On y arrivera

Bidou - 25/10/2024 à 08h54

Salut French,

J'espère que tu as brisé la glace avec ta compagne et qu'elle a su être à l'écoute sans trop te juger.

C'est libérateur d'en parler après le but c'est de se sortir de ce cercle vicieux. Nous sommes malades c'est un fait, c'est difficile comme situation mais il faut l'accepter et surtout savoir si réellement tu es prêt à faire le deuil de l'argent perdu et aussi le deuil de l'excitation que procure le jeu.

Vois ce que tu peux mettre en place avec ta compagne et tu vas devoir lutter contre toi-même chaque jour. Si tu rechutes tu devras analyser et surtout comprendre ce qui te pousse à jouer pour moi c'est l'excitation la dopamine (je suis un ancien drogué j'ai tout pris dans ma vie et certaine drogue à outrance) j'ai des comportements addictifs avec tout (course à pied, sexe, drogues, alcool ...) je tente de les dominer depuis des années et je peux affirmer que le jeu c'est pour moi le plus dur, plus dur que le crack....

J'en suis à mon troisième jour d'arrêt et je suis fière de moi.

Bon courage à tous la lutte ne fait que commencer.

Bidou - 26/10/2024 à 05h52

Bonjour,

4 jours bordel que c'est long....

On sert les dents mais aujourd'hui c'est plus difficile que d'habitude vraiment plus.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 28/10/2024 à 08h03

Hello,
Alors French, as tu pu te dévoiler à ta compagne ?

Bidou, j'espère que tu continues ta progression également.

Me voilà pour ma part à 16 jours. Un peu peur de retomber avec la paie qui arrive. Je verrais bien.

Courage à vous en tout cas

Bidou - 28/10/2024 à 09h38

Salut à tous,

Pour ma part 6 jours sans jeux.

Je joues pour de faux mais je trouve ça de plus en plus stupide....

Je pense réussir à me détacher de plus en plus et surtout avoir du liquide pour payer les choses je me rends compte de tout ce que je peux faire avec 100 euros et ça change tout!!!

Bref comme toi bientôt la paie si je viens à mettre 30 euros je me dis que ce n'est pas si grave même si se sera de l'argent perdu.

Mon cerveau commence à comprendre que le seul moyen de gagner de l'argent c'est par le travail.

Bon courage à vous

Profil supprimé - 28/10/2024 à 10h24

Et sinon Bidou, pour ton message de samedi, comme je te comprends. Moi aussi, il y avait un jour où ça avait été horriblement dur. Je te dis bravo pour avoir résister. D'ailleurs, depuis que ce jour est passé, l'envie a été parfois présente, mais beaucoup moins forte. Je sais qu'elle va revenir avec la paie et l'arrivée de mon objectif d'un mois (ça fait deux ans et demi que ce n'est pas arrivé) mais je sais que j'y arrive, ce sera beaucoup plus facile pour la suite.

J'espère que l'on saura résister.

Courage et à bientôt !

Profil supprimé - 29/10/2024 à 07h40

Et me voilà à 17 jours.

Je sais que je n'aurais pas trop de problème jusqu'au 31. Mais je commence à douter de moi quand j'aurais la paie. Mais je sais qu'il faut vraiment que je tienne pendant un mois, j'aurais un vrai déclic alors.

Courage à toi Bidou sinon

Bidou - 29/10/2024 à 16h27

Bonjour,

Aujourd'hui 7 jours et une pris de conscience...

J ai voulu virer 30 euros sur mon compte joueur et j ai ensuite reçu un mail du directeur de mon agence bancaire me demandant de justifier le virement en lui donnant un KBis de l entreprise et le but du virement

Ne pouvant lui fournir de justificatifs je lui ai dit d annuler le versement.

Je n ai donc plus de possibilité de jouer et ça fait du bien.

Bon courage à vous jeudi c est jour de paie j espères que tout ira bien

Bidou - 30/10/2024 à 08h22

8 jours

C est plus que une semaine

J ai calculé en 23 jours 65 euros de dépensé depuis la mise en place de mon garde fou.

Je suis plutôt content après l'envie est toujours très présente.

Bon courage à vous.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 09h16

Hello Bidou,

Je te félicite, bravo à toi.

J'ai finalement fini par rejouer hier pour ma part pour 100 euros. Pour l'instant j'ai gagné donc je me dis que c'est pas trop grave, et il faudra que je reparte de l'avant. Je ne suis donc pas abattu, mais je re débute, ce n'est pas grave.

Courage à toi

Bidou - 30/10/2024 à 09h59

Salut,

Perdre ou gagner c est pas la vrai question à se poser je pense.

Faut savoir pourquoi tu as rejoué après tu as raison il faut rester positif et ne pas se flageler.

J ai une question comment a tu fais pour jouer 100 euros alors que tu n as plus accès qu à de petite sommes si

c est pas indiscret.

Bon courage à toi les rechutes font partis du processus de guérison.

Tu ne repars pas vraiment à zéro.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 10h26

Ma compagne m'avait laissé 100 euros pour aller faire les courses....

Le système de blocage est donc bon pour le moment, faut juste que je continue jusqu'à arriver à mon objectif d'un mois. J'y arriverais, l'envie est moins forte qu'auparavant.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 10h34

Et oui tu as raison que ce n'est pas une histoire de gagner ou perdre, mais je n'ai pas jouer à outrance je veux dire. Je sens une différence de jeux tout de même. Bref, de nouveau déterminé à réaliser mon objectif court terme.

Bidou - 31/10/2024 à 11h44

9 jours

La paie vient de tomber... c est dur de sera surtout dur lundi car je vais avoir de l argent liquide....

Pour le moment je joue sans argent ça aide même si je trouve ça stupide et que les sensations ne sont vraiment pas les mêmes comme une clope électronique ...

Alex tu l as dit à ta compagne ?

Moi j ai dit à ma copine que j avais failli recraquer elle m encourage et veut surtout que je lui dise la vérité.

J espères que tu tiens et que tu as retiré se que tu avais gagné !!!

Profil supprimé - 31/10/2024 à 14h21

En fait je ne sais pas pourquoi, mais à chaque fois que j'arrive à la fin de mon objectif d'un mois, je panique et il faut que je joue. Maintenant que j'ai rejoué, cela va mieux et je me dis qu'il faut que je retienne, alors qu'avant je n'avais plus l'envie de résister.

Bidou - 02/11/2024 à 06h47

11 jours ...

La tentation est grande.

Alex tu peux être fière de toi tu as tenue bien longtemps.

Tu as réussi à ne pas rejouer l'argent gagné ?

Bon courage à toi et recommence à compter les jours

Bidou - 04/11/2024 à 09h16

13 jours

J'espère que tu tiens Alex bon courage je reviendrais ici chaque jours pour prendre de tes nouvelles

Profil supprimé - 04/11/2024 à 10h48

Hello Bidou,
Bravo à toi.
3 jours pour moi.
A mon tour, j'espère ne jamais te rattraper.
Courage

Bidou - 05/11/2024 à 07h38

Salut,

J'ai craqué 25 euros Je reprends donc à zéro. Mais j'ai réussi à retirer donc il y a du progrès mais j'ai de nouveau sentis la folie du jeu ou il est très dur de t'arrêter quand tu gagnes... mais j'ai réussi même si j'aurais pu gagner bien plus j'ai réussi à arrêter donc je suis content même si le but c'est de ne pas craquer.

Je vais pouvoir payer un bon resto à mon compagne qui me soutient et ça me fait plaisir surtout ne pas tout rejouer et se dire c'est un coup de chance ça n'arrivera sûrement plus.

Tu vois tu me rattrape... lol

Bon courage à toi et notre objectif d'un mois reprend.

On se soutient mutuellement.

Profil supprimé - 05/11/2024 à 09h21

Hello Bidou.
Dommage que tu aies recraqué, mais ce n'est pas grave. Il faut reprendre le fil et repartir.
Je suis moi-même à 0 jour. Donc on est ex aequo.

Pour le coup, j'ai touché le fond. Je pense que mon couple est fini, je l'ai trahie et menti. J'ai terriblement honte de moi-même et ressens pour la première fois du dégoût pour moi-même.

Financièrement pourtant je ne suis pas au plus bas, loin de là, le pire était en février de cette année, et par mes limites imposées, j'ai pu commencer à rebondir. J'ai par ailleurs remboursé le weekend dernier l'un de mes deux prêts à la conso, le second, j'envisage de le rembourser en janvier 2025 (même si ça risque d'être très

compliqué).

Mais je pense que mentalement je suis au plus bas, peut être que ce sera le déclic. D'habitude, le jour 1 est l'un des plus compliqués. Mais une sensation de vide s'empare de moi aujourd'hui.

Bref, courage à toi. Fais ce resto dès que tu peux avec ta femme et profite de ce tu as.

Je vais essayer de profiter des derniers instants de mon couple car la fin me semble toute proche. Et après, je positiverais en voyant ce que j'ai et qu'il faut que je profite (ma famille, mes amis).

Bidou - 05/11/2024 à 11h59

Salut,

Tu as l'air au plus bas ... j'en suis attristé ...

Qu'est-ce qui te fait dire que c'est terminé.

Nous sommes malade d'une maladie qui nous ronge et mentir est devenue une habitude c'est dur d'arrêter car on a honte de nous de nos comportements.

Comme un alcoolique on veut notre dose c'est dur de lutter très dur mais on essaie et chaque jour on apprend de nos erreurs rien n'est figé dans la pierre je pense.

Je me suis séparé de ma compagne pendant 6 mois pendant le Covid mais nous sommes retrouvés.

Tu as une mauvaise passe et les rechutes sont normales. Tant que tu ne te laisses pas abattre et que tu avances.

Ta copine devrait comprendre même si c'est dur de ne jamais vraiment savoir si tu dis la vérité ou non.

J'espère que tout s'arrangera...

Bidou - 06/11/2024 à 05h33

Salut,

Je suis dégoûté mais c'est le jeu comme on dit :

J'avais un bonus actif et donc je l'ai annulé pour faire mon retrait il n'y avait pas de wager.

Donc 850 euros de demande de retrait qui ont été refusés car ça ne remplissait pas les termes et conditions je me retrouve donc avec 50 euros.

Je le dis que c'est un signe du destin et que j'aurais tout de même fait 25 euros de bénéfice...

Bref ma journée commence avec un goût amer.

De toute manière je ne méritais pas cet argent.

Courage à toi Alex

Profil supprimé - 06/11/2024 à 07h47

Hello Bidou,

Voilà, de nouveau 1 jour. Je me dis que j'en suis ridicule, que finalement 30 jours ce n'est rien. J'ai l'impression de me réveiller d'un long rêve/cauchemar et c'est la douche froide. Et pourtant, je me dis que je finirais par rejouer.

J'espère que tu as pu faire ce resto avec ta femme, et tiens bon.

Courage

Bidou - 06/11/2024 à 08h56

Salut Alex,

En fin de compte j'ai pu retirer 150 euros ça paiera le resto et c'est bien comme cela je suis content en soit un peu déguster tout de même.

Mais je vois ce que le jeu fait sur moi deux jours que je ne vais pas au sport le matin et que je joue.

Finalement j'ai retiré c'est qui est déjà un bon point et je peux être fière.

Mais comme toi je me dis de toute manière je vais rejouer même si ça est une petite somme je n'arrive pas à faire le deuil de cette excitation

Nous allons au restaurant samedi soir et c'est moi qui rince rien que ça ça me fait plaisir

Bidou - 07/11/2024 à 06h16

Salut,

Donc non c'était bien que 50 donc bon tant pis ça la soûler et fait réfléchir sur cette situation je ne jouerais plus.

Bon courage à toi j'espère que tu tiens.

Profil supprimé - 07/11/2024 à 09h05

Hello,

Comme tu disais la dernière fois, peu importe si on perd ou si on gagne. On sait qu'on n'arrive jamais à s'arrêter. C'est normal qu'elle soit saoulée, et qu'elle considère que le problème n'est pas résolu.

Oui cela fait deux jours pour moi, le fait que j'ai piqué de l'argent pour jouer était trop pour moi. Une limite que je pensais sincèrement ne jamais franchir. C'est une claque que je prends.

Deux jours, d'habitude ce sont les plus durs. Et là, je n'ai eu aucune envie, à aucun moment je n'ai regardé une cote. Je suis encore dégouté de moi.

Mais toutefois, j'ai comme un sentiment que ça finira par revenir, car c'est toujours revenu. Ou plutôt c'est

comme une peur que ça finisse par revenir.

Tiens bon Bidou, fais quand même ce resto ce weekend et essayez de profiter simplement du moment.

Bidou - 07/11/2024 à 15h35

Désoler je voulais dire ça m'a souler pas elle, elle n'est pas au courant que j'ai de nouveau craquer mais cela n'affecte pas nos dépenses et elle ne m'a pas posé la question et 25 euros ce n'est pas 200 comme à mon habitude.

J'ai enfin réussi à mettre de l'argent de côté à réparer ma voiture et à commencer les cadeaux de Noël. J'invite ma copine au resto c'est un luxe que je ne pouvais m'accorder en jouant au casino.

Je ne sais pas si je suis capable d'arrêter complètement je me pose la question en ce moment.

Il y a quand même du plaisir du jeu qui est en moi et ce démon aussi je voudrais vraiment réussir à le dominer je me donne un mois sans jeux comme objectif et on verra ensuite.

Je pensais qu'elle te va donner de l'argent ta copine pas que tu lui avais volé

Bon courage à toi

Profil supprimé - 08/11/2024 à 08h05

Bref, voilà trois jours. Toujours 0 envie de mon côté.

J'espère que tu tiens également.

Courage

Bidou - 08/11/2024 à 10h06

Salut,

Oui je tiens le coup et ça va mais impossible de me dire que je ne jouerais plus.

Je suis entrain de me dire je tiens un mois et je mets genre 30 ou 50 balles et on verra bien si ça marche pas tant pis. Mon garde fou ne me permet pas de dépenser des sommes folles très rapidement.

Donc je trouve que c'est cool.

J'ai déjà réussi à dominer toutes les addictions que j'ai eu et reprendre de la droguerie de temps en temps par exemple genre une ou deux fois dans l'année et ne plus y penser le reste du temps.

Je me dis que je peux y arriver avec le casino.

Donc toujours un objectif d'un mois et toujours mon garde fou qui a été la meilleure idée que j'ai eu.

J'espère de ton côté que tu retrouves le moral et que ta copine ne t'en veut pas trop.

Reste positif et retrouve la joie de vivre que tu avais dans nos premiers échanges

Profil supprimé - 08/11/2024 à 13h03

Je serais en congé à l'étranger pendant 10 jours, je ne pourrais donc pas te donner de nouvelles pendant les dix prochains, mais je remettrais un message dès mon retour.

Hésite pas à venir me parler quand même de tes avancées

Bidou - 08/11/2024 à 14h33

10 jours loin de tout ça !!! Profite dépense de l argent dans des choses palpable

Bon congé à toi

Redemption_ensemble - 16/11/2024 à 18h25

Bonjour a tous les deux,

Vous êtes déjà sur la bonne voie en ayant mis des actions fortes en place pour lutter contre votre addiction, vous pouvez déjà vous en féliciter.

Alors oui dites vous que rien ne sera simple et qu'il y aura des moments de faiblesses comme il en existe dans la vie mais il faut surtout se projeter sur les points positifs: s'occuper l'esprit, retrouver un confort de vie, des moments sociaux, l'esprit plus tranquille que celui qui stresse à savoir si l'on va se refaire ou non.

Se projeter ce n'est pas s'imaginer à six mois ou un an mais déjà vivre le mois présent et limiter la rechute sur une semaine puis deux puis trois...

J'en suis à mon troisième mois de sevrage pour ma part, et je traîne encore l'héritage de mon addiction passée (plus d'épargne, deux crédits à rembourser même s'ils sont peu élevés) mais je ressens peu le besoin de m'attarder sur les paris sportifs et surtout je retrouve des occupations oubliées depuis longtemps.

Gardez espoirs mais dites vous que la reconstruction sera longue, c'est un marathon et non un sprint comme on l'imagine quand on parie.

A votre disposition pour en parler

Bidou - 19/11/2024 à 06h11

Bonjour à tous,

Petit point sur mon arrêt.

Je suis à 15 jours d'arrêt ou 14 je ne sais plus trop. C est très long et l envie est toujours très présente mais je relativise. En effet en 1 mois je n aurais jouer qu une seule fois 25 euros.

Je suis plutôt fière de moi.

Mon garde fou marche vraiment bien ayant Plus de carte de crédit je ne peux pas laisser aller mes pulsions comme je le voudrais.

C est un réel plaisir de voir qu en l espace d un mois j ai pu mettre de l argent de côté invité ma compagne au restaurant faire des réparations sur ma voiture et commencer les cadeaux de Noël alors que je ne gagne que 1550 euros par mois.

Je continue à jouer tout les jours pour de faux mais je avec moins d enthousiasme et moins longtemps.

Je rigole avec mon entourage passe du bon temps avec ma compagne mon chien mes chats.

L'activité physique me fait beaucoup de bien et mon nouveau job qui me plaît énormément joue beaucoup dans la balance.

Je ne me dis pas que je ne jouerais plus du tout mais je suis confiant sur l avenir et ça est un réel plaisir.

Il y aura des rechutes c est sur mais elles ne se conterons plus en centaines d euros en une journée.

J ai toujours réussi à gérer mes addictions au bout d un moment pour qu elle redevienne un plaisir et plus des addictions que ce soit l alcool la drogue le sport. Je pense pouvoir faire de même avec le jeux.

Ayant confiance en vous et ne soyez pas trop dur avec vous.

Profil supprimé - 20/11/2024 à 10h33

Hello Bidou,

Me voilà revenu! 10 jours au soleil et à oublier totalement ces jeux idiots.

Aujourd'hui la course au bureau.

Me voilà serein, comme si c'était un lointain souvenir et pourtant ça ne fait que 15 jours que je n'ai pas joué.

On verra à la fin du mois, mais cette fois ci je le sens bien.

Je te souhaite du courage et à bientôt.

Rédemption, merci pour ton message.

Logy - 21/11/2024 à 12h31

Bonjour Alex et bidou

Je me permet de venir raconter ici mon histoire plutôt ma descente au enfer . En espérant trouver du réconfort et des conseils ..

J'ai 23ans aujourd'hui j'ai commencer les jeux en ligne à 18ans avec des amis je jouais mais se que je pouvais jouer (toute ma paye a chaque fois pratiquement mais pas de dette) . J'étais avec une fille qui me soutenais mais j'ai eu un coup de foudre pour une collègue Avec qui j'ai emménager très rapidement. Je ne lui avait pas dit que je jouais . On payais tous moitié moitié. Au bout d'un moment je trouvais des excuses car je n'arrivais plus à payer des extras (sortie) . J'ai craqué et lui avait avouer j'ai réussi à remonter la pente avec son aide je n'ai plus jouer pendant presque 1ans et puis la coup de massue elle m'a tromper (pour se venger du mal que j'avais fais) à partir de la descente au enfer credit consommation (26000+/-) on est rester ensemble dans l'appartement car chacun de nous 2 ne pouvait pas s'assumer financièrement. Cela fais maintenant presque 1ans que nous somme plus ensemble et elle va enfin partir d'ici 2 à 3 semaine . Mais voilà j'ai envie de m'en sortir et d'arrêter tous ça je suis actuellement à -850 sur mon compte avec des crédit à 900€ dans l'ensemble. J'ai contacter mon banquier et bloquer ma carte et jau commander une carte de retrait pout ne pas jouer en ligne. J'ai penser à ne plus payer mes mensualite de credit pendant 3 mois pour me refaire une santé financière et repartir à 0 mais je vais avoir des problèmes pour c'est mensualités? Désolé pour le grand texte j'espère avoir expliquer au mieux ma situation et que vous allez pouvoir me donnez des conseils... (personne n'est au courant dans ma famille que je suis addicte à se point , il était au courant que j'avais jouer mais il

pense pas à se point là et je ne veux pas les tracasser et je veux m'en sortir seul)

En espérant avoir une réponse merci d'avance...

Profil supprimé - 22/11/2024 à 09h02

Hello Logy,

Je ne pense pas que ne pas payer tes mensualités de crédit soit une bonne idée, l'organisme va rapidement venir t'embêter si tu ne les paies pas, ou essaie de voir avec eux s'il est possible de faire cet arrêt. Les prêts le prévoient parfois.

De mon côté, je suis à 17 jours de sevrage. Sentiment étrange de me dire que je vais y arriver à mon objectif et que je vais arrêter du moins un temps pour me refaire cette santé financière (avec l'envie de rembourser mon prêt à la conso dès janvier). Toutefois, j'ai l'impression quand même que je rejouerais, mais je ne suis pas forcément pressé de le faire.

Bref, je continue de ne pas prendre ma carte et mon téléphone perso avec moi pour le moment.

Bidou, tout va bien pour toi ?

Bidou - 22/11/2024 à 11h40

Salut salut,

Oui tout va pour le mieux je me rends compte de ce que j arrive à acheter et à économiser seulement avec la petite paye et je suis super content normalement à ce niveau du mois j ai déjà bien puiser dans mes réserves et là j ai de m argent mis de côté.

Mon magasin où je bosse fait une opération -40 % sur des plantes que j adore dans mon rayon de la pépinière et bien je vais pouvoir me faire plaisir c est un luxe que je ne pouvais pas me permettre.

Comme toi je penses rejouer mais je repousse encore et toujours ce jour et je sais que je me limiterais à 25 30 euros maximum et après je repartirai.

Ce qui m étonnes c est qu à l époque j aurais été super frustrer de me dire le casino m a payer 850 euros en déposant 25 mais a a cause de leur conditions je n ai pu retirer que 50. A ce moment mon cerveau aurait voulu regagner ce gain légitime et j aurais claquer beaucoup d argent mais à ce moment je me suis simplement dit dommage c est pas si grave c est de l argent pas prévu.

Je suis persuadé que le jeux pourrais devenir un plaisir et plus une addiction comme le reste de mes anciennes addictions que je fais maintenant par plaisir et vraiment de temps en temps.

Je repousse car je suis encore trop fragile et je sais que si je craque je ne pourrais me permettre de claquer beaucoup car maintenant ma copine me demande de regarder mes comptes de manière aléatoire et elle était très fière de moi de voir que j avais pu mettre 300 balles de cotée et investir 150 l invite au resto réparer ma voiture en seulement un petit mois.

Donc pour le moment de la fierté même si je joues encore pour de faux.

Courage à vous la route est longue mais on va réussir à dominer tout ça.

frenchdreamer - 22/11/2024 à 15h21

Salut les gars !

Désolé de ne pas vous avoir tenu au courant plus tôt.

J'ai effectivement parlé à ma compagne le soir même où j'ai posté mon message. Je ne mérite pas sa réaction, car elle m'a immédiatement soutenu et a pris les choses en main comme je le lui ai demandé.

À ce jour, mon compte bancaire est entre ses mains, et c'est mieux ainsi.

Pour les dépenses quotidiennes, j'utilise un compte de débit Revolut qui m'empêche d'aller en négatif. Elle me transfère chaque semaine une somme depuis mon compte principal, ce qui limite mes comportements addictifs.

J'avais tenu 20 jours sans toucher à un jeu d'argent, mais malheureusement, j'ai rechuté...

J'ai reçu une notification d'un casino en ligne où je jouais auparavant, via Telegram.

Ils m'ont offert un "airdrop" en crypto d'une valeur de 25 €. Il ne m'en fallait pas plus pour retomber dans mon vice.

J'ai donc joué ces 25 €, et c'est reparti de plus belle...

Je suis monté à 1 200 € avec ces 25 €. J'étais tout content, me disant que la galère était terminée pour ce mois-ci !

J'ai cru avoir été plus fort cette fois, car j'ai retiré mes gains et me suis retrouvé avec 1 200 € sur mon compte Revolut.

Est alors venu le moment d'en parler à ma compagne. Je lui ai avoué avoir rejoué mais aussi gagné une belle somme.

Elle a bien réagi sur le moment. Je lui ai acheté un beau cadeau, transféré 500 € sur mon compte principal (ce qui l'a remis en positif), et gardé le reste sur mon compte Revolut en me disant que je ne rejouerais plus et que cet argent me permettrait de vivre le mois suivant sans puiser dans mon compte principal chaque semaine.

Nous sommes le lendemain, et j'ai complètement craqué à nouveau.

Ce matin, j'ai retrouvé 50 € en crypto sur mon compte Telegram, que j'ai immédiatement transférés sur le casino en ligne.

Et là, le vice a repris le dessus. Je suis monté à 150 € avec ces 50 € initiaux, mais j'ai tout perdu par la suite. J'aurais dû m'arrêter là, car je n'avais pas encore dépensé de "vrai argent"...

Frustré d'avoir perdu, j'ai continué à jouer : 30 + 30 + 50 + 50 + 30 + 30...

Après des hauts et des bas toute la journée, je me retrouve avec 0 € sur mon compte Revolut.

Moralité de l'histoire : je croyais contrôler mes pulsions, mais pas du tout...

Je suis tout de même content d'avoir pu parler à ma compagne lors d'un "gros gain", ce qui m'a permis de sauver 750 € de cette histoire.

Mais je m'en veux terriblement de ne pas avoir su garder le reste ou simplement en profiter un peu...

Je ne l'ai pas encore annoncé à ma compagne. Hier, elle m'a poussé à prendre un rendez-vous chez un psy (une première pour moi)...

Je vais essayer d'être plus actif sur ce fil et de vous tenir au courant de mes avancées.

Profil supprimé - 26/11/2024 à 06h35

Hello à tous,

Me voilà arrivé à 21 jours. C'est l'une de mes plus longues périodes sur mes trois dernières années. Je craque souvent à ce moment là, mais j'espère que cette fois sera différente. Encore une semaine et je serais arrivé à un "record" depuis ces 3 ans. Alors je continue jour après jour et j'espère avoir le déclic final après la réalisation de mon objectif.

Tenez bon les gars !

Bidou - 27/11/2024 à 11h40

Salut à tous,

24 ou 25 jours sans jeux !!!

Je suis tellement actif dans ma vie en ce moment encore plus que d'habitude je me marre tout le temps je me fais plaisir c'est dingue .

Avant quand je parlais avec des gens j'étais toujours entraîné de penser au jeu et là je peux vraiment apprécier les discussions c'est super. Le jeu est bien entendu derrière mes pensées mais de manière moins omniprésente et moins forte.

Je repousse chaque jour le moment où je vais craquer car je n'arrive pas à faire le deuil d'arrêter complètement le jeu. Le deuil de l'argent en revanche a été fait et c'est top.

Alex j'espère que tout va bien pour toi.

Bon courage à tous.

Profil supprimé - 28/11/2024 à 10h25

Hello Bidou,

Oui tout va bien. A quelques jours de mon objectif. Plus que trois même.

Ce sera sans doute psychologiquement dur, mais une fois passé, je pourrais enfin avancer concrètement. Bon courage bidou, continue dans le même état d'esprit

Bidou - 06/12/2024 à 07h08

Salut salut,

Je viens au nouveau :

De mon côté j'ai remisé 25 euros juste parce que j'en avais envie et je voulais me tester. Je suis monté à 95 euros et j'ai kiffé ces montées d'adrénaline j'ai tout reperdu mais à la fin je me suis dit pas grave j'ai kiffé et c'était vraiment un plaisir retrouvé comme au début. Depuis je ne joue presque plus pour de faux et c'est bénéfique.

Je pense sûrement rejouer 25 euros le mois prochain si l'envie est trop forte mais je suis très content de moi j'avance vraiment ce garde fou et top.

J'aurais pu retourner au tabac redemander une paysafe card mais non plus envie à la fin c'était cool on passe à autre chose.

J'espère que tout va pour vous et que vous avancez dans cette lutte

Bon courage et bonne journée

Redemption_ensemble - 07/12/2024 à 16h24

Bonjour à tous,

Pour ma part, cela fait maintenant 3 mois que je suis sorti de l'addiction.

Pour ainsi dire, j'ai rejouté ponctuellement deux fois sur deux courses hippiques mais en m'arrêtant derrière sans tomber dans le surenchère de pertes éventuelles.

Il est important encore une fois d'occuper son esprit et effectivement se faire de petits plaisirs à soi et à sa famille avec les économies faites en ne pariant pas. Il faut se rappeler de ce que cela procure à soi et aux autres.

Finalement, parier octroi une dose très ponctuelle d'adrénaline, mais cela ne compense pas la longue culpabilité qu'il y a derrière.

Sincèrement depuis 3 mois, je me sens plus serein au quotidien. Ce n'est pas tous les jours simples car les démons rodent autour de nous mais il faut se concentrer sur le positif et ce que la occasionne dans la vie de tous les jours de ne pas passer du temps derrière son écran à espérer un gain pour sauver son mois et parfois même son année...

Profil supprimé - 09/12/2024 à 15h00

Hello Bidou, pareil, après pile un mois et après une sortie un peu alcoolisé, j'ai eu envie de rejouer.

J'ai apprécié le moment, et j'ai joué jusqu'à perdre ma première mise. Je n'y ai trouvé aucun intérêt par la suite. Cool sur le moment, mais aucun plaisir ou haine par la suite.

Je repars sur une volonté de refaire un mois sans jouer, et surtout rembourser mon prêt à la conso en janvier (ce qui est encore largement faisable).

Je pense avoir fait un très grand pas vers cette sortie de l'addiction et arrive à me restreindre par moi-même. Ça a été compliqué après ces verres, mais dès le lendemain, je me suis senti maître de moi-même. Je connais donc maintenant l'élément qui peut être ma rechute.

A bientôt

Profil supprimé - 17/12/2024 à 15h08

Hello Bidou, ou en es tu toi ?

Bidou - 18/12/2024 à 07h00

Salut salut,

De mon côté c'est toujours difficile mais j'avance bien je suis content de moi j'ai rejoué 25 euros retirer 50 euros. Je repousse à chaque fois au maximum mon envie.

J'espère que de ton côté tout va bien et que tu gères ce démon.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 18/12/2024 à 08h28

Hello Bidou, j'ai repris ma carte et mon tél en me disant qu'il fallait bien que je revive normalement, et j'ai complètement explosé. Par chance on va dire, j'ai pu retirer le double de ce que j'ai joué.

Alors je reprends ma condition drastique, plus de carte et plus de téléphone. Faut vraiment que je tienne (j'ai averti ma compagne), et je pourrais rembourser mon prêt à la conso en janvier. Ce sera une bonne chose de faite.

Malgré ces gains, je suis dégouté d'avoir joué autant.

Courage à toi

Bidou - 18/12/2024 à 11h00

Tant que tu n'arrives pas à te maîtriser il ne faut pas jouer avec le feu.

Je pense que c'est trop tôt en effet comme pour moi.

Je me donne 6 mois sans carte et voir si je maîtrise tout ça. Si je me sens encore trop fragile dans 6 mois je continuerai de vivre sans carte et en plus je trouve pas ça si contraignant.

Ma petite amie joue le jeu et me laisse retirer de l'argent avec ça carte et lui faire des virements. J'ai pu ce mois faire beaucoup de cadeaux et mettre de l'argent de côté. Je suis content de moi.

Quand j'ai rejoué l'excitation et toujours la même mais l'impossibilité de pouvoir re déposer et une chance car je sais que si j'avais une carte je re déposerai sans arrêt.

J'espère à arriver à maîtriser encore plus ce démon.

En tout les cas pas de perte depuis un mois et demi je suis content et si j'avais perdu ça aurait été 50 euros.

Bon courage à tous.

Bidou - 07/01/2025 à 07h15

Déjà bonne année à tous !!!

En espérant que vous arrivez à vaincre ce démon

Pour ma part quelque petit craquage à droite à gauche rien d'alarmant en soit de petits dépôts de 25 à 35 euros en 3 semaines.

Pas dramatique au niveau des pertes mais c est quelque l envie est toujours la...

D ici quelque mois 3 pour être précis j aurais de nouveau l argent que j avais de côté avant de jouer au casino donc assez fière de moi si je continue.

Donc pour le moment ne surtout pas reprendre une CB et continuer dans ce sens.

Force à vous Alex ça roule ?

Dirtysport - 13/01/2025 à 10h44

Hello Bidou (j'ai du recréer un compte suite à un problème d'adresse mail).

Bonne année à toi également.

J'ai rejoué début janvier. La bonne nouvelle est que j'ai réussi à rembourser mes crédits à la conso. Je dois encore quelques sous à ma compagne. Mais normalement lors de ma paie de janvier, j'aurais fini d'être débiteur de quelqu'un (banque ou autre) en ce qui concerne les jeux. Quand ce sera fini, je pense que ça me fera un bien fou.

Je n'ai plus forcément la volonté d'arrêter d'un coup (je n'y arrive pas) et je vais essayer de mettre 50 euros par semaine (ce que j'ai vu avec ma compagne) et d'encaisser systématiquement les gains. Au moins, mentalement je pourrais me dire que je ne dois attendre que 7 jours max. Et je pense que le fait que ma compagne le sache me donnera peut être moins envie de jouer.

Donc en conclusion, toujours la galère mais en bien meilleure position (que ce soit en terme financier, mental et même sur la récurrence de jeux) qu'il y a six mois. Donc avec du recul, j'ai l'impression de progresser tout de même.

A suivre donc !

Bidou - 13/01/2025 à 17h13

Salut,

Cool que tu puisses tout rembourser c est top.

Je viens de faire un petit bilan depuis la mise en place de mon stratagème il y a bientôt 4 mois... 120 euros de perte soit 30 euros par mois ! Un exploit !!!

Je suis comme toi je n arrive pas à faire le deuil du casino mais les pertes si. Je ne joues plus pour le refaire mais pour l adrénaline que cela procure.

J ai lu un témoignage de quelqu un qui essayait de se limiter mais il n a pas réussi... mais je pense que c est possible avec des gardes fous. Pour le coup ma copine n est pas au courant que je joues encore un peu. Je ne lui ment pas car elle ne me le demande pas.

Je pense jouer une trentaine d euros ce mois maximum 50.

