© Joueurs Info Service - 3 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Jeux de grattage

Par Lauubii26 Posté le 10/12/2025 à 21h11

Bonjour,
J’ai 27ans
Après avoir perdu 10.000€ environ en quelques années dans des casinos, j’ai décidé de me faire interdire volontairement sur ANJ pour la France, casinos de tout le territoire en Suisse et en Allemagne. Mais dorénavant je joue aux jeux de grattage. C’est ridicule car les gains sont minimes. Est ce que quelqu’un a vécu ou connais une personne dans une situation similaire?
J’en peut plus.
Svp..
Merci

1 réponse

Adanb - 27/12/2025 à 21h14

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.