© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Qui a réussi à s’en sortir et comment ?

Par Jeffsbth Posté le 12/01/2025 à 16h57

Bonjour,

Je vais vous raconter mon histoire.
Tout a commencé le lendemain de mes 18 ans, lorsque je suis allé au casino pour fêter ma majorité avec mes parents.
Ce jour-là, je suis venu au casino avec une vingtaine d'euros, de mémoire, et j'ai perdu.
Jamais dans ma vie je ne m'étais dit que j'allais y retourner.
Puis, un jour, vers mes 19 ans, un ami me propose d'aller au casino avec lui, en me disant qu'il avait une technique pour gagner à la roulette. Évidemment, je suis rentré dans le casino, j'ai joué, et pendant un temps, je repartais toujours en positif.
J'ai pris goût à l'argent facile, au début j'avais ce qu'on appelle la "chance du débutant", je gagnais beaucoup en misant peu.
Puis est venue, sans que je m'en rende compte, l'addiction.
Je misais des sommes de plus en plus conséquentes, et, évidemment, je perdais aussi des sommes de plus en plus importantes. Là, j'ai compris que j'avais un problème de dépendance, survenu très rapidement, sans que je puisse rien contrôler.
Un beau jour, j'ai pris la meilleure, ou la pire, décision de ma vie : me faire interdire de casino sur le sol français. Jusqu'ici, tout allait bien. Le seul problème, ce sont les casinos en ligne qui pullulent par milliers sur Internet. C'est finalement peut-être pire que lorsque je jouais dans les casinos terrestres.
Bref, je passe les détails, mais cela m'a valu un dossier de surendettement, des dettes à n'en plus finir, des mensonges, des disputes avec mes amis, ma famille, et j'en passe…
J'ai tout avoué à tout le monde, mais malgré tout, je n'arrive pas à m'en sortir.
Je suis interdit de crédit, je n'ai plus un euro. Le seul euro que j'ai, je le dépense dans les jeux d'argent en ligne, dans l'espoir de "me refaire". Cette situation est vraiment critique, j'ai peur pour ma vie, pour mon intégrité et pour celle de mes proches.
J'ai tout essayé : être sans carte bancaire, soins d'hypnose, soins psychologiques, mais rien n'y fait...
Quelqu'un a-t-il un recours auquel je n'ai jamais pensé ? Je suis désemparé.
Ce texte n'est qu'une petite partie de mon histoire, mais croyez-moi, cela m'a valu des années de stress et bien d'autres épreuves...
J'ai besoin d'aide, je ne suis pas dans le déni, je sais que je suis malade, mais que faire ?
J'ai 27 ans aujourd'hui et cela fait déjà presque 8 ans que je joue sans m'arrêter. J'aimerais que ma vie change réellement.
Merci d'avoir pris le temps de lire et d'essayer de trouver une solution.

7 réponses

Alexou - 15/01/2025 à 05h26

Bonjour Jeffsbth,

J’ai lu ton histoire et je m’y suis vraiment retrouvé j’ai comme toi 27 ans, j’ai un peu le même parcours j’ai débuté sur un bookmaker à 18 ans avec de très petits montants avant de commencer à jouer des sommes toujours plus conséquentes. Je n’ai pas de dettes ou de dossier de surendettement mais je dilapide tout mon salaire et mes économies dans les jeux. (Aujourd’hui j’ai perdu plus de 5000 euros).
Malheureusement je n’ai pas de solution à t’apporter dans l’immédiat mais je serais ravis de pouvoir si tu le souhaite un peu plus échanger avec toi peut être que cela pourrait constituer une aide supplémentaire dans nos démarches …
Contrairement à toi de mon côté personne ne connaît mon problème et j’essaye de le cacher au plus possible, j’ai un jeu plus compulsif que régulier ce qui fait que entre deux fasses de jeux j’arrive un peu prêt à m’en remettre à la sueur de mon front … mais je reste un « esclave du jeu » au final travailler ne sers qu’à financer l’addiction.

Alex

dav19 - 16/01/2025 à 08h28

Bonjour,

Malheureusement je ne vais pas pouvoir t'apporter un témoignage positif non plus.

Je compatis de ta situation et je trouve ca très bien par contre que ton entourage soit au courant de ta dépendance au jeu. C'est peut être cela qui et SAUVERA.

De mon coté je suis comme Alexou, je cache tout. Je garde tout pour moi et je ressens vraiment un trop plein. Je suis à bout.
Chaque soir je me dis j’arrête et chaque matin je recommence. C'est une foutue maladie, la pire addiction que j'ai connue dans ma vite.
Je pense que pour certaine personne il est plus facile d’arrêter la clope ou l'alcool que le jeu, c'est mon cas en tout cas.