Je retrouve de plus en plus plaisir à dépenser de l argent même dans des trucs futiles la dernière en date une énorme peluche pour ma petite amie et c était cool comme sensation d offrir quelque chose sans raison.

Bref encore ce démon que j essaie de dompter mais pour sûr je ne reprendrais pas de carte pour le moment.

Bon courage à toi et j'espère que tu arrivera à te tenir à ne jouer qu'une fois semaine et surtout que le jeu ne monopolise pas tes pensées constamment.

Aussi bon courage à tous ceux qui nous lisent soyez plus fort que le jeu mettez en place des gardes fous parlez en à votre entourage enlever tout moyen de rejouer (carte de crédit)

Je vous souhaite plein de courage en ce début d'année.

À bientôt.

DirtySport - 16/01/2025 à 09h12

Hello Bidou,

Depuis qu'on a mis cette chose en place, je me sens plus léger. L'autre jour j'avais 20 euros en poche, et je me suis dit que j'allais les jouer, puis finalement devant le tabac, je me suis dit "boh non, ça sert à quoi, j'attendrais lundi". D'habitude je me disais "c'est peut être la dernière fois donc faut que je profite", finalement cet arrêt en douceur sera peut être plus simple. Bien évidemment, il faut voir comment cela évoluera avec le temps.

Bon courage à toi en tout cas, j'espère que tu ne joues pas ou alors avec raison.

Courage en tout cas

Bidou - 17/01/2025 à 13h33

Salut salut,

C'est top si tu trouves un moyen d'y arriver pour ma part j'ai rejouer cette semaine 120 euros ... je suis un peu dessus de moi c'était mon argent de Noël.

Bref je vais me reprendre en main et plus de jeux ce mois-ci c'est sur !

J'ai recalculer j'ai perdu 280 euros en deux mois ce qui peut paraître beaucoup mais par rapport à il y a 6 mois c'était ce que je pouvais perdre en une journée.

La route est longue mais j'y vois beaucoup de positif :

Plus de temps « cérébral » avec mon entourage particulièrement ma compagne

Moins d'angoisse pour moi

Arriver chaque mois à mettre de côté

Se faire plaisir en achetant des petites choses

Faire des cadeaux (encore un aujourd'hui à ma compagne)

Ne plus regarder son compte chaque jour

Être plus disponible mentalement au travail

Se qu'il faut améliorer :

Ne plus s'imaginer gagner de grosses sommes

Ne pas vouloir se refaire dans la journée de craquage

Réussir à s'arrêter en cas de gain

Je reste très fragile du coup et je m'en rends compte mais je regarde surtout le positif histoire de ne pas me flageller.

Si tout se passe bien même comme en ce moment avec quelque craquage d'ici 4 mois j'aurais de nouveau autant d'argent de côté qu'avant ma reprise du casino.

Bon courage à tous dans cette lutte acharnée.

Tenez bon et accordez-vous des rechutes cela fait partie du processus

DirtySport - 21/01/2025 à 09h07

Hello Bidou, dommage pour ce craquage.

Mais effectivement, il faut regarder dans l'ensemble. Il ne faut pas penser à la chute, mais comment tu vas réagir derrière. J'espère que tu t'es retenu par la suite.

Pour ma part, hâte d'être fin janvier pour avoir ma paie et mettre normalement toutes mes dettes de côté.

Egalement un peu craintif du fait que j'aurais de l'argent donc j'espère ne pas tout gaspiller, mais avec ce que j'ai mis en place, ça devrait le faire.

J'avance de plus en plus sereinement.

Courage à toi, et donne des nouvelles

Tonyveutarreter - 21/01/2025 à 22h19

Bonjour,

Moi je joue depuis des années. Beaucoup trop. J'ai bien gagné ma vie mais j'y ai laissé toutes mes plumes causant des dégâts autour de moi et avec les gens que j'aime. Sa me procure une adrénaline ou m'a procure par le passé, car plus les mises étaient importantes plus je « vibrai » mais quel gâchis. Aujourd'hui je n'en ai plus les moyens mais le vice est toujours là et je le cache. Honnêtement sa m'a pourri de belles années, je suis décidé à aller me faire soigner. Je sais pas s'ils me conseilleront d'arrêter d'un coup et je pense que c'est la seule solution pour ne plus y penser. J'ai toujours été un addict du sport, à la télé ou en pratique mais le jeu a tout dénaturé, et je ne veux plus perdre ce que j'ai encore de précieux, des proches, ma famille. On se rend pas compte de l'impact négatif qui en découle et du mensonge que cela implique. J'ai déjà eu un traumatisme par le passé et j'ai malgré tout continué. En espérant en tirer du gain mais rien du tout. Des problèmes et des mensonges rien de plus. Pour certains sa peut être un passe temps agréable et amusant, j'imagine a hauteur de 10€ par mois ou autre mais pour moi c'est devenu bien pire, un vice qui l'attrape par période et beaucoup trop dangereux, encore plus je le répète quand il est dissimulé. Aujourd'hui jen ai honte et je témoigne ouvertement, je sais que je vais m'en sortir comme je suis sorti aisément d'autres addictions par le passé. Mais sa me fera du bien d'en parler, d'être entendu. Je visiterais les réponses, je lierais les prochains témoignages. On peut s'en passer avec de la volonté et en étant bien accompagné. Un conseil, n'ayez pas honte de qui vous êtes. Mais faites attention à vous et à vos proches. À bientôt Tony

DirtySport - 27/01/2025 à 08h42

Hello les amis,

C'est reparti pour une nouvelle semaine.

J'espère que ça va pour vous.

De mon côté, tout va bien. ça ira bien au moins jusqu'au 31 janvier, et la la paie arrivera. Ce sera de nouveau

un test pour moi. J'espère que je tiendrais car tout mes prêts seront soldés et je ne devrais donc de l'argent à personne. Une belle libération après un an et demi ou je continuais de plonger toujours plus fort.

Courage à vous en tout cas

Bidou - 27/01/2025 à 09h14

Salut,

Tu dois être super fière.

Moi comme toi le moi prochain j aurais un super salaire à mon niveau de quoi mettre de côté une grosse partie pour être proche de mon solde de coté que j avais avant de reprendre le casino.

Je penses rejouer mais je repousse de plus en plus. J ai vraiment de moins en moins envie de jouer et c est très bien comme cela.

Donne des news et continue comme ça.

Force à tous

DirtySport - 03/02/2025 à 13h25

Hello à tous.

Me voilà en février et toutes mes dettes remboursées.

Je me sens plus léger.

C'est le moment de ne pas rechuter violemment de cette décompression.

Mais je me sens bien.

J'espère que tout va bien pour vous !

Profil supprimé - 07/02/2025 à 14h40

Bonjour à tous, et courage à tous ceux qui se battent contre ces démons.

Je ne sais pas s'il lit encore ce fil mais j'aimerais pouvoir discuter plus longuement avec @Redemption_ensemble, donc si vous voyez ce message n'hésitez pas à me faire signe svp. Merci beaucoup et bon week-end à tous

DirtySport - 07/02/2025 à 14h58

Hello Bidou, ou en es tu ?

Moi au 7 du mois, je suis très bien. ça fait longtemps que ça ne m'étais pas arrivé.

J'espère que ça continuera.

Force à toi en tout cas

Bidou - 08/02/2025 à 06h46

Salut salut,

Tout roule !!! J'ai joué un petit coup mais j'ai retiré ma mise. Je vais de nouveau jouer je pense la semaine prochaine mais je repousse et j'y pense de moins en moins en tout les cas c'est de moins en moins puissant.

J'arrive pas à faire le deuil du jeu... encore 600 euros à mettre de côté pour atteindre mon solde de côté avant la reprise du casino donc je pense deux mois.

C'est top pour toi tu continues à jouer toutes les semaines ? Bon courage à toi

Dirtysport - 12/02/2025 à 13h48

Hello,

Ravi de voir que tu t'en sors comme tu peux.

Oui je continue de jouer quelques euros au départ. Et j'ai gagné pas mal avec 50 euros (1 000 euros) mais je ne pouvais plus m'arrêter et je jouais dans la minute où je gagnais sans réfléchir. J'ai réussi à mettre un peu de côté mais je vois bien que ce n'est finalement pas une bonne solution. Même si j'ai réussi à mettre 500 euros de côté, la seule pensée qui me traverse est : j'aurais pu m'arrêter avant et mettre de côté plus, et donc maintenant je vais essayer de revenir à ce niveau là et je m'arrêterai.. Mais même si j'y arrive, je ne m'y arrête pas.

Je vais donc de nouveau essayer de faire une pause. Il me faudrait au moins dix jours histoire que je puisse souffler de tout ça.

Mais je vois quand même le positif, plus de dettes de jeu. Et j'ai même réussi à mettre de côté sur des plans épargnes ou j'ai une impossibilité de toucher et des sommes sur le compte de mes parents et de ma compagne que je peux toucher mais reste plus compliqué.

Allez, objectif jusqu'au 23 février dans un premier temps.

Dirtysport - 06/03/2025 à 11h18

Hello Bidou.

Comment t'en sors tu ?

De mon côté, je continue de respirer. On est le 6 du mois et je n'ai pas joué depuis que j'ai reçu ma dernière paie. Je ne sais pas depuis combien de temps ce n'était pas arrivé. Depuis trois ans je dirais. Ça me paraît fou. Je crois que toutes les choses mises en place depuis 1 an et demi sont en train d'enfin payer (purée que c'est long pour arriver ce résultat ridicule quand on y pense). Je sentais que l'envie disparaissait mais je continuais de jouer par habitude parfois.

C'est encore trop tôt mais j'ai vraiment l'impression d'être sur le chemin de la guérison. J'ai vraiment envie d'arrêter, de passer à autre chose.

À suivre donc !

Bidou - 10/03/2025 à 12h33

Salut salut,

Tu peux être fière de toi c est top !!!

Moi de mon coté je stagne ... je joues tout les lundis pendant mon jour de repos ça varie de 20 euros à 60 euros donc pas top mais le reste de la semaine rien et je n y pense même.

Mais quand le lundi arrive même si je me fais un planning avec pleins de choses à faire (hyper activité quand tu nous tiens) je trouve toujours le temps de passer au tabac prendre une paysafe card et je dépose....

Cela ne m empêche pas de mettre de m argent de coté et de faire vraiment plaisir mais ça peut chiffrer de 150 à 200 euros par mois donc ça freine mon envie d arriver à mettre de coter 10 k en deux ans et demi. Bref ça va mieux mais peut mieux faire.

Dans un mois ou deux je reviendrais à mes 3900 euros de coté comme avant que je joue au casino toujours sans crédit et sans dettes .

Courage à toi j espères que tu tiens !!!

En tout les cas meilleurs chose de la vie de plus avoir de carte de crédit et que je dois passer par ma copine pour avoir du fric du coup je peux pas trop claquer sinon elle le verrait même si je lui ai déjà dit que j avais rejoué...

Courage à tous dans cette dur lutte

DirtySport - 10/03/2025 à 13h08

Hello Bidou,

Il y a quand même du mieux dans ta pratique de jeu. C'est bien, il faut prendre du recul. Essaie de te fixer un objectif de ne pas jouer au moins un lundi par mois (des petits pas c'est très bien aussi).

On est le 10 du mois, je n'ai toujours pas joué pour le moment. J'ai eu quelques fois envie de jouer ces 3 derniers jours. L'envie reviens quand je ne sais pas quoi faire ou que j'estime que j'ai réalisé une tâche déplaisante et donc j'ai envie de me "récompenser".

L'envie est en tout cas moins forte, elle n'est que de quelques minutes à chaque fois, maximum 30 minutes. Avant, cette envie pouvait durer des jours entiers. Donc il y a beaucoup de mieux. J'espère que je tiendrais longtemps car je pense que l'habitude ne plus jouer va commencer à s'installer. Et plus ça durera, plus ce sera simple de résister.

Courage à toi en tout cas !

Bidou - 10/03/2025 à 14h41

Tu as raison je ne jouerais pas lundi prochain

DirtySport - 14/03/2025 à 13h28

Hello Bidou,

Je te souhaite bien du courage pour lundi ! J'espère que tu y arriveras.

14 mars, et je n'ai toujours pas joué depuis ma dernière paie. Je tiens le bon bout. Si je tiens tout ce mois, j'aurais fait un grand pas je crois car j'ai plusieurs eu ma carte avec moi et je n'ai pas fait de folie.

A bientôt et force à toi

Bidou - 17/03/2025 à 08h20

Salut,

Je viens de craquer et pas qu'un peu 110 euros je suis deg je partais plein de bonne volonté ça soûl je retenterai lundi prochain bref je suis dégoûté de moi et la journée fait que commencer....

Courage à toi et bravo pour tes efforts.

DirtySport - 17/03/2025 à 10h58

Courage Bidou ! Tiens tant que tu peux. J'espère vraiment que tu y arriveras !

Bidou - 17/03/2025 à 11h00

Je viens de clôturer mon compte J'espère que se sera enfin la fin avant claquer 100 balles part jours ça me dégoûtait pas temps que ça je savais qu'il y avait un problème mais la je suis à bout un profond dégoût de moi même.

Je sais que j'avance mais je voudrais que ce soit plus rapide.

Bon courage à tous

DirtySport - 17/03/2025 à 11h20

Combien de temps s'est écoulé depuis que tu as envie d'arrêter ?

Moi perso, depuis octobre 2023 (jour où ma compagne a découvert que je jouais à outrance). Donc tout juste 1 an et demi, et j'ai l'impression d'avoir enfin le déclic. Malgré cela, j'ai parfois envie de jouer (par habitude j'ai l'impression), mais cela passe assez rapidement. A voir par la suite (j'en suis à 19 jours, j'espère que ça durera plus).

Donc je te comprends quand tu dis que c'est long...

Bidou - 17/03/2025 à 11h41

La même date que toi en vacance dans le Jura en octobre 2023

Dirtysport - 17/03/2025 à 14h34

Et bien courage, et continue de vouloir lutter !

Je sais que c'est fatiguant et qu'on aura envie que ça passe plus vite. parfois, je ne joue pas pendant trois jours et je me dis ça y ait c'est fini, j'ai l'impression que je n'ai pas joué depuis trois semaines mais non... J'ai tenu une fois 23 jours, une fois 30 jours et tout cela en plus de trois ans (dont un an et demi où je veux arrêter). On va finir par y arriver !

Dirtysport - 20/03/2025 à 10h33

Hello,

J'ai finalement rejoué avant hier et aujourd'hui. Je n'ai rien perdu, je n'ai pas vraiment gagné. La sensation de manque est moindre et j'ai réussi à rapidement me mettre des freins.

Malgré donc le fait que j'ai rejoué, je me sens serein quant à l'avenir.

Nouveau jour 0, mais plus simple que par le passé.

Courage à toi sinon

Bidou - 20/03/2025 à 12h09

Tu auras bien tenu c est vraiment bien.

Moi je repars en cacahuète je sais pas pourquoi mais je suis entré. De mettre le frein j aurais perdu un mois sur les 24 ou je vais mettre de côté pour atteindre les 10 k.

Courage à toi en tout les cas les rechutes font partis du processus

Dirtysport - 21/03/2025 à 15h31

Hello Bidou,

Ouais je le sens vraiment que je suis en train de me lacher de cette addiction.

Hier, de nouveau jour 1 sans jouer. Beaucoup plus simple qu'auparavant. Aujourd'hui, jour 2 en cours. J'ai ma cb sur moi, mon téléphone également et aucune envie. Alors ça me fait plaisir, je me contrôle de nouveau.

Force à toi, on y arrivera tous les deux dans cette lutte.

Bidou - 24/03/2025 à 10h25

Je perds de nouveau pied 635 euros de perdu ce mois... je n oses pas en parler à ma compagne 2 mois d économie partis en fumée.

J ai demandé la clôture de mes comptes mais bizarrement le processus est long.

Je arrives Plus à relativiser à prendre du recul ça me colle de nouveau comme avant...

Je suis au plus bas

dav19 - 24/03/2025 à 11h03

Hello Bidou,

Je regarde votre fil de discussion dernièrement et je suis navré de voir que tes efforts se sont soldés par une rechute conséquente.

C'est triste mais malheureusement c'était prévisible. Dans le cas de gros joueurs comme nous, le jouer de temps en temps ne marche pas. Il y a toujours un jou ou on va être plus faible que les autres et que lequel on va moins maîtriser, faire un gros craquage...

Dans nos situations financière le moindre craquage est dommageable et entraîne une perte financière importante. Et que dire du moral qui retombe à 0 et qui efface des semaines de conditionnement mental.

Je suis exactement dans la même situation que toi, j'ai voulu modérer et rationaliser mais je n'y suis pas parvenu.

Le seul moyen est l'arrêt total et définitif.

Bidou - 24/03/2025 à 11h04

J'ai tellement honte de moi j'ai l'impression que je m'en sortirai jamais

DirtySport - 24/03/2025 à 12h59

Courage à tous les deux !

Comment gagner de l'argent avec ces jeux ? Tout simplement en ne jouant pas. J'ai enfin compris qu'en ne jouant pas, je gagne de l'argent.

Je comprends ton positionnement Bidou en disant que tu as honte, car j'ai eu honte. Il faut se servir de cette honte, ou se dire que c'est une erreur passée qui ne doit plus être réalisée.

Dav, tu as raison ! L'arrêt total est indispensable pour nous, nous ne savons pas nous gérer, alors il ne faut tout simplement pas se laisser tenter.

Bidou - 24/03/2025 à 14h51

C'est bon mes comptes sont clôturés faudra juste pas en ouvrir d'autre ...

Dav j'ai suivi ton témoignage qui date depuis un bon bout de temps dans mes souvenirs. Je l'ai lu à plusieurs reprises.

Tu as raison il faut définitivement stopper!!!

Je n'en peux plus de tout ça même si j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter je ne l'ai jamais fait en me disant plus jamais.

Alors pour une fois je vais essayer de faire vraiment le deuil du casino le deuil du gros gain possible du rêve de gagner de l'argent facilement et je vais continuer à mettre 300 euros de côté par moi et 150 sur une assurance vie.

Je vais profiter des petits plaisirs de la vie petit apéro barbecue jardinage muscu course à pied construction de meuble en bois de récupération

Des passions j en ai plein j arrive très bien à m occuper chaque jours mais j ai constamment ce petit démon qui traîne autour de moi.

Je vous souhaite à tous du courage et je vous tiens au courant lundi prochain de mon évolution j aurais ma paie.

DirtySport - 25/03/2025 à 10h47

Bidou, le reste de la semaine, tu arrives à gérer sans jouer ?

Dav19, as tu réussi à te sortir de cette addiction ? Si oui, depuis combien de temps ne joues tu plus ? Des conseils ?

Bidou - 25/03/2025 à 14h21

Depuis qu'on avait mis en place le fait que j'avais pas de carte oui sans problème mais depuis une semaine j'ai vu que les virements instantané marche sur les casinos du coup j'ai craqué 2 jours de suite.

Mais la s'en ai trop j'arrête

dav19 - 28/03/2025 à 12h47

Hello,

@dirtySport : non je n'ai pas réussi à m'en sortir complètement. Par contre la situation est moins dramatique qu'il y a quelques années. J'ai réussi à supprimer les comportements trop toxiques qui mènent à des conséquences désastreuses au travers des casinos ou des jeux à gratter.

Donc plus de casino d'où je me suis fait interdire et plus de jeux à gratter qui me menaient souvent à des dépenses totalement inconséquentes.

Je me limite au paris sportifs et pas tous les jours, j'aimerais arrêter mais très très difficile, cependant je perds beaucoup moins d'argent, voire j'en gagne même un peu par moment.

Je n'ai pas de remède miracle, je pense néanmoins qu'il faut faire un switch dans son cerveau et assumer son comportement passé sans vouloir récupérer ses pertes.

Il peut y avoir des moments propices : une prime qui rentre, une naissance, une nouvelle année...

Et puis après c'est un jour après l'autre.

DirtySport - 31/03/2025 à 08h05

Merci Dav19 pour ce retour.

Bidou, bon courage pour ce lundi, je sais que c'est compliqué ce jour pour toi ! Alors résiste au max !

Bidou - 31/03/2025 à 08h20

Salut merci pour ton soutien

Mais c est déjà perdu 40 euros mais j ai stoppé j ai demander de nouveau la clôture du compte.

Je viens de recevoir a l'instant ma paie mais je veux pas que ça parte la dedans du coup avec cette paie pas de jeux je vais faire mon maximum.

J'espère s que tu tiens le coup !!!!

Du coup le mois dernier j avais 3500 euros de côté ben j ai pris de la paie pour remettre mon compte a 3500 euros de côté Du coup le mois va être un peu compliqué pas trop de plaisir mais c est pas grave j assume.

J ai la rage mais pas la rage contre moi même la rage d'un battant je vais y arriver c est sur. Je veux être maître de mon argent et continuer chaque mois à me battre pour atteindre mon objectif de 10 k de côté.

Bon courage à vous le mois d avril peut être un mois sans jeu vous êtes plus fort que vous ne le pensez.

DirtySport - 31/03/2025 à 08h28

Hello Bidou,

J'ai malheureusement joué le 27 mars. J'ai pour la première fois réussi en m'arrêtant sur un pari gagné. Je suis quand même déçu de ne pas avoir tenu. Pour l'instant sur mars, j'ai joué 3 jours. Ce qui est une belle réussite quand je prends du recul, je termine avec de l'argent que je peux mettre de côté donc c'est agréable.

J'espère aussi qu'avril sera un mois sans jeu. Je pars en vacances pendant une grosse semaine en plus, donc ce sera plus "simple". L'envie est quand même moins présente qu'auparavant, je continue de ressentir cela. Avant, ne pas jouer pendant un jour était un calvaire. Maintenant, cela passe mieux.

Courage à toi en tout cas, pour aujourd'hui, et pour le mois d'avril qui arrive.

Bidou - 31/03/2025 à 08h35

Même chose pour moi l envie en de moins en moins forte avant je jouais tout les jours pour de faux maintenant ce n est plus le cas.

Je verrais ce qu avril me réserve mais je suis remonté a bloqué je pars en vacance en corse en juin l'avion est déjà réservé et la voiture aussi donc reste que quelque airbnb on a un pied à terre la bas.

Je suis serein car quand j ai recommencé a joué j était a 3900 euros de côté j aurais pu mettre bien 10 k de côté en plus mais il ne faut pas penser au perte passées et aller de l avant donc je suis bientôt comme j étais il y a un an et demi. Toujours sans crédit donc un gros soulagement pour moi.

Toi tu n as plus de crédit? Bravo d avoir remonté la pente maintenant tu as toutes les cartes en main. Courage à toi.

Je vais continuer de persévérer

DirtySport - 31/03/2025 à 08h51

Yes plus de crédit depuis fin janvier et je commence à mettre de côté, ce qui ne m'était jamais arrivé. J'ai mis sur des trucs non déblocables sauf évènement (mariage, achat bien immo etc) et nous commençons doucement à regarder pour acheter une maison avec ma compagne (car malgré tout, j'ai réussi je ne sais comment à honorer mes échéances de crédit immobilier et donc à me créer des économies par ce remboursement de crédit immo).

Bon maintenant, la problématique est que je sais que les banques demandent en général au minimum trois relevés bancaires pour l'obtention d'un crédit. Je vais devoir donc être impeccable pendant trois mois au minimum. ça risque d'être compliqué, mais j'ai un réel objectif derrière donc c'est encourageant.

Yes il faut persévérer Bidou. La lutte est longue, mais il ne faut pas lâcher, on tient le bon bout, à essayer encore et encore.

Bidou - 01/04/2025 à 05h11

Jour 1

Le jour le plus simple surtout après un craquage la veille.

Je vais profiter de la journée au taff deux semaines que j'organise un événement de foire aux plantes dans mon rayon pépinière.

Je vais être fort occupé et surtout prendre du plaisir.

Je vous souhaite tout le courage possible pour ne pas jouer aujourd'hui chaque jours est une victoire.

Force à vous et bonne journée.

DirtySport - 01/04/2025 à 07h51

Nouveau mois, nouvel objectif. Je suis déterminé à y arriver ce mois ci !
J'espère vraiment y arriver

Bidou - 01/04/2025 à 08h14

Chaque jours je ferais un petit post pour me motiver et te motiver on va y arriver jour après jour

Bidou - 02/04/2025 à 05h16

Jour 2

Tout va bien aucun manque pas envie de jouer. Une journée qui est passé super vite au taff j'étais bien au dessus des objectifs de la direction donc top.

Si en plus on peut aller taper une prime à la fin du mois se serait top.

J'espère que tu tiens de ton côté les vacances approchent heyhey.

Courage à tous dans cette lutte on finira bien par y arriver.

Bonne journée.

DirtySport - 02/04/2025 à 10h04

Hello Bidou,

Ravi de te lire comme cela.

De même pour moi, la journée est passée sereinement.

J'avais ma carte et mon téléphone sur moi toute la journée et pas de jeu donc plutôt satisfait.

Bidou - 03/04/2025 à 05h15

Jour 3,

Ce matin une petite envie était présente mais facile à surmonter.

Je suis à matin salle de musculation avant le boulot pour me vider la tête.

Courage à tous une journée de plus sans jeux faites vous confiance vous pouvez y arriver.

Force à vous.

DirtySport - 03/04/2025 à 09h31

Hello Bidou,

J'ai eu des grosses envies de jouer hier, mais finalement ça a tenu donc c'est cool. Ma petite voix me disant "allez, tu peux jouer, ça va te faire du bien. Puis tu joues une fois et après tu arrêteras" était assez forte.

Bref, 2ème jour du mois beaucoup plus compliqué que le premier.

Bidou - 03/04/2025 à 10h53

Trop bien que tu n'es pas cédé à la tentation bravo !!! Un jour après l'autre.

Ne rien lâcher encore félicitation pour avoir tenue !

On continue sur notre lancé

squall34 - 03/04/2025 à 11h13

Bonjour les gars,

Je suis avec vous. Pour ma part je débute très mal ce mois mais justement, c'était la fois de trop. Encore un mois à être en difficulté. Pour vous ce n'est pas le cas, tiens bon Dirty !

DirtySport - 03/04/2025 à 15h35

Hello,
Merci les gars pour ces messages de soutien.

Squall, t'inquiète je te comprends, il y a eu des mois où le 3, j'appelais ma banque pour augmenter mon plafond de carte bleue. Le 8 du mois, j'étais à 0 sur mon compte et je me demandais comment finir le mois... Ce passé n'est pas si lointain donc j'essaie de m'en souvenir quand je veux jouer. Courage à toi dans ces moments qui sont durs. J'ai mis en place de nombreuses choses pour ne pas jouer et pourtant je filoutais pour jouer à la moindre occasion. Aujourd'hui cela commence à payer, j'arrive la plupart du temps, soit de ne pas avoir envie de jouer, soit à résister. Retomber dedans serait facile et plaisant mais il faut lutter.

Allez, courage à nous !

squall34 - 03/04/2025 à 20h12

Merci pour tes mots. En effet, il ne faut pas oublier ces moments pour nous rappeler l'importance des choses.

Oui, ce plaisir immédiat et l'enchaînement des tours de jeu (casino en ligne pour ma part) est dévastateur et il est parfois délicat de le repousser. Mais justement c'est aussi en s'intéressant à certains contenus (articles ou vidéos YouTube pour ma part) qu'on comprend qu'à ce moment là on "disjoncte" totalement et qu'on n'agit plus de manière responsable.

Mais la sérénité n'a pas de prix !

En tout cas, je ne sais pas comment vous percevez cette lutte et les craquages éventuels mais personnellement c'est juste que je vais vriller sur un petit moment d'ennui, de faiblesse. Je ne ressens pas cet appel du jeu qui va rester en moi toute la journée par exemple. Il est très tentant mais ne reste pas longtemps.

Bidou - 04/04/2025 à 04h58

Jour 4 on continue sur notre lancé. J'ai pas mal de mail de casino avec des supers bonus comme par hasard

On craque pas on tien le cap. Hier soir c'était compliqué l'envie était forte j'ai joué pour de faux histoire de calmer tout ça.

Mon cerveau me dit « aller 10 euros c'est rien » dur de résister.

Bonne journée à vous et soyez fort

DirtySport - 04/04/2025 à 05h47

Deux jours que l'envie était trop forte. Deux jours que je regardais les côtes toutes les 5 minutes, que je suivais les matchs. Je craque, je vais au tabac et là "carte muette", la pression retombe. Je suis heureux. Le pronostic s'est révélé gagnant mais j'aurais perdu ma soirée à suivre le score et à stresser. Et qui sait ce qui serait arrivé par la suite, j'aurais probablement rejoué aujourd'hui.

Coup du destin qui me permet de tenir et qui a fait retomber l'envie et la pression que j'avais. Ce mois d'avril est plus compliqué que je ne pensais mais ça tient et j'en suis très heureux !!

squall34 - 04/04/2025 à 19h20

Bilou as-tu la possibilité de ne plus recevoir ces mails ?

Ou même que le mot "casino" soit banni de ta boîte ?

Je viens de voir que l'on peut paramétrer un filtre, admettons le mot "casino" entraîne une suppression directe du mail. Je vais d'ailleurs me l'appliquer

Bon courage à toi Dirty, je suis embêté de voir que tu passes une fin de semaine compliquée, bon courage avec ce week-end.

Bidou - 05/04/2025 à 06h48

Jours 5 j ai envie de craquer

Si ta carte est pas passé c est un signe du destin lol.

Grosse journée de travail l'envie va passer.

Courage à tous vous êtes fort

Matt588 - 06/04/2025 à 10h41

Bonjour, je viens parler de mon addiction au casino en ligne, j'ai perdu énormément et j'essaie de m'en sortir par tous les moyens, mais je retombe toujours dans mes travers. Je suis fatigué

Bidou - 07/04/2025 à 07h00

On repart à zéro j ai craqué aujourd'hui 85 euros le lundi c est l'enfer je sais pas j ai cette sensation dans le ventre cette envie qui me prend une habitude je pense. Le reste de la semaine c est pas aussi fort mais le lundi jour de repos ou je peux être seul à la maison je joue à chaque fois.

Je le suis arrêté au bout de 4 dépôts en 2 heures je m'en veux.

Le mois s'annonce plus compliqué que prévu après financièrement ça va mais c'est rageant de repartir à zéro à chaque fois.

Je vais relativiser aujourd'hui et me dire encore et toujours que c'est une rechute et qu'il faut avancer. Bien sûr c'est moins pire qu'avant mais je voudrais vraiment que l'envie me quitte.

Je vous souhaite à tous du courage pour cette nouvelle semaine soyez forts luttés du plus que vous pouvez

DirtySport - 07/04/2025 à 08h09

Hello Bidou,

Domage ce craquage.

Essayons de positiver toutefois. J'ai l'impression que malgré nos diverses rechutes récentes, j'ai l'impression que nous avançons vers le bon chemin. J'ai l'impression que ta situation n'est plus aussi catastrophique qu'avant.

Moi c'est pareil, même si je rejoue encore et que je sais que j'ai un problème, ça fait près de six mois que je ne me suis pas engueulé avec ma compagne à ce sujet (car le jeu est plus modéré et donc mes sautes d'humeur moindre), que je ne me suis pas écroulé à pleurer me sentant nul de jouer encore et encore, de ne plus dormir la nuit car je ne savais pas comment j'allais payer mes charges. Tout ça n'est pas encore derrière moi, mais jour après jour, le ciel s'éclaircit.

Squall, tu t'en sors après ce raté de début de mois ?

Courage à tous en tout cas dans cette lutte

squall34 - 07/04/2025 à 11h33

Bonjour Matt, je comprends bien ta situation, je me sens pareil, cela est fatiguant. Il va te falloir être fort et tenter de t'éloigner le plus possible de tout ça. Désinscriptions, masquer les posts sur les réseaux sociaux qui touchent au jeu... Personnellement venir ici et aller voir des vidéos YouTube en lien avec le sujet me fait du bien. De temps en temps, sans raison, je pense au fait que tous ces jeux sont de la m****. Ça aide aussi. Après chacun est différent et malgré les meilleurs efforts on sait qu'à tout moment on peut détruire des mois d'efforts.

Je vais bien Dirty merci. Je pense tenir jusqu'à la fin du mois (jusqu'à la fin des temps !). Il m'est trop dangereux de prendre le risque de descendre davantage financièrement et je ne ressens pas d'envie non plus. Même si l'addiction n'est en rien résolue, je suis content de lire que ta situation et celle de Bilou prend des proportions moindres.

Allez les gars, les beaux jours reviennent ! Soyons forts, vous ne soupçonnez pas comme vos réussites me(nous) font du bien quant à vos échecs, ils donnent une leçon à chacun d'entre nous.

Keep fighting !

Bidou - 08/04/2025 à 04h18

Bonjour à tous,

Jour 1 :

On prend les même et on recommence

Je pense je suis accro à l'argent. Par ce qu'elle représente : liberté, temps, moyen d'accéder à quelque chose...

J'ai trop vue le casino comme un moyen de m'enrichir facilement, en fin de compte j'y ai laissé beaucoup de plumes...

Je voudrais de nouveau réussir à me faire plaisir avec mon fric c'était revenue mais depuis deux mois c'est plus le cas à cause du casino.

Je me prive aussi beaucoup trop avec mon envie de mettre de l'argent de côté chaque mois et ça influe sur mon envie de jouer de vouloir gagner pour mettre de côté.

J'ai mis le doigt sur quelque chose hier soir.

Je le rassure temps bien que mal en me disant que j'ai 7,5 k sur mon assurance vie et 3,3 k sur mon livret A et surtout aucun crédit.

Donc depuis la mise en place de mon garde fou qui n'en a plus un car je peux déposer en virement instantané, j'ai mis de côté 1300 euros.

C'est pas grand chose et j'aurais surtout pu mettre largement le double mais bon faut pas regarder le passé et aller de l'avant.

Je vais de nouveau fonctionner au jour le jour.

Bon courage à tous dans cette lutte journalière.
L'envie de richesse va bien finir par me passer.

Bonne journée à vous.

Bidou - 09/04/2025 à 06h26

Jour 1 très simple

Jour 2 on commence avec de la musculation et on va lutter une petite envie ce matin vite passée

Courage à tous

Bidou - 10/04/2025 à 03h38

Jour 3.

