© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Endettée/déprimée/besoin de parler

Par Ilana26 Posté le 28/06/2026 à 11h04

Bonjour,

J'écris car j'ai besoin de poser des mots sur ce que je traverse.

Je suis une femme de 36 ans.
Mère de 2 enfants.
J'ai un mari, une belle maison, un travail stable (plus de 15 ans dans la même boîte), une voiture de société.
Je n'avais aucun prêt, aucune dette. Et me voilà aujourd'hui avec une dette de 27.000€
Mon mari n'est pas au courant, je fais tout derrière son dos.
Personne ne sait d'ailleurs. J'ai trop Honte pour en parler à quelqu'un.

Comment ai je pu en arriver là ?
Comment ai-je pu être aussi bête ?
Pourquoi je m'inflige ça ?
Je suis au bout du rouleau !

J'ai pris la décision hier, après une énième crise sur les casinos en ligne, de m'auto exclure des casinos en lignes et réel.

Ma descente aux enfers a commencé lorsqu'à l'âge de 20 ans, je me suis rendue dans une salle de jeux de hasard.
En 10 minutes à peine, je me met sur une machine à sous, je gagne 4.000€ en jouant uniquement 50€.
Là c'est l'euphorie totale.
Évidemment je retourne dans ce même Casino ensuite, en pensant naïvement qu'une grosse somme m'attend.
Je finis par rejouer l'intégralité des 4.000€ !
Chaque mois, je laissais mon salaire dans ce casino.
Ça a duré 6 mois a l'époque avant que je me fasse interdire des salles de jeux/Casino.
J'ai contracté un crédit de 2.500€ pour repartir sur des bonnes bases. J'ai remboursé intégralement ce crédit en 3 ans. Je revivais enfin !

À 28 je donne naissance à ma première fille, tout va bien pour moi.
Je suis une femme heureuse, comblée.

Les années passent, et en 2024 ma deuxième fille Vient au monde.
J'ai pris la décision de faire un arrêt de travail d'une année pour profiter de mon dernier bébé que je désirais tant. Et puis j'avais assez d'argent de côté que pour pouvoir me le permettre.

En été 2025, je suis bêtement sur Facebook et je vois une pub pour des jeux en ligne. Évidemment et même si je sais que je suis interdite, ma curiosité me pousse à cliquer sur cette fichue pub. Et là à mon grand

étonnement j'ai accès à ce site car il est Basé en Lituanie !
Je gagne une énorme somme d'argent (+/-35.000€) !
L'euphorie est de retour
Et c'est là que tout a basculé.
Je prends la décision de lever mon interdiction d'accès aux casino en ligne ! Qu'est-ce que je regrette ce geste aujourd'hui !
Vous vous doutez de la suite des évènements,
Depuis fin 2025 jusqu'à l'heure actuelle, j'ai dilapidé 35.000€ et contracté 4 prêts dans l'espoir de me refaire!
Quelle imbécile je suis !

Me voilà de nouveau endettée, il me reste actuellement 100€ sur mon compte, je n'en peux plus !
Est ce que je vais réussi à boucler les fins de mois dignement ?
Mes filles auront elles autant de petits plaisirs qu'avant ?
Je vais devoir me serrer la ceinture, et tout ça uniquement parce que je suis trop conne! Pourquoi je ne me suis pas rendue compte de la situation ? Pourquoi ??!! Je donnerai tout pour revenir en arrière et me réveiller de ce cauchemar !
Et maintenant je vais devoir vivre avec ça !

Désolée pour le pavé mais j'ai besoin de mettre des mots sur ce que je vis.

J'avais tout pour être heureuse et j' ai tout gâché.

57 réponses

Carmen21 - 03/07/2026 à 12h31

Bonjour Llana26,

Tu n’es pas bête, conne ou quoique ce soit.
T'es juste malade et ça se soigne, tout du moins ça se contrôle, mais faudra rester sur le qui-vive toute ta vie.

La perte est là, et faut faire le deuil de celle ci car plus tu vas espérer récupérer cette somme, plus tu vas t'enfoncer.

Que t’es enlevé ou non ton interdiction cela n'aurait rien changé aux casinos en ligne. Cela concerne les casinos physique.
Et si j'ai bien compris tu t'es de nouveau fait interdire, ce qui est très bien.

Pour ce qui est en ligne, le problème c'est que d'une part il y a aucun contrôle et d'autres parts, la facilité d'accès emplifi l'engrenage.
Et ils arrivent toujours d'une façon ou d'une autre avec des offres alléchantes te faire rejouer.

Un seul conseil, et je sais que c'est pas facile, mais parles en à ton conjoint. Déjà parce que un jour où l'autre il va le découvrir, et surtout parce que tu vas vouloir à tout prix récupérer cet argent pouréviterqu'ils'en rend compte. Donc ne pas faire le deuil et du coup t'enfoncer dans cet engrenage.

Le fait de parler libère énormément.

Je te souhaite tout plein de courage.

N’hésites pas si tu veux discuter.

Ilana26 - 04/07/2026 à 05h47

Bonjour Carmen21,

Merci pour ta réponse.

Cela fait 6 jours aujourd'hui que je n'ai pas joué et je suis assez fière de moi.
Le' problème est que je ne me fait pas confiance, j'ai peur de retomber. Pourtant je sais que le jour où je ferais cette erreur, c'est encore un massacre qui m'attend.

C'est difficile de faire le deuil mais je dirai que pour l'instant je dois assumer ce massacre.
Mon moteur ce sont mes enfants, je veux leur offrir un avenir digne de ce nom et je vais m'accrocher pour mes filles.

Je ne me sens pas capable d'en parler à qui que ce soit, j'ai trop honte et encore moins à mon mari. Je ne veux pas l'entrainer dans mes problèmes financiers. Il travaille comme un dingue chaque jour pour nous offrir une vie saine et moi j'ai dilapidé mes économies et contracter des prêts, quel échec personnel.

Je veux me relever, me reconstruire et pour le moment je fais tout mon possible pour y arriver.
Chaque journée sans jouer reste une victoire pour moi et l'espoir de retrouver une vie saine.

coconuts - 05/07/2026 à 13h31

j'ai ouvert deux livrets A pour mes enfants il y'a de cela de nombreuses années. Ils étaient tous les deux plafonnés depuis longtemps et les intérêts tombaient tous les ans. Mes deux enfants avaient chacun 25000 euros sur leur compte. J'ai connu le casino en ligne et en quelques mois j'ai vidé leur livret A. Il leur reste à chacun 10 000 euros et je peux vous assurer que je suis en pleine dépression. Je viens à l'instant de m'auto exclure du casino car je viens de dépenser encore 400 euros. J'ai envie de m'ouvrir les veines tellement j'ai honte de moi, je me dégoûte et je n'arrive pas à comprendre comment j'en suis arrivée là. Alors je vous comprends mieux que personne, le pire c'est que je ne peux en parler à personne tellement j'ai honte de moi, j'ai travaillé dur pendant des années pour permettre à mes enfants d'avoir de l'argent à leur majorité. Et aujourd'hui ma fille à 18 ans et mon fils 17 ans. Le fait qu'il ne leur reste que peu d'argent sur leur compte alors qu'ils en avaient bien plus, me brise le coeur. J'aurais pu leur offrir tant avec l'argent que j'ai brulé au casino en ligne. Je sais que je ne pourrai jamais récupérer cet argent, je dois faire le deuil de ce que j'ai perdu en tout état de cause, mais j'ai du mal à l'accepter. Je passe mes journées sur le casino en ligne,et je suis tombée dans le vice le jour où j'ai fait tomber un jackpot à 4500 euros alors que j'avais mis 50 euros, et au fil de l'eau je gagnais des sommes considérables, des 3000 euros en une soirée sur le site mais je ne voulais pas les retirer, dans ma tete ça me permettait de jouer toute la nuit, et c'est ce qui se passait. J'ai gagné des sommes considérables, mais je les retirais une fois de temps en temps et le reste du temps, cet argent me servait à tenir toute une nuit, il m'arrivait même de jouer 24 heures non stop sur le casino. Mes enfants étaient chez la famille, mon mari à l'étranger, et moi sur le casino comme une zombie, une automate.... je ne faisais rien de mon argent, ni de mon temps. Je ne faisais rien d'autre que de jouer sur le site. Quand j'y pense je suis rongée par la culpabilité, et je me rends compte à quel point je suis malheureuse. Mon mari n'est pas au courant de mon addiction meme s'il me voyait jouer des heures non stop, je lui faisais croire que c'était comme candy crush, que c'était de l 'argent virtuel, pas du vrai argent. Le pauvre s'il savait, comment puis je lui dire que j'ai vidé les comptes de mes enfants après un dur labeur, c'est pas possible puisque moi même je ne veux pas me l'avouer. Alors aujourd'hui à 15h15 je me suis auto exclue du casino et j'espère qu'une chose

c'est que cette exclusion va être effective immédiatement même si nous sommes dimanche. Parfois je me persuadée que je devais être possédée et qu'une force obscure me poussait à jouer encore et toujours jusqu'à écoeurement. Cette année j'ai envoyé ma fille étudier pour les grandes vacances à Londres, son séjour m'a couté une blinde et mon fils ira chez sa tante à l'étranger. Ainsi je serai seule à la maison pour tout le mois de juillet et franchement je suis en pleine déprimer. Sachant que je suis en congès tout le mois de juillet et que je vais rester à la maison enfermée, je n'avais pas d'autre choix que de m'auto exclure, sinon j'aurai continuer à jouer des sommes folles et là j'aurais touché le fond. Il faut essayer d'aller de l'avant et de faire une croix sur ce que l'on a perdu.

