

Forums pour les joueurs

## Marre de cette addiction. Mon témoignage

Par Requieman Posté le 12/04/2025 à 13h55

Bonjour.

Je joue au casino en ligne depuis bientôt 10ans.

Comme de nombreux joueurs . Au départ un gain conséquent de 2800euros que j'ai pu retirer .

Et depuis des dépôts récurrents sans réels succès .

J'ai écumé l'ensemble des casinos en ligne avec a chaque fois que je perdais la demande de clôture définitive de compte pour cause d'addiction.

Le problème c'est que il y a de nouveaux casinos tout les mois .

Je ne dépose jamais plus de 100 euros . Des fois des dépôt de 20, 30 ou 50 euros .

On se dit c'est pas grand chose mais ils on cumule les dépôts sur 10 ans , je doit êtres a 10000euros de pertes

Je ne suis pas en difficultés financières .j'arrive a peu près a me contrôler

Mais aujourd'hui j'ai définitivement envie d'arrêter cela .je ne veux plus ressentir ce mal que l'on se fait lorsque l'on perd .ce sentiment de s'être fait berné encore et encore. De penser à tout ce que l'on aurait pu faire avec l'argent perdu.

Ces pertes sont maintenant derrière moi.

Les casinos en ligne sont des escrocs domicilié a malte. Leur marketing est extrêmement agressif . Les slots provoquent une réelle addiction de part les résultats immédiat . Les mail intempestifs ,parfois des appels téléphoniques des messages what's app...

Je ne veut plus perdre mon temps et mon argent a ce passe temps.

Ceci est mon journal de bord.

Aujourd'hui j'arrête . J'ai repris le sport et ça me fait un bien fou . Je m'occupe de mes enfants et de ma femme . N'hésitez pas à témoigner sur ce fil. Nous pouvons nous entraider. Je reviendrais régulièrement.

Bon courage et a plus tard

## 20 réponses

---

Requieman - 15/04/2025 à 14h16

3 jours sans jouer. Pas le moindre envie.

Toujours se dire que même si l'on gagne par moment on finira par tout reperdre au long cours

Je vais me faire une tirelire et mettrais du cash a chaque que j'aurais vaincu une tentation

Bon courage a tous

Requieman - 22/04/2025 à 10h17

Bon 1er craquage. 50euros sur un casino en ligne le 19 Avril. C'est pas grand chose mais le ressentiment est la . Je me suis auto exclu du site immédiatement après.

Cela n'a pas entamé ma très grande volonté d'arrêter définitivement.

Ma session a durer moins de 10minutes , les machines tournait a vide. Aucun plaisir ,que du dégoût pour ces sites et jeux pourris.

Requieman - 30/04/2025 à 11h26

30 avril. Pas envie de jouer . Pas de nouveau craquage . Sa fait du bien de me pas ressentir de remords après avoir perdu de l'argent .

Kala26879 - 05/05/2025 à 17h08

Salut!!

Je comprends totalement ton ressenti c'est horrible!

Au bout d'1 mois tu as rejouer 1 seule fois 50€? C'est top c'est un super début mais faut arrêter  
TOTALEMENT

Je commente ton journal de bord car tu as utilisé les mots que j'utiliserai ça la toucher, je suis dans cette addiction depuis 6 ans et j'me suis jamais réellement arrêter ( sauf que j'avais 0 sur le compte mdr)

J'ai un petit soucis c'est que contrairement à toi, je suis en galère financière, je ne peux pas me permettre de jouer et pourtant 80% de mon salaire part là dedans... et encore j'suis en intérim alors imagine

Mais tu as l'air d'avoir vraiment envie d'arrêter donc continue!!! C'est de la PURE MERDE!!!!!! On le sait autant toi que moi!!

Requieman - 27/05/2025 à 10h15

Plus d'un mois depuis la 1ere publication. Je n'ai pas craqué depuis mes 50e euros du 22/04. Ça fait du bien .pas envie de rejouer . Je tiens le bon bout.

Lilydesespared - 28/05/2025 à 09h35

Bonjour requieman.

Bravo pour ta persévérance. Continue tu es vraiment sur la bonne voie.

Contrairement à moi et qui ai de nouveau plonger et gravement cette fois ci.