Je repenses à tout cet argent perdu ça me colle à la peau c'est un enfer.

J'ai du mal à relativiser en ce moment.

J'ai ce vieux démon « tu peux te refaire » alors que je sais très bien que non.

C'est très compliqué je lutte tant bien que mal mais je ne suis pas de très bonne humeur il faut que ça passe.

Bon courage à vous pour cette journée.

squall34 - 10/04/2025 à 18h42

Salut Bidou,

Je te rejoins un peu sur la difficulté à mettre de l'argent de côté et sur le fait qu'on doive se priver à cause de ça et que cela a notamment pour conséquence de renforcer la tentation du jeu.

Après je crois que tu crois que tu peux te refaire mais que tu as aussi cet envie du jeu et de l'excitation procurée. Tu ne l'as pas dit récemment mais tu avais aussi parlé de jouer avec de l'argent fictif.

Cela je pense représente finalement plus une tentation à craquer qu'un réel soulagement que ça peut te

procurer.

En tout cas si tu parviens à ne pas craquer dans des moments plus difficiles comme ces derniers jours c'est déjà très bien !

Sache que pour ma part je ne ressens aucune envie, en même temps je dois gérer un milieu et fin de mois très compliqué. Vraiment je n'apprécie pas ce truc de me dire que je n'ai même pas de quoi supporter un imprévu comme une roue crevée par exemple !

En tout cas continue de nous faire part de tes journées, ça m'aide d'avoir de tes nouvelles, et les autres aussi (Dirty comment te sens tu ?)

Bon courage !

Bidou - 11/04/2025 à 05h58

Jour 4

Aucune sensation de manque au contraire du dégoût pourvu que ça dur

Courage à tous on peut tenir au moins aujourd'hui.

DirtySport - 11/04/2025 à 12h56

Hello à vous deux.

J'ai finalement rejoué. J'ai réussi à jouer de manière raisonnée pour une fois.

Moins d'envie en ce moment, mais j'ai joué par habitude. "tiens, qu'est ce que je ferais ?"

Bref, du coup tout va bien mais je joue toujours.

Les vacances arrivent dans une semaine, je ne vais pas prendre ma carte ou téléphone toute cette semaine et comme ça pouvoir partir sereinement.

ça fait quand même deux mois que je suis plus serein, en ne me demandant pas comment je vais terminer le mois donc ça fait du bien.

Squall, je te comprends. Dis toi que certains mois, j'avais peur que des collègues me demande de venir au resto, ce qui est arrivé une ou deux. J'ai du inventer un mensonge pour ne pas y aller "ah je dois aller faire les courses".

Je te souhaite bien du courage pour ce mois. Effectivement c'est plus simple de tenir quand c'est impossible de jouer car on n'a plus d'argent.

Courage à tous

Bidou - 11/04/2025 à 16h06

Salut à vous deux,

Squall en effet jouer pour de faux c est vraiment pas une bonne idée mais bizarrement ça casse mon envie.

Je suis plus accro au fait de jouer de l'adrénaline que de gagner de l'argent car très souvent je retire pas et rejoue tout.

Le fait de voir mon compte stagner me gonfle vraiment mais c'est la vie je vais finir par y arriver.

De mon côté les imprévus je peux les gérer et j'ai toujours pu. C'est plutôt le fait que je suis quelqu'un de très économe dans la vie et que le jeu fou tout en l'air.

Dirty c'est top d'avoir réussi à gérer ta pulsion et de pas avoir remise non stop.

On repart souvent à zéro mais plus armée le plus souvent.

Je vous souhaite du courage à tous.

Bidou - 14/04/2025 à 06h53

Et voilà on repart à zéro 40 euros de pertes

Je commence à en avoir vraiment marre de cette boule d'excitation dans le ventre avant et pendant le jeu et ensuite ce dégoût qui me suit toute la journée.

Je vais filer au sport et organiser ma journée autrement.

Ce mois est foutu mais si j'arrête maintenant je pourrais sauver les meubles et avoir mis quand même un peu de côté.

Cette pression que je vis au quotidien me bouffe l'esprit j'en ai vraiment plein le dos pour rester polis.

J'ai l'impression que ça ne s'arrêtera jamais.

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage dans cette lutte quotidienne.

J O

squall34 - 14/04/2025 à 14h59

Merci les gars, alors que l'envie semble revenir, vos mots font du bien.

Je me dis souvent "tu mets 100€ de côté sur 3 mois et tu mise tout au blackjack" puis je me fais des scénarios. J'ai beaucoup de mal avec ça car je ressens un vrai plaisir coupable à me projeter dans cette session de jeu.. Puis d'un autre côté si je perd mon économie, dans la foulée je remet 200 minimum ! On tombe encore une fois dans des pensées complètement irrationnelles, c'est tellement décevant..

Par contre je me retrouve à saigner des replays de la roue de la fortune ??? je me suis même inscrit.. a bientôt dans vos tvs

D'accord Bilou, je ne peux que te rejoindre pour cette pression qui est très handicapante et la vitesse très lente de l'évolution des comptes. A défaut d'avoir accepté mes pertes, je n'accepte toujours pas l'idée que les jeux ne sont pas un moyen de doper les finances ..

Dirty toi aussi, merci pour cette anecdote du restaurant, en effet je suis en weekend prolongé et c'est délicat. Content de te voir dire que tu est serein pour ce mois ci. Force à nous, encore et encore. Je pense qu'on a toujours cette fragilité qui peut être redoutable. Vivement le jour où tout cela sera qu'un mauvais souvenir...

Bidou - 14/04/2025 à 16h25

Je viens de télécharger une application de journal intime.

Je vais écrire tout les jours dessus à mon moi de demain en lui rappelant que les jeux c est de la merde Je t en espérant que mon moi du jour en soit convaincu.

On verra qui tente rien n a rien.

Bon courage à vous.

Bidou - 15/04/2025 à 05h35

Jour 1

J ai relu mon journal ce matin du moi de hier ... ca m a bien motivé.

J oses pas en reparler à ma compagne peur de la décevoir encore une fois alors que je sais qu elle serait compréhensive mais je n en ressent pas le besoin.

Je préfères me confier ici et sur mon nouveau journal.

Je ne réfléchis plus en me disant allez je tiens le plus possible et si je craque dans une semaine un mois j aurais déjà bien tenu.

Non maintenant c est plus rien dans ma tête cela doit changer faire le deuil de l excitation procuré par le casino.

Je me dois d y arriver je dois être un guerrier contre moi même.

Une phrase résonne en moi « je suis mon ennemi et ma victime »

Bon courage à tous vous êtes fort il suffit de ne plus jouer

Dirtysport - 15/04/2025 à 08h23

Hello les gars,

Pareil pour moi, de nouveau jour 1. J'ai rejoué hier et quasi tous les jours depuis le début du mois. Pas de gain, pas de perte.

Hier ma compagne me dit "allez on fait un point sur tes jeux". Je lui explique. Elle me dit que c'est bien, que j'ai pas joué toute ma paie, que le mois dernier, j'ai gagné pas mal (500 euros) et que je l'ai mis de côté.

Je me sens pourtant nul. Ces gains ne me procurent plus aucun plaisir. Ils me stressent plus qu'autre chose.

Je me sens un peu épuisé aujourd'hui. J'ai depuis deux semaines une pression continue sur mes épaules, je ne

sais pas pourquoi, je n'arrive pas à me lâcher.

Depuis le début de l'année, je suis beaucoup plus serein, mais je n'arrive pas encore à totalement lâcher prise. J'espère vraiment y arriver et ne plus penser à ces jeux chaque jour.

Courage à vous

Bidou - 15/04/2025 à 08h45

Salut,

Très dur pour moi en ce moment en deux mois 1100 euros de pertes

Mon garde fou ne fonctionne plus car je peux faire des virements instantanés

Je arrive Pas à clôturer mes comptes Mais de toute manière j en recouvrirai d autres...

Donc la seule solution c est faire le deuil du jeux et juste arrêter c est pas simple mais je trouverai toujours un moyen de contourner les barrières... J ai arrêté le crack seul donc bon je me dis que le jeux ça devrait aller

Courage à vous pour ce premier jours et pour moi se sera le dernier

Bidou - 15/04/2025 à 10h09

Juste simple question vous gagnez combien par mois ?

DirtySport - 15/04/2025 à 10h23

Dernier premier jour, c'est bien cela bidou ?

J'avoue que ta formulation me fait un peu peur...

Bidou - 15/04/2025 à 13h34

Oui oui c est mon dernier des derniers jours je n en veux plus.

Pas d inquiétude. Le jeux me bouffe trop la tête il faut que cela s arrête plus aucun plaisir que de la souffrance.

squall34 - 15/04/2025 à 14h46

Oui au delà de gain, perte, c'est vraiment le jeu qui est problématique.

Je gagne pour ma part autour de 1 700 par mois, parfois 1 800.

Le dernier premier jour peut être intéressant, si l'on s'en tient au simple sujet de l'addiction aux jeux ! En tout cas Bidou si tu as su arrêter le crack tout seul, en effet je ne doute pas de ta force à y parvenir pour les jeux.

Quant à toi Dirty je ressens aussi cette fatigue. Personnellement, repenser à ces moments où je ne joue pas alors que la tentation était grande me permet de retrouver du positif et d'éloigner ce sentiment désagréable.

Bidou - 16/04/2025 à 06h18

Bonjour à tous jour 2

Je suis plus que remonté je m'accroche en me disant cette fois c'est la bonne ça peut pas être autrement.

Courage à vous day by day soyez plus fort que le jeu plus fort que l'adrénaline plus fort que l'excitation.

Retrouvez du bonheur dans les choses simples c'est primordial

DirtySport - 16/04/2025 à 07h38

Allez, c'est reparti, jour 2 ! Dire que ça fait plus de trois ans que je n'ai pas réussi à arriver à jour 31 ! Allez, on y croit cette fois, dans quelques jours, ce sont les vacances, cela me permettra de souffler et de faire une trêve bienvenue

Bidou - 17/04/2025 à 05h27

Bonjour à vous deux

J3 on lâche rien chaque jour est une bataille ne pas céder à la tentation est très compliqué mais il faut tenir.

Je veux m'en sortir autant que vous gain ou pas gain je ne veux plus du casino.

Soyez fort battez vous contre vous même.

Bon courage à vous pour cette journée sans jeux malgré la tentation.

Bidou - 17/04/2025 à 05h58

Petite satisfaction personnelle du matin : faire trois répétitions à 110 kilos au développé couché. Du coup je suis remonté à bloquer

DirtySport - 17/04/2025 à 08h59

Hello Bidou,

Bravo c'est top, il faut effectivement profiter de ces petits plaisirs de la vie.

Moi depuis deux jours, je n'arrivais pas à lâcher des sites de paris mais je n'ai pas craqué. Et aujourd'hui, ma pression m'a quitté. Je vais pouvoir aller profiter de mes vacances, je sais que ce sera 1 semaine de répit au moins où je n'aurais pas le temps de penser à cela.

Bidou - 18/04/2025 à 11h35

J 0

Marre de chez marre bref je vais aller boire des coups avec des potes.

Au moins mon argent partira dans un truc sympa.

Courage à vous et bonne vacance

squall34 - 19/04/2025 à 00h58

Bonne vacances Dirty !

Allez bidou force à toi, essaie d'aller un peu voir des vidéos YouTube sur l'addiction aux jeux quand tu sens que tu as du mal à résister. C'est super d'avoir des humains qui ont vécu des choses qui nous sont familières et qui rappellent que ça ne sers à rien ce truc !

squall34 - 19/04/2025 à 08h18

Samedi matin, rien de spécial à faire.

La j'avoue qu'une bonne session me donne très envie, j'en ressens l'appel jusqu'au ventre, le cerveau est en ébullition. Je réclame ma drogue.

Que c'est pénible

Bidou - 23/04/2025 à 12h15

Bonjour à vous,

J'espère que vous allez bien !!!

Ayant vu que je perdais de nouveau pied au vue de mes possibilités de virement instantanés sur les comptes casino j ai pu échanger avec mon banquier et enlever cette option de son côté donc je ne peux plus faire de virements instantanés simplement des virements classique pour ma copine loyer et charge.

J ai le cœur plus léger et je suis maintenant plus confiant.

Il me faut tellement de gardes fous et de camisoles... je trouve ça bête mais tellement nécessaire. Mes vacances en corse approche à grand pas et je veux pouvoir me faire plaisir et faire plaisir à ma compagne rien ne sera plus beau que le moment on je paierai l addition après un bon repas en bord de mer.

Je vous souhaite à tous du courage de mon côté j ai mis les bouchés doubles.

Dirtysport - 28/04/2025 à 08h33

Hello les gars,

J'espère que vous tenez toujours.

Me voilà de retour. ça fait du bien les vacances, je n'ai pas du tout pensé à mes jeux pendant ce temps.

Evidemment, je reviens et j'y repense. Mais cette pause était quand même la bienvenue.

J14 pour moi. J'espère que ça tiendra un peu plus longtemps.

Courage à vous !

Bidou - 28/04/2025 à 09h11

Bonjour,

Une semaine sans jeux je le sens très bien l'envie est présente mais je la maîtrise.

J'ai reçu 100 euros de la mère c'était tentant aujourd'hui de faire une pay safe card mais j'ai préféré aller me couper les cheveux au lieu de mettre 25 euros.

Je retrouve mon garde fou de fin d'année et je suis plus serein grâce à ça.

Plus de carte plus de virement instantané

Je vous souhaite du courage.

Dirtysport - 29/04/2025 à 08h12

J15. Des grosses envies hier et aujourd'hui.

Pour l'instant, ça tient, mais j'ai l'impression que je vais finir par craquer. Je viens de placer 200 euros sur un plan épargne ou je ne peux pas retirer. du coup, peut-être que ça me permettra de ne pas trop y penser.

Courage à vous sinon ! Squall, j'espère que tu tiens et que le mois n'a pas été trop difficile ! J'espère que l'arrivée de la paie ne te poussera pas trop à jouer !

Dirtysport - 30/04/2025 à 09h30

Et voilà, j'ai craqué. Et bien comme il faut. Six mois de travail foutu en l'air en une journée. Je suis dépité de voir à quel point je n'apprends strictement rien de mes erreurs.

Force à vous les gars. Je n'ai plus aucun espoir pour moi, je vais continuer de vivoter comme je le fais, claquer tout ce que j'ai en jeu et un jour la situation sera sans doute trop terrible. Je n'arrive plus à voir d'issue positive, dès que je peux je joue, même si je n'en ai pas envie. Je ne me comprends plus

Bidou - 30/04/2025 à 11h04

Salut à vous deux

Quand tu dis que tu as beaucoup craqué c'est beaucoup beaucoup ? En tout les cas il faut que tu réagisses remet en place le plus de garde fou possible.

Tu peux t'en sortir comme tout le monde.

J'ai claqué 1400 en deux mois ... donc voilà faut réagir le plus vite possible parle en à ta copine.

Sois plus fort que le jeu tu peux le faire.

Aller les gars on y va ensemble on se soutien on est pas plus mauvais que les autres.

Je vous envoie toutes les ondes positives possibles

DirtySport - 30/04/2025 à 12h07

Oui je lui en ai parlé, mais tous les mois c'est pareil, je rejoue. Y a pas un mois où je ne joue pas. Le seul truc que je veux faire actuellement, c'est rejouer pour me dire "purée j'avais pas besoin de jouer, si j'avais pas dépensé ce que j'ai dépensé, je serais bien financièrement". Mais voilà, que j'ai 100 euros, 1 000 euros ou 10 000 euros sur mon compte, j'ai toujours peur de manquer et je fais n'importe quoi.

Je peux être le matin et me dire "c'est sûr que je ne jouerais pas aujourd'hui", et deux heures après, je claque 200 euros.

Je trouve ça dingue que depuis que je joue, y a pas un seul mois où je n'ai pas joué. Je ne crois plus en mes capacités pour lutter. A chaque fois, je me disais "allez, pas grave c'est la dernière fois, je vais arriver à arrêter". Je crois que c'était la fois de trop, je n'ai même plus envie d'essayer d'arrêter.

DirtySport - 30/04/2025 à 14h41

Journée où ma motivation pour arrêter de jouer est très fluctuante.

J'oscille entre

1. je vais tout faire pour arrêter,
2. aller j'arrête de jouer, c'est fini,
- 3 pfff je vais comme d'hab finir par rejouer
- 4 bon j'ai rejoué mais au final avec du recule, ça faisait longtemps que je n'avais pas joué autant, alors qu'avant c'était tous les débuts de moi où je jouais comme ça, alors que là c'était en fin de mois avec de l'argent de côté et donc ça va aller,
5. je suis une cause perdue.

Je pense qu'au final, c'est ça le plus dur, savoir que notre motivation à l'instant T n'est pas celle de demain ou celle d'hier ou même celle de y a 30 minutes.

Allez, nouveau mois dans quelques heures. Nouveau défi pour réussir à arrêter, nouveau challenge pour réussir enfin à faire un mois complet sans jeu, savoir que j'en suis capable, que je peux le réitérer.

Je ne crois pas en ma réussite, mais mon esprit de contradiction est fort chez moi donc sait on jamais !

Bidou - 30/04/2025 à 15h58

Demain tu verras les choses autrement.

Tu as dans l'émotion aujourd'hui.

Le plus dur c'est de pas se laisser abattre. Penses pas au passé mais plutôt à demain après demain et ainsi de suite

DirtySport - 03/05/2025 à 07h52

Voilà encore joué le 1er et 2 mai. Ma compagne ne peut plus le supporter. Elle me dit que j'ai encore un an pour arrêter, sinon ce sera la fin. Je suis au plus bas.
Je n'ai plus d'espoir pour moi

DirtySport - 05/05/2025 à 09h13

Courage à vous les gars!
Squall, début de mois, je sais que cela doit être compliqué pour toi ? Arrives tu à tenir ?
Bidou, pareil lundi et début de moi, tu arrives à tenir ?

Pour moi j3, je vais encore me battre pour essayer de tenir le plus longtemps possible, finis d'être abattu. Faut que j'oublie tout ça et passe enfin à autre chose.

squall34 - 05/05/2025 à 09h44

Salut les gars,
Je suis actuellement en vacances et j'ai tenu, excepté 200 et quelques euros que j'ai joué fin avril...

Bon, le soucis c'est qu'on attaque le mois et que j'ai l'impression déjà de ne plus rien avoir ! Mais cela est à cause du jeu.

Dirty, j'ai pu lire tes différents messages. Je ne pense pas que tu sois une cause perdue. En revanche je suis tellement d'accord sur le fait qu'on peut être irréprochable pendant des heures et même des jours mais qu'un petit coup de faiblesse pendant 5 minutes peut nous coûter tellement cher. Je crois que le jour où on arrive à comprendre pourquoi nous sommes si faibles sur ce point nous arriverons à accomplir un grand pas. En tout cas je l'espère.

J'espère que financièrement ça va aller et que ça ira aussi du côté du moral. As-tu la possibilité de te bannir de certains sites ?

Bon courage à vous deux

Bidou - 05/05/2025 à 09h57

Bonjour à vous deux,

Toujours pas joué depuis le 23 avril.

Je suis plutôt content mais mon moral prend un coup je déprime un peu c'est bizarre comme sensation j'ai l'impression de m'ennuyer mon cerveau me joue des tours.

En tout les cas les deux gardes fous jouent leurs rôles à merveille.

Dirty je pense que tu es capable de réagir d'être plus ferme avec des gardes fous encore plus conséquent. L'ultimatum de ta copine montre un ras le bol de sa part mais elle est tjs là elle te soutient je comprends que se soit épuisant pour l'entourage. On est malade

Squall dit toi que tu as dérapé mais que le mois peut encore bien se dérouler en tout les cas essaie de ne pas l'empirer.

Je vous souhaite du courage et chaque jour est une victoire soyez fort ayez confiance en vous en votre entourage.

DirtySport - 05/05/2025 à 12h01

ça me fait plaisir de vous lire les gars.

Financièrement ce n'est pas la cata, j'ai été tellement dans une situation catastrophique à un moment (ne pas savoir si j'allais pouvoir payer mon crédit immo). J'ai bien craqué, mais assez d'argent pour finir le mois et dire que j'ai des économies de côté que je ne peux pas toucher me fait dire que je suis mieux (même si je ne pourrais les toucher que dans 5 ans, mentalement ça aide à dire que je n'ai pas tout claqué).

J'ai plus de moral que ces quatre derniers et j'espère pouvoir continuer de lutter. Tant que y a la vie, on dit toujours y a espoir, donc l'espoir continuera quoi qu'il arrive. Je ne lâcherais pas.

Il faut que j'arrête de jouer pour moi, et non pour les autres.

Sangokuu0612 - 05/05/2025 à 21h10

Bonjour les gars ,

Je suis dans une situation similaire à la vôtre . J'éprouve des difficultés à contrôler mon envie de jouer , je joue tout mon salaire en 1 semaine . J'ai flambé ce que j'avais de côté . J'ai néanmoins réussi quelques périodes d'abstinence qui ont duré + de 6 mois . Mais j'ai replongé , je m'isole . J'ai envie de rester seul souvent malgré le soutien de mes proches . C'est compliqué . Après un nouveau craquage, j'ai découvert ce groupe de paroles et de soutien .

Je me sens maintenant compris et j'ai moins ce sentiment de honte que j'avais en pensant à tout ce que j'ai dépensé.

Cependant , la tentation est très grande mais j'essaye de commencer une nouvelle période d'abstinence tant bien que mal .

DirtySport - 06/05/2025 à 09h06

Hello Sangokuu,

Bravo de venir en parler ici et bravo à toi de vouloir arrêter.

Dans mon cas, hier, je suis allé voir une psy avec ma compagne car elle m'a demandé de le faire. Je ne voulais absolument pas car je n'aime pas ce genre de chose et je ne veux pas m'inventer un problème quelconque d'enfance pour expliquer ce jeu... enfin bref. je lui ai dit que si je rejoue une fois, je retournerai faire une séance et ainsi de suite. J'ai tellement pas envie d'y aller, que ça me permettra peut être de stopper ce jeu.

Bref, trois jours pour le moment, pas d'envie particulière

Sangokuu0612 - 06/05/2025 à 11h22

Salut Dirty

J'ai connu aussi une expérience chez le psy , où on a un peu forcer la main pour y aller . C'était un centre d'addictologie. Il a fini par me dire que je n'arrivais pas à gérer mes émotions et c'est pour ça que je jouais souvent .j'ai fini par prendre quelques médicaments contre le stress . Et ça était la période où j'ai le moins joué

Donc je te conseille d'y retourner de temps en temps quand l'envie t'y prends
Cela te fera le plus grand bien

Bidou - 09/05/2025 à 19h30

Bonjour à tous,

16 jours sans jouer demain 17 ..

Un bien fou le jeu est tjs en moi je joues chaque jours pour de faux sans adrénaline de dingue mais bon c est toujours moins pire que de claquer mon fric.

J ai pas de but de précis juste arrêter définitivement. La barrière des un mois ne me fait pas peur temps que ça.

Dès que j ai de l argent je pense plutôt aux dépenses quotidiennes qu aux dépenses quotidiennes que mettre ça dans le jeux.

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage et j espères que vous allez bien

Dirtysport - 12/05/2025 à 07h00

Hello les gars,
Tout le monde va bien ?

J10 pour moi, ça tient bien pour le moment, je suis déterminé depuis 10 jours à ne plus jouer. Je vais essayer de continuer comme cela !

J'espère que ça tient pour vous, courage !

Bidou - 12/05/2025 à 08h06

19 jours pour moi j espères que vous tenez le bon bout courage à vous

dav19 - 12/05/2025 à 09h34

Bravo pour votre courage les amis, continuez comme cela, un jour sans jouer est un pas de plus vers la guérison.

3 jours pour moi, mais cela me paraît insupportable. J'y pense jour et nuit. Je regarde des matchs sur mon tel

en pensant sur quoi j'aurais misé.

Bref très dur, avec en plus des échéances financières à venir fort peu réjouissante.

Sangokuu0612 - 12/05/2025 à 14h38

Bonjour les gars
Félicitations à vous .
Personnellement j'arrive pas tenir plus de 3/4jours
Je continue de regarder même les cotes des matchs en live.
Avez vous des conseils ?

DirtySport - 12/05/2025 à 15h47

Hello Sangokuu,
Moi j'ai supprimé toutes mes applis de sport (j'avais notamment flashrésultat) et j'allais tout le temps dessus voir les résultats. Quand je l'enlève, je vais beaucoup moins voir les résultats (notamment les matchs en cours) et cela m'évite de regarder les scores.

Sinon, autre conseil, limiter au max possible ton plafond de CB. Si tu paries en ligne, tu peux également plafonner ton paiement à distance. Ne pas pouvoir retirer beaucoup en cash, ça permet de te limiter aussi. Voir limiter les virements etc.

Bidou - 12/05/2025 à 16h05

Salut,

De mon côté plus de carte de crédit et plus de possibilité de faire de virements instantanés mon seul moyen de jouer reste les paysafecard.

Pour ça je dois avoir du liquide que je dois demander à ma copine que je rembourse avec un virement classique sur son compte.

Du coup je me fixe un budget à la semaine essence course et petites sorties ou plaisir.

Donc plus trop la possibilité de jouer et surtout plus l'envie.

Bon courage.

Sangokuu0612 - 12/05/2025 à 16h54

J'ai essayé pleins de choses .
Dorénavant , c'est un de mes proches qui contrôle mes dépenses , me donnant du liquide quand je demande mais l'envie est toujours présente.

J'ai également eu des séances de psy qui m'ont énormément aidé, et m'a permis d'obtenir ma plus longue série d'abstinence (+ d'un an) donc je sais que j'en suis capable .

Actuellement je lis des livres d'ancien addict au Paris sportifs , pour me sentir mieux . Pour comprendre et reconnaître les choses qui me donnent l'envie de parier et comprendre le pourquoi. J'écris chaque jour mon avancé , mon ressenti afin de voir ma progression dans l'abstinence . J'en suis que au début mais j'essaye .

Quelqu'un d'entre vous a t'il essayer l'hypnose médicale ?

squall34 - 14/05/2025 à 07h35

Salut Sangoku, salut à tous.

Toujours intéressant de vous lire, Sangoku tu semble être celui qui à le plus suivi de thérapies ici mais tu as relevé ce qui me fait le plus peur, c'est qu'on peut tenir 6 mois, 1an ... Bah rien ne nous protège réellement et il faut être fort tout le temps.

Ca m'a fait plaisir Dirty de lire ton message qui semble montrer que tu reprends le dessus ! Bidou aussi, c'est super ce que tu fais !

Bon, moi je tiens aussi mais y'a pas un jour où je n'y pense pas ! Parfois je me rends sur un site de casino et si je n'ai pas misé c'est simplement car mes documents ne sont pas valides donc en cas de gain je sais que je ne pourrai pas retirer et que je ne saurais pas garder l'argent sur le compte jusqu'à ce que mes documents soient validés...

Autant dire que ça ne tient qu'à un fil.

Après cela dépend des jours et certains jours sont une formalité à passer. Mais je sens bien que le jeu est toujours plus fort que moi à l'heure où je vous écrit.

Courage

Sangokuu0612 - 14/05/2025 à 10h37

Salut squall, salut à tous !

Je suis retombé dedans quand dans ma vie , j'ai appris de terribles nouvelles , cela m'a permis d'évacuer et de penser à autre chose. Même si ce n'est pas une solution .Je suis peut être celui qui a tenté le plus de choses car j'ai eu de longues périodes d'abstinence.

Mais je reprends espoir les gars , aujourd'hui j'ai fais un paris , certes c'est mal mais j'ai ressenti un dégoût pour les paris sportifs que j'avais pas senti depuis longtemps . Et après ma perte de mon pari , je n'ai même pas eu l'envie de remettre .

joueur351018 - 14/05/2025 à 21h40

Bonsoir, j'espère que vous allez bien. J'ai 20 ans, j'ai perdu 15000€ que j'avais sur mon livret en 1 an au casino en ligne, j'ai perdu les 1600€ derniers € ce soir. Biensur tout mes salaires d'alternant y sont aussi passé depuis 1 an je ne fais plus rien a part jouer avec mon argent (je suis joueur depuis 5 ans mais avant mi 2024 c'était des petites sommes très raisonnable et par plaisir) bref c'est le début d'une guerre contre moi meme...

Sangokuu0612 - 15/05/2025 à 08h37

Bonjour joueur351018

Déjà c'est une bonne chose que tu sois venu sur ce site , on n'est tous passé par là. Ayant perdu de grosse sommes et perdu un certain contrôle .

1ere chose , il faut que tu fasses le deuil de ton argent perdu et que tu ne retrouvera jamais . C'est une des choses qui te fera avancer .

2 eme chose , essaye de donner accès à ton compte bancaire a un proche à toi qui pourra gérer ton compte et qui te permettra de pu trop jouer. Et paye tout en liquide .

Personnellement je te conseillerais d'acheter des livres afin de mieux comprendre le pourquoi tu joues et d'autres choses . Ça me permet d'avancer dans mon cas .

DirtySport - 15/05/2025 à 13h28

Hello à tous,

Bienvenue joueur351018. Comme dit Sangokuu, pour l'instant essaie de te mettre des belles barrières, pour éviter de pouvoir jouer, et avec le temps, l'envie, la compréhension, tu pourras commencer à enlever ces barrières.

J14 pour moi, on avance jour par jour. Je me sens tendu car je sais que je manque d'un truc. Mais l'envie de parier n'est pas forcément là. Je vais continuer d'avancer et je sens quand même que je suis en train de vaincre ce truc petit à petit.

Sans ce gros craquage de fin avril début, ça faisait longtemps que ce n'était pas arrivé, et j'ai endigué le truc rapidement.

Donc j'avance, petit à petit. Jour par jour. Objectif jusque fin du mois, puis je me donnerais un autre objectif.

Bravo à ceux qui arrivent à lutter. Bravo à ceux qui essaie.

J'espère que vous réussirez tous. Et ça me fait plaisir de voir vos réussites.

joueur351018 - 15/05/2025 à 16h19

Merci pour vos retours. Ne serait ce pas plus facile de faire un compte instagram ou whatsapp pour directement s'aider entre nous ?

DirtySport - 16/05/2025 à 12h19

Salut Joueur 351018,

Malheureusement nous ne pouvons pas échanger de coordonnées ici il me semble.

J15 pour moi. Je me sens enfin serein et prêt à enfin arrêter de jouer. Je sens que cette fois je peux arriver à mon premier objectif de un mois complet sans jouer. Et je vais mettre toutes les chances de mon côté.

Courage à tous !

Bidou - 16/05/2025 à 14h16

Salut à tous.

23 jours sans jeux !!!

Encore une semaine et je serais à mon objectifs d un mois.

Je vais craquer un peut de tune semaine pro du coup dans des plantes vertes pas grand choses mais des variétés que j affectionne beaucoup et que j ai réussi à avoir en promo au taff.

Bref ça sent la victoire. Je joue encore tout les jours sans argent ça calme mes envies et je dépenses mon argent liquide dans la semaine en bouffe apéro petit plaisir de quotidien et essence pour le taff.

Bon courage à tous c est dur mais on peut y arriver

DirtySport - 19/05/2025 à 07h30

Hello à tous, ça continue de tenir pour moi, J17.

Aujourd'hui, je suis toutefois un peu morose sur cette abstinence. Chaque jour, je me dis que c'est bien, un jour de plus, mais au final j'ai l'impression que ça avance très lentement et que je finirais par rejouer donc assez saoulé.

Ce weekend, pas mal de fête, et j'ai eu envie alors de jouer, mais alors même que j'aurais pu (cb et tel avec moi), je ne l'ai pas fait. Satisfait de ne pas avoir joué, mais aussi déçu d'avoir cette envie très forte en moi.

Bref, je continue, je vais mettre toutes les chances de mon côté pour continuer à ne pas jouer et enfin réaliser cet objectif que je me fixe depuis que je suis ici.

J'espère que tout va bien pour vous et que vous tenez les gars ! Donnez des nouvelles

Bidou - 19/05/2025 à 08h51

Salut

On approche des un mois sans jeux encore quelque jours.

Je joues de plus en plus pour de faux c est navrant je peux y passer une heure une heure et demi.

J arrive pas à faire le deuil du jeux.

Après mon compte en banque va super bien du coup

Mais c est chiant ça part pas l envie et la toujours présente j espères m en défaire rapidement.

Bon courage à vous

dav19 - 19/05/2025 à 11h21

Bravo a tous, moi ca fait 10 jours de sevrage, plus de pensées négatives. Bref je souffle

Thomas41360 - 19/05/2025 à 18h53

Bonsoir à tous je viens ici pour raconter mon histoires et essayer de s'en sortir tous ensemble, en ayant lu vos commentaires par avant je me rends compte que malheureusement on a tous le même processus ..
28 ans une maison, une femme et un enfant, je ne sais même pas je peut dépenser par mois dans les paris sportifs mais on dois pas être loin des 1000€, je suis bloqué pour ce qui paris en ligne mais on se rends compte qu'on peut toujours allez à la FDJ jouais donc la dégringolade continue. Je vais sûrement perdre ma maison à cause de mes conneries .. J'ai vu un psychologue mais rien n'y change j'ai l'envie d'arrêter une semaine mais dans la tête c'est compliqué et il suffit de rejouer une seule fois et c'est reparti.. Ma dernière solution est l'hospitalisation mais j'ai peur de la suite .. Au plaisir de vous ecoutez

Dirtysport - 20/05/2025 à 08h03

Hello Thomas,

Je te comprends, quelques fois le matin, je partais de mon appart et je me disais "un jour je ne t'aurais plus". Maintenant ma situation s'est assainie et je mets tout en œuvre pour le ciel continue de s'éclaircir dans les prochains mois et années.

Je te conseille dans un premier temps de faire une coupure drastique de tous tes moyens de paiement. Et ne pense pas que "ce n'est pas faisable" et fais le, donne ta carte, ton téléphone, à ta compagne. Dis lui que tu as peur de perdre totalement le contrôle, mais qu'il est encore temps pour toi.