Carmen21 - 07/07/2026 à 16h23

Bonjour à toutes les deux,

Cette honte je l'ai connu, ce renfermement, ces mensonges, cette espérance de vouloir et d'essayer de récupérer les pertes.....
Je comblais ma solitude dans les jeux, je m'enfuyais de tout problème dans les jeux, les nuits je les passais également à jouer

Bref tout ça à été mon quotidien pendant environ 6 ans, dont 4 ans voir 5 à jouer tous les jours.

J'ai perdu toutes mes économies, je suis endettée sur plusieurs années.

Seule malheureusement je n'y suis pas arrivée, j'ai parlé, j'ai été suivi par un service d'addictologie pendant 1 an et demi. J'ai parlé à ma famille, à certaines amies très proches.
Tout ça m'a demandé beaucoup d'effort et de remise en question.
J'ai mis ma honte de côté car j'ai enfin admis que j'étais malade.

Je vous souhaite d'y arriver.
Chaque jour sans jeu est une victoire.

Courage à vous

Ilana26 - 08/07/2026 à 06h23

Bonjour Carmen et Coconuts,

Vos témoignages me font du bien. Je ne me réjouis pas de ce qu'il vous arrive évidemment mais ça me permet de me rendre compte que je ne suis pas seule dans cette situation.

L'isolement, la honte et la culpabilité c'est ce qu'il y a de plus difficile à supporter.

En tant que mère de famille, et une fois que je me suis auto exclue, je me suis demandée à plusieurs reprises si j'étais digne d'être maman. Comment peut-on perdre à ce point la vision de l'argent.

Je suis d'accord avec toi Carmen, personnellement j'ai pris un rdv chez un psychologue car malheureusement je n'arrive pas à en parler a mes proches.

Peut être que le temps me permettra de me libérer

Je suis à 10 jours sans jouer aujourd'hui et tout ça est encore trop frais dans ma tête, mon corps en souffre également, je me sens très fatiguée, perte d'appétit..

J'ai vraiment envie de m'en sortir, j'espère y arriver.

Coconuts, courage pour ce mois de juillet !
Il faut aller de l'avant, .
T'auto exclure est l'une des meilleures choses que tu ais pu faire. C'est ce qui te permettra de tenir sur le long terme.

Carmen, je peux te demander depuis combien de temps le jeu be fait plus parti de ton quotidien? Si ce n'est pas indiscret
Est ce que tu arrives a vivre dignement avec tes dettes ? C'est un point qui m'inquiète énormément.

Merci

Yaxiine - 11/07/2026 à 10h51

Moi vous pouvez imaginer j fais visa études pour partir a x pays en Europe puis ma famille ma aidé avec une somme argent et j perdu dans les casino en ligne j 29ans je c pas quoi faire jnperdu 2 voyage je trouve des excuses que je suis malade j perdu 10000euro pour un algérien c trop et la je suis en dépression j oublié avec les benzo et ... dsl j pas pu vous aider mais peut être mon histoire vous faire oublier un peux bon courage ????

Ilana26 - 15/07/2026 à 11h41

Bonjour Yaxiine,

Chaque histoire est différente, elle ne nous fait pas oublier la nôtre mais elle nous montre a quel point nous ne sommes pas seul à être dans cette situation.

Je te souhaite beaucoup de courage

Tout n'est pas perdu, tu as 29 ans il est toujours possibles de s'en sortir.

Il faut relever la tête, assumer et aller de l'avant.
La vie mérite d'être vécue, arrêtons de nous la gâcher.

Tenir sur le long terme et se rendre compte que le problème vient de notre addiction.

Si nous sommes sur ce forum, c'est que nous avons besoin de soutien, d'aide et de lire différentes histoires.

Courage pour la suite

Carmen21 - 18/07/2026 à 06h32

Bonjour Ilana26,

Désolé mais je vois que ma réponse à ton message le lendemain de ton message n’est pas présente sur le fil. Je recommence.

Pour répondre à ta question, t'inquiètes il y a aucune indiscrétion, le 20 août 2026, on arrivera à 2ans d'abstinence totale.

C'est pas facile tous les jours, le poid des dettes est omniprésent.je me refais un bilan 1 à 2 fois par mois, de l'ensemble des dettes qu’il me reste. C'est mécanique, je ne peux pas faire sans, j'ai l'impression que ça m’aide aussi à me rappeler la merde dans lequel le jeu m'a plongé, et ça conforte mon abstinence.
Plus je fais les comptes plus je me rends compte de la somme astronomique que j'ai mis dedans.
Et je ne parles pas de toutes mes économies parti la dedans, où j'ai jamais osé faire les comptes. J'ai juste des grandes lignes qui font suffisamment mal.

Mon dernier prêt finit en 2032, si je n'arrive pas à rembourser par anticipation.

Ce mois ci une petite victoire, car je vais pouvoir avec un peu d'économie de côté solder par anticipation un 1er prêt, c'est pas grand chose c'est 1200€ qu'il me reste sur 6000€, mais c'est déjà un poid en moins.
1 prêt sur 6 de liquidée.

C'est donc pas simple au quotidien, mais pour moi le deuil de mes pertes, à beaucoup jouer sur cette abstinence.

De plus, le fait de recommencer à pouvoir me faire plaisir, à reprendre certains projets mis en stand bye depuis le démarrage de mon addictions..... comme par exemple faire ma terrasse, me permette encore plus de voir le chemin parcouru et le bienfait de ne pas jouer. Car si je n'avais pas arrêté , rien n'aurait avancé de ce côté.

Je suis descendu très très bas, ce renfermement dans le jeu, m’a fait perdre toute valeur de l’argent, contrôle de soi, confiance également en soi.....
J'ai failli tout perdre : investissement immo, société.....
Ça à été mon déclic. Car si je continuais dans ce sens, et que je sois arrivé à ce non retour, je ne penses pas que je m’en serai remise.

Perdre mes économies, avoir des dettes c'est une chose qui peut revenir et être comblé pour les dettes, mais si je perdais mon investissement immo, ou bien ma société, là je l'aurais vécu comme un échec personnel. Les conséquences psychologiques auraient été tout autre. C'est d'ailleurs ça qui m’a aidé à tenir.

Le chemin est long, mais possible. Je sais que ça va me suivre toute ma vie, que je ne devrais plus jamais essayer même ne serait-ce que 10€. L'addition est là et sera toujours présente en moi.

C'est un travail de tous les jours. Il suffit de reprendre confiance en soi, se donner des objectifs, comblé la solitude, sortir cette obsession de ses pensées et tout simplement VIVRE. Chose que j'avais oublié de faire depuis des années.

Ce n’est que de l’argent, ta famille est là, t'as la santé. C'est le plus important.
A la base c'était ton argent. Et non celui de tes enfants ou de ton mari, donc ils ne t'en voudront pas. C'est pour cela que tu dois faire ce deuil pour avancer le plus sereinement possible.

Je vous souhaite plein de courage pour surmonter cette épreuve et aller de l'avant malgré les pertes. Vous avez toutes la vie devant vous pour faire de belles choses, pour reprendre confiance en soi et en la vie.

Ilana26 - 21/07/2026 à 15h58

Bonjour Camrne21,

Merci de nous raconter ton histoire avec autant d'honnêteté.

Pour moi tu es une source d'inspiration, vraiment !

Aujourd'hui, je me suis surprise à me sentir "sereine" en faisant les courses avec ma fille de 7 ans. Cette sensation je la doit au fait de ne plus avoir joué depuis un moment.

Certe mes économies sont à zéro, j'ai des dettes mais je continue d'avancer (péniblement mais j'avance).