Les amis vous êtes encore jeune, a 27 ans tout reste possible. On peut refaire sa vie, se refaire financièrement. Ne faites pas la connerie que j'ai fait, ne trainer pas ce boulet sur des années car après on est pris à la gorge et on ne peut plus s'en sortir a moins de tout casser dans son entourage.

je ne fais pour ma part que ralentir l'échéance.

Je vous souhaite bon courage dans votre sevrage, pour ma part je démarre aujourd'hui un nouvel arret après 6 mois de jeu continu non stop ou je vous dirai meme pas l'ardoise que j'ai laissé.

Laurenne - 16/01/2025 à 14h50

J’ai connu une courte mais intense période d’addiction. J’ai vécu longtemps avec un addict aux jeux, tel que vous en parlez. Et je vous en ai énormément voulu à vous les addict qui ne s’en sortent pas. Ce n’est plus le cas, aujourd’hui je suis compatissante. Il est impossible pour vos proches, de vous comprendre profondément, car vous ne partagez pas le même sens des réalités. Je me suis énormément interrogée sur ce qui nous différenciait, pourquoi j’avais eu la force de me relever un jour, quand d’autres n’y arrivent pas,

parce qu'il y a quelques mois encore je me sentais concernée par cette problématique. Aujourd'hui je lis encore de temps en temps tous vos témoignages et si je peux m'exprimer sur le pourquoi j'ai eu ce déclic et pas d'autres, je dirais que j'ai donné un sens à ma vie. Je suis loin d'être la femme la plus heureuse du monde, mais pour moi la vraie vie mérite d'être vécue, j'ai de l'espoir, je me force à aimer et respecter la vie sur terre, la mienne et celle des autres. Je me force à y croire, à penser que la vie est aussi belle qu'elle peut être dure parfois. Et des fois je déconne aussi, mais je ne cesse jamais de croire complètement. Quand on s'enferme dans une addiction quelqu'elle soit, je pense qu'on fuit la réalité parce qu'elle ne nous convient pas, on fuit la routine, on cherche le grand frisson, on se crée le temps que dure la consommation addictive, des instants de plaisir, qu'on se convainc être irrésistible bien que destructeurs. Parce qu'on y croit plus. Croire à quelque chose sans forcément l'expliquer. Trouver un sens à sa vie. Soigner sa dépression. Retrouver le sens des réalités, tout en acceptant le grand mystère de la vie… le secret pour moi c'est simplement de donner un sens à sa vie, et je ne parle pas d'ambitions ni d'objectifs, mais bien de sens, et notre plus grande liberté c'est de donner le sens qu'on veut lui donner. Mais il faut déjà l'accepter telle qu'elle est cette vie, la respecter avec ses bons et ses mauvais côtés. Je suis certaine qu'il est possible de s'en sortir mais cela demande beaucoup de travail d'introspection, de réflexion, ce que nous fuyons lors de nos conduites addictives, trop occupés à nourrir notre fameux système de récompense... bon courage à tous. Pour s'en sortir, il faut croire que c'est possible, et certainement trouver des raisons plus spirituelles que matérielles.

Lynerey - 16/01/2025 à 19h22

Bonjour, j'ai 37 ans et je suis dans l'addiction depuis 1 an (machine à sous exclusivement en casino physique et en ligne)
Addiction déclenchée par le fait que mon conjoint m'a quitté et donc le début d'une vie de famille avec garde alternée, ça m'a littéralement mise au tapis et le jeu me permet de quitter la vie réelle.
Je me suis très rapidement rendue compte du danger et me suis faite interdire de jeux en mai dernier. Mais reste les casinos en ligne.
J'ai emprunté pratiquement 20000€ en 1 an.
Mes salaires y sont passés et tous les gains également, allez savoir pourquoi on essaie de gagner vu qu'on les rejoue systématiquement.
Hier soir, après un énième excès de jeu; j'ai installé Gamban sur mon téléphone. Abonnement mensuel de 3€ et je ne peux plus accéder à des sites de jeux d'argent.
Je n'ai pas de pc , min seul outil était le tel.
J'ai cru plusieurs fois que c'était fini, mais dès que j'ai de l'argent ça part. Au final c'est quand j'ai plus rien que je me sens le mieux car je sais que je ne peux pas me mettre dans l'état de détresse profonde que je ressens après une session de jeu excessive.
Et elles sont toujours excessives
Je comprends qu'il faut user de tous les outils à dispo pour se mettre des barrières mais que pour régler l'addiction il faut régler le pourquoi elle est là.
Pour ma part plusieurs de mes proches sont au courant, je les ai alerté très rapidement mais personne n'a vu le réel danger et j'ai pas dit l'ensemble des emprunts faits et cette énorme somme d'argent dilapidé.
J'aimerai juste que quelqu'un gère mes sous à ma place pendant quelques temps mais la mise sous tutelle est trop engageante et si cest un proche il faudrait que j'assume la valeur d'emprunt (prélèvement organisme crédit) et j'ai tellement honte.
Des mois de stress continuel , c'est une véritable prison cette addiction mais c'est la raison pour laquelle je suis tombée dedans : ne pas envisager d'avenir.