Gros découvert, impayés etc

J'ai, même utilisé la carte de mon mari derrière son dos. Enfin, bref

Continue c'est super tu as une sacrée volonté

Tiens, nous, au courant.

Requieman - 28/05/2025 à 12h28

Merci . Je crois que je suis dégoûté de mon expérience passé. Le fait de ne pas se contrôler , de tout reperdre ce que j'avais gagné parfois. En définitif sur le moyen long terme on est tous perdant sur ces plateformes. Il faut se le dire et redire lorsque nous prend l'envie de jouer . Du coup je fais plaisir a mes enfants . Et je suis à l'aise financièrement.jespere que tu vas t'en sortir car ton cas à l'air bien plus compliqué que le miens . Je suis de tout coeur avec toi et si tu veux discuter je suis la.

Lilydesespared - 28/05/2025 à 13h15

Merci requieman,

J'ai entamé des démarches pour m'en sortir. Et reprendre le court de ma vie.

Comme tu le dis, on est tous, perdants sur ces plates-formes de, jeux en ligne.

Prend soin de toi et continue à persévérer

Lily

Lucas93 - 26/06/2025 à 16h42

Bonjour, courage à vous, c'est une situation peu évidente, restez forts !

Requieman - 29/08/2025 à 11h39

Et voilà depuis 1 mois je retombe dans mes travers. 350 euros volatilisé dans ces jeux en ligne.

J'ai comme d'habitude fermer mes comptes pour cause d'addiction.

Toujours la même frustration d'avoir perdu cet argent et de devoir recommencer la lutte a zéro.

Aujourd'hui 29 août, je recommence mon combat.

J'oublie les pertes et je vais de l'avant plus déterminé que jamais a ne plus sentir cette honte et cette culpabilité. Je fais une croix sur mes pertes et je m'occupe de moi et de mes proches.

Bon courage a tout le monde.

Requieman - 07/09/2025 à 21h06

Encore un peu plus de sous dépensé sur ces sites.

Demain je fais les démarches pour voir un psy

Ça ne peut plus durée. Même si je ne me mes pas en danger financièrement ça fait mal de ressentir ce dégoût envers soi.

On sait que ce sont des escrocs , on sait que l'on va perdre mais on rejoue quand même .

Je suis dégoûté .

J'avais réussi à tenir toute la semaine et bim, le dimanche encore 200€ en moins .

Quelle débile je suis

Wakeup41 - 08/09/2025 à 20h27

Bonjour Requieman,

Je suis dans la même situation que toi, l'envie est là, d'arreter mais les rechutes sont présentes...

De mon coter je me met systématiquement dans l'embarras financier...

Continue de poster tes avancés, je suis de tout cœur avec toi

Requieman - 14/09/2025 à 08h48

Hello,

je n'ai pas rejouer depuis ma dernière rechute. mais ce n'est pas facile.

egarim5852 - 16/09/2025 à 14h11

Courage, moi j'avais repris car je n'était pas bien mentalement et l'envie de rejouer était plus forte, mais là ça fait quelques jours j'ai pris une décision radicale.

J'ai tout arrêté et je me suis même interdit de jeu par l'ANJ, et depuis quelques jours je vie de nouveau, même ma femme qui n'est pas au courant de mes dépense (+de 40000€ et un découvert de pratiquement 2000€ avec des crédits en cours pour 5 ans) et ben elle m'a dit mais ton comportement à changé, en effet je ne regarde plus les résultats de tout les sports (basket, tennis, snooker, foot et j'en passe) j'ai une fille de bientôt 3 ans et c'est grâce à elle que j'ai arrêter de jouer, je l'ai regardé dormir quand elle faisait sa sieste et j'en ai pleuré (j'ai 47 ans), je me suis dit à ce moment là, que je suis addict de cette merde et que l'argent perdu sera définitivement perdu, que mes dettes seront à payer (c'est normal j'ai fait cette connerie) mais que je veux profiter de ma fille et de ma femme et vivre tout simplement pour ça et non pour une croyance de merde qu'on va gagner de l'argent avec ces paris qui sont juste là pour nous donner de l'adrénaline, de l'angoisse et du stress et que notre cerveau fabrique de la dopamine pour nous procurer l'envi de continuer, le cerveau contrôle mais nous pouvons nous même gérer nos émotions et reprendre notre vie en main.