J'espère honnêtement suivre le même chemin que toi, et qui sait, peut être que dans deux ans, je pourrai tenir le même récit que le tien et apporter mon soutien à une personne qui en aura besoin ????

Merci infiniment pour ta franchise et tes paroles.

Je suis au début du chemin, j'en suis consciente mais j'espère qu'un jour après l'autre je recommencerai à vivre.

Mon niveau d'anxiété est encore à un niveau très élevé, malheureusement.

La moindre dépense me rend à la limite "malade" alors que pour le jeu j'étais capable de dépenser des milliers d'euros en une nuit c'est tellement affolant.

J'espère que cette angoisse et mes calculs permanents dans ma tête vont s'apaiser avec le temps.

Ou peut être que je devrai faire comme toi, noter noir sur blanc mes ressources et mes dépenses mensuelles pour voir où je me situe. Ça m'aiderai peut être également a y voir plus clair mais j'ai en même temps peur de voir la vérité en face et l'ampleur des dégâts.

Je me laisse le temps de la réflexion.

Tout ce que je sais aujourd'hui, c'est que je suis malade, j'ai une addiction et comme tu l'as cité, la moindre rechute pourrait être fatale car je sais aujourd'hui que je n'aurai JAMAIS de limite.

Merci encore Carmen21

Carmen21 - 22/07/2026 à 11h37

Bonjour Ilana26,

Parler de mon expérience, je penses fait également parti de ce travail que je fais sur moi depuis tout ce temps. Et si ça peut aider quelqu'un, c'est encore mieux.
Car on se sens vraiment seule surtout quand il y a personne autour de soi qui peut comprendre cette addiction.
Car même si ce n'est pas lié à une substance c'est pourtant le même mécanisme. Les dommages sont tout autant destructeur (psychologiquement, solitude, manque de confiance, dette....)

Lorsque je jouais, je n'ai jamais osé écrire ici. Dès que j'ai commencé à travailler sur moi 1an et demi avant d'arrêter, J'ai uniquement commencé à lire les témoignages ici, ça m'a permis de prendre conscience que

j'étais loin d'être seule dans cette situation, et ça m'a permis d'accepter le fait que c'est une maladie.

Merci pour tes mots, "source d'inspiration", j'espérais pas autant. Je veux juste dire que c'est possible.
Possible de reprendre la valeur de l'argent.
Possible de recommencer à vivre malgré les dettes et les comptes à 0.
Possible de ne plus avoir cette obsession pour le jeu chaque seconde tous les jours.
Possible de sortir de ce mécanisme
.....

Je ne note pas toutes mes dépenses, par contre je note le montant exact que j'ai en dette, avec ce que je dois tous les mois et avec la date de fin.
T'inquiète j'ai aussi peur de la réalité, c'est pour cela que je ne le fais pas pour les économies évaporés en 5/6 ans la dedans. J'en ai fais mon deuil sans savoir exactement combien.

Chacun trouve son chemin et met en place ses propres actions pour se réapproprier la valeur de l'argent. Ce qu'il faut c'est que tu te sens à l'aise avec ce que tu mets en place.

Lorsque j'étais suivi au service d'addictologie de ma région, on m'avais donné une feuille pour noter chaque jour, l'ensemble des dépenses liés aux jeux. J'avais 15 feuilles d'avances super. J'ai jamais réussi à noter quoique ce soit sur ces feuilles. Et ces OK. J'ai mis en place d'autre choses où j'étais plus à l'aise.

J'ai aucun doute sur le fait, que tu trouveras quelque chose à mettre en place qui peut t'aider à ne plus te sentir malade à la moindre dépense.
Je suis passée par là, se sentir coupable de dépenser le moindre euros alors que les comptes sont à 0, les dettes sont là, ainsi que les charges..... alors que dans le jeux, j'étais capable de mettre des milliers sans aucun problème, même si j'avais plus d'argent propre, ou que ça venait des prêts..... ou au départ mes économies.
C'est un début, ça montre que tu reprend petit à petit la valeur de l'argent, et également conscience que le fait de jouer aux jeux est néfaste.

En tout cas, tu peux être fière de toi.
Fière car t'arrive malgré les circonstances à avoir un peu de sérénité
Fière car tu continue à avancer malgré cela
Fière de toi car tu prends conscience que tu es malade.
Fière car tu ne joue plus depuis un moment
Fière car tu prends le courage d'écrire ici ton histoire
Fière car tu sais que la moindre rechute peut être fatale, car tu sais quoiqu'il arrive tu n'aura pas de limite.
.....

Ai de la gratitude pour toi, à chaque victoire, même la plus petite.
En tout cas, je n'ai aucun doute sur la force que tu as, et je sais que tu vas t'en sortir.
Et si pour X raison, rechute il y a, rebondit et ne perd pas confiance en toi (les rechutes peuvent faire parti du processus, faut l'accepter).

Tous pleins de courage à toi.

Npv - 25/07/2026 à 23h28

Bonsoir je suis un jeune ivoirien de 29ans et ma vie est devenu un enfer depuis plus de 10 ans mais les j'ai commencé à jouer au paris sportifs en 2013 j'étais encore au lycée très jeune ça allait car je jouais uniquement que les weekends je n'avais pas de smartphone je pariais au cyber café grace au gérant qui possédait un compte bet365 ,je perdais mais c'était de Petite somme de 0,3€ au plus 1€ puis au fil du temps

j'ai commencé à jouer au jeux d'argent au quartier comme le konami dans les salles de jeux (c'est pratiquement comme les paris sportifs mais là c'est sur la Playstation 2 donc virtuel) et je me suis mis a jouer au jeu de dames au quartier en argent puis j'ai commencé a voler l'argent de petite somme pour pouvoir aller jouer. Je n'étais pas addict et je ne jouait qu'une seule mise une fois perdu j'attendais la semaine prochaine la je Parle des paris sportifs.En 2017 j'obtiens mon bac suis orienté en médecine ou je fais deux ans de tronc commun ou j'échoue alors en 2019 je trouve un petit job de gérant de point de vente Orange money dans un village où je touchais 50€ par mois. Après deux mois n'ayant pas de téléphone je viens acheter un smartphone et je me fait ouvrir un compte bet365 et c'est là que ma vie bascule a jamais. Au départ je pariais sur les matchs puis après avoir perdu 40€ il me reste 2€sur mon compte alors en parcourant le site j'ai découvert les Esport puis la course de chien la tout a basculé je gagnais et ensuite je perdais tout a t'elle point qu'un jour a pres avoir perdu mon salaire j'avais les mains qui tremblait j'ai ressenti un froid immense que j'ai marché sur près de 5km avant de me retourner a 23 h chez moi là j'ai casser ma carte UBA et je n'ai plus eu accès à mon compte j'ai pu vivre correctement et c'était agréable j'ai économiser plus 130€ en 4 mois puis j'ai un client qui venait faire des transactions qui parlais de 1xbet j'ai fais des recherches puis j'ai créé mon compte j'y ai découvert les jeux de 1xgames notamment (african roulette et le jeu de dee under 7 j'ai gagné plus de 500€ avec 5€ le lendemain j'ai perdu l'intégralité avec toutes mes économies. J'ai eu le malheur de prendre l'argent des transactions pour essayer de me refaire et là j'ai perdu plus de 1700€ en une journée et tout a basculé malgré cette pause de plus de 5mois mes vieux démons avait refaire surface. Mon patron a découvert il a voulu me renvoyer mais ma pardoner mais il me coupait sur mon salaire mais ça ne m'a pas arrêté j'ai continué à jouer je gagne souvent et je finir par tout perdre et une fois de plus j'e perds tout je jouais avec l'argent mais j'arrivais a caché puis quand je gagnais je m'étais l'argent a sa place jusqu'à ce que je perds tout et la j'étais a 1300€de pertes j'ai j'ai du fuire le village en 2022 car je ne savais pas ce Qui me serait arrivé . Je suis revenu en ville et j'ai été recueillies par une tante depuis plus de 4 ans je l'ai volé j'ai pris l'argent de ces médicaments pour jouer et j'ai perdu a chaque fois que j'ai de l'argent je le perds au jeux aujourd'hui c'est aviator que je joue et je n'en peux plus je ne me suis pas acheter de vêtements ni de chaussures de 2021 je dois plus de 1000€ au gens et je me cache il y a des endroits où je ne peut plus aller car je ne veux pas me faire prendre par ses personnes le pire c'est que je gagne 200€ 300€ en une journée que je perds dans la même journée je n'arrive pas a m'arrêter si j'ai de l'argent il faut que je joue joue joue j'entends souvent le son de aviator dans ma tête alors que je ne suis pas entrain de jouer je ne dors pas et quand je perds subitement j'ai sommeil je ne travaille pas car tout les petits boulots que je trouve je fini par me faire renvoyer je n'en peux plus quand j'essaie d'en parler a mes proches ils m'insulte et dise que je suis bete car ils pensent que je fais exprès aider moi sinon je vais devenir fou.