Incognito03 - 16/01/2025 à 19h46

Bonjour /Jeffsbth
Je ne vais pas non plus te faire toute mon histoire mais j'ai commencé à joué depuis mes 18 ans et j'en ai

aujourd’hui 34.
Dettes de plus de 80ke dans des crédits conso, j’ai dû faire un dossier de surendettement etc etc
Ça fait 6 mois et demi que je n’ai plus jouer 1€.
Tu as déjà fait un petit bout du chemin car tu en as parlé à tes proches, si je peux te donner un conseil, donne tout tes moyens de paiements, tes accès à tes comptes à tes parents ou qq de ta famille ou compagne pour que tu n’ai plus aucun moyen de pouvoir jouer.
On sait tous qu’il nous ai impossible de nous raisonner donc le meilleur moyen c’est de tout stopper définitivement mais pour pouvoir tout stopper il ne faut plus avoir aucun moyen de paiements, ni d accès à tes comptes car sinon tu trouveras toujours une parade pour jouer.
Il va également falloir redire à tes proches que tu as replongés.
Bon courage à toi

xarfyv - 11/02/2026 à 16h38

Bonjour à tous,
Je lis vos témoignages et je me reconnais dans chacun d'entre vous. Le même schéma, les mêmes promesses qu'on se fait le soir et qu'on oublie le matin.
Lynerey tu parles de Gamban, c'est bien mais j'ai trouvé un truc qui m'a encore mieux aidé perso. Ça s'appelle Safezino, c'est français donc déjà tout est en français. Le truc qui a changé la donne pour moi c'est le délai de 24h. Quand t'as l'envie à 2h du mat tu peux pas désactiver direct, faut attendre 24h et honnêtement le lendemain l'envie est passée à chaque fois.
Y a aussi un truc que j'ai trouvé nulle part ailleurs, tu peux envoyer des demandes d'auto-exclusion à plus de 500 casinos en ligne en un seul clic. Moi ça m'a pris des semaines de le faire un par un avant.
Et tu peux mettre quelqu'un de confiance qui reçoit une notif si tu essayes de désactiver. Moi j'ai mis mon frère. Ça rajoute une couche, tu te dis "il va le savoir" et ça calme direct.
Incognito03 tu as raison donner ses moyens de paiement c'est un bon début. Mais le souci c'est les sites gratuits ou les bonus sans dépôt. Le blocage DNS c'est complémentaire parce que même si t'as pas de carte tu peux pas accéder aux sites du tout.
Y a un essai gratuit de 7 jours si vous voulez tester. Moi ça fait plusieurs mois sans jouer grâce à ça et d'autres choses aussi.
Courage à tous. On peut s'en sortir.

LAURA2024 - 05/08/2026 à 17h39

Bonjour,
Je veux croire que l'on peut s'en sortir, j'ai 65 ans et joue depuis 10 ans suite à un divorce et le départ de ma fille pour ses études. Les soirées seule m'ont fait fréquenter un casino physique, j'ai déménagé mais retrouvé un autre casino physique à 50 km, ce qui fait que j'y allais tous les week-end. A la retraite je suis venue habiter près de ce casino pour éviter les déplacements mais j'y suis allée plus fréquemment avec l'idée de jouer des petites sommes. Les mises ont augmenté parce que j'étais frustrée de perdre souvent.
Je déménage de nouveau pour m'éloigner et j'ai demandé une interdiction nationale de jeu pour 3 ans. Je l'ai fait dimanche dernier, par courrier parce que je n'arrivais pas à la faire en ligne, ce qui va prendre un peu plus de temps à être validé. J'ai téléphoné au directeur pour l'avertir. Je suis donc dans une période de transition où techniquement je pourrais y aller mais moralement j'essaie de respecter mon engagement. Je n'y suis pas retournée, (cela ne fait que 3 jours mais ils m'ont paru longs).
Je sais que je n'irai pas sur internet pour chercher des sites étrangers parce que je n'y ai pas confiance et je doute de leur honnêteté.
Je voudrais soutenir tous ceux qui, comme moi, essaient d'arrêter, et aussi être soutenue parce que j'ai des moments de solitude un peu durs à vivre
bonne soiree