Courage à toi et à tout ceux qui sont dans une situation désespéré

Requiemman - 25/10/2025 à 06h17

Salut. Je n'avais pas craqué pendant un mois et hier soir j'ai dépensé 250euros

Je m'en veux comme d'habitude.

Je repars donc à zéro encore une fois. Bien sûr j'ai fermé mon compte suite au fort sentiment de culpabilité.

Je repars à zéro en ce samedi 25 octobre. la prochaine fois que je reviens sur ce fil, j'espère vous dire que je n'aurais pas rejoué.

Bon courage à tous

egarim5852 - 28/10/2025 à 08h19

Bonjour et courage à toi Requiemman, moi depuis le 15/09 plus rien, plus d'envie et surtout je me suis fait interdire de jeu, comme ça tout va bien.

J'ai juste mes dettes à payer qui s'élève quand même à 17000€ et 2500€ de découvert.

Mais en 5 ans ça devrait le faire.

ça permet surtout de me faire comprendre ma grosse bêtise qui ne se reproduira plus jamais

Courage à toi, c'est que dans la tête crois moi

Anonymos - 09/12/2025 à 21h04

Bon courage à toi pour la suite et essaie vraiment de ne pas craquer car ce n'est pas vraiment pas facile. Moi cet jeu crée des problèmes et difficultés des dettes par ci et par là je sais plus où mettre la tête, j'ai essayé de faire la même expérience que toi et ça marchait j'avais décidé de ne plus jouer et j'étais très content d'avoir pris une décision et au bout d'un mois j'ai replongé encore tout ce qui me fait mal c'est le tort que j'ai causé à ma famille et mon entourage et surtout les gens qui ont eu confiance en moi qui me prêtaient de l'argent quand j'avais de leur aide aujourd'hui plus personne n'a confiance en moi je suis devenu solitaire mon plus gros souci est comment rembourser mes dettes alors que souvent j'ai toujours une forte envie de jouer comme si quelque chose me disait vas-y joue cette fois peut-être que c'est ta chance, peut-être que tu vas gagner un gros lot vraiment je lutte avec ce mauvais esprit qui me fatigue la tête. Je t'encourage fortement d'essayer de continuer à arrêter ce jeu force et bon courage à toi Requiemman

Requiemman - 10/12/2025 à 09h31

Bon. J'ai rejoué la semaine dernière mais je n'ai rien perdu. J'ai même fait un bénéfice de 50euros. Mais j'ai quand même rejoué sans perdre d'argent.

Je prends cela comme un avertissement. J'ai gelé mon compte du dernier site auquel je suis inscrit .

J'ai fait pas mal d'effort .

Je suis sur une bonne lancée depuis 1 mois et demi.

Je continue à renforcer ma volonté.

Bon courage à tous

Adanb - 27/12/2025 à 21h15

Salut, Je me permets de t'écrire parce que je suis passé par là moi aussi. Les jeux ont pris une place énorme dans ma vie pendant des années : paris sportifs, jeux à gratter, casinos en ligne... jusqu'à perdre le contrôle. J'ai écrit un petit guide qui raconte mon parcours et surtout ce qui m'a aidé à commencer à m'en sortir. Ce n'est pas une méthode miracle, ni un discours moralisateur, juste une histoire vraie et des actions concrètes. Plusieurs personnes m'ont déjà dit que ça les avait aidées à mettre des mots sur ce qu'elles vivent et à faire un premier pas.

Parfois, au lieu de remettre quelques dizaines d'euros dans le jeu, investir une petite somme pour comprendre et briser le cercle peut être le premier pas vers autre chose.

Si tu penses que ça peut t'aider, je te laisse le lien, sans aucune obligation :

<https://adanb.gumroad.com/l/kavgsc>

Et quoi qu'il arrive, je reste joignable. Si tu as besoin de parler, poser une question ou juste vider ton sac, je répondrai. Tu n'es pas seul.

Requiemman - 09/06/2026 à 15h30

Je donne des nouvelles de mon addiction. J'ai rechute lourdement. Je m'en veux terriblement.

J'ai eu 40 ans la semaine dernière et je veux que cette période sonne comme le début de la fin de mon addiction. Pourtant j'avais réussi à tenir pendant quelque temps sans jouer.

Mais je retombe fatalement dans les travers.

Je n'ai plus de compte ouvert en ligne .

Il faut que je m'accroche.