Je me fais mal tous les jours, à essayer de ne pas jouer, à continuer encore et encore. Chaque jour est une victoire et parfois au bout de trois jours, je me dis que ça fait une éternité mais finalement non.

J'avance donc terriblement lentement, c'est frustrant, mais je n'ai pas envie de repartir de 0, donc je continue. C'était assez dur hier avec le début des qualifs de Roland Garros, moi grand parieur sur le tennis. Mais c'était agréable aussi de suivre les matchs sans un grand stress.

Courage à tous dans cette lutte, allez encore et encore il faut persévérer.

Dirtysport - 22/05/2025 à 06h56

Et voilà, j'ai rejoué hier pour 100 euros.

Aujourd'hui, ni abattu, ni déprimé. Je continue ma route, une chute de plus.
Je me relève, je recommence, je vais y arriver, je suis en train d'y arriver.

J1 de nouveau. Cette fois, j'y arriverais. Cette fois, c'est la fin !

Sangokuu0612 - 22/05/2025 à 08h23

La rechute fais partie du processus . Chaque jour est une victoire

Courage les gars !!

Je perds goût au Paris , enfin j'en ai l'impression .

Une impression de revivre une vie nouvelle .

Bidou - 22/05/2025 à 18h20

Salut à tous,

Domage pour ta rechute mais comme dit c est le processus.

Faut aussi voir le positif tu joues beaucoup beaucoup beaucoup moins.

Et tu n as pas joué 200 300'500 euros pour récupérer tes 100 euros perdu ...

Pour ma part 1 mois ça y est 2 ans pile pour en arriver là ...

Le chemin est long j ai toujours envie de jouer vraiment c est parfois très intense et si j avais une carte ou la possibilité de faire des virements instantanés je le ferais jusqu a avoir ma dose.

La guérison est un chemin très long donc je m arme de patience et je bloque toute possibilité de jouer.

Je vous souhaite du courage et de la persévérance on peut tous y arriver.

DirtySport - 23/05/2025 à 09h49

Bravo Bidou,

Je suis trop content pour toi que tu y sois arrivé à cet objectif.

Ne pas se relâcher maintenant, mais je pense que dans quelques jours, une fois l'objectif bien passé, tu pourras passer à autre chose.

Me voilà à J2, je me sens confiant pour la suite. Je suis heureux, 0 stress, 0 envie. A voir par la suite, mais je me sens bien.

Courage !

DirtySport - 26/05/2025 à 09h09

Hello à tous,

J'espère que vous allez bien et que vous poursuivez votre retour.

J5 pour moi.

Je n'ai jamais été aussi apaisé depuis que j'ai repris à jouer je pense. Peut être que je rejouerais, ce n'est pas grave, je me battrais encore pour continuer à vouloir arrêter.

Je me sens serein pour la suite.

Bidou - 26/05/2025 à 09h43

Salut à tous,

Je viens de craquer 30 balles.

Je suis pas déçu de moi juste j avais très très envie de jouer et je l ai fait aucun regret.

Je suis en corse fin de semaine prochaine pour une semaine billet déjà payé un airbnb déjà payer voiture de

loc aussi donc juste resto a payer pendant 3 jours budget de 400 euros je suis super content sachant que c est que mon budget pas celui de ma petite amie.

Je jouerais sûrement pas le mois de juin et je vais laisser courir le truc mais je suis de plus en plus confiant.

Dirty c est top continue comme ça tu peux le faire ce mois sans jouer c est quand même libérateur. Ok est sur la bonne voie

joueur351018 - 29/05/2025 à 10h49

Bonjour à tous, j'ai posté un message ici il y a 2 semaines. Durant ses 2 semaines j'ai réussi à arreter le jeu en ligne (je jouait juste 5 a 10€ par jour de ticket a gratter).

Il y a 2 jours un casino ma envoyé 50€ CASH, je les ai joué... je suis monté à 2000€, vous connaissez la suite je les ai reperdu en 2 fois moins de temps. Jusqu'a la je n'ai donc rien rejouer de ma poche.

Mais ce matin l'envie etait trop forte... 500€ de déposer et de perdu...

Le combat recommence...

Sangokuu0612 - 31/05/2025 à 08h53

Salut à tous

J'ai recraqué, l'envie de parier . Je ne l'ai pas ressenti mais je l'ai fais . J'ai eu ma paie et l'un des premiers trucs que j ai fais . C'est de miser

Voilà j'ai perdu 500€ , je me sens pas top :/ . C'était une journée compliqué aujourd'hui
On retourne à zéro par rapport à mon abstinence
J'espère que vous , tout se passe bien

Dirtysport - 02/06/2025 à 09h09

Salut les gars, désolé d'entendre cela. Le combat est compliqué, je le comprends. Force à vous, continuer de lutter, chaque fois que vous ne jouez pas est une victoire.

Vos victoires me font autant de bien que les miennes, vos défaites me font aussi mal car je me rappelle que je peux sombrer à tout moment.

Force à vous en tout cas et courage !!

Dirtysport - 02/06/2025 à 09h19

Sinon, pour ma part J12 et ça va bien.
Je me sens assez détendu, et pas vraiment d'envie.

Nouveau mois, donc nouvel objectif. Déjà réussir ce délai d'un mois, puis après faire tout le mois de juin.
Je pense que je peux enfin y arriver.

Et même si je rechute, ce ne sera pas grave, je me relèverais et je recommencerais. Les vacances vont arriver également, donc va falloir que j'économise à fond avant août, c'est une autre source de motivation.

Hésitez pas à me donner des nouvelles, ça me fait toujours plaisir de vous lire tous.

Mart92 - 02/06/2025 à 11h58

Salut à tous,

Je suis dans le même cas que vous.
Ça fait du bien de pouvoir s'exprimer quelque part.

J'ai joué aujourd'hui et j'ai perdu ; je n'ose pas le dire à mon compagnon, sinon ce sera dispute.

Je pense que je joue énormément car je reste seule chez moi avec un bébé en bas âge.

Le souci, c'est qu'un moment, il va le savoir et je peux me le reprocher moi-même. Je le sais bien.
Rester renfermée chez moi 24h/24 est trop lourd à supporter aussi.

DirtySport - 04/06/2025 à 07h20

Bonjour à tous,

Mart92, courage à toi. S'enfermer dans le jeu n'est pas la solution. Profite de ton enfant et de ton conjoint.

J14 pour moi. Quelques envies avant hier mais légère.

Comme d'habitude à cette période d'arrêt de jeu, j'ai l'impression que je n'avance pas et chaque jour est très long. Ma réussite est qu'on est le 4 du mois, aucun jeu depuis ma paie donc c'est cool. En près de trois ans, ce n'est arrivé qu'une seule fois que je ne joue pas durant la première semaine du mois. J'espère y arriver une deuxième fois dès le mois de juin.

J'espère évidemment que je tiendrais tout le mois et les envies sont moins fortes mais en moi je n'arrive pas totalement à me débloquer et laisser ce problème derrière moi. La peur de recraquer et de ne pas tenir cet objectif. Mais je vais finir par y arriver, ce mois de juin je ne jouerai et je pourrais continuer d'avancer.

Courage à tous !

bemerique - 04/06/2025 à 15h13

bonjour à tous

chers ami(e)s

je suis joueur depuis 15 ans, je pense avoir perdu au moins 250000 euros sur 15 ans

je connais tous les rouages du jeu tous les sentiments qu'il procure (craving, excitation, euphorie, honte, culpabilité, dépression)

je connais tellement tout cela que je pense écrire un livre

je suis interdit en ligne, je joue sur les sites étrangers puis avec les identités d'autres personnes

l'addiction est complexe car il y a la récompense à savoir le gain et j'en ai eu des tonnes (dernière de 20000 il

y a 15 jours)

j'ai réussi pour la première fois un sevrage de 5 mois en fin d'année , j'ai rejoué dans une période plus compliquée et la reprise du sevrage est toujours dure

j'ai repris depuis 3 jours et tout va bien

j'ai bien lu tous vos échanges et vous m'avez touché
je ne veux surtout pas être dur mais votre schéma se répète et je connais cela par coeur

il ne faut surtout aucun jeu et même 20 euros c'est trop car cela crée le cercle vicieux

il y a des aides possibles (gameban mais surtout l'entourage, enfin ceux qui comprennent

j'envisage soit la création d'un groupe whatsapp d'entraide, j'aimerais aussi créer une application pour aider les gens

alors courage!!!!

Profil supprimé - 04/06/2025 à 15h32

Bonjour à tous,

Bon je ne penserai jamais publier sur un forum d'addictologie aux jeux car je ne le suis pas. En revanche mon conjoint l'a fait et c'est un enfer.

Je viens ici pour voir un peu vos témoignages et voir à quel point c'est difficile de se sortir de cette m***e.

J'ai essayé de l'aider plusieurs fois mais en vain ... rechute sur rechute et il n'y a que des mensonges !!!
Mensonges et manipulation sont devenus quotidiens. Il ment à sa mère et à moi. Il n'a plus de travail, il est surendetté et utilise l'argent que lui file sa mère pour continuer de jouer (je viens de l'apprendre). On a un bébé et je m'occupe de toutes les dépenses ... (dépenses pour le bébé, les courses, le loyer ...)
Il se noie dans ses mensonges et je ne sais plus comment réagir !

Avez-vous des idées ? J'ai essayé au mieux d'être bienveillante, de contacter SOS joueurs, de lui faire confiance ... mais c'est de pire en pire à chaque fois.

Nous sommes arrivés à un stade de non-retour,

Je voulais bien l'accompagner mais je ne peux pas me faire soigner à sa place ...
Et au niveau de mon discours, être compréhensive, l'engueuler je ne sais plus quoi faire
Sachez que c'est difficile pour vous mais aussi pour votre entourage malheureusement !

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage

bemérique - 04/06/2025 à 16h21

bonjour meg

tout d'abord engueuler ne sert à rien, c'est une pathologie et comme toute pathologie elle est usante pour lui et pour l'entourage

ensuite veut-il vraiment s'en sortir? si il ne le souhaite pas tu ne lui sauras d'aucune aide!!!

si il le désire je peux t'aider et la première chose c'est enlever la tentation et la tentation c'est avoir un moyen de paiement

donc plus de cb plus d'accès aux comptes
ensuite le soutien psychologique pour comprendre et avancer

Bidou - 04/06/2025 à 16h32

Salut Meg,

Je me permet de te répondre. Combattre une addiction est très difficile c est aussi dur pour l entourage je le sais que trop bien.

Les rechutes font parties du processus de guérison. Elles sont dur à encaisser pour toi comme pour lui (normalement).

Le problème pour toi c est que je n ai pas l'impression que ton compagnon est dans un processus de guérison est ce qu il veut s en sortir ou est ce qu il nie avoir un problème.

J'ai toujours payé mes factures et les courses je n ai jamais emprunter ni demande de l argent pour jouer même si j ai perdu bien plus que 15 k.

L'entourage je pense doit aussi se protéger, ne pas prêter ou donner de l argent à une personne addict, le mettre devant ces responsabilités c est primordial jouer de l argent a des conséquences néfastes il faut les assumer ne pas se voiler la fesse.

Être compréhensif oui mais ferme aussi.

Protège toi, toi et ton enfant. C est un conseil que je peux te donner beaucoup ici on perdu leur maison leur famille leur boulot à cause du jeu mais beaucoup s en sont sortis aussi il faut réussir à constater une évolution positive l arrêt du jour au lendemain est pour moi impossible mais se battre chaque jours c est possible.

J ai pour ma part arrêté d avoir une carte de crédit et la possibilité de faire des virements instantanés j ai 37 ans ... mais c était le seul moyen pour moi je t encourage a lui en parler mais le mieux serait que cela vienne de lui.

Je te souhaite beaucoup de courage.

DirtySport - 05/06/2025 à 07h52

Hello Bemerique,

Merci de nous rejoindre et ton témoignage de joueur depuis un bout de temps. Effectivement même schéma, mais au final se battre, toujours se battre, jouer moins, encore moins puis plus du tout. C'est mon objectif. Depuis que j'essaie d'arrêter de jouer (1 an et demi environ), je ne suis pas du tout mentalement comme il y a un an ou j'avais des crises de sommeil, des difficultés financières graves et une pression constante pour jouer. Aujourd'hui je suis plus serein, et tenir un jour est beaucoup plus "simple" qu'avant. J'éprouve même une sorte de lassitude à penser à jouer car je sais que si je joue, je pars pour plusieurs heures d'adrénaline et de stress, voir plusieurs jours : ce qui fait que je suis épuisé quand je ressors de cela. Alors oui, chaque rechute est encore plus dure, car j'ai l'impression que je vais m'en sortir et que je retombe dedans !

Meg78 : Courage à toi dans ce moment, on ne s'en rend pas compte de notre entourage lors que l'on joue, on est dans notre bulle. On oublie absolument tout à côté (enfin pour ma part) et il faut être drastique au moins pendant un certains temps : ne plus lui donner aucun moyen de paiement pendant un mois par exemple. Et s'il te dit que ce n'est pas possible car invente une excuse, soit ferme et essaie de tenir, sinon c'est qu'il ne veut pas vraiment arrêter peut être.

J15 pour moi. J'avance. Encore un jour de passé. Véritable objectif ce mois de juin. Une petite voix en moi me dit que je n'y arriverais pas. Mais je vais la battre pour une fois et ce dès ce mois de juin.

Courage à tous !

Bidou - 05/06/2025 à 10h45

Salut à tous !

Courage Dirty tu peux le faire

Comme tu le dis si bien avant ne pas jouer un jour ça me travaillais de dingue mal au ventre la tête ailleurs bref pas top.

Maintenant je le vie beaucoup mieux et une semaine sans jeux ne me paraît plus si long.

Je lutte encore et toujours le lundi mais là je peux plus du tout craquer comme avant plus aucun moyen car y a que ma copine qui peut me retirer de l argent et se serait trop cramé si je prenais 100 euros pour la semaine et que le lendemain je lui redemandais de l argent...

Donc je tiens bon j ai rejouer 20 euros mais rien de dramatique et ça m a lassé j avais beaucoup moins d adrénaline.

Je suis en vacance demain et samedi matin en corse donc que du bon mon budget vacance a pas bougé je suis super content ça va être resto plage et petites bières bref de vrais plaisir palpable.

Je vous souhaite comme toujours beaucoup de courage soyez plus fort que le jeux au moins aujourd'hui.

Profil supprimé - 05/06/2025 à 11h08

Salut Bidou, salut Dirtysport ,

Merci pour vos retours !!

Alors on a discuté hier (et je suis restée très calme), il ne nie pas le fait qu'il soit addict et qu'il est malade mais il n'est pas fier de lui, à du mal à en parler car il a honte et il s'enfonce très clairement ...

Pour sa part ça doit faire 6 ans qu'il est accro ... il avait vu un psy en avril 2024, ça allait mieux ... il avait arrêté de jouer pendant 3 mois, il était tellement mieux... il était content d'avoir de l'argent , de pouvoir faire plaisir à ses proches , de pouvoir sortir ...
mais bon rechute en septembre ...ensuite en décembre et maintenant depuis mars ...

Alors bon il faut agir et agir vite.

J'ai changé le code de son compte bancaire , je lui ai pris sa carte bleue et j'ai bloqué la plate-forme (CSGO un truc dans le genre ... je n'y connais rien) et oui 32 ans pour lui mais pas le choix ... je préfère ça que de le mettre sous tutelle !!

Puis il a supprimé l'application de son téléphone...

Ce matin on s'est posé pour faire l'état de ses dettes ... +50k euros
RESTONS CALME

Elle est vraiment terrible cette addiction

De ce que je vois de vos témoignages cette mesure reste efficace mais ponctuelle , je pense qu'il faudrait tenter la thérapie

Il avait arrêté le psy car c'était super cher et il n'avait plus de missions (il est à son compte)

Bonne chance à tous , j'espère que ça ira pour vous

Chictips - 06/06/2025 à 00h49

Bonjour à tous,

J'aurai aimé ne jamais devoir poster ce genre de message et que ma pratique reste un pur plaisir et loisir mais force est de constater que ce n'est plus le cas.

Mon histoire est similaire à tant d'autres, je suis un fan de sport et je me suis mis à parier.

Par découverte, plaisir, passion au début , et puis l'engrenage total, des milliers d'euros de pertes, des hauts, beaucoup de bas.

Un isolement qui ne cesse de progresser pour se « refaire », dès mensonges pour ne pas affronter la réalité.

Après toutes ces années, la décision est prise, je ne déposerai plus jamais d'argent sur ces sites.

J'ai sollicité un rdv pour avoir un suivi thérapeutique avec une spécialiste, et j'ai arrêté toutes activités depuis 1 semaine.

Vous me direz certe, c'est peu, mais chaque petits pas est une victoire non?

Courage à vous, on est ensemble

Dirtysport - 06/06/2025 à 06h34

Merci bidou pour tes encouragements, ils me font toujours un grand plaisir ! Profite bien de tes vacances, c'est toujours une bouffée d'air frais, surtout qu'on y pense très rarement une fois en vacances, le pied !

Meg78, je pense que ça ne sert à rien de faire le décompte des sommes perdues, sinon on devient fou et l'envie de se refaire est encore plus forte. Avancer jour après jour et commencer à rembourser ce qu'on doit petit à petit. Ne pas se dire "oh ce que j'aurais pu faire si je n'avais pas joué tout cela" mais plutôt "j'ai bien d'arrêter maintenant, dans quelle situation j'aurais été aujourd'hui si j'avais continué". C'est ce que je me dis quand je finis un peu limite à la fin du mois : je me dis que je n'aurais pas pu faire tout ce que j'ai fait si j'avais joué énormément donc positif. Bien joué pour couper ses moyens de paiement, c'est une belle

première étape.

J16, j'avance, j'avance !!

bemerique - 06/06/2025 à 09h14

bonjour à tous

exact dirty faire le deuil des sommes perdues sinon il y aura toujours la croyance qu'on peut se refaire

le souci c'est que peu de gens comprennent autour
quand on en parle, ma première réaction c'est tu es malade tu imagines ce qu'on aurait pu faire avec cet argent?

en fait pour un addict c'est une reflexion bête et inutile

pour meg = il faut être vigilant aussi quand il y a des grosses compétitions comme roland, cela perturbe l'addict car il pense pouvoir gagner de l'argent

Profil supprimé - 06/06/2025 à 09h55

Salut Dirtysport

Félicitation pour tes 16 jours !!

Non, nous n'avons pas fait l'état de ses pertes, ça ferait trop mal et ça ne servirait à rien... quoique quand il avait arrêté de jouer pendant 3 mois l'année dernière, je lui avais fait l'état de ses pertes, c'était un électrochoc pour lui.

Mais cette fois, les 50k c'est ce qu'il doit à l'état ! Et ça malheureusement on ne peut pas y échapper ...

Bon courage à tous

Dirtysport - 10/06/2025 à 09h21

Bonjour à tous,
J'espère que tout le monde va bien.

10 du mois où je n'ai pas joué depuis ma dernière paie. C'est arrivé que deux fois sur les 34 derniers mois. L'autre fois où ça m'était arrivé, j'avais tenu jusqu'au 18. C'est donc mon objectif de tenir plus longtemps, puis après je pourrais viser l'intégralité du mois de juin.

Courage à vous !

Dirtysport - 12/06/2025 à 06h06

12 du mois. Toujours pas joué. L'envie est de moins en moins présente mais j'ai l'impression que les jours passent lentement. J'ai également l'impression que ça fait une éternité que je n'ai pas joué, mais non ça ne fait même pas un mois.

J'avance jour par jour et espère voir la fin du mois comme le début, sans jeu

Profil supprimé - 13/06/2025 à 19h48

Bonjour

Je viens de lire vos messages et je me rends compte que mon histoire est pas mal similaire à la votre... Pour ma part ça fait pas mal d'année que je joue, que ce soit sur les sites de casino en ligne et au casino pas loin de chez moi...

J'ai souvent gagné, et même souvent des grosses sommes : 8000€ y a 2 ans au casino, plusieurs fois des sommes comme 500, 700, 1000€... ce qui me permettait d'équilibrer avec mes pertes. Et lorsque je ne vais pas au casino, je joue en ligne... quel putain de piège !

La aussi j'ai souvent réussi à gagner gros, mais les délais pr retirer étant souvent longs, je ne résistais pas à l'envie de rejouer mes gains...

Il m'arrivais parfois de déposer 100, de gagner 200, de les rejouer, de les perdre et ainsi de suite... jusqu'à parfois perdre 2000 € en une journée ! Toujours cet espoir de se refaire qui ne me quitte pas!

Il m'est souvent arrivé de gagner bcp, pas plus tard que la semaine dernière, je dépose en tout et pr tout 1000€ et j'arrive à monter à 4000! Je me dis chouette ! J'arrête et je récupère 3000€ de bénéf. Mais ne pouvant retirer que 500€ par 500€, la tentation est horriblement forte donc j'ai fini par ne retirer que 500€! Et l'adrénaline que le jeu me procure est trop grande !

Souvent je m'inscris sur un site, je joue, je perds et je me fais bannir... mais je me réinscris sur d'autres sites et c'est le cercle vicieux. Je arrive pas à m'arrêter . J'ai flingué mon épargne et je n'arrivais pas à remonter la pente... j'ai moi aussi fait un crédit conso pr combler mes pertes mais même ça, je l'ai rejoué au fur et a mesure en pensant que j'allais gagner et rembourser mon prêt d'un coup... une folie!

Pas plus tard que le mois dernier, je vais au casino et sur une 1ere machine je joue 50€ et je gagne plus de 300. Ne pouvant évidemment pas m'arrêter la, je vais sur une autre et je gagne 2000... j'étais trop contente mais la encore, impossible de m'arrêter et de partir ! J'en voulais encore plus ! Je me cale sur une autre machine et là : jackpot! 17000€ qui tombent alors que je venais déjà de gagner plus de 2000€. Je ne m'y attendais tellement pas ! Malgré cette belle victoire, qui aurait pu me faire ralentir et me dire, j'ai reconstitué mon épargne voire plus, bah j'ai déjà reclaqué plus de 5000€ en 1 mois avec ths cet espoir de se "refaire"... C'est horrible cette culpabilité mais cette fois, j'ai vraiment envie d'arrêter de jouer car je sais que je n'arrive pas à me contrôler... je suis trop tentée et ça me rend dingue parfois...

Merci de m'avoir lue et belle soirée

DirtySport - 16/06/2025 à 07h14

Bonjour à tous,

On attaque la deuxième partie du mois! Toujours pas de jeu de mon côté, je continue, j'avance et la résistance est plus en plus simple.

Hâte d'être début juillet et pouvoir dire que j'ai enfin réussi un mois entier sans jouer !

Courage à vous !

Bidaboum - 16/06/2025 à 20h16

Bonjour,

Je viens de passer le cap est me suis déclaré a ANJ aujourd'hui après 1800€ de claqué dans la journée Joueur de poker et paris sportifs, 22k€ke de prêt conso a rembourser + 1,5k€ a un pote et 2k€ ce jour a ma compagne.... Pour renflouer le découvert. Je lui ai avoué avoir perdu..une belle somme (elle est pas au courant de combien ni de mes différents emprunts pour jouer)

Ça fait +860€ de mensualité pour quelques mois ! Quelle merde ces jeux... Et cette addiction...

Courage a tous

Sangokuu0612 - 17/06/2025 à 09h00

Bonjour à tous

J'ai pas écrit depuis plusieurs jours , depuis ma rechute . Après avoir jouer une partie de ma paye , j'ai pris rendez vous chez le psy , chose que je recommande à tout le monde. Cela m'a fais un bien fou , il m'a permis de voir les choses autrement et de découvrir le « déclencheur de mes paris ». Maintenant à mon tour de trouver des activités pour combler mon envie de jouer .

J'ai télécharger omada, pour ceux qui connaissent, c'est comme le jeu , mais c'est pas du vrai argent , ça me calme un peu et y'a beaucoup moins de risque . Cela rends le match moins excitant mais ça me libère . Je n'ai pas à être toujours sur mon téléphone , regarder l'évolution du match.

Dirtysport - 18/06/2025 à 13h24

Bonjour à tous,

Je ne pense pas qu'il y ait une solution qui fonctionne pour tout le monde. Il faut trouver la sienne et s'y tenir. Elle est toujours compliquée mais il faut s'y tenir.

Pour ma part, 18 du mois, toujours pas de jeux. Je ne suis pas loin d'atteindre mes objectifs.

Depuis mes trois dernières années :

Pas une fois je n'ai pas joué du 1 au 18 inclus (ne me reste qu'un jour à tenir)

Pas une fois j'ai réussi à tenir plus de trente jours : Me voilà à 27 et sans partir en vacances, une période si longue ne m'était jamais arrivé sans partir en vacances.

Pas une fois je n'ai donc tenu un mois entier. Depuis que j'ai écrit mon premier message ici, soit début octobre 2024, j'ai cet objectif que je veux réussir. La route est encore longue car on est à peine à plus de la moitié du mois.

Mais voilà, à force de volonté, de freins, d'envie et de solutions que j'ai su m'apporter, me voilà sur le chemin de la guérison. De jour en jour, je vais mieux. Mais il faut encore se battre contre ces quelques démons.

Courage à vous dans cette lutte.

Chictips - 19/06/2025 à 05h34

Bonjour à tous,

Petite victoire personnelle aujourd'hui, 1 mois sans dépôt d'argent, premier rendez-vous chez l'addictologue fait.

Libération de la parole auprès de mes proches qui me soutiennent dans cette démarche.

Déterminé à m'en sortir pour de bon !

On lâche rien et on reste concentré sur cet objectif. Je prends même plaisir à regarder du sport à la télé sans aucune pression financière (quel bonheur).

La reconstruction prendra du temps, mais on y arrivera.

Courage à vous tous,

Dirty sport - 23/06/2025 à 05h35

Bonjour à tous,

23 du mois et les jours sans jeu continuent de défiler! Encore une grosse semaine avant la fin de mon objectif que j'ai en tête depuis un bout de temps ! A moi de mettre toutes les chances de mon côté !

J'espère que vous allez bien et que vous continuez de vous battre afin de vaincre vos démons !

Bidou - 23/06/2025 à 06h29

Bonjour à tous,

Bravo pour vos exploits et votre lutte quotidienne contre ce demain qui est le jeu.

Je vous fait un petit retour du mois :

J'ai joué 2 fois une fois 25 et une autre 15. Donc très très loin de mes habitudes de jeux que se soit en terme d'argent ou de fréquence.

J'ai redécouvert l'adrénaline du gain pas plus tard que samedi soir 15 euros déposés je suis monté à 450 euros. Et là comme d'habitude bon je joue mais je retire 400, 300, 200, 100, 60 et puis plus rien.

Je pense que j'ai dépassé le stade de vouloir avoir de l'argent je veux juste l'adrénaline que ça procure. Quand on comprends cela que quoi qu'on fasse on ne retirera pas ou si on le fait on rejouera la somme gagnée donc à quoi bon.

Je pense rejouer mais je me dirais plus aller je retire je partirai en me disant c'est pour avoir un shoot d'adrénaline et c'est tout l'argent sera perdu quoi qu'il arrive.

Je suis un peu deg mais ce n'est pas grave j'analyse mes comportements fasse au jeu.

Dirty tu peux être fière de toi les autres tout autant.

Soyez fort ne craquez pas ou si vous le faite allez y molo

Dirty sport - 25/06/2025 à 14h24

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez tous bien et je veux bien que vous me donniez des nouvelles. ça me fait plaisir de vous lire, de voir que vous vous battez.

Pour ma part, je continue d'avancer.

28 jours sans aucun jeu. Dernier jeu était le 27 mai pour un euro. Dernier vrai jeu le 21 mai pour 100 euros. Dernier vrai craquage le 2 mai.

Plus que quelques jours pour ce mois de juin. Vivement que ce mois de juillet débute, pour que je puisse me dire que le plus dur est derrière moi. Mes habitudes de jeu disparaissent. Je suis encore les scores mais sans envie de jouer, ce qui est plaisant et je connais les moments où je peux jouer (ennui au travail, retour de

weekends ou quand je prends un petit verre). La plupart du temps, j'accepte cette envie et je me dis ok j'ai droit d'avoir envie, c'est normal.

Petit à petit, la lutte devient plus facile.

dav19 - 25/06/2025 à 14h54

Bonjour à tous,

[Bravo@dirty sport](#) et bidou vous tenez le bon bout

De mon côté 7 jours sans jeu et c'est déjà une petite victoire.

Les envies sont toutefois encore très présentes surtout lorsque je vais au bureau.

J'ai failli craquer aujourd'hui mais j'ai tenu bon.

Le problème est qu'il n'y a pas de petits craquages chez moi, la seule solution est l'abstinence totale.

J'ai déjà réussi pendant 9 mois mais j'ai replongé, je sais qu'il faut une vigilance constante, c'est très dur à mon degré d'addiction.

Bon courage à tous

dav19 - 26/06/2025 à 07h12

Bonjour à tous,

Chaque jour est plus difficile que le précédent en ce moment. L'envie de jouer est très présente et j'y pense sans cesse depuis ce matin.

Le compte en banque est vide et j'attends avec impatience ma paye.

Je croise les doigts pour tenir bon.

Chaque jour est un défi

Dirty sport - 27/06/2025 à 07h25

Courage à toi Day, continue de lutter, coûte que coûte.

J'espère que tu tiendras, une victoire pour toi, une victoire pour tous !

L'abstinence continue de mon côté !

dav19 - 27/06/2025 à 15h42

Merci @dirty sport, pour l'instant je tiens et j'en suis bien content.

Gros stress le mois prochain car je vais avoir de grosses échéances financières + crédit à rembourser qui démarre.

Courage à toi également, tu tiens le bon bout.

Objectif immédiat : tenir les vacances scolaires sans jouer et + si affinité. L'année dernière je me suis gaché mes vacances en perdant 1000 balles le premier jour au casino, on en est là...

Chictips - 28/06/2025 à 16h28

Courage à vous tous dans cette épreuve et ce gros combat.
Être ici et en parler librement est déjà une première victoire et vous pouvez être fier.

De mon côté, j'entame le deuxième mois sans jeux, espérons que cela puisse tenir, car avec la fatigue, le stress du boulot, l'envie de « s'évader » et de jouer est parfois plus présente.

Mais je ne craquerai pour rien au monde.

Bon courage à tous et à bientôt

DirtySport - 30/06/2025 à 07h28

bravo à tous de lutter comme cela. Je vous dis bravo!

De mon côté, 34ème jour sans jeu, et toujours l'intégralité de ce mois de juin sans jeu.
L'envie est de moins en moins forte de mon côté ! Je me vois tenir un bout de temps encore ! En tout cas, j'essaierai au maximum !

Courage à tous

DirtySport - 01/07/2025 à 08h41

Et voilà, tout le mois de juin sans jeu.
L'envie s'envole de plus en plus.

Beaucoup de travail sur moi depuis un an et demi et ma volonté de sortir de cet enfer. Chaque chute fait encore plus mal, mais me voilà en train de vraiment sortir la tête.

J'ai toujours un projet immobilier en tête qui me motive à continuer cet arrêt prolongé afin d'avoir des comptes propres.

Enfin, pour une fois, je suis fier de moi.

Courage à vous tous !!

dav19 - 01/07/2025 à 15h57

Bravo à tous les deux, vos messages apportent beaucoup de joie et de réconfort et montre que c'est possible !

De mon côté cela fait quasiment deux semaines, mais c'est encore très dur, surtout depuis le début de Wimbledon.

dav19 - 02/07/2025 à 09h58

Je suis passé à deux doigts de craquer, j'allais retirer l'argent dans le distributeur puis je me suis ravisé.

C'est vraiment vraiment très dur me concernant et je sais que je serai dégoûté si le paris que j'avais visé passe.

Faut que j'arrete de regarder les résultats sportifs pendant 1 temps, le seul moyen de maintenir mon abstinence

DirtySport - 02/07/2025 à 12h06

Hello Dav,
Bravo à toi d'avoir tenu, continu de lutter.

Je comprends ton sentiment, je suis également un gros parieur et parfois je me disais allez je ne joue pas. Et si le prono passait, je me disais "purée si j'avais joué, j'aurais pu me faire X euros". Mais sauf que y a pleins de fois où ce pari est passé, plein de fois où j'ai eu des séries folles. Mais à chaque fois, je dis bien à chaque fois, je finis par les perdre en voulant rejouer une petite dernière fois. Puis je finis par perdre, alors je rejoue plus gros, si ça passe, tant mieux mais je continue encore et encore jusqu'à ne plus rien avoir, sans m'en rendre compte.

Actuellement, j'arrive à me dire "de toute façon je les aurais perdu, donc à quoi bon ?!". Et ce sentiment est beaucoup plus fort que mon envie de gagner un peu d'argent "facile".

35 jours sans aucun pari. 41 jours avec un seul pari à un euro.

Courage à toi, continue de lutter.

Sangokuu0612 - 02/07/2025 à 14h41

Bonjour à tous
Cela fais quelques temps que j'avais pas parler sur ce forum, j'allais bien , je ne pariais plus .
Malheureusement, j'ai cédé à la tentation .
Wimbledon a eu raison de moi, j'ai miser la plupart de ma paye fraîchement reçu . Je suis totalement dépité.
Je me demande comment je vais tenir ce mois

dav19 - 03/07/2025 à 08h33

Bonjour à tous,

@dirtySport : tu as complètement raison, cet argent je l'aurais de toute facon perdu car nous autres joueurs nous ne savons pas profiter de nos gains. J'ai bien fait de renoncer. J'ai encore failli ce matin, la tentation est vraiment très très forte.

Pour le moment je tiens l'abstinence : 16 jours auj ! Mais je me sent vraiment friable et ca me fait peur/

@Sangokuu0612 : je te comprends tellement, moi aussi je crève d'envie de jouer sur Wimbledon et de me donner cette adrénaline. Ca fait 3 jours que je suis en manque total. Je comprends ta déception, c'est tellement dur a vivre les rechutes.

Il faut néanmoins que tu te dises que tu es capable de t'arreter, tu te l'es démontré. Un jour tu vas y arriver, les rechutes font partie du processus.