Ilana26 - 28/07/2026 à 08h25

Bonjour NPV,

J'ai arrêté de jouer depuis le 27 juin (je compte les jours comme une enfant) c'est tout récent, je suis en pleine reconstruction, en pleins Doutes, en plein stress également mais je vais te dire honnêtement, je pense que c'est le seul moyen de s'en sortir: L'ARRÊT TOTAL.

Je ne veux pas te faire la morale car chaque mot que tu emploies, je les comprends totalement. J'ai vécu ces situations où il ne te reste rien et où tu t'en veux à mourir.

Je ne vais pas te dire que c'est facile, au contraire, c'est extrêmement difficile, j'y pense du réveil jusqu'au moment où je m'endors mais c'est possible.

Je tiens le coup, je PRIE pour tenir le coup.

Depuis que j'ai arrêté, j'ai l'impression de retrouver des bouts de ma vie que j'avais perdu!

J'endors mon bébé en pleine conscience et non en ayant mon téléphone en main, je jouais en voiture en

conduisant ma fille à l'école et mon bébé à la crèche (j'aurai pu avoir un accident avec les personnes que j'aime le plus sur cette Terre) et dieu seul sait si je m'en veux, je jouais pendant mes heures de travail, je jouais pendant que ma fille me racontait sa journée à l'école...

Bref le jeu m'a pris ma vie et je n'avais plus aucune conscience..

Avec le recul, je me dis que j'étais devenue complètement folle.

Ce qui m'a aidé à prendre conscience que j'étais complètement addict, c'est l'arrêt total! Si je ne l'avais pas fait, je serai à l'heure actuelle, toujours dans ce cercle vicieux.

Si tu es arrivé sur ce site, c'est que comme moi tu cherches une solution, de l'aide, des témoignages qui te montrent que tu n'es pas seul.

Je souhaite que tu prennes conscience que la seule solution c'est l'arrêt et tu verras le temps fera les choses..

Je n'en suis pas à ce stade, j'ai encore trop d'angoisses pour voir l'avenir positivement mais il faut se reconstruire et ma motivation c'est de retrouver la "moi" d'avant car je me suis complètement perdue dans mon addiction.

Courage

@Carmen,

Merci pour ton message et tes mots qui me touchent, comme toujours

Je ne suis pas encore à un stade où je suis fière de moi mais je suis fière des actes que je pose.

J'ai rdv avec une psychologue lundi, j'ai vraiment hâte d'y être car je n'ai jamais parlé à voix haute de tout ça. J'espère que les mots sortiront et que j'en sortirai avec un petit soulagement.

Carmen21 - 29/07/2026 à 06h32

Bonjour Npv,

Iliana26 à raison sur le fait que pour espérer s'en sortir, faut arrêter complètement.

C'est difficile pour l'entourage qui n’a jamais connu ça, de comprendre.
Comment peut on être obstiné par des jeux, comment peut on tout perdre sans s'en rendre compte.....

Je rejoins Ilana26, on perd toute conscience sur ce qu'on fait en parallèle de jouer, et quand on joue. Moi aussi. Je jouais à toute heure et dans toutes conditions : en conduisant, au travail.....
C'était devenu un mécanisme, sans objectif particulier et/ou plusieurs objectifs inconscients.

Je m'explique, on peut certes jouer pour l'adrénaline ça c'est les débuts avec l'euphorie de l’argent facile, de la chance....
Puis on rentre dans cet engrenage et on joue toujours pour l'adrénaline sans se rendre compte des pertes et pour passer le temps, rompre la solitude, échapper aux problèmes de la vie (on ne les règle pas on les mets en suspens). Bref on utilise inconsciemment le jeu pour s'évader.
Ensuite on finit par jouer pour espérer se refaire, récupérer l’argent perdu. Espérer se sortir des dettes.....Hors on perds 10 fois plus.
Car le mécanisme du jeu est là, et même si notre objectif était de récupérer cet argent, et que par chance on y

arrive, on espère toujours plus, on perd conscience de notre objectif à ce moment là, et on re-perd tout.
Faut vraiment comprendre que c'est une maladie, et quelque soit L'objectif dans lequel tu es lorsque tu joue, tu finiras par t'y perdre, le jeu réprend le contrôle sur toi.

Et tu perdra toute conscience.

C'est pour cela, que arrêter est la seule solution.
Avec le temps, on reprend la valeur de l'argent, on fait les choses en pleine conscience, on revit, on trouve d'autres échappatoire moins néfaste pour combler la solitude par exemple le sport ou activités diverses.

La 1ère chose à faire, c'est de te faire interdire de ce jeu, ne plus avoir accès. Au début ça va pas être simple de perdre cette habitude, mais en parallèle faut que tu trouve une activité pour combler ce vide et te faire penser à autre chose.
Le travail te permettrait de regagner de l'argent pour combler tes dettes, et aussi envisager te faire plaisir (acheter quelque fois un habit ou autre).
C'est un long travail sur soit qui prend du temps mais qui est possible et qui en vaut la peine. VIVRE de nouveau

@Ilana26,
Ça prend énormément de temps pour être fier de soit.
Par contre se féliciter de chaque petit pas accompli, le plus petit qu'il soit permet petit à petit de se détacher du jeu.
Et là tu peux te féliciter de ce mois complet sans jouer.
En plus c'est une belle date le 27 juin. ça peut que te porter chance.

C'est super ton rdv psy même si c'est jamais facile et si ça va prendre un peu de temps pour que les mots sortent.
Mais dès que ce sera le cas, ça va te libérer.
Parler permet encore plus de prendre conscience des choses. Et de passer à autre chose.

T'es passé par le service d'addictologie de ta région ?

Courage à vous deux, le chemin est long mais possible.

Ilana26 - 29/07/2026 à 07h22

Bonjour Carmen,

Non, je vies en Belgique et je ne pense pas que nous avyons accès à cela.

Par contre c'est une psy spécialisée dans les addictions.

Honnêtement j'ai pris le rdv sans trop la connaître, j'ai gardé le rdv le plus rapide car j'ai peur de rechuter, c'est difficile à dire mais j'ai peur de moi-même,

Par exemple, il y a une semaine, je me suis inscrite sur un site de jeux (après un courrier d'une de mes dettes), cela m'a plongé dans un état d'anxiété énorme) et en dernière minute, je me suis auto exclue immédiatement sans y déposer le moindre centime.
MAIS j'ai été jusqu'à l'inscription quand même donc je me dis qu'une rechute peut vite survenir malheureusement.

Lorsque j'ai dû téléphoner à la psychologue mes mains se sont mises à trembler car je devais dire à voix haute

que j'avais besoin d'aide. Ma gorge était serrée. Ce sont vraiment des symptômes physiques en plus du psychologique chez moi, je trouve ça fou l'état dans lequel ça me plonge.

j'espère donc que ça m'aidera à continuer sur cette voie.

Je sens également que mon corps souffre (perte d'appétit, perte de poids, perte de cheveux, je suis également sur les nerfs et moins passiantes qu'auparavant) et surtout les chiffres en boucle dans ma tête, j'ai l'impression que mon cerveau cogite H24.

Quand je suis en famille ou avec des amis ça va mais dès que je quitte la table même pour 30 secondes, j'ai tout qui refait surface.
En faite je suis fatiguée de tout ça et surtout de faire semblant face à mes proches.

Es-tu toujours suivie Carmen ?
As tu également peur d'une rechute ou l'idée nente passé plus du tout à l'esprit ?

Carmen21 - 29/07/2026 à 09h19

Bonjour @Ilana,

Non je ne suis plus suivi depuis août 25. Donc 1 an après avoir arrêté.
Pour 1 raison, la personne qui me suivait ne faisait plus parti du service, et je me voyais pas recommencer tout ce travail que j'ai fais avec lui avec quelqu'un d'autre. Alors j'ai arrêté.
J'ai son numéro mais je n'ose pas l'appeler, je l'ai fais 1 fois en 1 an.

Parfois j'ai ce besoin de parler, et cette envie de revoir également le médecin qui m'a suivit. Mais j'ose pas non plus.
C'est peut être pour cela que je me suis mise à parler de mon expérience ici, je continue ce travail d'une autre façon.

