© Joueurs Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les joueurs

1 An sans jeux

Par Incognito03 Posté le 19/07/2025 à 05h38

Bonjour à tous,
J’espère que ce témoignage pourra vous aider, cela fait un an depuis début juillet que je n’ai plus toucher à un seul jeux d argent.
Je jouais principalement au poker, paris sportifs et sur les dernières e beaucoup au PMU (avantage de ce jeux c’est qu’il permet de jouer même en étant interdit de jeux sur l ANJ).
Des milliers d euros de dépenses sur une quinzaine d années, je pense entre 150 000 et 200 000 et je n’ose même pas imaginer le montant d enjeux joué qui doit être proche de 500 000 avec les gains et les pertes.
Plusieurs arrêts aux cours des 15 dernières années mais surtout un déclic il y a un an en me disant que j’allais tout perdre.
Il faut en parler autour de vous, ne pas avoir honte car c’est une maladie et surtout avoir vraiment l’envie, inutile d arrêter si vous n’en n’avais pas vraiment l’envie car sinon le jeu reviendra très vite et n’importe quelle occasion sera une excuse pour replonger.
Je n’ai donc pas de solution miracle à vous proposer mais simplement vous dire qu’il faut avoir vraiment l envie (pour avoir l’envie chercher autour de vous des arguments en faveur de l arret du jeux : problème de santé, problème familiaux et replie sur vous mêmes, problème avec le travail, gros gros problèmes avec l argent, séparation, arriver à se regarder dans un miroir et arrêter les mensonges autour de vous).
En regardant le forum je pense que vous pouvez constater que le jeux est une belle merde et que cela cause Beaucoup de problèmes.
Le CSAPA peux vous aider et vous orienter notamment vers une assistance sociale en cas de problème d argent.
Pour ma part le CSAPA m’a surtout permis d’avoir une échéance tous les X semaines et en me disant qu’il fallait continuer l arrêt du jeux jusqu’au prochain rendez vous. ils n’auront pas de solution miracle à vous proposer mais ils auront une oreille pour vous écouter car comme je l’ai dit plus haut je pense que pour sortir d’une addiction c’est nous seul qui déciderons et donc il faut avoir l envie.
Bon courage à tous.

4 réponses

Sangli - 21/07/2025 à 08h04

Bonjour Incognito,
La "vraie" volonté, c'est le pilier de la réussite, elle vient de l'intérieur et n'est pas une facade de "je suis plus fort que les jeux". Et c'est pareil pour toutes les addictions, je pense. Il faut qu'on en ait marre d'en avoir plus que marre pour que le déclic arrive.
Merci pour ton témoignage et bravo! Bonne journée!

Incognito03 - 17/08/2025 à 05h13

Bonjour Sangli,
Tout à fait d’accord, il faut avoir la vrai volonté et la vraie envie de le faire, inutile de le faire si nous ne sommes pas totalement convaincu car la moindre contrariété sera une excuse pour replonger.
Ce n’est pas évident et la pensée est toujours présente mais il faut avancer étape par étape en regardant derrière soit le parcours déjà effectué.
Bon courage à tous
Bonne journée

Luisito - 21/08/2025 à 10h05

Bonjour et merci pour vos témoignages encourageants...j ai arrêté tout jeu en ligne depuis 1 an...mais je reste addict au casino terrestre même si c'est donc beaucoup plus difficile de jouer pour moi car je n en ai pas a côté...je sens toujours cette impulsion en.moi...je suis fier de mon arrêt en ligne je me.dis que c'est une première victoire ...des conseils ? Merci à vous

Incognito03 - 25/08/2025 à 04h33

Bonjour Luisito,
Je n’ai pas vraiment de conseils, tout dépend de ce que toi tu veux, si tu souhaites garder cette petite porte ouverture avec les casinos terrestres pour pouvoir jouer de temps en temps laisse la ouverture si tu arrives à te contrôler dans le jeu.
Par contre si tu souhaites arrêter totalement, interdit toi de jeux et tu ne pourras plus rentrer dans un casino sur les 3 prochaines années
Bon courage à toi