DirtySport - 07/07/2025 à 06h18

Bonjour à tout le monde,

@Sangokuu Courage à toi ! On sait ce que c'est de cramer sa paie en début de mois, de ne pas savoir comment on va terminer le mois ! Essaie de t'imposer des barrières qu'il sera difficile de franchir! Demander à ta banque l'interdiction des paiements sur internet, mettre un plafond bas modifiable qu'en banque...

@dav19 Bravo à toi! Continue comme ça ! J'espère que tu as continué à lutter contre cette tentation !!

@bidou ou en es tu ? Donne des nouvelles !

Pour ma part, je continue d'avancer! 40 jours sans jouer, c'est fait ! Je continue de vouloir ne pas jouer, mon projet immobilier est toujours en tête, minimum trois mois sans jeu pour pouvoir tenter la demande d'un prêt !

Bon courage à tous !!

Bidou - 08/07/2025 à 04h30

Salut à tous,

Semaine dernière est début de semaine difficile enfin pas tant que ça sur le point des pertes car je n'ai rien perdu même un peu gagné.

Je dépose 10 euros je monte à 140 je retire 100. Je suis content je me dis c'est bon je recommence à retirer. Je dépose 20 je monte à 294 et réussissant à combler le wager du bonus mais l'envie et trop forte je joue toute la semaine en annulant les retrait chaque jours 10 euros par si 10 euros par la ...

Hier je profite de plusieurs bonus sur plusieurs casino 30 euros de dépose tout perdu.

Je récite de nouveau l'envie de déposer chaque jours...

Je n'ai rien perdu mais j'ai beaucoup beaucoup joué. Le problème c'est que j'ai aimé ça vraiment beaucoup.

J'approche des 6 k de côté objectif fixé pour la fin d'année. Je fais des petits boulot à côté du taff plutôt bien rémunérés à coup de 50 euros.

En revanche je le fais de nouveau plaisir avec mon argent les vacances en Corse je n'ai pas compté c'était resto midi et soir et quel plaisir de vivre de la sorte.

Bref j'ai fait deux pas en arrière mais je vais rebondir d'ici peut.

Bravo à tous pour votre lutte quotidienne même si je suis moins actif en ce moment je vous suis à chacune de vos publications.

Bon courage vous êtes fort

Dirtysport - 10/07/2025 à 08h11

43 jours sans jouer.

Depuis 3-4 jours l'envie de jouer me titille. C'est plus facile de résister qu'avant ou ça me semblait insurmontable.

Je tiens toujours mais j'ai l'impression que je finirais par rejouer.

Il faut tenir encore et encore. Me donner des objectifs.

Je ne sais pas ça fait combien de temps que je n'ai pas joué depuis aussi longtemps. Au minimum trois ans..

Faut continuer de tenir et à chaque fois que l'envie reviendra ce sera encore plus facile de lutter

Anonymousse - 12/07/2025 à 17h01

Bonjour je me lis a vos efforts, je démarre aujourd'hui ce sevrage, cela a été trop dur pour ma famille et pour moi même. Les jeux d'argent n'apportent rien si ce n'est que des conflits avec soi et les autres...

Je pense que ma pire anecdote est celle où je jouais de façon abusive chez moi, dans mon appartement, avec ma maman au téléphone qui me parlait de difficultés financières (elle qui n'est pas joueuse), me demandait de l'argent, et moi lui répondant "je n'ai pas grand chose" tout cela en jouant et perdant ce que j'avais sur le compte bancaire.

C'est dur de le dire, mais libérateur, et vous, en avez vous une en mémoire ? Ça peut aider à se rendre compte.

Je démarre aujourd'hui mon arrêt total, et si je peux vous permettre d'être un de vos lecteurs ce sera avec grand plaisir, je vous ferai part de l'avancement.

Kabir - 13/07/2025 à 21h07

Salut à tous et toutes

Il faut avant tout ce dire que c'est bien UNE MALADIE et que chaque maladie est soignable pour chaque personne de manière différente car chaque personne est unique

Moi j'ai toujours joué et joue encore mais plus de la même manière et façon que aux paris sportifs cote match parions sport

Car j'ai toujours dit que c'est le seul jeu si vous regardez bien de tous les jeux proposés par la fdj ou vous voyez ce que vous pouvez gagner si vos pronostics sont tous bons car si

Vous jouez au jeu de grattage vous verrez que chaque ticket a son numéro de série : donc SEULE LA FDJ sait où est le ticket à tel montant ou les autres gagnants

En ce qui concerne le loto keno et jeux à numéro etc l'addiction est l'une des plus dures car on s'arrête jamais car on est la plupart du temps persuadé de gagner avec ses numéros fétiches personnels ou chance tirage Alors qu'à la fin si on gagne on ne sait jamais le montant exacte et c'est triste car on est obligé de partager les gains avec les autres qui n'ont pas joué les mêmes sommes que nous

Pour les paris sportifs les plus abordables vous verrez que si vous connaissez et jouer depuis longtemps beaucoup de choses ont changé dans ce secteur tel quel l'avantage pour l'équipe favorite qui était que d'un seul but au départ pour chaque match et au fil du temps la FDJ a rajouté beaucoup de Paris pour faire croire qu'on

pouvait vite gagner et toujours gagner plus tel que
PARIS MATCH MI-TEMPS faire croire qu'on peut gagner tout en 1ère mi-temps alors qu'un match n'est pas
terminé tant que l'arbitre n'a pas sifflé
PARIS BUTEURS facilité les gains quand le joueur a marqué alors que le football est un sport collectif
comme tout autre sport
PARIS 1ER BUT seul l'entraîneur et l'équipe sont sur le terrain personne gère le temps sauf l'arbitre avec le
temps additionnel

PRENEZ LE TEMPS DE COMPRENDRE COMMENT VOUS JOUER ET DANS QUEL BUT!!!!!!

POUR ACCOMPAGNER A ARRÊTÉ RAPPELER TOUJOURS LA MÊME PHRASE QUOI QU'IL
ARRIVE LA FDJ SERA TOUJOURS GAGNANT SI CEST PAS AVEC LES GRATTAGES ÇA SERA
AVEC LES JEUX DE LOTO ET PARIS HIPPIQUES PUIS SPORTIFS CHAQUE JOUR MOIS ET
ANNÉE TOUT EST CALCULÉ SUIVANT LES JEUX ET GAINS POUR POUVOIR OU NON
RAJOUTER DES JEUX DE GRATTAGE AUGMENTÉ LES MONTANTS DES GAINS DES AUTRES
JEUX

1ER BUTEURS
PREMIÈRE ÉQUIPE

DirtySport - 15/07/2025 à 08h46

Bonjour,

Oui comme vous le savez on finit toujours par être perdant quand on joue de manière déraisonnée à toute
heure du jour et de la nuit, sur tout et n'importe quoi.

Continuez de lutter les amis, soyez fort !

48 jours sans jeu pour ma part ! Parfois des petites envies, mais à chaque fois je me dis à quoi bon ?

Les vacances commencent à approcher en plus donc c'est le pied !

A bientôt !

DirtySport - 17/07/2025 à 07h36

50 jours sans jouer !

J'avance, je continue d'avancer malgré l'envie qui persiste parfois! Rien à voir avec il y a quelques mois !

Je continue, encore et encore !

Chictips - 22/07/2025 à 01h57

57 jours sans jouer de mon côté, l'envie n'est plus présente, j'en parle librement à mes proches, je lutte,
persévère et suis déterminé à mettre un terme à toutes ces années emprisonnées à jouer.

Plus qu'à rembourser totalement mes créanciers pour se sentir de nouveau libre.

Il y a belle et bien une vie en dehors du jeu et elle est magnifique, prenez-vous en main, parlez en, n'ayez pas

honte, on s'en sortira tous ensemble.

Bon courage à vous tous

Bidou - 24/07/2025 à 05h56

Bonjour à tous,

J espères que vous luttez encore et toujours

Pour ma part un mois catastrophique....

J ai joué presque chaque jours je pense voir perdu prêt de 400 euros

J ai comblé ces pertes avec des petits boulots à côté de mon taff mais bon c est de l argent que j aurais pu mettre de côté.

L'argent en soit c est pas se qui me trotte le plus dans la tête ce qui me fait mal c est de sentir que je perds a nouveau pied que l'envie et présente à chaque moment de la journée.

J'avais réussi à tenir un mois avec difficulté mais quand même un mois c'était top.

Je vais renouveler l'expérience au mois d août je pars en vacance demain soir pour une semaine j ai de l argent pas de soucis mais je veux essayer surtout de ne pas penser au jeux.

En tout les cas bravo à ceux qui arrive a ne pas jouer et force a ceux qui essaie.

On peut tous y arriver il faut se battre contre soit même rien n est gagné restez vigilant.

Bon courage dans cette lutte.

Sangokuu0612 - 26/07/2025 à 13h57

Bonjour à tous

Courage à tous dans votre lutte

Bidou tellement triste pour toi que tu ai craqué . Je m'identifie à toi sur ce mois

Ça a été un mois catastrophique où j'ai parier 3000€

C'est une catastrophe

Heureusement que les vacances sont en septembre

Courage et force à tous

Je suis de tout cœur avec vous

DirtySport - 29/07/2025 à 07h48

Bonjour à tous,

Pour ma part, je continue de respirer encore et encore financièrement.

Mon objectif immobilier est toujours en tête, donc il me faut ce minimum de trois mois sans jeu. Me voilà bientôt arrivé à deux.

Où en serais je quand je n'aurais plus cet objectif ? C'est une bonne question, mais c'est un soucis pour plus tard.

En tout cas, j'avance bien.

Je suis évidemment triste de vous lire dans ces mois difficiles. Courage à vous. Battez vous !

divad80 - 01/08/2025 à 11h01

Bonjour,

Je suis nouveau ici, j'ai joué longtemps au casino où j' y passais mes nuits.

J'ai arrêté cela depuis 2 ans en me faisant interdire

Ensuite j'ai joué en ligne sur le compte d'amis ou j'ai pal mal gagné genre des 10.000 euro.

j'ai tout flambé mais pas au casino.

Actuellement j'attends mon salaire pour jouer un peu et à chaque fois je ne sais pas m'arreter.

je monte à des 3000 - 5000 euro et bam je flambe tout.

La plupart du temps je perds direct et je joue tout ce que j'ai sur mon compte

j'espère toujours gagner des millions.

là c est la goutte de trop, j'en peux plus car je voudrais avancer avec ma copine mais j'ose pas avouer mon problème, elle pense que c est derrière moi.

j'en parle à ma Maman mais j'en ai marre de la stresser à cause de mes conneries.

j'en parle car cela me fait du bien mais je vous assure que je suis au fond du trou et je dois avancer.

j'ai lu tous vos posts et je vous souhaite de vous en sortir.

y a tellement à faire que de perdre son argent betement.

Bien à vous.

Sonia15 - 02/08/2025 à 18h02

Bonjour je suis nouvelle, je suis addict au casino en ligne, j'ai énormément perdu, je dois de l'argent au proche, j'ai 6 prêt conso à rembourser à cause de ça, à chaque fois je me dit que je vais me refaire au casino, et au final je perds toujours, je sais plus quoi faire pour m'en sortir.

A2006 - 02/08/2025 à 23h10

Salut à tous je suis dans même cas que vous !!!!

J'ai prix mon loyer pour jouer au jeu crash en ligne

Sous prétexte que j'allais multiplier pour rembourser
Mes dettes mais sa n'a pas été le cas et j'ai tout perdue
Aujourd'hui j'ai une dette de 5 mois non soldés et je me
Retrouve à la rue moi et ma famille. Je n'ai pas pu dire à ma
Famille que j'ai perdu tout mes économies donc actuellement je suis
Dans la rue moi et ma famille nous dormons dans les lieux publics .

SVP J'AI BESOIN D'AIDE POUR SORTIR DE CETTE SITUATION
J'AI UN ENFANT DE 1 ANS 6 MOIS QUI N'A RIEN À MANGER
SVP AYÉ PITIER DE MOI ET MA FAMILLE JE VOUS EMPRIS

Chictips - 04/08/2025 à 09h27

Bonjour à tous,

Je lis vos derniers messages, sachez que c'est déjà un grand pas de venir ici en parler et d'assumer son addiction.

Vous n'êtes pas seuls, on est tous ici pour mettre tout ça derrière nous et s'en sortir.

Le chemin est long, compliqué, mais on y arrivera!

La transparence envers ses proches est un immense défi, mais nécessaire. Dès lors, ils pourront vous accompagner et vous serez j'en suis sur agréablement surpris par leur bienveillance.

Personnellement après des années de galères, j'ai décidé du jour au lendemain d'arrêter après des milliers d'euros de perdus (environ 45000€ sur 19 ans).

J'en ai parlé à ma famille, ma compagne, j'ai tout avoué en toute transparence.

J'ai instauré un contrôle une fois par semaine où je montre mes comptes à ma compagne pour contrôler qu'aucune dépense n'a eu lieu sur ces sites.

J'ai eu mon premier rendez-vous avec une addictologue, je poursuis à la rentrée.

ça fait 69 jours que j'ai arrêté, et il n'y a que du positif, je me sens moins stressé, je profite des plaisirs simples. J'ai repris mes anciennes passions.

L'envie de jouer est parfois encore présente, mais facilement gérable en s'occupant autrement.

Je commence à entrevoir le bout du tunnel mais je sais qu'il faut rester vigilant et poursuivre ses efforts.

Ne restez surtout pas seul dans vos difficultés, parlez en autour de vous, n'ayez pas honte, c'est une maladie. Et l'on peut s'en sortir!!

Lancez-vous dès aujourd'hui par une petite action, un tout petit truc qui vous rapproche un peu plus de votre objectif, faites ça chaque jour et ça finira par payer.

Courage à vous tous,

Dirtysport - 04/08/2025 à 12h16

Bonjour à tous,

Mon abstinence s'est terminée il y a quelques jours. J'ai rejoué et c'était plaisant. Je me suis autorisé 100 euros en liquide à jouer. Dès que je gagnais j'utilisais mon cash gagné pour acheter des choses dont j'avais (nourriture, chaussures etc). Quand j'ai perdu, grosse frustration sur le moment et volonté de me refaire immédiatement. Mais non, je ne peux pas, je ne vais pas entamer le budget vacances. Me voilà à jour 3 sans jouer. Me disant que c'était agréable de jouer, j'ai passé un bon moment et la frustration d'avoir perdu n'existe plus.

Je ne ressens aucun dégoût pour moi même, aucun regret. J'ai joué avec ma limite, je l'ai respecté. C'était comme au début avant que je devienne addictive et en total perte de contrôle. A moi de continuer de refaire des longues pauses, peut être m'octroyé un jour une nouvelle autorisation, mais cela doit rester très limitée.

Objectif immobilier toujours en vue (retirer une fois 100 euros en liquide en deux mois, ça va. ne pas réitérer cela régulièrement). Repartir avec un objectif de deux mois sans jeu. Allez, on continue.

Je respire encore et toujours en cette année 2025. Que de chemins parcourus, je suis content d'avoir réussi à endiguer le phénomène. Me voilà encore sans crédit à la conso, avoir mis de l'argent de côté (sur des comptes bloqués), continué à rembourser mon prêt immo sans problème. Et avoir un nouveau projet immo en tête. Alors il faut continuer comme cela.

J'ai touché le fond (je l'espère) il y a un peu près un an. Je remonte la pente doucement mais sûrement. Parfois je recule, mais c'est pour mieux avancer. Avoir un objectif en tête à court moyen terme me paraît de tenir plus facilement. D'abord, remboursement de ses dettes, puis après création d'un patrimoine.

Les vacances arrivent. Mon budget est prévu et mentalement je ne me laisse aucune chance de craquer car je sais que sinon je suis reparti pour plusieurs mois de galère.

Courage à tous dans ces périodes de vacances qui arrivent.

Dirtysport - 02/09/2025 à 11h56

Bonjour à tous,

Comment cela se passe t il pour vous ? Les vacances ont elles permis de vous libérer la tête ?

Pour ma part, j'ai repris à jouer.. très modérément toutefois et je joue par ci par là sans me mettre en difficulté financière. Toutefois, l'équilibre est fragile, et le risque de re craquage reste grand. Toutefois, depuis 4 mois, je n'ai pas perdu un euro et cela fait du bien mais toujours peur que tout re dégringole d'un coup. Dès que j'ai un peu d'argent, je le mets de coté sur un compte bloqué et mon prêt immo se poursuit sans soucis pour le moment. Je continue donc de respirer encore financièrement. Hier, je me dis que je fais un pari et que s'il est gagnant, j'arrête. Il est gagnant, et ce matin en allant chercher mon gain "allez un petit dernier". Il faut que j'arrête. Hier, ma femme me parlait et je n'écoutais pas, ma seule envie était de savoir quel était le résultat du match.

Je ne me mets pas en difficulté donc ça me permet de ne pas être accablé ou triste, mais je me dis que le fil va forcément rompre un jour.

Demain redeviendra pour une énième fois mon jour 1. J'ai déjà réussi à faire 52. Je vais continuer d'essayer, encore, encore et toujours.

Force à tous

DirtySport - 11/09/2025 à 09h22

Bonjour à tous,
J'espère que cela va pour vous.

J'ai rejoué encore et encore, pas mal de réussite (je ne jouais qu'en cash) et forcément un jour (hier) j'ai fini par tout perdre. Rien de grave, mais me voilà de nouveau à J1. Je me suis fait plaisir on va dire mais voilà, il faut de nouveau stopper car je n'ai pas réussi à m'arrêter, dès qu'un pari finissait (gagnant ou perdant) je regardais pour en faire un nouveau.

Je n'ai pas rejoué en ligne, ce qui fait maintenant plus de quatre mois, et je sais que c'est le jeu en ligne qui me fait vriller totalement.

Je reprends donc ma sobriété, déterminé encore. Pas dégoûté pour ma nouvelle chute (cette dernière était très loin d'être catastrophique). Malgré cette énième chute, je sens que la perte totale de contrôle s'éloigne.

Force à vous tous

DirtySport - 12/09/2025 à 09h08

Allez, j'attaque J2 (après avoir joué pendant 17 jours d'affilée). Je me relance à fond dans le sport. Pas vraiment de manque. A voir par la suite.

Sangokuu0612 - 12/09/2025 à 11h02

Courage Dirty

Pour ma part, 15 jours sans jouer
Actuellement en vacances, je n'y pense plus ..
Objectif 1 mois
On avance petit à petit

Bidou - 14/09/2025 à 12h34

Bonjour à tous.

Petit retour sur ces derniers temps.

Un jeu plus raisonnable mais tout de même hebdomadaire...

Un gros gain que j'ai réussi à retirer qui m'a permis d'atteindre mon objectif de 1 année et même plus ... le but maintenant c'est de ne pas tout remettre en jeu alors je dépense le surplus en me faisant plaisir à moi et autour de moi.

Je voudrais « finir » sur un beau coup ce serait top et me dire que je pourrais un jour maîtriser ça et que ça

redevienne un plaisir et pas une addiction même si aujourd'hui je le sais c'est toujours une addiction .

Je vous lis à chaque post même si je partage moins mon expérience.

Dyrty chapeau pour tes presque deux mois d'abstinence continue en se sens:

Pour ma part j'ai joué cette semaine mais seulement 20 euros. Donc plus tôt content de moi

Continuez à lutter on va finir par y arriver

DirtySport - 15/09/2025 à 13h18

bravo Sangoku pour ces 15 jours sans jeu.

Bidou, on va dire que tu es dans le bon sens du jeu et que tu te dis (quand tout va bien), que tu pourrais arrêter. Essaie d'arrêter dès maintenant. Ton gros coup n'arrivera pas ou alors tu voudras en faire plus.

J'attaque J5. Pas vraiment d'envie encore. Complètement différent d'il y a six mois ou un an. Je suis en paix avec moi-même. Cela ne veut pas dire que je ne rejouerais plus mais je me sens plus apaisé qu'avant. En y réfléchissant, je ne me suis pas mis en difficulté depuis le mois d'avril. Depuis un an, je vois un net progrès. A moi de continuer.

Force à vous, je continue de respirer de mon côté.

Bidou - 15/09/2025 à 15h53

Salut Dirty

Non non le gros coup je l'ai eu et je l'ai retiré je fais tout pour jouer le moins possible je passe une semaine sans jouer tranquillement maintenant mais plus de deux semaines ça devient dur.

Beaucoup de sport de travail et l'arrêt de la cigarette en prime.

Je voudrais juste ne pas tout re-flamber

Courage à tous dans cette lutte du quotidien

DirtySport - 17/09/2025 à 07h19

On attaque J7. Assez rare que j'ai envie de jouer.

On continue. On respire. Je finissais 2024 en projetant de finir mes crédits à la consommation. Je n'ai pas cessé de jouer autant que je l'aurais voulu. Mais je me dirige vers 2025 en projetant de commencer un nouveau projet immobilier, voir que j'ai mis de l'argent de côté, que je vais pouvoir mettre plus de côté.

Que projeterais-je en 2026 ? J'espère un arrêt total de ces jeux.

Sur les cinq derniers, j'ai assez rarement joué ou quand j'ai joué c'était "raisonnable". Ça fait du bien de ne pas se dire le 15 du mois, il me reste 0 sur mon compte et ne pas vraiment savoir comment je vais manger, angoisser de devoir mentir pour refuser de faire quelque chose.

Allez, objectif finir ce mois de septembre, remettre de côté et continuer la lutte, vraiment !!

Courage

Dirtysport - 18/09/2025 à 08h58

J8 en cours.

Hier, je me suis fait la réflexion que ce qui est dur, c'est qu'on peut être 99% du temps tranquille à se dire je ne joue pas j'arrête. Et il suffit d'1% du temps pour tout foutre en l'air et remettre le doigt dans l'engrenage.

Justement, je me suis dit que je n'avais plus envie de jouer en ce moment et que j'étais en train de me libérer et mon cerveau, et bien voilà t'es en contrôle, tu pourrais jouer un match juste pour te faire plaisir.

Pareil, mon cerveau se souvient des moments de réussite incroyable, ces matchs où je suis passé au bord de la défaite et ça passe. Je me souviens clairement de ces moments. J'ai plus de mal à me souvenir mes moments de stress, ses nuits où je ne dormais pas trop, mes pleurs, mes peurs sur un appel de la banque sur mon compte à découvert.

La lutte continue, elle est de plus en plus simple je dirais, mais la rechute n'est jamais très loin.

Force à vous.

Dirtysport - 22/09/2025 à 06h54

On attaque J12.

Vraiment pas d'envie ces derniers jours. Je continue sur la voie de la tranquillité. Me voilà serein à ce sujet.

Dirtysport - 26/09/2025 à 13h05

J16 en cours.

Des envies de temps en temps, il me faut pourtant encore tenir. Projet immo toujours en tête. Je peux finir septembre avec des comptes totalement clean (j'avais joué en début de mois avec du cash retiré en août).

Même si les trois mois d'abstinence me semblent très très loin.

Je continue d'avancer. 15 jours entier, c'est déjà pas mal, faut encore que je continue. Au final sur mes trois dernières années, ce n'est pas arrivé très souvent que je tienne plus de 20 jours donc allez, encore un peu de retenu et ça devrait le faire.

Puis le mois d'octobre arrivera, et je devrais encore tenir, passer à autre chose.

Dirtysport - 29/09/2025 à 08h29

Allez, j'attaque J19.

De nouveau bien, vraiment 0 envie le weekend ou quand je suis chez moi. C'est quand je suis au boulot que c'est "dangereux".

Mais je me suis fait un programme d'économie (sur des trucs bloqués pour de l'immo) assez drastique et je m'y tiens donc je n'ai plus tant de liberté que ça.

On va dire que c'est sinusoïdale, parfois l'envie est forte "allez je peux laisser aller", puis "oh c'est bon j'en ai marre, j'ai vraiment envie d'arrêter". parfois je suis hyper serein, parfois je me dis que je m'en sortirais jamais.

Mais je continue d'avancer et d'être beaucoup plus à l'aise que par le passé (financièrement mais aussi mentalement).

N'hésitez pas à me donner de vos nouvelles, ça me fera plaisir d'en avoir.

Courage à vous en tout cas

DirtySport - 29/09/2025 à 15h39

J'ai l'impression que j'ai du mal à avancer sur cet abandon des paris. Mais quand je repense au passé, je me dis que j'avance pas mal :

Septembre 2023 : j'ai consommé tous mes prêts à la conso que j'avais souscrit pour 10 000 euros. Octobre 2023, ma compagne découvre que je joue car je ne peux plus rien payer. Décembre 2023, je reprends à jouer sur des sites étrangers, je renouvelle l'un de mes crédits à la conso à chaque mois. Février 2024, je demande une suspension d'échéance de mon prêt immobilier pendant six mois que je suis incapable de payer. Avril 2024, je suis en découvert de 1 000 euros sur mon compte, je demande à mes parents de le renflouer. Je dois donc dire à mes parents que j'ai sombré dans le jeu.

J'arrive à rembourser mes parents, je survie et commence à me battre de plus en plus. Septembre 2024, j'arrive à rembourser un crédit à la consommation. Octobre Novembre 2024, je reprends une échéance de prêt immo. Décembre, je demande une nouvelle pause de mon prêt immo. Début janvier 2025, j'arrive à rembourser mon prêt à la consommation. Je n'ai donc plus de prêt à la consommation.

Mars 2025, j'arrive à reprendre enfin mon prêt immo.

Avril 2025, j'augmente au max mon prêt immobilier. Cela fait donc six mois que je paie correctement mon prêt immo (en ayant bien augmenté la mensualité), que je n'ai pas de crédit à la consommation. Dernière gros raté, fin avril ou je joue pas mal (je décompresse en ayant réussi à mettre plein de chose en place). Depuis mai, certes j'ai rejoué, mais je n'ai pas perdu d'argent. 5 mois donc que je ne suis pas paniqué / stressé par cela. J'ai réussi à mettre de côté (quasiment 3000 euros), donc c'est sacrément agréable quand je regarde cela. J'espère que le pire est passé et qu'il est bien derrière moi. Encore beaucoup de travail et ne pas se relâcher. Je me dis bravo quand même pour cette lutte beaucoup plus difficile que je ne le pensais.

Robert12 - 30/09/2025 à 11h59

Bonjour,

Je me permets de me rajouter dans votre fil de discussion.

Je suis accro au Paris sportif depuis maintenant plus de 10 ans. J'ai des périodes où je ne joue pas, et d'autres où je peux flamber toutes mes économies en quelques semaines.

Je suis en plein dans une de ces périodes. J'ai une famille avec 3 enfants, personnes n'est au courant. Je souffre énormément de cette addiction.

Et je veux trouver une motivation collective pour arrêter.

Alors bravo et merci à toutes et tous pour vos histoires, vos témoignages, et vos messages motivants.

À bientôt j'espère,

DirtySport - 01/10/2025 à 07h33

Hello Robert,

Bienvenue parmi nous; Essaie de mettre des choses en place (limite ton plafond de cb ou virement avec impossibilité de le modifier sauf appel à ta banque : tu verras tu auras moins envie de les appeler pour leur dire "pouvez vous augmenter mon plafond svp").

Nouveau mois qui commence, possibilités de mettre en place de nouvelles choses pour stopper cette addiction.

J21 qui commence pour moi. On continue d'avancer. Je viens de recevoir mon relevé du mois de septembre : 0 retrait en cash, 0 paiement sur des sites bizarres, 0 paiement dans des tabacs pmu. Quel pied de voir cela. J'avais joué début septembre avec du liquide retiré sur août. ça me démotive de continuer, d'avoir ces comptes bien clean pour avoir des nouveaux projets en tête.

L'horizon continue de s'éclaircir, c'est difficile mais j'y arrive de plus en plus.

DirtySport - 06/10/2025 à 07h26

J26 en cours. C'est je crois ma troisième période d'arrêt plus longue depuis près de 4 ans. J'ai fait une fois 30, et une fois 52 sinon. Je suis donc à la mi temps de mon record

J'avance, je continue de respirer et de ne plus être "possédé" par le jeu. Pourtant, je me dis que quand j'aurais finalisé mon projet immo, je m'octroierais le droit de rejouer un peu. Peut être que c'est cette possibilité là qui fait que je tiens si "facilement".

N'hésitez pas à me redonner des nouvelles des avancées de votre côté.

J'espère revenir lundi prochain en vous disant que je suis dans ma deuxième plus longue période d'arrêt depuis un bout de temps. Étonnamment, je n'ai pas trop de doute à ce sujet.

DirtySport - 10/10/2025 à 07h21

J30 en cours.

On avance toujours. ça me fait plaisir. De petites envies de temps en temps, mais ma conviction d'arrêter l'emporte largement en ce moment. J'espère que cela continuera. Continuer d'avoir mon objectif immo en tête : si je veux le réaliser, je ne dois pas craquer à une seule reprise donc je tiens. Encore du boulot, mais je me sens vraiment bien.

Courage à tous

Boulet13 - 12/10/2025 à 21h58

Bonsoir à tous

2eme fois de ma vie au casino reel. Jackpot. J'ai commence à y aller tous les soirs. Ca a duré tout l été.

Résultat des courses. Économie et prêt à la consommation.

Puis j'ai découvert les casinos en ligne et la ça a été le cataclysme. Plus de 30 000 euros de découvert.. des soucis par dessus la tête.

Je n'ai jamais été joueur ni même intéressé par cela. C'est étrange.

Je ne pense qu'à y retourner. Suis limité déprimé de pas.pouvoir le faire au vu de l'état de mon compte. Je suis comme en manque.

Aidez.moi svp

DirtySport - 13/10/2025 à 07h06

J33 en cours. Deuxième période la plus longue sans jeu. Encore un peu de boulot pour arriver à mon "record", encore trois semaines.

Encore un weekend où je n'y ai pas pensé une fois. C'est vraiment plaisant. Je suis vraiment dans un bon mood le lundi matin niveau paris sportifs. C'est plus la semaine qui est compliquée.

A voir comment ça évolue. En tout cas, je continue de respirer et ça fait du bien.

Bidou - 13/10/2025 à 16h14

Bonjour à tous,

Je reviens ici après quelque temps d'absence...

Je vous lis à chaque fois pourtant mais la honte était trop forte.

En ce milieu de mois 270 euros de perdu. Mon gros gain que j'ai retiré n'est toujours pas passé à la trappe mais si je continue il va y passer donc j'arrête on reprends tout depuis le début... encore une fois ...

Je suis à mon objectif de l'année 6000 euros de côté pas de crédit à la consommation un chouette cadeau de Noël commander pour ma chérie 249 euros. Une bonne dose de bouteilles de vins qui me plaisait et que j'arrivais pas à m'offrir et fin de semaine vacance dans le haut Jura pour randonnée une semaine avec mon chien et ma chérie.

J'ai du reprendre une carte de crédit pour une formation sur un an avé mon travail pour avancer les frais et je pense que c'est ça le problème ça a réveillé le souci d'avoir un moyen de paiement.

Bref je veux être plus fort et je vais tout faire pour résister.

Bravo pour vos efforts et continuez à vous battre le chemin est long les rechutes sont nombreuses mais un jour on y arrivera adieu l'adrénaline du jeu.

Bientôt je serais fier de moi autant que je suis fier de ceux qui se donnent les moyens d'arrêter.

Courage et force à tous.

Bidou - 14/10/2025 à 06h00

J'ai le plus simple le dégoût étant là il faut que ça tienne juste ce souvenir dans quel état nous met le jeu :

Perte de contrôle d'argent de temps du stress du dégoût pour nous même.

Courage et bonne journée à vous

Dirtysport - 14/10/2025 à 08h50

Bonjour Boulet13

Désolé d'entendre ce témoignage. Si tu veux de l'aide, à toi d'en trouver, tout dépend de ce que tu veux et est capable de faire ? Un CSAPA, un psy, en parler à ton entourage, à ta banque ?

Dans un premier temps, pour moi je pense que le primordial est de s'imposer la privation (ne pas prendre de moyen de paiement pendant quelques jours/semaines et ne prend que le strict nécessaire).

Bidou, ravi d'avoir de tes nouvelles même si je vois que le jeu est encore énormément présent. Mais whoua mettre 6000 euros de côté c'est énorme, bravo ! J'ai un bon salaire et en ayant pas perdu d'argent depuis mai, c'est également ce que je vais pouvoir mettre de côté sur l'année donc sois fier de toi sur ce point !

J1 est toujours compliqué, force à toi et on tient jusqu'à la fin du mois d'octobre !

dav19 - 14/10/2025 à 08h51

Salut à tous,

De mon coté ca ne va vraiment vraiment pas mieux.

Pratiques de jeux quotidiennes, qui m'ont mise dans une situation financière très délicate. A vrai dire je ne sais plus comment faire pour payer mes charges immobilières.

Et ce secret que je garde pour moi, de peur de briser ma vie entière.

Cette nuit je n'ai pas dormi, je m'étais dit que je devais appeler mon père pour lui en parler. Aujourd'hui je n'ai pas le courage de le faire. Il faudrait pourtant.

Le jeu m'a mis dans une situation de paralysie totale. Je souhaiterais changer de travail et je pourrais car j'ai une belle proposition mais je peux pas le faire car si je ne touche pas mes primes de fin d'année dans ma boite actuelle je ne peux pas payer mes charges.

Vous imaginez ou j'en suis ? Meme me payer un costume ou des chaussures est compliqué.

Et tout cela dans le mensonge, dans le culte du secret.

Bref je suis au bout de mon délire là. Je me suis mis dans une sacré mouise. Cette foi on y est le fond est touché, je ne peux pas tomber plus bas.

Je vais tenter de stopper toute consommation de jeux a partir d'aujourd'hui et essayer de demander de l'aide. Va falloir que je trouve le courage pour les deux.

Si seulement je pouvais remonter 15 ans en arrière et expliquer à la personne que j'étais à l'époque les dégats que ca cause sur la personne que je suis aujourd'hui. C'est inimaginable.

Bidou - 15/10/2025 à 05h53

Bonjour à tous j-2

Normalement je joues le matin et quand je décide d arrêter je joues pour de faux en mode virtuel.