Parfois, le besoin d'évasion ressurgit. Ce n'est plus une question de vouloir récupérer mes pertes ou besoin de me refaire, ou de combler mes dettes car ça c'est complètement passé. Et seul le travail me permettra de combler mes dettes.
Mais vraiment un besoin d'évasion. Mais je sais qu'on font de moi, cette évasion coûte très chère et que c'est passagé. L'envie disparaît aussitôt dès que je regarde mes chiffres (dettes cumulé et le temps pour les rembourser). Et je passe à autre chose.

Je comprends cette sensation d'avoir peur de soi même, d'avoir peur de ne pas se contrôler..... c'est normal.
Le fait de prendre conscience que tu as peur de toi même vis à vis du jeu, te fait également prendre conscience que tu ouvre les yeux sur l'impacte que le jeu à sur toi, sur ce manque de contrôle et sur tous les effets néfastes que ça apporte.
Avoir cette peur te permet inconsciemment de travailler sur toi et d'avancer.

C'est normal à ce stade que l'anxiété de cette dette puisse te faire penser que le jeu est la solution. Hors et tu le sais déjà car tu as vite repris conscience du problème et tu t'es auto exclu.
Ça montre que tu as avancé dans ta tête et dans ton problème avec le jeu.

Les premiers temps, surtout quand on a des dettes, beaucoup de chose te feront penser que le jeu est la solution.
Et c'est la dessus qu'il faut continuer à travailler, car si tu repense à l'état dans lequel le jeu te met, la perte de contrôle, le renfermement, le stress, la perte de la valeur de l'argent..... rien de tout ça ne t'aidera à solder des

dettes, mais au contraire à les amplifier.

On n’est jamais à l'aise quand on dois admettre qu'on à un problème, qu'on à besoin d'aide.....
C'est à force de RDV, de confiance en la personne que tu as en face de toi ..... que tu arriveras petit à petit à dire les choses avec plus de sérénité.

En tout cas, tu es vraiment sur le bon chemin, sur ta prise en main et sur toutes les actions que tu mets en place.
Et même si c'est difficile à se le dire, tu peux être fière de toi.
Fière de ne pas avoir succombé. Certes tu t'es inscrite, mais tu as eu le courage directe de t'auto exclure. Et ce courage est un grand pas vers la guérison.

Les chiffrés vont te suivre un bon moment, ça fait partie malheureusement des conséquences. Dis toi juste que si tu n’avais pas pris cette décision d'arrêter, le montant serait beaucoup plus conséquent et tu t'en rendrais même pas compte.
Car cette prise de conscience est également un grand pas dans le chemin de la guérison.

CROIS EN TOI.

Bon courage.

Et lâche toi lundi, elle n’est pas là pour te juger mais pour t'aider.

Ilana26 - 04/08/2026 à 14h45

Bonjour @carmen,

Aujourd'hui j'écris en étant peu fière de moi.
J'ai rechuté il y a 4 jours.
Pas la peine d'expliquer à quel point je m'en veux, je culpabilise, j'ai honte et j'ai l'impression que tout le chemin parcouru est parti en fumée.

Je terminais le mois avec assez d'argent pour commencer le suivant en étant plus relax financièrement mais j'ai décidé de dilapider 1.000€ en une soirée!

J'ai reçu mon salaire il y a 3 jours, j'ai pris une décision radicale, j'ai été à la banque, et je garde cet argent en liquide dans mon sac pour être certaine que mes pulsions ne me fassent pas encore faire n'importe quoi. C'est triste d'en arriver là mais c'est le seul moyen que j'ai trouvé pour me protéger actuellement.

Malgré ça, j'ai eu mon premier rdv psy hier, j'ai beaucoup pleuré, j'étais à deux doigts de ne pas rentrer dans son cabinet!
En discutant avec elle et grâce aux questions qu'elle me posait, je me suis rendue compte que je ne jouais plus par plaisir mais uniquement dans le but de récupérer l'argent perdu afin de rembourser mes crédits et que tout redevienne comme avant.
Car comme je n'en ai parlé à personne dans mon entourage et que j'ai toujours peur que mon mari découvre toute la vérité, ma seule solution (dans mon cerveau) c'est de jouer, gagner une grosse somme comme ça je n'aurai jamais besoyde lui parler ou qu'il le découvre. Elle a appelé ça "la pensée magique", je n'avais jamais entendu ce terme mais apparemment il est souvent utilisé en psychologie.
Elle m'a proposé des séances d'hypnose en supplément, que j'ai accepté. J'ai mon prochain rdv le 24 août et j'ai vraiment hâte d'y être.

En attendant j'essaie de tenir, un jour après l'autre.

J'espère y arriver cette fois.

Voilà, je trouve que je me devais être honnête avec moi même et ceux qui me liront.
J'ai rechuté, je n'en suis pas fière et j'espère que ça ne se reproduira plus.

Carmen21 - 04/08/2026 à 16h40

Bonjour Ilana,

Je sais que ce que je vais t'écrire ne va pas enlever cette culpabilité que tu as, ni la déception mais rechuter fait parti du processus malheureusement.

Ce qu'il faut c'est qd tu rechute, c'est d'être honnête avec toi comme ce que tu fais.

Ce que t'as dis ta psy se rapproche de ce que je t'ai écrit la 1ère fois :

"Un seul conseil, et je sais que c'est pas facile, mais parles en à ton conjoint. Déjà parce que un jour où l'autre il va le découvrir, et surtout parce que tu vas vouloir à tout prix récupérer cet argent pour éviter qu'ils'en rend compte. Donc ne pas faire le deuil et du coup t'enfoncer dans cet engrenage."

Il sera difficile de faire le deuil de tes perte si tu gardes en tête qu'il peut le découvrir.....

En tout cas c'est déjà un bon pas en avant d'avoir pu parler à 1 tierce personne. Libérer la parole sur ce qui se joue en toi te permettra d'avancer.

Pour les actions à mettre en place, il y a que toi qui peut savoir ce qui te correspond, si vivre qu'avec du liquide est une solution pourévitertoute tentation, utilise là.
J'ai fais de même pendant longtemps.

En tout cas même si tu as rechuté, tu peux tout de même être fière de toi, car t'as pas fait demi tour devant la porte de la psy, et tu as parlé. Et tu as réussi à tenir plus d’un mois.
C'est pas grand chose tu vas me dire, pourtant si car parler de ton problème aide à la guérison.

En tout cas je te souhaite de continuer à avancer, comme tu le fait. Petit pas par petit pas.

Prochaine étape faire le deuil de tes pertes c'est très important pour espérer en finir avec le jeu.

Courage à toi

Ilana26 - 05/08/2026 à 19h13

Bonjour Carmen,

Merci, tes mots me font du bien parce que j'ai l'impression que tu comprends Exactement ce que je ressens.

Ça me donne de l'espoir de voir que quelqu'un est passé par là et avance aujourd'hui.

Tu sembles être une personne tellement bienveillante.

De mon côté, je pense que le plus difficile sera de faire le deuil mais je suis consciente qu'il faut que je passe

par cette étape.

Je me suis exclue définitivement du site sur lequel j'ai rechuté, j'ai installé une application (betbloccker) qui empêche les publicités concernant les jeux d'argent ainsi que l'accès aux sites internet.
Je l'ai fait pour une période de 5 ans et je ne peux plus effacer cette application, ni la désactiver avant cette date.
J'essaie réellement de mettre toutes les chances de mon côté car mes pulsions sont réellement dangereuses et dévastatrice. Je perds toute notion d'argent, de temps, de ce qui o'entorei... J'ai l'impression de devenir une autre personne.

J'espère que je ne t'ennuie pas avec mes messages mais te parler me faire vraiment un bien fou.

Merci

Carmen21 - 06/08/2026 à 07h26

bonjour Ilana,

Non tu ne m'embête pas du tout, si mon addiction et mon expérience peut aider quelqu'un à aller de l'avant et à arrêter cette Merde, alors j'aurais tout gagné.

Comme je t'ai dis je penses que je continue mon chemin en essayant d'aider. J'ai perdu beaucoup, que ce soit financièrement et psychologiquement.
Donc autant que tout ça ne soit pas pour rien. Je peux dire ça tranquillement car j'ai justement fait le deuil de tout ça.

5 ans la dedans à jouer tous les jours pendant bien 3/4ans, je ne peux que ressentir ce que tu traverses.
L'obsession, les mécanismes, la perte de contrôle, la sensation d'être quelqu'un d'autre.....
J'ai mis plus de 3 ans avant d'en parler à mon entourage et à me mentir à moi même et aux autres d'ailleurs.

Donc cette peur de le dire à l'entourage, ou bien la peur de moi même à ne pas arriver à se contrôler, le deuil de mes pertes, perte de la valeur de l'argent, ... tout ça je l'ai tiré pendant longtemps derrière moi avant de passer ce cap.

