© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les joueurs

J'ai trouvé un truc qui m'aide vraiment à ne plus jouer en ligne

Par xarfyv Posté le 11/02/2026 à 16h52

Bonjour à tous,
Je poste ici parce que je me retrouve dans beaucoup de vos témoignages et je voulais partager ce qui m'aide en ce moment.
Comme beaucoup d'entre vous j'ai commencé par des petits paris, puis les casinos en ligne, les machines à sous, et ça a dégénéré. Je me reconnais quand je lis vos messages, le "j'arrête demain" tous les soirs et le lendemain on replonge. Les interdictions de sites ça marche pas, on en trouve un autre en deux minutes.
J'ai essayé pas mal de choses. Me faire interdire, ça marche pour les casinos physiques mais sur internet c'est impossible y en a trop. Donner ma carte bancaire, y a toujours les bonus sans dépôt ou on trouve un moyen. L'auto-exclusion site par site, c'est sans fin.
Le truc qui a vraiment changé quelque chose pour moi c'est que j'ai bloqué l'accès à TOUS les sites de jeux sur mon téléphone et mon ordi. J'utilise une app qui s'appelle Safezino. En gros tous les sites de casinos et de paris sont bloqués sur tous mes appareils. Et le truc bien c'est que si tu veux désactiver faut attendre 24h. Ça c'est vraiment ce qui m'a sauvé parce que les envies ça dure jamais 24h.
Y a aussi un système où tu peux mettre quelqu'un de confiance, moi j'ai mis un membre de ma famille, il reçoit une alerte si j'essaye de désactiver. Rien que de savoir ça, ça me calme direct.
Je dis pas que c'est magique, je sais que c'est un combat de tous les jours. Mais avoir une barrière technique en plus du travail sur soi ça aide énormément. Depuis que j'ai mis ça en place c'est la plus longue période sans jouer que j'ai faite.
Courage à tous, on va s'en sortir.