Mais la pas envie vraiment pas.

Je suis dégoûté et j'espère que ça va durer.

Merci pour ton soutien Dyrty ça fait plaisir. Moi je gagne 1565 euros net je mets 150 euros sur une assurance vie depuis quelque année elle est aujourd'hui à plus de 10 k et je n'y touche pas sauf 1000 euros il y a deux ans lors de ma reprise de jeux. J'arrive à mettre aussi 300 euros de côté par mois sur livret A LEP. Je le dit que c'est 30% de mon salaire donc je suis plutôt content.

J'ai pas mal de stratagème pour faire des économies et pourtant je vie à Strasbourg dans un jolie F3 avec rez de jardin deux chats et un chien. Un loyer assez élevé et Avec la compagne qui gagne 400 euros de plus que moi nous divisons toutes les dépenses part deux pas de compte commun. On vie très bien, pas trop de sortie car on aime pas vraiment ça mais à chaque vacance nous partons. Corse cette année, haut Jura semaine prochaine bref on se fait plaisir.

Le jeux l'aura permis une seule chose positive devenir économe. Pas pour une bonne raison car c'était principalement pour jouer plus. Mais si je m'en sors alors je saurais que même avec un petit salaire on peut ce faire plaisir épargner pour l'avenir et mettre de côté en cas de coup dur.

Je vous souhaite à tous vie du courage j2 on lâche rien.

Dirtysport - 15/10/2025 à 07h40

Bonjour tout le monde,

Désolé d'entendre ces témoignages. Je vous le dis, imposez vous des barrières. Pendant des jours et des jours, je ne prenais ni mon téléphone, ni ma carte bleue pour éviter tout paiement (physique en tabac ou démat en ligne). Je devenais fou, je voulais jouer mais je ne pouvais pas. Dès que je me laissais du répit, je recraquais, mais finalement ça a fini par marcher. Moins d'envie, moins de craquage. Je reprends ma carte et mon tél maintenant et je n'ai plus envie de craquer totalement. Je ne dis pas que je ne vais plus jamais rejouer, que je suis guéris mais la tempête est passée (j'espère qu'elle ne reviendra pas).

J'espère et je pense avoir touché le fond il y a quelques mois (où comme toi dav, j'ai du faire des prêts à la conso, faire des pauses de mon prêt immo car je ne pouvais plus le payer). J'ai toujours peur de laisser de l'argent sur mon compte bancaire car je me dis "quand est ce qu'il va disparaître" donc je mets tout sur des trucs bloqués pour l'instant. A partir de novembre, je vais essayer de mettre un peu sur mon livret A. J'essaie d'avancer petit à petit. Retrouver la lumière.

En parler à d'autres libère mais cela transmet aussi ton fardeau. Je ne peux pas dire que tout le monde comprendra (car personne ne comprend je pense) et que les gens préfèrent souvent fuir le problème qu'essayer d'aider. Toutefois, si tu es incapable de te mettre ces barrières financières (impose les toi, j'insiste) et bien demande à quelqu'un de t'aider à les appliquer.

Courage à vous.

Bidou - 16/10/2025 à 05h51

J3

Oui comme tu le dis si bien il faut éviter toute tentation.

Aujourd'hui c'est très dur je le suis réveillé très tôt c'est dur pour moi de ne pas avoir d'activité ça l'a tjs été mon cerveau me joue des tours constamment.

Je suis au sport en ce moment la tentation est partie elle va l'être pour toute la journée. Je sais que c'est le matin au réveil mon étape cruciale.

Dur dur ce matin mais j'avance bientôt les vacances et un joli budget pour y aller.

Courage à tous

DirtySport - 17/10/2025 à 08h42

Bien bidou, continue comme ça, ça me fait plaisir de voir que tu luttas de nouveau.

J37 pour moi, pas d'envie particulière cette semaine. C'est agréable.

Encore un peu loin de mon record de 52j, mais je me rapproche doucement.

A bientôt

DirtySport - 20/10/2025 à 06h53

J40 en cours. Pas d'envie le weekend, comme d'habitude.

Encore 10 jours pour la fin du mois, et deux semaines pour "battre mon record" de sobriété quant aux jeux.

Je continue !

DirtySport - 24/10/2025 à 07h35

J44 en cours.

Encore 10 jours pour atteindre mon record depuis je ne sais combien de temps. Même plus trop d'envie de jouer, et je sais pourtant que ces derniers pourront être compliqués. Mentalement, c'est sûr que je vais y penser. Je n'ai plus envie de jouer, et pourtant parfois je me dis "allez un petit pour le plaisir". Puis je me dis que ça ne sert à rien.

Avant je pensais qu'après un certain temps de pause, je n'y penserais plus trop et que je n'aurais plus d'envie. Maintenant, je me dis que j'y penserais toujours, que de temps en temps, j'aurais toujours cette envie mais qu'il va falloir que je me résonne. Il ne faut pas que j'oublie les conséquences. Mon compte à découvert, ma carte qui ne passe plus le 15 du mois. Le stress à ne pas dormir, comment faire pour me nourrir, avoir peur que mes amis me proposent une sortie ou mes collègues un déj.

Je sens que je m'en sort. Depuis le 1er mai, quelques jeux sans que rien ne soit trop grave, rien d'alarmant, je n'ai pas une pratique de jeu dangereuse. Parce que je veux arrêter, mais surtout parce que je veux monter ce projet immo donc il faut sinon je n'y arriverais jamais. Il faudra sans doute que je me mette un autre objectif après, parce que sinon la chute risque de revenir.

Allez, courage à tous !

DirtySport - 27/10/2025 à 08h08

On repart à 0, j'ai rejoué 20 euros vendredi soir!

Au début j'étais vraiment dégouté d'avoir rejoué. Puis je me dis que jouer 20 euros tous les 40 jours, c'est une pratique bien plus que raisonnable. Mais pourtant j'ai été frustré et je veux reprendre tout de suite ma sobriété.

Donc on attaque j3, après avoir passé le weekend sans jouer. Je pense que c'est maintenant que je peux voir si je suis vraiment en train de surmonter le truc et si c'est une phase passagère. Il faut que j'arrive à me contrôler dès que je joue une fois.

Force à vous, je repars pour essayer de ré atteindre mon record, puis de le dépasser (arriver jusque fin d'année ce serait cool).

Dirtysport - 27/10/2025 à 11h11

Et re 100 euros de joué. Purée c'est dur. Deux mois sans jouer et hop un petit travers de 20 euros, et l'envie reprends direct. Qu'une envie, c'est de rejouer. Je suis vraiment dégouté parce que je sais que je peux faire tout foirer sur mes ambitions prochaines et sur les efforts que j'ai fait.

Carmen21 - 27/10/2025 à 15h41

Bonjour,

Je pense que pour tout joueur en cours de sevrage, il est impossible même après des mois voir année, de ne pas retomber dans ce cercle infernale .

On à beau se dire que l'on peut contrôler, mais au final certain réflexe revienne même après un certain moment, et surtout la tentation de recommencer à nouveau, de vouloir se refaire, et toute la machine se met en route.....

Toute la vie, cette addiction sera présente, car après les 1er mois de sevrage, l'envi revient à des moments plus ou moins sombres, je pense que c'est là qu'il faut être doublement vigilant et ne pas remettre un pied dedans malgré la tentation. Même 20€ qui est une somme dérisoire parmi les milliers déjà dépensés.

Se remémorer, les galères rencontrées (financières, amicales, familiales....), retracer tout le chemin parcouru pour s'en sortir, toutes les épreuves qui ont découlé de cette addiction.

Ce n'est pas simple, encore moins quand cette addiction à généré des dettes qu'il faudra mettre des années à solder. Il faut l'accepter (c'est ce qui à été le plus dure pour moi),.

Courage à vous

Bidou - 28/10/2025 à 07h14

Salut,

Écoute tu progresse vraiment bien les rechutes c est dans le processus de guérison.

Mais oui je pense faut jamais rejouer ça réactive la flamme encore hier je pose 20 euros. Je monte à 1100 euros... cool ça annule les pertes du mois et ça fait de l argent ben non retrait en attente c est 280 euros Bref c était impossible pour moi de l arrêter l adrénaline était plus forte que moi.

On ressort jamais gagnant et si j arrivais a faire un gain égal a tout ce que j ai déjà perdu plus de 15 k et bien je rejouerais sûrement ...

L envie est vraiment pire qu'une drogue et j en sais quelque chose ancien addicte au crack et je peux vous le dire c est presque la même sensation m'a copine m'a fait remarqué mon comportement en me disant qu'on dirait à l époque ou je prenais encore du crack de manière occasionnel.

Cette dépendance est très forte mais on peut tous y arriver et ne plus jamais jouer car on retombe vite dans nos travers et la chute pour tout foutre en l air.

Courage à tous j attaque j 0

Carmen21 - 28/10/2025 à 09h29

@Bidou je te confirme que même lorsque le gain est au delà des "perte", le mécanisme fait qu'on reperd tout.

Le contrôle n'existe pas à longue durée. Certes tu vas tenir quelques jours, mais le fonctionnement mis en place (retrait d'une certaine somme tout les 7jours, la possibilité d'annuler tes retraits.....) bref tout est sous contrôle de leur côté pour qu'un jour pas comme les autres tu te contrôle plus et tu perds tout.

Je pense qu'il faut passer le cap de se dire que ce qui est perdu est perdu et vivre avec ça, pour commencer à espérer s'en sortir.

Il faut faire le deuil de ses pertes.

Je vous souhaite plein de courage, le chemin est long mais possible au moment où le veut soit même.

DirtySport - 30/10/2025 à 14h12

Bonjour à tous, j'ai finalement réussi à surmonter ma frustration de jeu lundi et n'ai pas rejoué depuis. 100 euros de perdu, puis 2-3 heures à ne plus en avoir envie.

Mardi, mercredi, tranquille je n'y ai pas vraiment pensé.

Aujourd'hui, je me dis "ah tiens j'ai bien surmonté cela et ce n'était qu'une passade. Et depuis le moment où j'ai pensé cela, j'ai des grosses envies de jeu". A chaque fois que je me dis ah je suis tranquille, mon cerveau me lance des envies de jouer démesurées.

J3 en cours, de l'argent sur mon compte, pas de dérapage complet depuis quand même plusieurs mois. Encore du travail sur moi même pour surmonter vraiment cela. Même si je sais que c'est parce que j'ai un projet immo que ça me force vraiment à ne pas déraiper. Si j'arrive à le concrétiser, je pense qu'il y a des moments très compliqués, que ce soit en termes de lutte ou de chute.

Courage à vous en tout cas

Etmg77 - 03/11/2025 à 07h10

Bonjour à tous.

Je lis vos commentaires et je m'y retrouve je joue depuis plusieurs années mais là j'ai découvert les casinos en ligne avec les paris sportifs je suis passé de 200 par mois à 200 par week-end

..

Le fait de jouer me procure une certaine dopamine et de stimulation je suis atteint d'un tdah et le fait de jouer me stimule énormément.

Je suis déjà monté à 1000 euros de gain en quelques heures pour être en négatif quelques heures après.

Quand je ne joue pas je m'ennuie je ne sais pas quoi faire et je cogite je voudrais arrêter ou limiter mes paris mais je rechute surtout avec les bonus offerts.

C'est la première fois que je poste un message et que je me dis je suis accro en fait.

J'ai honte une fois que j'ai tout perdu mais je remets dans les heures qui suivent.

Je souhaite un bon courage à toutes les personnes qui souffrent aussi de cette addiction

DirtySport - 03/11/2025 à 12h44

Oui Etmg, je pense que tout ceux qui sont ici ont été dans ta situation. Je me rappelle d'un weekend notamment où je joue le vendredi soir, je joue aux paris sportifs en jouant genre 100 euros, je joue jusque 9h du mat, je m'arrête parce que je tombe de fatigue, je me réveille à 12h, parce que je suis tendu je veux jouer. Je monte jusque 1000 euros, puis finalement je perds vers 20h les 1000 euros. Mais je me dis pas grave, je vais pouvoir profiter de ma soirée tranquille, arrêtez de jouer, ça me faire du bien. Puis je finis par rejouer 200 euros, encore 200 puis 400. je perds rapidement tout cela. Puis je remets 700 euros, je finis par gagner 2 000 euros, 5 heures du mat' je vais me coucher, je me relève à 9h, j'essaie de ne pas rejouer, je tiens environ 5 minutes et je craque, je me dis que je fais juste un petit paris pas compliqué qui va me permettre de pouvoir retirer ce que j'ai perdu. Evidemment, le pari est perdant, puis je joue encore et encore. Je finis par perdre 2 000 euros dans le weekend, totalement à découvert.

J'espère que plus jamais je ne vivrais un moment comme ça, où je deviens incontrôlable, et je perds complètement pied. Maintenant (depuis six mois environ), même s'il m'est arrivé de jouer, parfois régulièrement, j'ai réussi à me mettre des freins et à ne pas exploser totalement en vol.

DirtySport - 03/11/2025 à 12h48

Sinon, de mon côté, me voilà à J7. J'étais persuadé que je jouerais jeudi dernier et pourtant je ne l'ai pas fait. ça doit être l'une des premières fois où je pensais que j'allais jouer et que je n'ai pas joué. D'habitude c'est l'inverse.

Nouveau mois, nouvel objectif de faire un mois totalement clean. ça fait environ 2 ans que je suis interdit ANJ, et je n'ai réussi qu'une seule fois à tenir tout un mois à ne pas jouer (c'était en juin de cette année).

Force est de constater que dans ma tête, quand je me suis fait interdire, que je suis venu ici poster mon premier message il y a plus d'un an, je pensais que ce serait plus simple d'arrêter. A chaque fois que je joue, je me dis que je n'avance pas et que je n'y arrive pas. Compliqué sur le moment, à chaque fois je dois reprendre du recul pour voir que c'est beaucoup qu'avant.

Courage à tous, force à vous, et on résiste encore et toujours en mois de novembre !

Etmg77 - 04/11/2025 à 07h12

Bravo à toi DirtySport c'est une belle victoire .

J'ai été tenté ce matin LDC j'ai voulu faire un combi mais je me suis résigné à le faire j'ai préféré ouvrir la fenêtre et m'oxygéner le cerveau ça a fonctionné je ne l'ai pas fait.

C'est vraiment difficile car c'est stimulant d'entendre le téléphone vibrer à chaque notifications de but...mais courage à tous on va y arriver.

Je me sens moins seul le fait de partager ce que je ressens, ma culpabilité, ma honte et mon désespoir face à cela..

Tous cet argent gaspillé, ça me rend mal à l'intérieur mais pourtant j'ai continué..

Belle journée à vous et courage ????

Carmen21 - 04/11/2025 à 08h36

Bonjour à tous,

Pour ma part, j'ai fais un trait sur mes pertes et je me suis fait à l'idée que j'en avait pour min 5 ans pour rembourser mes dettes.

Ce qui m'a permis de ne plus espérer récupérer quoique ce soit.

De toutes façons, même si il y a eu des gains, la maladie reprenait le contrôle et faisait que mes gains finissait systématiquement en dette. Je me suis fait à l'idée que c'était incontrôlable.

Pour espérer s'en sortir, il faut se bannir, enlevé les notifications afin de limiter les tentations externes. Il y a assez de tentations interne via notre cerveau qui cherche à être stimulé qui est malade.....

C'est déjà un beau pas de tenter autre chose au moment où notre cerveau veut jouer. Il faut le stimulé à autre chose.

Je suis également interdit ANJ, mais ça ne m'a pas permis d'arrêter de jouer, j'ai arrêté un mois au moment où j'ai reçu mon interdiction mais j'ai vite compris que ça ne marchait pas avec les jeux de casino en ligne, j'ai donc replonger 2 fois + dans cet enfers.

Ce qui m'a permis d'arrêter aujourd'hui c'est d'avoir passer la porte d'un service d'addictologie de ma région, d'avoir fait un travail sur moi tout en étant accompagné. Le parcours n'a pas été simple mais j'ai tenu et j'y suis arrivée.

Donc c'est possible pour chacun d'entre vous. Une vie sans jeu est possible et je vous souhaite à tous d'y arriver vous en êtes capable.

Croyez en vous et en vos possibilités, votre force.....

Courage à vous.

Bonne journée

DirtySport - 05/11/2025 à 09h01

Bravo à toi Etmg pour ne pas avoir cédé, j'espère que tu as pu tenir toute la journée !

Effectivement, je pense que dans un premier temps, li faut limiter par des moyens extérieurs. Que les

périodes de jeu s'espacent de plus en plus. Dans mes moments où je jouais, je pense que j'ai pu jouer tous les joueurs pendant des mois. Ne pas jouer un jour relevait du miracle. Maintenant, j'ai plus de facilité à ne pas jouer. Si je recraque, l'envie sera très forte de continuer sur le moment, mais là par exemple, je ne joue pas sans trop de difficultés. Je sais que des envies reviendront de temps en temps, parfois très forte (souvent à l'arrivée d'un objectif que je me suis fixé).

J9 en cours pour moi, assez serein actuellement, à voir comment on avance. J'ai une vraie volonté de tenir tout le mois de novembre, avoir des comptes clean ça fait du bien.

Bon courage et force à vous

NNero - 05/11/2025 à 23h05

Bonsoir, je me reconnais dans vos messages également ... Je dépose je monte un peu, je me dit qu'il faudrait que je retire sur mon compte et je ne le fais pas ou alors je le fais et ensuite quand je suis à 0 sur le site de Paris je reprend de mon compte c'est infernal

C'est un cercle vicieux !

Etmg77 - 06/11/2025 à 05h34

Malheureusement j'ai craqué hier soir j'ai joué 100 euros que j'ai perdu dans la foulée..je ne voulais pas mais le fait de savoir que j'allais avoir des montées d'adrénaline m'a fait jouer.

Je me suis fixé un objectif de ne pas regarder mes applications pendant une semaine et de refaire du sport pour penser à autre chose.

Le fait de poser des mots sur des maux ici cela fait du bien, j'ai tellement honte de faire ce que je fais au risque de mettre ma famille en difficulté.

Merci encore à tous pour votre écoute et vos partages.

Force à tous ??????? et belle journée à vous.

Carmen21 - 06/11/2025 à 08h46

Bonjour @Etmg

C'est pas grave d'avoir craqué hier, malgré tes objectifs fixés.... dis toi que t'es arrivé à te limité à 100 euros, ce qui est déjà très bien car l'adrénaline aurait pu te faire jouer beaucoup plus. Tu as fais un petit écart, qui fait partie du processus, ne t'en veux pas pour ça.

C'est un bel objectif de compenser par du sport ou autres activités.

Courage à toi

Etmg77 - 06/11/2025 à 17h34

Merci beaucoup Carmen21 c'est gentil ce message de soutien belle soirée à toi.

DirtySport - 07/11/2025 à 07h52

Oui il faut occuper l'esprit surtout au début.

J'ai relu des témoignages hier, notamment dans la section "Entourage" et ça me remis une claque. C'est vrai qu'on est hyper égoïste dans nos moments de jeu, enfin en tout cas je le suis. Je ne pense qu'à moi, je me dis que c'est mon argent. Mais je me fais du mal, je m'en rends triste en jouant, forcément ça fait du mal à ma compagne. Elle a du mal à se projeter comme cela.

je veux qu'on se lance dans un projet immo mais forcément elle a des doutes. Elle me demande si j'ai joué, ne serais ce qu'un euro ? Je lui dis que je ne joue plus. Ce n'est pas vrai mais je ne sais pas si je peux tenir six mois sans jouer. Alors, ce serait reporter le projet, puis le reporter encore et encore.

Je sais qu'il y aura encore quelques chutes, quelques jeux mais je me dis qu'il faut que j'avance, sinon je n'arriverais jamais.

J11 pour moi. Assez serein ces derniers temps, des petites envies parfois, mais elles passent vite.

Courage à tous

DirtySport - 10/11/2025 à 08h41

J14 en cours. Je continue ma route tranquillement pour le moment.

Force à vous tous !

Robert12 - 11/11/2025 à 11h32

Bonjour,

Encore merci pour tous vos témoignages.

De mon côté, ces 15 derniers jours, je viens de perdre 200 euros dans des sites de Paris en ligne.

Et ce matin, j'ai pris la décision de faire une demande d'interdiction volontaire de jeux. Ça me fait très bizarre... Comme un vide, en pensant que je ne pourrai plus jouer.

Mais j'ai besoin de ça, pour avancer et sortir de cette addiction.

Alors J1 pour moi.

Bon courage à toutes et tous.

DirtySport - 13/11/2025 à 08h22

Bonjour Robert,

Je pense que tu as su prendre les mesures avant que cela ne devienne trop grave et c'est une très bonne chose.

Le mois de novembre continue d'avancer sans jeu pour le moment. J'espère que ça continuera. J'enchaîne depuis plusieurs mois plusieurs "longues" pauses qui deviennent j'ai l'impression plus simples.

J17 en cours.

Force à tous

Etmg77 - 14/11/2025 à 05h58

Félicitations dirtysport pour ta persévérance et bravo à toi Robert 12 qui a su faire ce que je ne veux pas faire en effet j'ai encore plongé ce week-end 250 euros, attiré par un bonus bien alléchant .

Encore hier j'avais plus de 2000 euros sur mon compte que j'ai cramé avec les paris foot jeux vidéo..

Réveillé avec Le remord et le dégoût.

Comment as-tu fait pour te faire interdire l'accès au casino en ligne ??

Force à tous et bon courage à vous.

Sangokuu0612 - 14/11/2025 à 13h11

Bonjour à tous

Cela fait quelques temps que je n'ai rien publié sur ce groupe . Je lis tous vos témoignages , vos réussites me font du bien . De mon côté , ça ne va pas très bien , j'ai connu l'une de mes plus grosse rechute . Me voilà avec des dettes auprès de ma famille , d'un prêt à la consommation. Heureusement pour moi , j'ai un assez bon salaire qui me permettra de vite effacer toutes les bêtises que j'ai pu faire .

Me revoilà à jour 0 , dans la galère jusqu'à la fin du mois .

J'ai un sentiment de honte , de vide et de tristesse.

Courage à vous

Dirtysport - 14/11/2025 à 13h24

Hello,

tu peux faire demande de suspension via ANJ pour trois ans des sites de paris sportifs.

Le casino en ligne en france est illégal, il n'y a donc pas de mesure spécifique de protection. Après il me semble qu'il y a des applis qui te bloquent l'accès à ces sites illégaux.

Dirtysport - 17/11/2025 à 08h17

Sangokuu, je suis triste d'entendre cela. Mets toi des blocages, ça a bien marché pour moi (je ne prenais ni ma carte ni mon téléphone pendant des semaines). C'est extrêmement contraignant mais je suis content de l'avoir fait. J'ai mis aussi une impossibilité de faire des virements, mis une carte à contrôle de solde. C'était dur mais aujourd'hui j'ai retrouvé une liberté totale et je ne recraque plus complètement.

Pour ma part, j21 en cours. Toujours 0 jeu en novembre. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai regardé un match en étant stressé et déçu du résultat alors que je n'avais pas parié, je reprends donc du plaisir à regarder du sport.

La saison de tennis se termine cette semaine, la fin d'année pourrait donc être assez sereine. Je sais exactement quand je dois être attentif maintenant (quand je pense justement que tout va bien, que j'arrive à la fin d'un objectif : fin du mois complet par exemple, que je rentre de soirée et de weekend). Je me sens vraiment armé pour affronter cela maintenant.

Courage à tous

Robert12 - 17/11/2025 à 08h19

Bonjour,

J7 pour moi.

Ma demande de suspension via ANJ a bien été prise en compte.
Je le sens bien avec cette nouvelle, et je sens que ça va vraiment m'aider à avancer avec cette addiction.

Le chemin reste long, mais j'ai le moral aujourd'hui.

Bonne journée à toutes et tous

Carmen21 - 17/11/2025 à 12h30

Bonjour à tous,

Je confirme que malgré le fait d'être interdit à l'ANJ, il est toujours possible d'accéder aux casinos en ligne. Sachant que c'est illégal et pas réglementé par la FDJ. Effectivement il est possible de télécharger des applications de type Gamble et d'autres, après certains site de jeux change son adresse et donc est plus reconnu par l'application

En ce qui concerne le casino en ligne, il faut doubler d'effort, s'exclure soit même du site, et pour ceux où la résiliation se fait par mail avec appel d'un conseiller ou mail qui te donne des bonus pourn pas confirmer ta demande de résiliation, faut également doubler d'effort. Soit ne pas leur répondre pour éviter toutes tentations, valider par mail en refusant tout bonus.....

De plus mettre en place limitation au niveau de la carte, voir ne plus accès à sa carte et utiliser pour vivre du liquide....

Bravo à tous, pour tout ce que vous mettez en place pour vous en sortir.

Et même si il y a des rechute pour certains, c'est pas grave c'est un pas de plus dans le mécanismes de guérison, car le degout ressentir lors de ses rechutes accentu cette volonté d'arrêter.

Pour ma part, c'est une énième rechute et surtout la plus importante (gain à la hauteur de mes dettes, et l'impossibilité de m'arrêter au point de tout perdre et surtout de perdre plus) qui m'a permis d'arrêter et de dire stop une bonne fois pour toute.

Sans cette rechute, je ne serais pas à 442jours.

Courage à vous tous.

DirtySport - 24/11/2025 à 07h41

J28 en cours.

Saison de tennis finie, ce qui devrait me faciliter la tâche (je ne parie exclusivement que sur le tennis). J'ai l'impression que c'est de plus en plus simple de ne pas jouer, pas vraiment d'envie en ce moment.

Dernière semaine de novembre, j'ai vraiment envie d'y arriver. ça serait mon deuxième mois de l'année sans aucun jeu (juin également). Je progresse. Il faudra que je continue après, mais d'abord, on résiste cette semaine.

Force à vous

Robert12 - 24/11/2025 à 10h22

J14 pour moi.

Mais la tentation est toujours grande. J'ai vraiment envie d'y arriver pour ma famille et moi. L'objectif suprême serait d'avoir un compte clean pour concrétiser un achat immobilier. Je sais que le chemin sera long.

En tout cas, ce groupe me fait du bien. Vos différentes histoires m'apportent énormément.

Bon courage à toutes et tous,

Sangokuu0612 - 24/11/2025 à 11h10

J10 pour moi

Vivement la paye , fin de semaine

Je commence à voir le bout même si le chemin est long

J'ai téléchargé et payé betblocker, et franchement que du positif . Ça me permet de mieux résister à l'envie .

Et si j'en ai envie , je ne peux pas car l'appli du casino sera bloqué grâce à l'appli .

Courage à vous

DirtySport - 01/12/2025 à 13h16

Bonjour à tous,

Ravi de voir que vous avez tenu il y a deux semaines. J'espère que ça a continué de tenir de votre côté.

Sangokuu, je te comprends, moi aussi je me disais souvent vivement la paie, mais c'était également une source d'envie qui revenait et je finissais par la liquider en 10 jours, en me disant vivement la prochaine paie, je souffre 20 jours et après je pourrais recommencer normalement ma vie (profiter normalement sans jouer) puis je recommençais, je liquidais toute ma paie. J'avais moins de soucis quand j'avais 0 sur mon compte, j'étais obligé de ne pas jouer.. je pouvais tout simplement plus.

J35 en cours pour moi. Mois de novembre complètement clean. Ah ça fait du bien, de nouveau un relevé clean. Sur mes trois derniers mois, n'apparaissent que 20 euros en ligne et un retrait en liquide de 100 euros pour jouer (mais il n'y a que moi qui peut le savoir). Je peux donc enfin me projeter, présenter trois mois de relevé propre. ça me soulage, je peux avancer.

Ce weekend, pour la première fois je me suis dit "peut être que finalement je ne rejouerais pas, je n'en pas besoin, plus l'envie". D'habitude je me disais que je rejouerais à partir du moment où j'aurais réussi à faire mon prêt immobilier. Donc c'est bien, ça avance aussi dans ma tête.

Nouveau mois, nouvelle envie de faire un mois totalement clean. Finir l'année en beauté, être serein côté finance.

Courage à tous, et donnez moi des nouvelles.

Sangokuu0612 - 01/12/2025 à 15h23

Bravo pour ton mois sans pari dirty !! Continue à être fort et lâche rien !

Pour ma part jour 18 sans paris , je vais très bien . Au moment où j'ai voulu parier , j'ai préféré mettre des points fifa et pis ça m'a coupé l'envie par la suite .

Je me souviens pas avoir vécu si « libre » dans ma tête depuis longtemps . Mon salaire est là

Je n'y ai pas encore touché et c'est très agréable .

Je suis motivé à bloc, avec de nouveaux projet personnel.

L'avenir semble beaucoup moins flou qu'à un certain moment

Courage à tous . Soyez fort

Bidou - 03/12/2025 à 11h26

Bonjour à tous,

Après beaucoup de rechutes je viens de me désinscrire de tout les casinos plus de 10 ...

J aurais atteins mon objectif de l année 6k de côté pas de dette pas de crédit.

J'esperes sincèrement tenir le coup car tout va pour le mieux dans ma vie. J'ai juste pas réussi à arrêter de fumer mais chaque chose en son temps.

Je vais pouvoir faire des cadeaux de Noël sympa et me faire un peu plaisir même si déjà 150 euros de perte depuis le début du mois oui ça fait mal... mais faut se relever et mettre ça derrière soit.

Je vous lis à chaque fois et je suis fière de vous un peu envieux mais fière. Bientôt ça sera moi qui vous dirait un mois sans jeux !!!

Continuez sur votre lancée je commence la mienne

Robert12 - 03/12/2025 à 16h34

Bonsoir,

Vos messages sont toujours une source de motivation.

De mon côté, j'ai rejoué à parions sport en point de vente. J'ai eu un petit gain que je me suis empressé de rejouer, et j'ai évidemment tout perdu... Le point positif est que je ne suis pas allé au delà de mon gain. C'est déjà une vraie avancée.

Je sens que le fait d'être interdit de Paris en ligne me fait beaucoup de bien, et évite vraiment la tentation. J'espère que ça va continuer comme ça.

Pleins de courages à vous toutes et tous.

Bidou - 04/12/2025 à 07h46

Bonjour,

La rechute fait partie du processus malheureusement mais il ne faut pas laisser une fenêtre ouverte comme on le l a déjà dit il suffit d un jour ou on est un peu plus fragile pour détruire tant de journée semaine mois d effort.

Jl pour moi ça va pas envie de jouer même pour de faux.

Mon cerveau me dit déjà aller dans un mois tu prends un casino tout neuf et tu mets que 50 par mois ça va bien finir par tomber...

Bref la lutte de ma vie contre toutes les addictions que j ai pu avoir.

Bonne journée et soyez fort

DirtySport - 08/12/2025 à 07h50

Bonjour à tous,

J42 en cours. Je me rapproche doucement de mon "record" personnel (52 jours). Peut être que ce sera difficile (ça l'est souvent à l'arrivée d'un objectif).

En tout cas, une nouvelle semaine tranquille de mon côté. Je continue de respirer. Ce mois de décembre est plus difficile financièrement (car j'ai envie de faire plein de cadeaux, plein de choses d'organisés et envie de faire des économies) : mais c'est une bonne difficulté

J'espère que ça tient également de votre côté ! Courage

Bidou - 08/12/2025 à 09h43

Bonjour à tous,

J'espère que vous tenez en cette fin d année.

Pour moi c est de grosse rechute 350 euros de perdu en 8 jours c est énorme donc je n aurais pas atteint mon objectifs de 6000 euros sur mon livret A mais 5600.

Je viens d installer casino block et c est une application qui fonctionne e pour le coup on verra ce que cela donne.

Je vous souhaite d être fort et je vous retrouve bientôt encore plus armé

Sangokuu0612 - 08/12/2025 à 13h03

Bonjour à tous

J23 pour moi

Petit week-end a Strasbourg ou j'ai pu me faire plaisir

Cela fait tellement plaisir de savoir que je peux dépenser de l'argent , moi qui dépensait tout au bout de 3 j en Paris , cela me change . C'est comme une résurrection personnelle.

Je commencerais à épargner l'année prochaine mais que des bonnes choses ..

Navré pour toi bidou que tu ai craqué mais l'appli casino block ou d'autres est la meilleure qu'on puisse avoir . Sois fort et sois fière de ce que tu as pu épargner

Force à tous

Bidou - 12/12/2025 à 05h57

Bonjour à tous,

J4 pour moi et sans même jouer pour de faux.

C est court mais ça me semble très long je sais que le début c est comme ça et que après ça va dérouler un peu plus vite.

Je pense être trop obnubilé par le fait de mettre de l argent de côté. Dû coup je me fais plaisir sans trop dépensé mais 10 euros par ci 40 par là. Je suis fan de bonne affaire c est mon leitmotiv.

Donc tout va bien pour le moment meme si le jeux est la dans ma tête je ne peux vraiment pas jouer sur mon téléphone et quand je reçois une pub je bloque l expéditeur et je bloque le site dans la foulée avec l application.

J espères que vous tenez le coup et que je ne vous rattraperai jamais.

Strasbourg c est top j y habite

Dirtysport - 12/12/2025 à 09h17

Hello Bidou,

Content de voir que tu tiens et que tu souhaites tenir à fond !

Effectivement, je pense qu'on a un problème niveau argent. Je n'ai pas perdu 1 euro depuis six mois, et pourtant j'ai l'impression de me retrouver dans une situation ou je n'ai pas trop d'argent par rapport à ce que je veux mettre de côté. Alors que y a un an c'était littéralement une catastrophe.

J'ai eu très envie de jouer hier, ça faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé. Pas de craquage mais j'ai été sur des sites où je suis bloqué, voir les cotes. Je me rapproche doucement de mon record sans jeu depuis minimum 4 ans donc je pense que ça joue aussi. Il me reste encore une grosse semaine afin de franchir ce pallier qui m'apaisera peut être un moment dans le jeu. Mais je me dis que même si j'ai eu envie hier, j'étais encore assez loin de craquer (je n'ai pas été voir pour créer un nouveau compte sur un site en ligne, je n'ai pas fait de recherche pour parier en tabac donc j'avance).