Ça à été progressivement, jai travaillé sur chaque élément petit à petit.

Le 1er à été de parler enfin à mes proches. Très très compliqué de passer le cap.
Ceci ne m'a pas permis d'arrêter bien au contraire, mais je ne pouvais plus faire semblant.
S'en est suivi plein de cheminement pendant bien 2 ans. Avec le temps qui passe je n'ai plus trop les notions de temps.

Ce que je trouve incroyable dans ton travail, c'est que tu arrive à parler ici. Je n'ai jamais réussi à passer ce cap en temps que joueuse, j'étais juste spectatrice.

Donc la force tu l'as en toi. Il suffit "juste" de mettre des actions en place comme tu fais pour enlever ces mécanismes. Le travail est long certe mais tu as fait déjà beaucoup.

Écrire ici
arret d'un mois
Parler à une tierce personne
T'interdire

Mettre en place une application qui te bloque
Vivre avec que du liquide
.....

C'est pas rien tout ça.

Donc continue comme ça.

Et sache que le casino finit toujours vainqueur.
Donc si malgré tout ce que tu viens de mettre en place, tu arrive à rejouer (je sais qu'on y arrive toujours).
Alors le casino gagnera, il arrivera à récupérer tes gains voir plus, il arrivera à t'enfermer dans cette bulle ou tu perds tout contrôle, il arrivera à te faire oublier ce que c'est que la valeur de l'argent, il arrivera à te faire oublier yes dettes au point d'en refaire, mais surtout il arrivera à ses fins où tu te sentiras une grosse merde d'y avoir cru, où tu doute à nouveau de toi, ou tu reperd confiance en toi, ou t'as perdu plusqueta mise.....
Donc à la moindre envie, tentations..... relis simplement ces quelques lignes.

Bon courage à toi.
Et n'hésite pas.

Carmen21 - 12/08/2026 à 09h08

Bonjour Ilana,

J'espère que tu vas bien ?

Et que tu reprends petit à petit confiance en toi.

Courage.

Ilana26 - 12/08/2026 à 09h47

Bonjour Carmen,

Je vais bien merci j'espère que toi aussi tu vas bien?

Depuis ma dernière rechute et mon dernier message je n'ai plus joué , c'est pas grand chose mais c'est déjà une victoire pour moi

J'ai l'impression d'avoir eu un déclic, je ne veux pas crier victoire trop vite mais en tout cas je regarde maintenant le jeu avec plus de recul.. quand l'envie me passe par la tête, je n'agis plus directement et je refais plutôt le film de ma dernière rechute..

Je n'ai plus essayé de créer un compte sur un site "juste" pour voir les offres ni pour voir si j'y ai toujours accès.

A l'heure actuelle, j'ai payé toutes les mensualités de chacun de mes crédits (bizarrement ça me soulage).
J'ai l'impression que je me prouve à moi même que je peux y arriver.

J'ai inscrit ma grande fille a une semaine de stage, voir mon argent partir dans cette activité me procure du plaisir car je me rends compte que je peux continuer à vivre, certes avec moins de moyens qu'avant mais la vie continue.

Ton dernier message m'a également fait beaucoup réfléchir, il m'a ouvert les yeux.

Je vis actuellement avec un peu moins de pressions au quotidien, j'ai moins la boule au ventre.

Je vis toujours uniquement avec du liquide mais pour le moment je pense que c'est la meilleure barrière que je puisse mettre entre moi et le jeu.

Hier j'ai dû aller déposer un montant de 400€ sur mon compte pour une domiciliation de ce jour (mon plus gros crédit mensuel), l'espace d'un moment je me suis dit "et si ... Si avec cet argent disponible je pouvais récupérer même 100€" mais je me suis vite reprise en me disant que peu importe la somme que je pourrai gagner, ça ne sera jamais suffisant pour moi et on connaît la suite de cette pensée.
Est ce que je veux me retrouver dans cet état que je considère comme misérable? Non !

Ensuite je me suis souvenue de toutes ces fois où je sortais la nuit de chez moi Discrètement pour aller a un distributeur de billets afin de retirer de l'argent de mes cartes de crédit pour les mettre sur mon compte à vue pour pouvoir jouer. Je priais pour que mon mari ou mes enfants ne m'entendent pas rentrer ou sortir en pleine nuit. Je me mettais dans des états de stress énormes

Bref ces souvenirs me font de la peine, j'arrive à me voir avec pitié plutôt qu'avec de la haine.

Voilà où j'en suis actuellement. Je ne suis pas guérie, je le sais, mais mon état d'esprit du moment m'aide a tenir le coup.
J'attends mon rdv psy avec impatience également pour pouvoir commencer ce travail sur moi même.

J'espère rester sur cette ligne de conduite mais je garde en tête qu'une rechute pourrait vite survenir, c'est exactement la raison pour laquelle je garde cet argent liquide sur moi. Je ne pense pas être assez forte psychologiquement pour le moment pour prendre le risque. Je le laisse le temps ..

Je te souhaite une belle journée,
Merci d'avoir pris de mes nouvelles, ça me touche énormément

Carmen21 - 12/08/2026 à 13h58

Bonjour Ilana,

Alors là que dire???? Je suis bouche bée de ton évolution et surtout de ton état d'esprit d'aujourd'hui.

Je suis plus que ravie d'avoir un si beau retour, et franchement tu peux que être fière de toi. Meme si c'est difficile de l'assumer.
Car que ce soit ton raisonnement, t'es mise en place et j'en passe, on voit l’empleur du travail que tu fais au quotidien pour t'en sortir et c'est beau à voir.
Alors bravo pour ça.

Et oui faut pas crier victoire si rapidement, oui le jeux n'est pas totalement derrière toi, et il le sera jamais totalement car un addict reste un addict. Mais il s'éloigne petit à petit de ton avancement

Comme quoi la rechute est certes destructrice sur le moment, et t'as fait reperdre confiance en toi..... mais tu l'utilise aujourd'hui pour rebondir. Donc bravo à toi.

Je te souhaite tous pleins de forces pour continuer ton chemin.

Et n’hésite pas de donner des nouvelles, bonne ou mauvaise ça n’a pas d'importance en soit, c'est le fait d'écrire les choses.
Et en plus si elles sont toutes dans cette dynamique rien à dire.

Bonne journée à toi.

Ilana26 - 19/08/2026 à 19h06

Bonjour Carmen,
Comment vas-tu ?

De mon côté, de l'eau a coulé sous les ponts depuis le 12 août.

Je ne suis plus la même personne qui t'a écrite, je me demande même si je ne deviendrais pas schizophrène par moment

Je me sens actuellement terriblement anxieuse, la fin du mois n'est pas toute proche, mes réserves de liquidité commencent à s'épuiser mais il faudra que j'attende mon prochain salaire avant de "souffler" quelques jours.

Cependant mes crédits sont tous payé, je n'ai pas été puiser sur mes cartes de crédit.

Le 14 août j'ai touché mon acompte sur salaire (on le reçoit chaque mois autour du 15).
J'ai joué avec le feu et je me suis brûlée.
J'ai voulu me tester et je n'ai pas retirer cet acompte de mon Compte bancaire. Je suis allée faire des courses, ça m'a frustré et en rentrant j'ai joué.
J'ai déposé d'abord 50€, puis de nouveau 50€, ensuite 100€ puis de nouveau 100€. J'ai perdu 300€ en 10 minutes. Mon état à ce moment-là était minable.
Je sais a présent avec certitude que RIEN ne doit rester sur mon compte et que c'est une protection que je ne peux absolument pas lever pour le moment.

Depuis le 14 août je n'ai plus rejoué, ça me semble super loin alors que ça ne fait que 5 jours.
Le moindre remboursement que je reçois je le retire instantanément sinon ça reste dans ma tête et je ne pense qu'à ça !

Lundi c'est la rentrée scolaire de ma fille de 7 ans (elle rentre en 3eme primaire). D'habitude chaque weekend avant la rentrée nous allons faire un petit shopping de rentrée (nouvelles tenues, chaussures etc ...) malheureusement cette année je ne pourrai pas lui offrir tout ce dont elle a l'habitude et ça m'attriste énormément parce que c'est surtout le plaisir d'avoir notre journée à deux que je lui enlève. Si je n'avais pas fait toutes ces conneries on aurait eu notre super journée comme d'habitude et je m'en veux énormément de ne pas pouvoir partager ce moment avec elle cette année. Nous irons faire un magasin en faisant attention et voilà.
Bref je sais que ma fille est très conciliante et qu'elle sera quand même contente de ce moment mais je n'arrive pas à passer au dessus.

Je suis déçue de moi, je suppose qu'en lisant ce message tu te diras certainement la même chose. Je me dois d'être honnête, de dire que c'est un réel combat et que même quand on pense que ça mieux, et bien il suffit d'un millième de seconde pour que tout recommence.

Lundi 24 août j'ai mon rdv psy, j'ai hâte de lui expliquer ce mois d'août en dent de scie (il n'y a pas d'autres mots pour le décrire) et de commencer le travail sur moi même.

Je me sens quand même moins en mode urgences/alert

Ilana26 - 19/08/2026 à 19h12

Mon message a été envoyé sans que je le termine donc je le continue.
Je disais donc que je me sens moins en mode alerte et urgence. Je voudrais que tout soit réglé immédiatement mais j'ai pris conscience que ce n'est pas possible.

Je pense avoir fait le tour de ces 8 derniers jours mais la vie continue et dieu merci, même si Perso n'est au courant autour de moi, je suis bien entourée, je ne suis pas seule. Ma famille restera ma force numéro une

Bonne soirée

Carmen21 - 20/08/2026 à 10h29

Bonjour Ilana,

Non tu n’es pas schizophrène mais addict’

Sache que ça ne sert à rien de se tester, le jeu aura malheureusement gain de cause. On a beau certaines tois l'impression de pouvoir se contrôler.... d’être plus forte que tout ça.... hors des lors que l’on se retrouve dans l'engrenage du jeu, on perd finalement tout contrôle, comme ci la personne qui parlait hier n'existait pas. On se reperds à nouveau.

Continue sur ta lancé et maintient les choses que tu as mis en place que tu estime bonne pour continuer ce travail.

A quoi pensais tu après avoir fait tes courses ?
Que le jeu allait te permettre de payer ton caddie ?

Tu as de nouveau fait un petit pas, crédit payé. C'est certe pas grand choese mais c'est une satisfaction non négligeable.

Ne te prive pas de cette journée avec ta fille pour autant, dépense à l hauteur de ce que tu peux, l'important c'est l'intention et ce moment de partage toutes les deux.
Surtout ne succombe pas avant et après cette journée pensant que le jeu te permettra plus.....
Car ce sera pas le cas et tu risque de passer totalement à côté de ce moment.

Ce qui est fait, est fait. C'est pas grave.
Ça ta permis de confirmer ce qui te rends faible, maintenant il suffit de t’en tenir à tes actions (retirer toute l’argent sur ton compte).
Vivre avec uniquement du liquide, permet également de reprendre la valeur de l’argent.
Certes le nombre de billets se réduit au fur et à mesure et c'est pas grave, car à la fin du mois ça revient.

Je ne suis en aucunement déçue de toi, car je sais que le processus est long, et sinueux. Que les rechutes font partis du chemin vers la guérison. Je t'ai dis n’hésite pas à donner des nouvelles bonnes ou mauvaises c'est pas l'important, ce qui est important c'est de poser des mots sur ce qu'il t'arrive, et c'est ce qui te permettra d'avancer.

Après je comprends cependant ton état d'esprit, c'est normal d'avoir se ressenti, "comment un jeu peut autant

nous faire oublier qui on est..... ? "
Il faut être patiente,, car le processus est long, les mécanismes ne disparaissent pas comme ça. Et reprendre la valeur de l’argent nécessite beaucoup de temps malheureusement.

Sache que même si tu as rechuté, rien n’est perdu, et sert toi une nouvelle fois de cette rechute pour continuer à mettre des choses en place pour t'aider dans ce processus.

Et pour répondre à ta question, moi ça va.
Aujourd'hui est un grand jour, deux ans sans jouer. C'est bizarre comme certaines dates restent gravé en mémoire. J'ai pourtant l'impression que c'était hier la dernière fois.
Certes l'envie est derrière moi depuis bien longtemps, mais les conséquences me suivent toujours et me suivrons pendant longtemps donc difficile de faire comme si rien de tout cela n’est arrivé.

J'apprends à vivre avec, je mets des choses en place et j'avance.

En tout cas, je te souhaites tout pleins de courage.
Et je n’ai aucun doute sur la finalité de ton addiction, ça prendra du temps carte mais tu es suffisamment forte pour y arriver.
N'essaie pas d'aller plus vite que la musique, avance à ton rythme.

Bonne journée à toi.

Ilana26 - 20/08/2026 à 15h28

Carmen,

Félicitations pour tes deux ans, c'est vraiment magnifique et ça force le respect

Merci pour ton message, il me fait énormément bien (comme d'habitude) savoir que l'envie peut réellement finir par s'éloigner, même si les conséquences restent présentes, me donnede l'espoir.

Profie pleinement de cette belle étape, tu peux vraiment être fière de toi !

A très vite pour d'autres nouvelles

Bonne soirée et surtout savoure, ça doit être tellement gratifiant

Carmen21 - 20/08/2026 à 17h10

Merci beaucoup Ilana.

Je n’ai aucun doute sur le fait que toi aussi tu y arriveras.
Et oui faut garder espoir car on peut se sortir de cette merde.

Même si ce nest pas ma nature de penser ça, en regardant tout le travail accomplie depuis 2 ans, j'admets que je suis fière de moi vis à vis de cette addiction.

Et encore merci pour ton message.

Bonne soirée à toi, et à bientôt.

Ilana26 - 27/08/2026 à 20h46

Bonjour Carmen,

Comment vas tu depuis notre dernier échange ?

De mon côté, je tiens le coup

Pour être honnête, J'ai eu beaucoup de mal ces derniers jours...
Pour la première fois depuis ma prise de conscience (conscience que je suis complètement accro), j'ai ressenti énormément de souffrance psychologique et même physique (fatigue extrême, anxiété etc ...)
J'ai mal, autant psychologiquement que physiquement, c'est très difficile a exprimer.

Cette dernière semaine m'a particulièrement chamboulée.
Pour la première fois depuis longtemps, j'ai terminé le mois en me rendant compte que c'était difficile à supporter financièrement mais que le jeu ne m'aiderait pas.
Demain je vais toucher mon salaire et je me dis que je vais pouvoir souffler quelques temps, mon état d'alerte c'est donc un peu calmé.

Je me demande si chaque mois je vais ressentir autant de souffrance ou si c'est le fameux deuil dont tu me parlais lors de nos premiers échanges.

Je souffre, j'ai souffert MAIS je n'ai pas été puiser un seul centime sur une de mes 3 cartes de crédit. J'ai 650 de "disponible" sur ces fichues cartes de crédit, je dis bien disponible entre guillemets parce qu'en réalité, cet argent ne m'appartient pas.

L'idée m'est passée par la tête je l'avoue, en me disant peut être que si j'essaie en jouant même 100€ je pourrai peut être récupérer un peu... Mais j'ai tenu le coup, ça peut paraître banal mais c'est un pas énorme pour une personne comme moi. Il y a deux mois de ça j'aurais été capable de le faire. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait lorsque j'ai écrit mon premier message sur ce Forum.

J'espère que cette souffrance s'attenuera avec le temps mais je prends réellement conscience que je vais devoir vivre comme ça encore un petit temps car j'essaie cet argent est définitivement perdu et que pour l'instant et pendant un moment assez conséquent, je n'aurai plus ma stabilité financière que j'avais il y a de ça 1 an et demi..

Je te souhaite une belle soirée, au plaisir de te lire

Carmen21 - 01/09/2026 à 09h23

Bonjour Ilana,

Ça va bien merci, pour la 1ère fois j'ai apprécié pendant mes vacances ne ren faire.
Difficile à l’époque car l'ennui à vraiment contribué à cette descente au enfer. Hors la, je n’ai pas ressenti d’ ennui juste un besoin de prendre du temps pour moi.

Psychologiquement, lorsque l’on sait que l’argent arrive sur le compte, on ressent ce soulagement même si

celui ci est limité dans le temps.
Mais pas que, on ressent également cette opportunité de pouvoir rejouer pour avoir plus.

Vivre sur le qui-vive constamment engendre énormément de stress.
Ça donne une sensation de yo-yo.
Ce qui entraîne constamment des remises en question, des doutes, des peurs de ne pas y arriver.....
Et tout ça, ça fatigue énormément. Que ce soit moralement ou psychologiquement.
Donc c'est normal que tu ressente cette fatigue.

Le deuil de tes pertes, c'est vraiment prendre conscience que tu ne récupérera jamais tes pertes. Que le jeu n'est pas une solution pour ça. Et donc ton envi de jouer, ne se résumera plus à vouloir te refaire, récupérer.....et ou dans ton cas pour éviter que ton conjoint s'en aperçoit (car c'est ce besoin de récupérer rapidement)
Ça enlève cette idée de jouer dans cette optique.