Force à tous

Chictips - 12/12/2025 à 09h41

Après une belle rechute de mon côté, la coupe est désormais pleine.

Je me suis auto-exclu pour une année entière, l'année 2026 se fera sans jeux, une première depuis 20 ans !
Hâte de voir ce que l'avenir me réserve.

Je vais pouvoir rembourser l'ensemble de mes dettes, et passer à autre chose. C'est très compliqué d'abandonner une pratique quotidienne (Paris sportifs) depuis 20 ans, mais c'est nécessaire d'un point de vue santé et financier.

Difficile d'occuper son esprit, de reprendre de nouvelles habitudes, le temps est long, surtout le week-end.

Je ne prends pas l'option de me faire aider psychologiquement dans cette démarche (beaucoup trop de charlatan dans ce domaine).

J'ai coupé totalement les applications de suivis de résultats, les chaînes de sports, les réseaux sociaux en espérant que ces démarches puissent porter leurs fruits.

Bon courage à tous dans cette démarche

Agb2025 - 12/12/2025 à 09h47

Bonjour à tous j'ai 32 ans je suis addict aux paris sportif depuis plus de 10 ans j'ai l'impression de complètement avoir gâché ma vie je pense que je ne m'en sortirai jamais

Je ne sais plus quoi faire

Rien que sur les 3 derniers jours j'ai perdu 1000 euros

J'ai l'impression que l'addiction est plus forte que moi je pense toute la journée à partir du réveil jusque le soir dans mon lit

Je n'ai jamais fait grand chose dans la vie à cause de cet addiction de merde

Je ne sais pas comment je vais m'en sortir je suis vraiment au fond du trou

DirtySport - 15/12/2025 à 08h47

Force à toi Agb2025, il n'est pas encore trop tard pour arrêter. Il faut faire maintenant table rase du passé, ne pas regretter ne pas avoir fait ceci ou cela et commencer à avancer. Dans quelques semaines, mois, tu te diras, "oh tiens, je n'aurais pas pu me faire plaisir si j'avais continué à jouer" : penser positivement, ne pas ressasser.

Je ne me suis pas acheté un seul habit pendant près de trois ans, car je dépensais tout dans les jeux, je ne me faisais jamais plaisir, je faisais des crédits à la conso pour partir en vacances.

J49 en cours de mon côté ! Quelques envies la semaine dernière, mais sans que ces envies me fassent craquer non plus, j'en étais encore loin je pense. Encore une petite semaine pour que j'arrive à mon record personnel. Peut être que ce sera dur cette semaine, mais je ne pense pas. Il faudra ensuite tenir sans que j'ai de réels objectifs de durée sans jeu, juste être serein mentalement et financièrement.

Force à vous !

Agb2025 - 15/12/2025 à 11h19

Merci à toi dirty sport j'espère de ton côté que tu arrive à tenir sans retomber dans cette addiction

Moi personnellement je continue de m'enfoncer ces derniers jours je suis au bout du rouleau je ne sais pas si je vais réussir à m'en sortir

Dirtysport - 19/12/2025 à 08h42

Bonjour à tous,

J53 en cours. Record d'abstinence sur mes quatre dernières années égalé.. Forcément des petites envies dernièrement du à l'arrivée de ce delta. La lutte sera t elle plus simple par la suite ?

En tout cas, encore envie de tenir pour un potentiel projet immo.

Force à vous !

Bidou - 22/12/2025 à 06h05

Bonjour

J7 pour moi aucun effort c est très bizarre comme sensation un apaisement incroyable. Je m explique.

Ma compagne est allée voir un hypnotiseur ericksonien pour des problèmes d angoisse forte suite à la mort de son grand père.

En une séance elle n arrivait plus à se représenté son grand père mort dans son cercueil. Un bien fou pour elle. Elle me dit qu il est spécialisé dans l arrêt du tabac et d autre trouble.

Elle me prend rendez vous lundi dernier pour une séance d une heure et demi.

Cela fait une semaine que je n ai pas joué même pour de faux alors que je suis partie en formation et que je le suis retrouvé deux nuits complète seul.

Le lendemain de la séance je suis resté y lit toute la journée fièvre et fatigue intense.

J espères que vous continuez tous sur cette vois courage à tous pour cette fin d'année 2026 sera une année sans jeux

Dirtysport - 22/12/2025 à 08h55

Hello Bidou, trop content de voir que tu as trouvé une solution qui semble fonctionner !!

J56 en cours pour moi. Voilà, le record est battu ! Et maintenant quel objectif ? Plus aucun, mais aucune date ne me trotte dans la tête. Je suis apaisé avec le jeu. Près de deux mois sans jouer. Près de quatre mois avec seulement deux paris. 8 mois sans jeu problématique.

J'avance. Toujours ce projet immo en tête qui va me permettre de continuer de vouloir avancer !

Je finissais 2022 en ayant repris à jouer de manière régulière mais sans trop de problématique. Je finissais 2023 interdit par l'ANJ car j'avais totalement sombré dans le jeu. Je terminais 2024 par commencer à relever la tête, bien que la pratique de jeu m'est endetté, mais je commençais à apercevoir l'espoir. Je finis 2025 assez serein financièrement mais surtout mentalement ! J'espère évidemment que je finirais 2026 encore plus léger.

Force à tous !

Sangokuu0612 - 05/01/2026 à 17h50

Bonjour à tous
Comment ça va ?
Moi nickel ,52 jours pour ma part
De nouveaux projets en perspective sportif!
Je me sens si mieux
Courage à vous tous !
Force à vous

DirtySport - 07/01/2026 à 13h00

Salut Sangokuu,

Oh trop bien, bravo à toi ! Je te félicite, 52 jours, c'est le pied !

Malheureusement pour moi, j'ai rejoué fin décembre 300 euros que j'ai perdu tout de suite (après une soirée très alcoolisé, j'ai créé un compte sur un site étranger). Le lendemain, j'ai relativisé, j'étais saoul (complètement désinhibé) et j'avais une frustration une frustration mais pas la fin du monde. J'ai rejoué également depuis début janvier avec le retour du tennis. Je gagne, je perds, je gagne, je perds. J'oscille entre plaisir et frustration d'avoir rejoué (mais au final, je relativise toujours car le pire que j'ai engagé est 100 euros, ce qui reste très loin des mois de folie total ou déjà le 7 janvier, je n'avais plus rien alors que je gagne très bien ma vie : plus de 3 000 euros). Je ne ressens pas un manque constant de jouer, j'y prends juste plaisir pour le moment. J'arrive à alterner pas de jeu pendant près d'une journée sans jeu sans trop de problème. Le fait d'avoir du cash me donne envie de jouer.

Bref, je rejoue mais rien de catastrophique. je me laisse porter par le moment. J'ai refais un pari là, s'il est gagnant, j'irais déposer à la banque pour le principal (je me laisserais 50 euros), s'il est perdant, ce sera la fin car plus de liquide actuellement. Il faut que je me restreigne et donc avoir des comptes clean si je veux poursuivre mon envie de prêt immobilier.

Courage à tous en tout cas !

DirtySport - 12/01/2026 à 10h17

Hello à tous, l'année 2026 ne commence pas sous les meilleures résolutions pour moi. J'ai rejoué régulièrement. A chaque fois je me dis "non mais ça va je ne joue pas grand chose, c'est tranquille". Sauf que le constat est là, j'ai perdu 500 euros depuis le 27 décembre.

Encore un pari ce matin. Perdu. Je me sens encore dég. Pourquoi faut il encore et toujours que je rejoue à un moment ou à un autre ?

Je suis vraiment à deux doigts d'avoir les économies que je voulais pour être tranquille. Pas loin de conclure ce prêt immo. Je relativise, je me dis que c'est la peur d'arriver à battre ce truc qui me fait peur ? Pourquoi ? Parce que j'ai peur de voir partir cet adrénaline.

Je suis dég. Y a de l'amélioration depuis un an et je n'ai jamais eu autant d'argent de côté que maintenant. Mais bon, je ne suis pas fier de moi.

Allez, encore, je repars à 0. Du mal à croire que j'arriverais totalement à m'en défaire. Mais bon, il faut que je continue pour mener à bien mes projets.

Courage à tous, force !

Sangokuu0612 - 12/01/2026 à 11h31

Bonjour dirty

Navré d'entendre que tu as craqué , cela nous ait tous déjà arriver . Reconcentre toi sur l'avenir , je crois en toi .Refixe toi peut être un autre objectif d'épargne , car quand on est trop proche du but , on a souvent plus de chance de craquer .

De mon côté 59 jours

Je ne craque pas , dans ses 59 jours , j'ai joué qu'une fois , un freebet que le casino en ligne m'a donné pour me faire replonger .

Sinon 0€ investi .

Soyez fort et courage à vous tous

Dirtysport - 19/01/2026 à 09h33

Hello à tous,

La marche en avant est de nouveau activée. Pas de jeu depuis le 14 janvier.

On continue de lutter.

Force à vous !

Bidou - 19/01/2026 à 16h33

Bonjour à tous et bonne année !

J'esperes qu'elle sera sans jeu pour vous tous.

Pour moi ça va mieux j ai de nouveau craquer 135 euros aujourd'hui mais je vais mieux les rechutes sont vraiment espacées. Ma séance d'hypnose m a fait du bien ça ne relève pas du miracle mais c est vraiment bénéfique. J y retourne début février 90 euros la séance pour une heure et demi je trouve ça honnête et je dois avancer et je préfère mettre mon argent dans la guérison que dans le casino.

Il faut surtout se faire une raison on ne sortira jamais gagnant on y a tous laissé des plumes c est la vie il faut apprendre de ces erreurs et avancer. L argent ne reviendra pas mais on peut toujours mettre de côté réussir chaque moi à épargner ne serais que quelque euros c est toujours ça que ne prendra pas la casino.

Je me sens, malgré ma rechute du jours de plus en plus armé et je souhaite refaire quelque pièce de mon

appartement en mobilier avec ma compagne donc dépense de l argent. C est ce que je fais de plus en plus et je peux avouer que ça fait du bien je me suis remis à peindre des figurines warahmmmer et je me suis acheté des fringues... j'avais oublier à quel point ça fait du bien de dépenser du fric ailleurs que dans les jeux.

Je vous souhaite du courage et bonne continuation soyez fort

Tino-tino - 19/01/2026 à 19h20

Bonsoir a tous , je me joins à votre discussion.

Joueur compulsif depuis 10 ans j'ai perdu énormément.

Avec quelques tentatives pour arranger les choses (se faire bannir, s'inscrire a l'anj ...) mais je trouve toujours une parade pour rejouer , a chaque fois que je me dis allez c'est terminé,ça recommence au bout de 3jours , c'est plus fort que moi .

Ça me rend nerveux , anxieux...

Ma femme est au courant mais avec ces dernières rechutes elle ne me soutiens plus , et je la comprends .

J'aimerais tellement réussir à combattre cette addiction (j'ai déjà combattu mon alcoolisme), mais celle là ,a l'air plus coriaces.

En vous souhaitant a tous une bonne soirée,sans jeux

UneNouvelleVie - 20/01/2026 à 03h59

Félicitation Bidou !

On sent que tu reprends doucement ta vie en main et c'est vraiment cool !

Pour ma part dans 8 jours cela fera bientôt un mois sans jouer du tout, quelques moments plus difficile que d'autre et aussi quelques insomnies mais dans l'ensemble ça va, beaucoup de remise en question aussi.

J'arrive vraiment pas à comprendre comment j'ai pu tomber là dedans, ni pourquoi ...

J'espère que je vais rester aussi fort au fil du temps, et parler sur ce forum fait du bien .

Courage a tous !

Sangokuu0612 - 20/01/2026 à 08h52

Bonjour

Je suis actuellement à 67 jours , je vous conseille l'application betbreaker, ça marche incroyablement bien .

Tu devrais essayer Tino

Très compliqué en ce moment pour moi avec l'open d'Australie . Mais on tient bon .

Courage à vous

DirtySport - 26/01/2026 à 12h44

Bonjour à tous,

J'espère que vous vous en sortez et que vous continuez à vous battre dans cette lutte.

De mon côté, je craque environ tous les 4-5 jours. Rien de trop problématique pour le moment, mais j'arrive pas à m'en débarrasser... Je suis loin de mes énormes périodes de craquage où je n'avais plus un euro le 10 du

mois.

Allez, je vais essayer de me remettre la tête à l'endroit et recommencer à vraiment essayer de ne plus jouer. De nouveau des économies de côté, pas de dette et ma tête me dit que je n'ai plus de problème et que je peux jouer de temps en temps.

Maintenant que mes objectifs d'économie sont réalisés, il me faut une nouvelle bonne pause de ce jeu.

Courage à tous, et à moi

Dirtysport - 30/01/2026 à 11h02

Encore craqué. Tous les 3 jours, comme une récurrence.

Je décide vraiment d'arrêter ce jour. Au moins trois mois clean. Lets go. Nouveau challenge.

Dirtysport - 10/02/2026 à 08h23

Hello, Bon j'ai rejoué début février.

Voilà une semaine que je n'ai pas joué. J'ai désinstallé mes applis de résultats et ça fait plus ou moins une semaine que je n'ai pas regardé des scores. J'ai dit que j'avais rejoué à ma compagne, elle l'a étonnamment plutôt bien pris car je n'ai pas joué de manière chaotique. Je ne me suis pas mis en danger et je n'ai pas joué jusqu'à me retrouver dans le rouge. Cela m'a apaisé et me voilà reparti avec une envie de ne pas jouer.

Reste à savoir combien de temps cela durera.

Force à tous

Dirtysport - 17/02/2026 à 10h35

Deux semaines sans jeu, ma volonté semble de retour.
Espérons que cela continue.

Bon courage à tous !

Dirtysport - 26/02/2026 à 12h44

Hello à tous,

J'espère que vous allez bien.

Pas de jeu depuis le 3 février. La flamme du jeu semble être faible en ce moment, espérons qu'elle ne se rallume pas.

Trop de projets onéreux en tête pour que je recraque.

Courage

Dirtysport - 04/03/2026 à 09h14

Bonjour à tous,

Un bon mois sans jeu! ça fait du bien, pas d'envie particulière.

Je continue, je peux me lancer dans de nouveaux projets, vacances, envies et ça fait plaisir. Et ça ne fait que commencer j'espère.

Force à tous !

DirtySport - 13/03/2026 à 11h20

Bonjour à tous,

Allez vous bien ? N'hésitez pas à donner des nouvelles, même si ces dernières sont mauvaises, je tenterai de vous remotiver.

Pas de jeu depuis début février. J'ai l'impression que ça fait une éternité et pourtant c'est encore récent la dernière que j'ai joué. Toutefois, plus ça va, plus résister me paraît facile, bien que parfois j'ai des envies et se laisser tenter est simple.

Il me reste un peu près la moitié du chemin à parcourir pour avoir des comptes clean sur trois, j'espère sincèrement y arriver (et je pense que je peux y arriver). Je m'occupe 100% du temps et ne pas laisser aller à la nostalgie de l'adrénaline du jeu.

Force à vous en tout cas !

Sangokuu0612 - 18/03/2026 à 16h05

Bonjour à tous

Bravo à toi dirty.

Pour ma part, les nouvelles ne sont pas bonnes. Après avoir tenu plus d'une centaine de jours assez facilement. J'ai craqué, énormément craqué. J'ai perdu ce que j'avais mis de côté alors que je semblais un peu libéré de tout ça. J'ai replongé, la chute est dur. La déprime est fortement présente actuellement. La tristesse aussi.

À moi de recommencer un cycle vertueux. Courage à tous

DirtySport - 20/03/2026 à 08h44

Désolé d'entendre cela Sangokuu. Il n'est toutefois jamais trop tard pour recommencer. Oublier les pertes, repartir à 0. Je te donne tout mon courage, il faut maintenant de nouveau réagir. Je sais que chaque nouvelle chute fait encore plus mal, surtout quand on se pense sorti d'affaires. Ne pas s'apitoyer et relever la tête.

Toujours pas de jeu pour moi depuis le 3 février. Sur un an, j'ai perdu environ 600 euros (quasi la totalité sur décembre et janvier). Je repars, je revis par rapport à il y a deux ans. Le processus est long, très long. Mais voilà, malgré tout j'avance.

J'ai remis pas mal de côté, plus de crédit à la conso, je rembourse sereinement mon prêt immobilier : je respire !!

Et même, avant hier, j'ai pu me faire un craquage à 200 euros rien que pour moi (dans du plaisir perso) : j'en ai eu la larme à l'oeil en me disant que ce "craquage" ne me met absolument pas dans la difficulté et c'est juste un réel plaisir !!

Force à tous, avancez encore et encore. Une fois cette folie cessée, le plaisir de profiter est décuplé.

Bidou - 21/03/2026 à 06h50

Salut à tous,

Je vais bien même très bien. Le jeu ne m'a pas encore quitté mais après 3 séances d'hypnose eriksienne je me sens apaisé.

Je perds beaucoup moins d'argent même si le jeu m'empêche de mettre de l'argent de côté depuis janvier il ne me fait pas perdre dans mes économies.

En tout les cas le jeu n'est plus omniprésent dans les pensées. Ça fait un bien fou. Les craquages je les analyses ce que je veux c'est réussir à me maîtriser mais je n'y arrive jamais alors à quoi bon.

Je me fais de nouveau plaisir avec mon argent car c'est bien ce à quoi doit servir l'argent : ce faire plaisir on bosse pas juste pour payer nos factures.

Ma compagne m'a même dit que j'avais changé plus à l'écoute plus heureux. Le chemin est long et je joue toujours mais plus de la même manière et surtout je ne lutte pas au quotidien avec ce démon. Petit à petit il disparaît ...

Il faut avancer chacun à son rythme soyez forts trouvez des solutions questionnez vous sur ce que vous voulez vraiment dans la vie.

On se soutient.

Courage à vous.

Dirtysport - 23/03/2026 à 10h42

Hello Bidou,

Ravi de voir que tu te sens bien et que le jeu n'est plus un enfer, bien que présent encore.

De mon côté, un peu pareil. J'ai l'impression toutefois que j'y pense de plus en plus en ce moment, mais c'est sans doute parce que je suis vraiment pas loin d'atteindre un nouveau record d'abstinence depuis au minimum 4 ans. Encore une grosse semaine à tenir pour y arriver, et ensuite poursuivre encore et toujours mes efforts.

Mais pareil que toi, la lutte est moins compliquée et ça fait maintenant près d'un an et demi que je ne me suis pas mis en difficulté. Je suis donc de plus en plus serein financièrement.

Bon courage

Dirtysport - 24/03/2026 à 16h08

Après près de 50 jours sans jouer, j'ai recraqué, et comme d'habitude je dirais, encore toujours.

Complètement dégoûté, mais il va falloir rebondir encore.

Bidou - 25/03/2026 à 06h39

Salut,

Désolé d'apprendre ça ...

Moi aussi je craque pas mal depuis début de semaine 220 euros de perdu...

Je pense au mois plus de 500 euros.

C'est bizarre car je vais mieux j'y pense plus de manière omniprésente et mes craquages sont moins nombreux mais plus violents. Je sais pas encore l'expliquer.

Ça me fait reculer dans mon épargne énormément.

Je pense pourtant être sur la bonne voie j'ai la forte impression de voir le bout du tunnel et de comprendre que rien ne changera quand je joue, je serais toujours perdant j'aurais toujours honte même si je gagne et retire mon argent.

Je prends du plaisir dans plein de choses en ce moment je suis plus apaisé plus zen j'ai envie de dire.

Le mois d'avril je le sens confiant armée je crois que mon cerveau fait encore un peu de la résistance mais que c'est sûrement bientôt la fin

Je me persuade peut-être.

Bref soyez forts aimez la vie. Les petits plaisirs du quotidien sont les meilleurs la richesse n'est rien sans amour et partage

DirtySport - 26/03/2026 à 09h33

Hello,

Oui t'inquiète le moral est bon. Pareil, je craque fort que je recraque mais très rare.

Bref, je me sens étonnamment apaisé (c'est comme une faim de jeu que j'ai du assouvir). Je repars, je sais que j'aurais probablement envie de rejouer dans plusieurs jours mais la lutte est tout de même beaucoup plus simple que par le passé.

Apaisé, mais effectivement dégoûté, car j'aurais eu envie de me sentir apaisé sans ce jeu. Apaisé peut-être parce que je sais que je suis encore très loin de mes objectifs.

Je me sens également sur le chemin de la fin, mais encore du boulot. Je n'ai plus de barrière, paiement en ligne, virement, cash etc et je ne craque que très rarement, et même quand je craque, c'est effectivement de l'argent que j'aurais pu mettre de côté ou faire de belles choses, mais cela ne m'empêche de payer mes charges classiques ni d'envisager d'annuler mes vacances ou weekends. Je suis donc serein, le sommeil est bon malgré cette rechute.

J2 qui commence. L'impression que tout recommence au début, mais en fait pas du tout, car j'ai avancé grandement par rapport à il y a 2 ans où j'étais au fond du trou.

Bidou - 30/03/2026 à 08h00

Rechute sur rechute semaine dernière et aujourd'hui 125 euros depuis ce matin... je pense 700 balles en mars ... je suis dégoûté je reprends rdv chez mon hypnotiseur mi avril et si ça marche pas tant pis je chercherai autre chose.

J'ai un ras le bol de dingue en ce moment. Tout va pour le mieux dans ma vie pourtant j'arrive pas à mettre le doigt sur ce qui me fait jouer.

Je suis deg....

Bref la journée de repos commence très mal j'espère bien la finir.

Je vous souhaite du courage.

Sangokuu0612 - 30/03/2026 à 09h15

Salut bidou

Je vois que ça va pas fort . Je te conseille de télécharger betbreaker, il y a des groupes de soutien sur l'application dont j'en fais partie .

Je te conseille d'aller voir un magnétiseur , pour certains ça marche bien .

Les rechutes font partie du processus

Perso en ce moment je me renseigne sur l'addiction et ses fondements pour mieux comprendre et mieux la combattre . Je pense allez chez le magnétiseur , parce que avec le psy j'ai l'impression de tourner en rond
Courage à vous les gars

Bidou - 30/03/2026 à 09h39

Salut et merci pour le soutien.

Le pire c'est que je vais bien même de mieux en mieux je suis plus apaisé. Ma vie de couple ma vie professionnelle tout est au mieux je m'éclate de fou.

Je me questionne beaucoup en ce moment car pour le coup je ne vois pas pourquoi je rechute surtout de manière aussi violente. Tout mon entourage voit les changements sur moi plus posé plus serein mais cette addiction ne veut pas me lâcher.

Je comprends vraiment pas bref j'avance je recommence encore à zéro demain c'est le salaire qui tombe et je veux pas mettre un centime dans les jeux.

Courage à tous

DirtySport - 30/03/2026 à 11h51

Hello,

Courage à toi Bidou ! Continue sur ce chemin, je pense que malgré tout tu vois la lumière au bout du tunnel. Le jeu est dans notre esprit un moment festif où on a l'impression qu'on va avoir une sensation de bien ! Pour moi j'assimile à cela! Comme quand tu vas voir des amis, un repas de famille, tu prends un verre et tu

profites. Le problème, c'est que, dans ce jeu, on arrive rarement à s'arrêter et les conséquences peuvent être désastreuses en quelques heures-jours.

Il faut continuer encore et toujours. Je sais que j'ai rejoué il y a maintenant six jours. Dég parce que j'aimerais avoir des comptes clean sur plusieurs mois pour lancer un investissement immo. Mais je me dis qu'il n'est jamais trop tard pour commencer cette fin de jeu. Je repars donc. J6 en cours, je vais y arriver, je vais finir par y arriver. Je vais déjà bien mieux qu'il y a deux ans. Je continue mon chemin de rédemption donc.

Bon courage

Robert12 - 30/03/2026 à 12h16

Bonjour à tous,

Bon courage à tous, et surtout une pensée pour Bidou.

Vos témoignages montrent que le combat est continu, et que même quand on pense qu'on en est sorti, le risque est toujours là.

De mon côté, depuis que je me suis fait interdire de tous les sites de Paris en ligne, je vais beaucoup mieux. Il m'est arrivé de jouer quelques euros en point de vente, mais je pense que depuis décembre, je dois être à moins de 50 euros joué.

Je me sens tellement mieux sans cette addiction. Et vos messages, que je consulte régulièrement sont vraiment une source de motivation. On est bien plus fort ensemble, en partageant nos témoignages.

Pleins de courage à tous,
Robert12

Bidou - 30/03/2026 à 12h19

C'est dingue comme si j'avais besoin de ma dose. Là j'en ai plus du tout envie et je viens de bosser un peu sur ma soutenance fait le ménage regarder mon jardin réparer ma voiture lancer des machines je vais me poser devant un film tout va bien en fait.

Mais j'ai ce besoin ce besoin d'avoir ma dose d'adrénaline c'est vraiment bizarre.

Bref on va rebondir encore et toujours c'était un mois catastrophique mais le mois prochain sera le bon je suis confiant.

Mel795 - 30/03/2026 à 20h25

Bonsoir,

Je tombe sur ce post qui me rappelle mon quotidien....je vois que cette addiction est présente chez beaucoup de personnes.

Aujourd'hui pour la première fois j'ai appelé le numéro d'aide. J'ai parlé avec une dame presque 1h qui essayait de comprendre mon problème.

Suite a l'appel j'ai re installer le contrôle parental sur mon téléphone.
Et ce soir je me suis dit au lieu de jouer, va sur des forums et parle avec des gens qui te comprennent et on le même problème que toi.

Je ne sais pas si quelqu'un sera disponible. En tout cas j'aimerais essayer de soutenir quelqu'un qui a ce problème là. Peut être qu'à plusieurs on vaincra cette merde !

Mon mari est déjà très présent pour moi et comprend complètement que je ne contrôle rien.
Mais ce mois-ci est un des pires mois financièrement parlant.
Je viens de dépasser la barre des 3000€.
J'ai honte. Je culpabilise tellement.
J'aimerais tout arrêter mais quand je commence je ne sais plus m'arrêter.

Avez-vous déjà réussi à stopper quelques temps ?
Dans l'attente d'une réponse.
Cordialement
Mélania

Chictips - 01/04/2026 à 13h42

Salut @mel795,

Il n'y a pas à culpabiliser d'être malade. Si l'on fréquente ce forum c'est que l'on admet avoir un problème avec les jeux. Nous sommes là pour s'entraider et se soutenir.

Personnellement ça fait 4 mois que je ne joue plus et le seul moyen qui a bien fonctionné : s'interdire définitivement l'accès à ces sites.

C'est brutal, mais très efficace. Au début tu y penses souvent, et cela finit par passer avec le temps.

L'idée c'est de remplacer ces vieilles habitudes par des nouvelles (sport, lecture, peu importe).

Le soutien des proches dans la démarche est très important également.

N'hésite pas à en parler le plus possible, ça libère.

Sangokuu0612 - 01/04/2026 à 14h14

Bonjour je vous conseille de télécharger l'application bet Breaker sur téléphone. Ça bloque les casinos et jeu d'argent.
Bon courage à vous

DirtySport - 02/04/2026 à 08h51

Bonjour à tous,
Bienvenu Mél parmi nous.
Dans un premier, il faut absolument se bloquer, ça aide un peu à dépasser et à réfléchir et à se recentrer.
Pendant plusieurs temps, j'ai arrêté de prendre une carte bleue et mon téléphone, je n'avais donc aucune possibilité de payer quelque chose. Si tu as la possibilité, je te le conseille. Au moins pendant un temps.

Après c'est mentalement qu'il faut faire le travail, c'est dur mais il faut y aller. Allez petit à petit. Plus d'un an et demi que j'essaie vraiment d'arrêter, mais je rechute encore très régulièrement (même si ça n'a rien à voir avec justement il y un an). Il faut voir le mieux, et continuer petit pas par petit pas.

Chictips, je ne suis pas forcément d'accord avec cette vision, "c'est une maladie, on n'a pas à en avoir honte". On peut se contrôler, avec du travail, de la résilience.

Force à tous en tout cas !
J9 en cours pour moi. Je continue le travail.

DirtySport - 07/04/2026 à 11h29

Hello à tous,
J14 pour moi. Je continue.
Bon courage

Bidou - 11/04/2026 à 05h59

J1 pour moi on recommence ...

Bon on repars à zéro à chaque fois depuis le début de l'année j'ai pas réussi à mettre un seul euro de côté bon après j'ai pas touché à 6k sur mon Lep mais bon je peux claquer 100 ou 200 et ça peut monter à 700 par moi c'est énorme et j'en ai vraiment marre.

Toutes les plateformes ont été clôturées encore une fois j'espère que celle-ci sera la bonne.

Je m'étais dit en avril zéro la Dedant et déjà 300 euros de perte bref j'avance même si c'est long et difficile.

Je vous souhaite à tous du courage et oubliez pas que la vie est belle et pleine de petits plaisirs

Mel795 - 13/04/2026 à 11h53

Salut chictips, bidou et dirtySport.

Je viens de prendre connaissance de vos messages.
C'est en effet une galère. Ma banque m'a bloqué ma carte donc sur ça c'est OK mais le problème j'arrive à payer avec PayPal. Pour le moment ayant quelques paiements en 3 fois dessus je ne peux pas clôturer mon compte PayPal donc je suis embêté car je continue à jouer tous les jours....

Depuis début avril je suis à 1000€ de perdu encore et mon mois avait mal commencer ...

Je me déteste quand je fais ça ... je n'arrive pas à me contrôler alors que de nature je ne suis pas comme ça ...

Ça me pèse énormément, et pourtant je lutte mais je tiens à peine plus de 24h ...

Je vous souhaite plein de courage !
On va finir par y arriver

Dirtysport - 13/04/2026 à 11h59

Hello Bidou,

Pareil pour moi, j'ai replongé. Jeudi 17h, je reçois un mail d'un site où je jouais souvent avant me disant que mon interdiction est terminée. Je ne réfléchis même pas, je me dis allez je dépose une fois, c'est bon je peux me le permettre.

Je dépose 80 euros et puis je gagne, je gagne, je monte à 400 euros, je retire les 80 euros en me disant, allez je joue raisonnablement : rien de grave, j'ai joué 80 euros, j'ai pu les retirer et je peux me faire plaisir. Mais l'addiction est là, je ne m'arrête plus. Je perds ce que j'ai sur le site, j'annule le virement, je perds les 80 euros, je redépose. Commence 36 heures de folie ou je joue sans discontinuer (de jeudi 17h à vendredi minuit, je fais une cinquantaine de paris), arrivé à 900 euros de déposés. Dans ces moments là, dès que je finis de jouer, j'ai l'impression que l'ennui m'enveloppe. Je me réveille le samedi, je me dis arrête tes conneries, bloque la possibilité de parier le temps que je demande les virements de ce que j'ai. Les virements sont finalement validés. Je termine le weekend très largement en positif.

Mais j'ai un projet immobilier et je sais que déposer 900 euros en à peine deux jours va effrayer ma banque. Je n'ose pas le dire encore à ma compagne.

Mentalement, je suis mieux qu'à certaines rechutes car j'ai finalement gagné de l'argent, mais aucune fierté et encore une fois résigné. Mes projets s'éloignent. Je dois encore faire 3 mois et demis sans jouer. ça me paraît impossible mais me voilà de nouveau bloqué sur tous les sites.

A moi de résister encore et toujours et commencer à faire ce projet immobilier à la rentrée prochaine. Voilà un an que je le repousse maintenant.

Force à vous, en tout cas. J'espère que vous tiendrez, moi j'y crois moyen.

Bon courage

Bidou - 13/04/2026 à 12h35

Salut à toi,

Écoute la même quand je joues à t que je gagne je le dis de toute manière il fallait juste pas jouer donc que tu perdes ou que tu gagnes c est perdu

Je viens de passer ma matinée et mon début d'après-midi en mode ménage je suis seul le jeudi et ça la journée la plus compliquée pour moi elle me coûte souvent plus de 100 euros donc ce matin comme d'habitude je pause 3 fois 20 euros mais je finis par me désinscrire du site donc je n'ai plus aucun sites où je suis inscrit.

Je vais lutter encore et encore.

Je suis pourtant confiant et je vais très bien dans ma vie j'arrive à lire à me reposer à ne plus trop penser aux jeux bref je suis plus serein pourtant je dépose encore et toujours je tiens pas plus d'une semaine... je ne me mets pas dans la merde et je n'ai pas de crédit 6000 euros de côté et 10 000 sur une assurance vie.

Je voudrais pourtant réussir à avoir 10 k sur mon Lep et pouvoir changer de voiture.

Le jeu ne me mets pas dans la merde mais il freine les projets que j'ai.

Je souhaite arrêter définitivement et je sais que je ne pourrais jamais jouer juste pour m'amuser. Le jeu restera à jamais un problème.

Ayez confiance en vous, vous n'êtes pas des mauvaises personnes vous pouvez y arriver.

Soyez fort et ne vous cachez pas sous le fait d'être malade oui nous sommes malades mais y a que nous qui pouvons stopper l'hémorragie. A quoi bon jouer on finira perdant de toute manière.

Alias - 14/04/2026 à 11h27

Bonjour après un mois et demi sans jouer, j'ai remis le pied à l'étrier comme on dit, je joue exclusivement la nuit quand j'arrive pas à dormir

DirtySport - 15/04/2026 à 11h50

Hello à tous,

Complicé pour moi en ce moment.

Après avoir réussi à faire un retrait le weekend dernier. Me revoilà avoir joué 100 euros au tabac lundi, 100 euros ce jour de nouveau au tabac.

De nouveau jour 0 pour moi.

Rien de catastrophique pour le moment mais l'impression que l'addiction reprend le dessus de plus en plus. Sentiment complexe car ni envie folle de jouer, mais ni aucune envie de m'arrêter.

Courage à vous !

Bidou - 18/04/2026 à 05h30

J1 dur dur en ce moment je perds pied.

Je veux pourtant y arriver.

Je vous souhaite plein de courage je pars bosser.

Soyez fort.

On va y arriver !!!

DirtySport - 20/04/2026 à 07h30

Bonjour à tous,

J5 pour moi. Une bonne nouvelle est arrivée pour moi qui m'a coupé toute envie de jouer.

J'espère que cela continuera.

Force à tous !

Bidou - 21/04/2026 à 05h15

Salut,

Tu vas être papa ????

J 1 pour moi plus remonter que jamais les pertes s'accumulent le stress qui va avec. Ma copine m'a dit que je

parlais beaucoup d argent en ce moment.... Je n oses pas lui dire que j ai rechuté...

Bref on va y arriver il suffit de ne pas jouer pour être gagnant.

Plein de belles choses pour vous.

Que cette journée soit une journée sans jeux.

DirtySport - 21/04/2026 à 12h16

Hello Bidou,

Non pas ça, mais une bonne nouvelle quand même.

Courage à toi, continue de lutter. Rester dans la vie réelle.

J6 de mon côté.

Force à tous

DirtySport - 24/04/2026 à 13h39

J9. On continue. On se relève après chaque rechute. Mentalement ça fait mal. Mais il faut continuer. Je tiens et on se demande quand arrivera la prochaine rechute.

Je suis bien en ce moment, financièrement, mentalement. A chaque fois, je me dis que c'est bon, j'ai enfin mis ça derrière moi et quoi ? ça ne fait que 9 jours que je n'ai pas joué. Attends avant de pouvoir dire cela. Et effectivement, jamais plus de deux mois sans jouer, je n'ai donc pas mis cela derrière moi.

Force à vous !

DirtySport - 27/04/2026 à 07h46

J12 en cours. On continue d'avancer.

DirtySport - 28/04/2026 à 09h19

J13 en cours.

Pas d'envie concrète de jouer. Je sens que je peux tenir longtemps cette fois, mais...

J'ai l'impression encore une fois que je ne suis pas prêt d'accepter de laisser totalement de côté ce jeu. La première fois quand j'avais plongé, en 2018 - 2019. J'avais finalement fini par "oublier" les phases de jeu : 2020 - 2021 avaient été des années où j'avais joué par ci par là, sans que j'en sois obnubilé et je pense avoir fait des périodes sans jeu de six mois peut être, et une seule fois où j'avais joué 1 000 euros sur un mois, sinon c'était très occasionnel. Puis 2022 était arrivé, ma fin de période d'interdiction arrivait à expiration et j'ai commencé doucement à rejouer en tabac, puis fin 2022 en ligne avec la levée de l'interdiction.

Fin 2023, je me faisais de nouveau interdire mais cette fois l'interdiction n'a pas été bénéfique très longtemps car je suis tombé sur des sites étrangers (illégaux en France) et le malheur est que j'ai pu gagner un peu au début et retirer de ce site (alors que j'avais toujours eu peur de ces sites étrangers).

Fin 2026, arrivera de nouveau la fin de l'interdiction française. Je sais le jour exact. Je sais qu'il y a de très

grande probabilité pour que je demande la levée très rapidement.

Etonnamment, avoir cette addiction me rassure. Je me dis que si je perds mon couple par exemple, ce qui est très important pour moi (et qui est la raison pour laquelle j'essaie d'arrêter de jouer), je me dirais que ce n'est pas si grave et que je pourrais jouer comme je l'entends.

Tout va bien en ce moment, et pourtant j'ai l'impression que je vais finir par faire n'importe quoi. J'en ai marre d'avoir ce jeu auquel je pense quotidiennement depuis au moins 4 ans. J'aimerais que cette pensée me quitte parfois. Les seules fois où je n'y pense pas c'est quand je pars en vacances. Vivement les prochaines.

Courage à vous, j'espère que vous tenez

Dirtysport - 28/04/2026 à 09h32

Je me rends compte aussi que malgré tout l'addiction augmente dans un certain sens. Avant je prenais plus ou moins le temps de regarder, de me renseigner. Maintenant, je prends simplement un pari en cours. Je ne joue que sur le tennis. Avant je jouais sur des matches ATP. Maintenant je joue sur les matches challenger, ITF non pariable en France. Je ne joue que sur le gagnant du set car je veux un résultat rapide (moins d'une heure). Sinon l'ennui reprend le dessus si le pari se déroule bien et avec beaucoup d'avance (imaginons un set un break).

Je ne sais pas pourquoi, mais aujourd'hui ça me travaille beaucoup.

La fréquence de jeu a nettement diminué mais je suis capable de craquer à tout moment, et à partir du moment où je commence, l'engrenage commence et l'arrêt devient extrêmement compliqué).

Moderateur - 28/04/2026 à 09h38

Bonjour Dirtysport,

Vos réflexions sont intéressantes. Elles montrent qu'arrêter de jouer c'est être abstinent mais ce n'est pas forcément mettre fin à son addiction.

Il y aurait cependant moyen pour vous de travailler aussi sur le fond, c'est-à-dire la mise en place de stratégies pour résister à la tentation de jouer et aussi pour vous désensibiliser à l'idée de jouer ou que le jeu puisse être un refuge.

Nous vous conseillons, si vous ne l'avez pas déjà fait, de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Vous trouverez des adresses dans notre annuaire sur ce site ou en nous appelant (09 74 75 13 13). Les consultations sont gratuites.

Vous pouvez aussi, travailler le plan "émotionnel" en ayant recours à différents types de thérapies, selon ce qui vous attire : hypnothérapie, EMDR, TCC, psychothérapie classique... Nous vous engageons à explorer ce qui existe.

En tout cas bravo pour votre 13e jour !!

Cordialement,

le modérateur.

Mel795 - 28/04/2026 à 09h53

Bonjour à tous,

Je vous parle le lendemain de ma première consultation avec un addictologue spécialisé dans les jeux d'argents.

Ma banque et mon mari on fait le nécessaire pour que je ne crédite plus.

Me voila bloquer. Mais j'ai réussi ce matin a trouver une solution et j'ai mis 30€. Après presque 3 semaines sans jouer !! Enfin sans jouer d'argent. Je joue quand même tous les jours mais avec de l'argent virtuel créditer en illimité par le casino.

J'ai préparer ce matin un papier, avec un coter POUR et un coter CONTRE.

Je dois le lire chaque jour et chaque moment où je flanche j'ai du trouver une alternative a mon ennui, je vais mettre ca en place des cet après-midi.

J'espère qu'avec tout cela, je vais y arriver.

Laddictologue ma conseiller une thérapie sur l'histoire de ma vie avec une psychologue, car enfance difficile et le jeu est un refuge pour moi.

C'est mon alternative a toute mes angoisses.

Je sens que cest un long combat que j'attaque mais je suis déterminé.

Aujourd'hui sera une date symbolique ! Mon anniversaire, et le jour où j'ai décider de réellement me prendre en main.

Pleins de courage a vous tous !!!

Essayer la petite liste de pour et contre, ca paraît bête mais en vrai ca rappel quand même comment on se sent

Après avoir jouer ...

Belle journée a tous

DirtySport - 28/04/2026 à 10h15

Merci le modérateur pour ces encouragements, cela me fait plaisir.

J'ai essayé le CSAPA, rdv avec une assistante sociale, puis elle s'est absentée pendant deux mois pour arrêt, on va vous recontacter, on a perdu votre dossier. Quand elle revient, je la rappelle. On fait un rdv, on n'a plus de place pour le moment (elle devait me mettre sur un dossier d'examination pour avoir un psy rapidement, puis elle me dit que cela n'existe pas : le premier rdv). Mais elle me met en liste d'attente, ça peut être long me dit elle, deux-trois mois. Cela fait maintenant 1 an et demi (pas de nouvelle). Ils sont largués.

Hypnose, j'ai essayé. Echec.

Psy, j'ai également essayé mais bon on s'invente des problèmes. Le jeu est avant tout un plaisir (quand je joue) et j'oublie les conséquences dans le jeu. Et je trouve ça trop facile de laisser et dire oui je vois quelqu'un, ça me dé responsabilise et je craque encore plus.

Seule ma volonté fera que j'avancerais. Je continue donc de repousser le moment ou je jouerais. je suis dans une humeur bizarre aujourd'hui, mais je sais que ça finira par passer.

Mel, bravo à toi pour ces 3 semaines, c'est top !! Continue comme ça. une petite rechute : on a envie de se dire pas grave, pour se soulager. Mais se reprendre tout de suite.

Pour éviter les bêtises, je pense remettre en place pendant quelques temps le fait de ne pas prendre mon téléphone ni ma carte bleue certains jours, histoire de ne pas être tenté.

DirtySport - 29/04/2026 à 07h46

J14 d'abstinence en cours.

Comme vous avez pu le constater, hier était une journée très compliqué mentalement. Aujourd'hui, tout va mieux. Je repars, motivé dans cet arrêt.

Bon courage à tous !

DirtySport - 30/04/2026 à 15h57

J15 en cours. Enfin le weekend. ça me fait du bien, car j'ai l'impression d'y penser beaucoup en ce moment. Sans que j'ai réellement envie de parler. Sentiment étrange.

3 jours où je pars, ça me fait du bien, je ne vais pas y penser pendant plusieurs jours.

Bon courage à vous, donnez-moi des nouvelles, ça me fait du bien d'en avoir de vos tentatives, volontés d'arrêt.

Moderateur - 30/04/2026 à 16h34

Bon courage à vous DirtySport !

Soyez fier de vos 15 jours !!

C'est normal d'avoir des pensées, laissez-les couler. Cela fait partie de l'addiction et plus vous allez les laisser couler, c'est-à-dire réussir à ne pas vous y intéresser et penser ou faire autre chose, plus ces pensées vont reculer.

Courage et profitez bien de votre weekend. Il n'y aura pas de modération les 3 prochains jours donc pas de nouveaux messages ici mais on vous retrouve à partir de lundi prochain.

Cordialement,

le modérateur.

DirtySport - 04/05/2026 à 11h35

Bonjour à tous,

J19 en cours. Trois jours sans y penser, ça fait du bien. Le prochain weekend, je sais que j'y penserais pas non plus, ça fera encore plus de bien.

Même aujourd'hui, je n'y pense pas vraiment.

Merci le modérateur pour ces encouragements.

J'ai repris toutefois un rdv téléphonique avec un Docteur spécialisé dans l'addictologie de jeux d'argent. Contact que je connais après avoir fait un processus via l'ARJEL-ARPEJ. ça me fera du bien d'en parler librement un petit peu, même si je déteste ce genre d'échange en règle générale.

J'espère recevoir de vos nouvelles à tous !

A bientôt, courage à tous !

DirtySport - 11/05/2026 à 08h44

Bonjour tout le monde !

J26 en cours. Encore trois jours sans y penser, weekend tranquille à profiter. Petite semaine qui se profile encore, qu'il fait du bien ce mois de mai.

Malgré tous mes efforts, il y a tout de même peu de fois où j'ai tenu aussi longtemps sans jouer. Et cela me fait du bien encore, surtout financièrement. Aucun doute sur le fait de pouvoir finir le mois, sur le fait de partir en vacances, de me faire un peu plaisir si j'ai envie, de voir mes économies gonfler chaque fois (et bloqué sur un compte spécifique). Encore loin de mon objectif immobilier et de pouvoir tenir jusqu'au mois d'aout. Mais j'avance. Je me sens bien, apaisé et serein. Je ne m'emballe pas car plusieurs fois je me suis senti comme cela. Plusieurs fois j'ai rechuté, sans totalement sombré depuis plus d'un an maintenant. Je continue d'avancer petit à petit malgré tout.

Donnez de vos nouvelles svp.

Bonne journée, bon courage

Robert12 - 11/05/2026 à 09h58

Bonjour à tous,

Bravo Dirty pour le J26.

De mon côté, je joue presque pas depuis que je me suis fait interdire par l'Arjel. J'ai seulement joué quelques dizaines d'euros en point de vente.

Mais je sens que l'envie est toujours là. Il m'arrive souvent de regarder les cotes sur les sites de paris, de passer plusieurs heures à regarder évoluer les cotes en live... mais sans jouer...

Je me sens quand même beaucoup mieux. Pour le moment m'a situation professionnelle me permet pas de jouer beaucoup d'argent. Mais, elle va sûrement changer d'ici septembre, et j'espère avoir la force de ne pas jouer mon salaire dans les jeux.

Force à vous.

Robert

Bidou - 11/05/2026 à 11h23

Bonjour à vous,

Bravo à vous pour tenir. Moi j arrive à repousser de plus en plus loin mes craquages 5 jours 6 jours une semaine mais je craque encore.

Je suis tout de même plus serein sur ce mois de mai.

On verra bien j ai pas réussi à mettre de côté depuis le début de l année mais j ai pas touché a ce que j avais de côté.

Bref on peu dire que je stagne...

Dirtysport - 11/05/2026 à 14h19

Robert, cool pour le fait que tu joues beaucoup moins.

Bidou, sois fier de toi également, je pense que le fait que tu stagnes, en comparaison à il y a quelques mois est un gros plus.

Quand j'ai l'impression de piétiner, rechuter etc... Je prends un peu de recul et je me dis que ça va bien mieux. A un moment, j'avais 10 000 euros de crédit à la consommation, je ne savais pas comment terminer le mois alors qu'on était le 10 (je commençais à regarder mes placards pour vérifier s'il me restait des pâtes), j'étais à deux doigts d'être en impayé sur mon prêt immo, je dormais très mal, j'étais à fleur de peau, je pleurais.

Quand je prends du recul sur moi, je me dis ouah c'est exceptionnel, jamais j'aurais cru pouvoir faire autant d'effort en 1 an et demi et stopper l'hémorragie.

Quand je ne prends pas de recul et que je vie au jour le jour, j'ai l'impression que je pourrais faire plus, que j'avance lentement.

Il faut continuer les gars, vous êtes forts ! Il faut persévérer !

Bidou - 16/05/2026 à 12h04

Salut à vous,

Oui clairement tu as raison je stagne... c est mieux que tout perdre comme j ai pu le faire y a deux ans. Mon assurance vie gonfle tout les mois de 150 euros et fait des petits pour l avenir.

J ai l impression forte que je peux m en sortir même si je rechute beaucoup c est paradoxal j oscille chaque fin de mois entre 5500 et 6000 euros de côté depuis janvier. Même si je suis partis en vacance que j y retourne le mois prochain et que je repars ma voiture.

Donc oui tu as raison quand on prend du recul on va mieux.

Continuez de résister même si c est pas facile ...

Dirtysport - 18/05/2026 à 07h42

Bonjour à tous,

J'espère que le weekend prolongé s'est bien passé pour vous. Pour moi au top, plusieurs jours sans penser aux jeux, ça fait du bien.

J33 en cours. Je continue d'avancer.

Aujourd'hui débute Roland Garros. Chaque année des envies très fortes, en général je me ruine souvent avant RG et je me dis ah dommage j'aurais pu plus jouer à Roland si... Bref, trois semaines qui s'annoncent compliquées en termes de jeux. Mais j'ai beaucoup de projets perso/pro actuellement donc ça diminue l'envie.

Courage à tous en tout cas !

Bidou - 20/05/2026 à 05h56

Bonjour à tous,

J1 pour moi.

Je viens de faire une liste pour et contre continuer ben à part la dopamine y a rien dans le pour.

Je viens d aller courir ça fait plaisir. Je pense qu il faut se forcer à faire ce qu on a pas envie de faire casser cette routine de plaisir instantané.

C'est bizarre j avais lâché le truc en me disant tant pis t es accro tu le resteras toute ta vie. En soit j ai pas tort je resterais a jamais un joueur compulsif. Mais je peux décider et lutter pour arrêter le jeu.

Cela fait 4 ans que je le dis et que je recommence toujours à zéro mais un jour ça marchera je garde espoir.

Chaque jour je vais lutter lutter pour moi ma compagne mon avenir perso et pro.

Je vous souhaite à tous du courage:

DirtySport - 21/05/2026 à 08h02

Hello Bidou,

Courage à toi, belle mentalité, il faut continuer de lutter, tu as raison.

Je comprends le côté on se sent moins addict, mais on joue toujours. Il manque juste le déclic final je dirais, le lâcher prise, le deuil du "jeu". On dit que le plus important est le deuil des pertes, mais pour moi, ce n'est pas le plus dur et je pense que tu l'as fait aussi de ton côté. Mais le deuil du jeu, de l'excitation, d'arrêter cette chose qui occupe tout ton esprit quand tu es dedans, c'est le plus dur.

Courage encore à toi, lutter encore et encore

Bidou - 21/05/2026 à 09h07

Salut et merci pour tes encouragements!!!

J-2 en court tranquille dur ce matin je me suis levé à 4h 15 c est plutôt habituel chez moi mais un peu d ennui avant d aller courir donc le jeux arrive. Mais bon je suis passé outre et très fière de moi.

Je prends ça comme un jeux 1 jours 2 jours ...

Et oui l argent c est pas tant le problème j en ai et pas de crédit donc ça marche mais c est l excitation comme tu le dis si bien.

Il faut retrouver goût à des moments oublié ne pas chercher la simplicité. Je cours 20 à 25 minutes pour ma reprise j ai pas vraiment envie mais la sensation après et génial et même pendant je me vide la tête.

Continuez de lutter soyez fort

DirtySport - 29/05/2026 à 08h16

Hello à tous,

J44 en cours. je continue.

Roland Garros bat son plein, l'absence de pari aussi.

C'est étonnant, j'ai en même temps une nostalgie de ne pas parier sur ce tournoi, mais pas d'envie trop forte. Je me dis pas en regardant un match : tiens j'aurais parié sur lui, et s'il gagne je ne me dis pas "rhoo j'aurais gagné X euros".

Bref, ça avance, en positif et je crois de nouveau en moi. Même si j'ai encore l'impression que je ne sois pas tout à fait prêt à abandonner totalement les paris sportifs. Mais ce sera pour plus tard, et espérons que ce soit le plus tard possible, voire jamais.

Force à tous, j'espère que tout va bien pour vous également !!

Bidou - 30/05/2026 à 12h30

Bonjour à tous,

Je ne voulais pas jouer en mai Je solde donc 900 euros sur quelque casino sans aucun retrait

Le pire mois depuis le début de l'année. Bref je le dégoûte mais je vais me battre encore lutter contre cette adrénaline facile.

Je vais réparer ma voiture 550 euros et partir en corse ... mes économies vont prendre un coup.

J'ai fortement réfléchi sur mon envie de vouloir mettre de côté et je me dis tant que joue au casino même si je suis très économe je n'y arriverai jamais donc on reprend depuis le début.

Tant pis pour les économies je rattraperai pas mes erreurs de début d'année je dois me fixer un objectif réalisable 2 k de côté d'ici fin d'année mais en premier lieu arrêter le casino sinon ça ne va pas.

Bravo dirty tu tiens le coup rien que une semaine ou même deux ça me paraît le bout du monde. Je ne veux pas me faire retirer encore ma carte de crédit j'ai juste envie de me battre réellement contre cette saloperie de jeux.

Je cherche trop la facilité le plaisir instantané encore hier je pose 80 je monte à plus de 300 mais je voulais récupérer mes pertes ben pouf je finis à 0 donc ce matin je re dépose 60 je monte à 80 pouf zéro....

Depuis le début d'année je n'ai rien retiré bref c'est dur mais je reste positif pas de crédit des sous de côté une assurance vie bien chargée.

Je veux me battre contre moi-même et un jour j'y arriverai je perds pas espoir.

Le plus dur c'est l'érosion en fait voir que chaque mois soit on avance pas soit on recule un peu sur nos économies. Mais bon 900 euros ... c'est quand même beaucoup lol.

Soyez fort bon courage à tous

DirtySport - 01/06/2026 à 08h29

Courage Bidou, continue de te battre, il faut. Sinon effectivement on continue de vivre et de vouloir faire attention à toute autre dépense ! Faut de se dire que y'a deux côtés en nous, l'un économe (je pourrais faire

attention à 50 centimes sur des dépenses pour du jambon quand je suis en période de jeu) et l'autre flambeur (claquer des 200 euros sur 200 euros pour parier et se dire que ça va nous faire gagner).

Force à toi Bidou, continue encore !! Mois de juin, nouveau challenge à mettre en place !!

J47 en cours de mon côté. Tout le mois de mai sans jouer, je respire, je respire !!!!
Il faut que je continue, mois de juin, faut que je perdure. beaucoup de dépenses à venir avec les vacances, fêtes etc.

Pas vraiment envie de jouer en ce moment, mais toujours ce sentiment que je n'ai pas mis tout ça derrière moi, loin de là.

Continuez tous à vous battre, trouvez vos solutions, ce qui marche pour vous, et on continue !!

DirtySport - 08/06/2026 à 09h39

Hello,

J54 en cours. A quelques jours de mon record d'abstinence depuis plus de 4 ans.

Pas de pari sportif pendant Roland Garros, ça faisait belle lurette que ce n'était plus arrivé.

Toujours motivé mentalement pour continuer cet arrêt. J'ai vraiment l'impression d'avancer mentalement. Si je continue comme cela, je vais pouvoir partir en vacances sereinement, ça me fera du bien.

Niveau perso, pas mal de stress car beaucoup de projets, mais je n'ai pas envie pour autant de me vautrer dans le jeu.

Force à vous, et courage dans la lutte !

Chictips - 10/06/2026 à 14h49

Hello,

Un petit peu plus de 6 mois d'arrêt.

Le bilan est ultra positif, je retrouve petit à petit goût à certaines activités que j'avais délaissé auparavant.

Je ne vis plus dans le stress permanent de jouer, d'être dans l'insécurité financière.

Je me reconstruis lentement après 20 ans de jeu quotidien.

6 Mois ça peut paraître peu, mais je sens que je suis sur la bonne voie.

Ce bannissement du seul site sur lequel j'étais inscrit a été la meilleure des décisions depuis bien longtemps. J'ai parfois des doutes, des baisses de moral, un manque d'envie, une sorte de dépression en quelque sorte, le temps de faire ce "deuil".

Mais une chose est sûre, je ne lâcherai pas.

Je vous souhaite beaucoup de courage dans vos combats respectifs, on avance ensemble et on continue ensemble

Bidou - 11/06/2026 à 04h37

Bonjour à tous,

Bon le mois est mal parti... mais c est pas grave j1.

Fierté de pas avoir joué dès le réveil.

J'en ai vraiment marre et j ai honte et chaque fois que je joues pas un jour ou deux je me dis ben t es bien tu rigole tout roule.

Mais cette sensation dans le ventre cette envie de jouer et dur a contrôler.

Bref je pars en vacance samedi pour une semaine, j ai besoin de repos et de changer d air je pense que ça me faire du bien et tant pis pour l argent de côté je veux me faire plaisir et je vais le faire.

Courage à tous soyez fort un jour ça va bien finir par passer mais la lutte est lente et difficile.

Une bonne journée est une journée sans jeux

Bidou - 13/06/2026 à 02h54

Salut à tous,

On prend les même et on recommence ... J1 du coup je ne lâcherai pas l'affaire. Tant pis si j explose le budget vacance et que mon objectif de 10 k sur mon LEP ne sera pas cette année.

Tant pis je veux profiter et lutter contre cette addiction ça fait 4 ans que je me restreint et j ai l impression que c est que pour jouer et perdre au casino.

Tant pis pour l adrénaline du jeux je pars en corse ce soir et je vais profiter de moment en famille et de convivialité.

Tant pis pour ces années gâchées je vais m en sortir et en tirez des leçons.

Tant pis pour les plateformes de jeux elles n'auront plus mon argent.

Tant mieux pour moi et ma compagne.

Bon courage à tous

Clementine13 - 13/06/2026 à 17h14

Bonjour à tous,

Tout d'abord, je vous remercie pour vos témoignages qui m'ont été d'un grand soutien aujourd'hui. C'est encourageant de voir que l'on peut avancer, s'en sortir, malgré des rechutes...

J'aimerais vous partager un peu mon vécu de joueuse, et j'espère commencer à compter avec vous les jours d'abstinence dès aujourd'hui (bon, maintenant que j'ai dilapidé tout mon salaire de ce mois-ci, c'est moins compliqué de compter les jours puisque dans tous les cas, je n'ai plus rien à jouer jusqu'à nouvel ordre.. lol)

J'ai rencontré le jeu il y a maintenant 6 ans, un peu par hasard. Depuis, je vis un enfer, malgré de multiples tentatives d'arrêter et je ne sais plus où trouver de l'aide. J'ai déjà fait 5 ans de psychothérapie, et je suis accompagnée depuis peu en addictologie. Je dors peu, suis anxieuse et mes pensées ne tournent qu'autour du jeu.

J'ai l'impression que mon seul objectif, c'est de dépenser tout l'argent que j'ai. Et quand j'ai plus rien, je me sens mal et soulagée à la fois.

A bientôt 35 ans, je n'ai aucune économie, aucune épargne.

En l'espace de 6 ans, j'y ai laissé près de 50 000€, si ce n'est plus. J'ai arrêté de compter, c'était trop déprimant et trop long. J'ai touché à beaucoup de jeux : poker, paris sportifs, jeux de grattage, casinos en ligne, trading..., j'ai chaque fois que je me bannis quelque part, je me redirige vers autre chose, même s'il s'agit de jeux/activités que je n'apprécie pas ou que je ne maîtrise pas. Les paris sportifs et le trading par exemple, je n'y connais rien, mais cela ne m'empêchait pas d'y miser des sommes folles. Les casinos en ligne, n'en parlons pas... c'est le drame du moment, je peux dilapider toute une paie en quelques heures.

J'ai un métier qui me permet d'avoir un salaire convenable, autour de 2500-3000€ par mois, parfois un peu plus. Et pourtant, je veux toujours plus et tout ce que je gagne part en fumée.

J'ai le sentiment qu'à chaque fois que je reçois mon salaire, il y a des dépenses que je ne pourrai pas couvrir (parce que je cumule des dettes liées au jeu, bien qu'elles ne soient pas astronomiques), et je fonce vers le jeu dans l'espoir de gagner une belle somme et être tranquille, même si au fond de moi, je n'y crois plus. Puis même quand je gagne, je rejoue dans la foulée. Quand c'est pas sur le moment, c'est quelques jours après.

A vrai dire, je ne joue même plus pour gagner, je joue par simple automatisme, comme si sur le moment, je ne suis plus moi-même. Le lendemain, en me regardant dans le miroir, je ne me reconnais pas, je ne sais plus qui je suis, comment ai-je pu en arriver là. Et puis dès que je reçois de nouveau un peu d'argent, ça repart de plus belle...

J'ai la chance d'avoir un compagnon adorable mais je ne fais que le décevoir depuis toutes ses années. Il n'a plus aucune confiance en moi, il ne peut rien projeter avec moi. Il finira par me quitter si je ne m'arrête pas.

Cette semaine, j'ai dépensé près de 2700€ en deux jours, et je dois maintenant attendre le mois prochain pour que mon compte soit renfloué. Dans ces moments de furie, je cherche n'importe quel moyen pour me trouver de l'argent : amis, famille, mini-prêt, découvert, ouverture d'un nouveau compte bancaire ... Mes quelques amis qui sont au courant sont usés, et je ne peux plus demander d'aide à ma famille car ils seraient détruits de savoir l'ampleur de mon addiction que j'ai caché jusque là, tant bien que mal.

J'ai entrepris différentes mesures telles que : arrêt du crédit renouvelable, exclusion des sites, aucun droit au découvert, limitation des plafonds bancaires, blocage des paiements en ligne... Mais rien ne m'arrête. Il n'y a pas un seul mois où je n'ai pas fini à zéro ou à découvert à cause des jeux. Je n'ai pas le souvenir d'un seul mois où ma paie a duré plus de 15 jours. Ces derniers temps, elle ne dure même pas une semaine.

Dans les pires moments, où je dilapidais mon salaire dans la nuit, je n'avais même plus de quoi mettre de l'essence dans ma voiture pour aller travailler. Je me mettais donc à mentir pour que mes proches me fassent un virement, sans à avoir à expliquer que j'avais tout perdu. J'ai honte de ne rien construire, de ne pas savoir m'arrêter. Et je suis effrayée à l'idée de ne pas m'en sortir.

Même si je me bloque des plateformes en ligne, il reste toujours une panoplie de lieux accessibles partout : tabac, casinos en ligne... Je suis seule face à mes démons, et je sais que je suis la seule responsable de cette situation.

Je suis déprimée de voir tout ce que j'ai dilapidé mais j'en ai fait le deuil. Heureusement, je n'ai pas beaucoup

de dettes (autour de 5000euros). J'ai été tentée de souscrire des crédits conso à différentes reprises, mais ce qui me calmait est que la réception des fonds n'était pas instantanée. Quand je veux de l'argent pour jouer, il faut que ce soit instantané, s'il faut attendre ne serait-ce que 3 jours, je ne vais pas au bout de la demande et m'arrange pour demander à mes proches de me prêter ou à mon banquier d'augmenter mon découvert pour que j'ai de l'argent le plus vite possible.

Voilà, j'aimerais trouver un peu de force et de l'entraide à travers nos échanges car autour de moi, personne ne semble me comprendre. Mon compagnon est à deux doigts de me quitter, après presque une décennie ensemble. Il est vrai que de l'extérieur, un non-joueur ne peut pas comprendre facilement ce qui nous pousse autant à nous détruire...

Je vous remercie de m'avoir lue et espère qu'on continuera à avancer dans le bon sens tous ensemble.

Je commence le compte aujourd'hui avec vous.

Bon courage et force à tous, on finira bien par y arriver ! La vie nous réserve encore plein de belles choses

Chictips - 15/06/2026 à 09h12

Bonjour @Clementine13,

Bonjour,

Merci d'avoir eu le courage de partager ton histoire avec autant de sincérité. Je sais que cela n'a pas dû être facile à écrire, mais c'est déjà un premier pas très important. Mettre des mots sur sa souffrance et oser en parler, c'est refuser de rester seule face à l'addiction.

À travers ton témoignage, on ressent beaucoup de douleur, de fatigue et de découragement, mais aussi une chose essentielle : tu n'as pas abandonné. Malgré les rechutes, malgré les pertes, malgré la honte que tu peux ressentir, tu continues à chercher des solutions et à te battre. C'est la preuve qu'une partie de toi croit encore en la possibilité de s'en sortir.

Sache que tu n'es pas seule. Nous sommes nombreux à comprendre ce que représente cette perte de contrôle, cette impression de devenir une autre personne lorsqu'une envie de jouer prend le dessus. Beaucoup de personnes autour de toi ne peuvent peut-être pas comprendre ce mécanisme, mais ici, tu trouveras des gens qui savent à quel point cette lutte est difficile.

Ne minimise pas non plus tout ce que tu as déjà mis en place : le suivi en addictologie, les blocages, les exclusions, les limitations bancaires. Même si aujourd'hui tu as l'impression que rien ne fonctionne, toutes ces démarches montrent que tu agis et que tu refuses de te laisser définir par ton addiction.

Les 50 000 € perdus, les erreurs passées, les mensonges ou les regrets ne peuvent plus être changés. En revanche, la journée d'aujourd'hui est encore entre tes mains. Concentre-toi sur cette première journée d'abstinence. Puis la suivante. Un jour à la fois.

Tu as également la chance d'avoir encore un compagnon à tes côtés. La confiance est fragilisée, c'est vrai, mais elle peut se reconstruire avec le temps, les actes et la persévérance. Rien n'est perdu tant que tu continues à avancer.

Alors aujourd'hui, nous comptons ce premier jour avec toi. Tu peux être fière d'avoir osé parler et demander du soutien. Nous sommes solidaires de ta démarche et nous serons là pour t'encourager dans les moments difficiles comme dans les victoires.

Courage à toi. Un jour sans jeu est déjà une victoire.

DirtySport - 15/06/2026 à 09h47

Chictips, bravo pour six mois sans jeu. C'est incroyable, tout simplement bravo ! Continue avec les solutions que tu as trouvées, on lâche rien !

Bidou, content de voir que tu vas continuer de lutter malgré quelques rechutes. Je te soutiens, force à toi, continue de lutter encore et encore.

Clémentine, je te conseille de faire quelques semaines sans aucun moyen de paiement. Pas de téléphone, pas de cb, rien. Au début, il faut réapprendre à ne pas jouer, même si c'est forcé, ça crée quand même une sorte de mécanique. Si tu ne peux pas la faire, c'est que tu n'es pas encore prête à arrêter. Même la situation n'est pas encore catastrophique, il est grand temps que tu arrêtes avant que ça devienne insurmontable.

De mon côté, j'61 en cours. Voilà, enfin la plus grande période sans jouer depuis plus de 4 ans. La lutte est beaucoup plus simple que par le passé mais je dois quand même rester vigilant, retomber dedans est facile et une fois l'engrenage lancé, c'est dur de s'arrêter. Il y a 60 jours justement, j'avais mis plus de 1 000 euros en 48 heures (juste en me disant que je pouvais faire un petit pari de 80 euros à la base). Et pareil, ça fait une cinquantaine de jours que je n'avais pas joué.

Force à tous pour cette lutte !

Robert12 - 15/06/2026 à 20h23

Bonsoir à toutes et tous,

Ça fait toujours du bien de voir vos messages.

Pour ma part, je repars de zéro. Je viens de jouer 300 euros en 2 jours sur des sites de Paris sportif hors arjel. C'est quelque chose que je n'envisageais avant, et j'ai peur que ça soit la fuite en avant après ça.

La lutte est longue, mais je ne vais pas lâcher, pour moi, mes enfants, ma compagne...

Alors J1 pour moi....

En avant....

Bon courage à vous

Robert

Bidou - 16/06/2026 à 05h25

Bonjour à tous,

J4 en cour ... bon c'est plutôt simple car je suis en Corse avec la belle famille dans une villa avec piscine.

Ma belle famille gagne très très bien ça vie. Les apéros les restos bref on se fait tous plaisir. Mais quand même tout le monde regarde si c'est chère ou pas... je sais pas comment l'expliquer moi je pensais que quand on est vraiment bien financièrement ben on regarde plus à la dépense et bien non.

Je pense en fin de compte que tout le monde aime faire des économies et que l'argent reste un moyen, un

moyen de créer des souvenirs de vivre des sensations de plaisir seul ou en famille.

Le casino a été un plaisir mais il ne l'est plus du tout je vais rester sur cette phrase en espérant ne pas retomber à mon retour de vacance,

Bravo dirty t es sur la bonne voie j espères y arriver aussi bien que toi.

Courage à tous