Après ça ne permet pas de ne plus jouer, mais ça contribue grandement car on ne joue pas uniquement pour ça, on joue aussi pour s'évader du quotidien, pour combler un ennui, rechercher du plaisir...
Hors ces autres raisons, il est plus facile de mettre en place des choses pour les combler ce qui n'est pas le cas sur l'obsession de récupérer ces pertes.

Et ta prise de conscience sur le fait, que malgré la souffrance du poid financier que ça à généré, le jeu n'est pas la solution. Est un pas sur le deuil de tes pertes.
De même que sur l'idée de dépôt des 100€, en espérant et qu'au final tu as tenu.
Ce n'est pas rien bien au contraire, ça montre que ton esprit évolue sur l'idée de jouer et sur certaines raisons.

La souffrance s'atténue biensur avec le temps, qd on est plus pris à la gorge avec les comptes à découvert (et pour ça, seul l'arrêt définif du jeu le permettra) qd on comprend pourquoi on à besoin de jouer (autres raisons que le deuil), et qu'on met en place des choses pour combler (sortir de l'ennui avec des activités.)
C'est long ce travail, mais je dirais qu'il est moins long et moins compliqué que vraiment le fait de faire enfin le deuil de ses pertes.

Pendant 6 mois, pour régler mon problème d'ennui et aussi pour ne moins me sentir prise à la gorge, j'ai accumulé un deuxième job.
Et ça à été des plus bénéfique, car ça m'a également permis de reprendre confiance en moi, de sortir de cette bulle insociable dans lequel le jeu m'avait emprisonné....

Il faut au delà des pertes financière et du deuil.
Il faut que tu arrives à savoir non pas pourquoi mais qu'est-ce qui t'a fait rentré là dedans ?

Tu n'avais pas rdv avec la psy cette fin de mois ?

Je te souhaite plein de courage et de persévérance.
Et soit fier de toi, car tu avance sans t'en rendre compte.

Bonne journée

Carmen21 - 24/09/2026 à 15h12

Bonjour Ilana,

J'espère que tu vas bien ?
Donne de tes nouvelles quelques soient.

Bon courage

Ilana26 - 24/09/2026 à 19h14

Bonjour Carmen,
Je vais bien dans l'ensemble j'espère que toi aussi ?

Pour être franche, c'est lorsqu'on se rend compte qu'on est allé Beaucoup trop loin que le vrai travail commence!

J'ai encore eu des rechutes, je ne vais pas mentir, dont je suis pas fière du tout.

Des remboursements qui sont arrivés sur mon compte
, que j'ai instantanément rejoué et que j'ai perdu...

Ce sont des petites sommes (car je continue à ne vivre qu'avec du liquide parce que je ne suis pas encore assez forte psychologiquement) mais ce sont des sommes quand même, a chaque fois ça m'attriste, ça me frustre et ça me Mets dans un mauvais état pendant quelques jours car je regrette instantanément mon geste.

Les pensées se font moins présentes surtout grâce au fait que je vide mon compte à chaque salaire MAIS si par malheur je laisse cet argent alors là je passe à l'acte dans la journée.

J'ai mis en place un système d'enveloppes également pour réapprendre à vivre avec mon argent sans que ça me procure trop d'angoisse (une enveloppe courses, enfants, plaisirs etc). Ça m'apaise car je me fixe un budget par semaine tout en essayant de garder une petite épargne chaque mois afin de me sentir moins stressée et plus en sécurité financière. Pour l'instant je dois dire que ça fonctionne plutôt bien sur ma relation avec l'argent que j'avais totalement perdue.

Voila dans les grandes lignes où j'en suis mais mon travail psychologique est loin d'être terminé. C'est franchement un combat que je mène chaque jour contre mes pulsions et c'est extrêmement fatigant. Il y a l'aspect psychologique mais l'aspect physique est marqué chez moi également (stress, fatigue extrême, pertes de patience, perte de poids et j'en passe) ...

C'est déprimant comme discours, j'en suis consciente, si je dois prendre ce chemin pour revoir la vie comme avant alors je continue sur cette voie. J'avance péniblement en espérant que l'issue sera de me retrouver. Retrouver la femme et la mère que j'étais avant mon addiction c'est mon plus grand souhait aujourd'hui

Et toi comment vas-tu?
Quelles sont les nouveautés de ton quotidien ?

Merci pour ta pensée .

Snout - 25/09/2026 à 16h17

Bonjour llana26 et Carmen 21
Ça fait 1h que je lis vos échanges car je viens de m'inscrire sur ce site en espérant y trouver du réconfort et surtout pour discuter à des personnes qui sont dans mon cas et en.plus des femmes. Je me dis déjà que le temps que j'ai passé à m'inscrire et à lire c'est du temps que je n'ai pas passé sur le casino en ligne...petite

satisfaction ! Je me suis beaucoup retrouvée dans vos échanges et sans m'en réjouir je me sens moins seule. Je vais vous faire un petit résumé de mon addiction et j'espère qu'on pourra échanger car je me sens très angoissée et déprimée de garder tout cela pour moi. J'ai souvent cette impression d'étouffer ou d'être en apnée. Et surtout j'ai eu aussi des envies de suicide pour nebplus penser à cette saleté de jeu. Je vous laisse donc quelques heures le temps de rédiger mon "CV" de joueuse.
Bien à vous

Snout - 25/09/2026 à 18h18

Chère Llana26 et Carmen 21

Comme promis voici mon hidtiuee

J'ai 65 ans et j'ai commencé à jouer dans des casinos il y a 12 ans. Une "amie" m'avait invité un soir à s'amuser à jouer. Très peu d'argent au début puis le gain incite à rejouer puis on perd ses gains et on rejoue pour se refaire et on recommence. Vous connaissez ce mécanisme.
C'était compliqué pour aller dans des casinos terrestres alors j'ai essayé les casinos en ligne et ça a été la descente aux enfers. J'arrivais à jouer la moitié de mon salaire et garder le reste pour mon loyer sachant que mon compagnon payait tous le reste (charges/courses/habits...).
J'ai même eu un jackpot de 50 000 €...envolé en 3 mois.
Mais très vite j'ai eu besoin de faire un credit
J'ai réussi à cacher mon endettement à mon entourage jusqu'au jour où je n'arrivais plus à rembourser mes crédits (13000€) car mon découvert autorisé de 3000€ n'était autorisé que pour 3 mois (j'avais peur que la banque contacte mes enfants) Et j'avais 5000€ de crédit renouvelable à 19% d'intérêt.
Je me suis décidée à en parler à mon compagnon qui m'a aidé et fait promettre de ne plus jamais joué. Il était très déçu, a été très en colère.
J'ai détruit ma carte bancaire et lui ai demandé de me donner juste de quoi faire les courses la semaine. C'était il y a 2 ans. J'ai réussi à m'arrêter pendant 1 an et à cause des pubs, des bonus gratuit qu'on nous offre je me suis dit "je vais essayer juste une fois c'est cadeau" et SI je gagne je rembourse tout et je fais plaisir aux gens que j'aime j'ai réussi à faire des virements de mon compte sur le casino sans avoir à utiliser de carte bancaire.
J'ai tout de suite replonger, la montée d'adrénaline, l'envie de tenter encore ma chance (les jackpots ça n'arrivent pas qu'aux autres...)
J'ai de nouveau 10 000€ de dettes (découvert/crédit renouvelable) et un ami qui m'a prêté de l'argent en me faisant promettre d'arrêter définitivement) car je n'ai pas voulu en parler à mon compagnon qui est l'amour de ma vie à qui j’avais déjà promis il y a 2 ans de peur qu'il me quitte.
Il n'avait pas compris que cette addiction c'est une maladie et que j'ai besoin d'aide.
J'ai l'impression d'avoir été dans une bulle et quand celle-ci a éclaté et que j'ai réalisé où j'en suis j'ai eu des envies de suicide pour ne plus avoir à y penser. Mais j'ai des enfants et maintenant un petit fils depuis 1semaine alors je m'accroche à la vie.
Je me déteste, j'ai honte de moi, je culpabilise et cette fois c'est bien décidé, jai fait le calcul que avec ma petite retraite (1200€) en enlevant le credit appartement et charges je peux tout rembourser en 2ans. En espérant que mon compagnon ne s'en aperçoive pas. J'ai téléchargé un site (offbet) pour me bloquer l'accès aux jeux et je suis allée sur ce site joueurs infos service pour obtenir un soutien et pouvoir parler de ce problème qui m'angoisse et qui m'oppresse. Je souhaite ne plus replonger et vivre normalement. J'espère que ce site est sérieux et que je pourrai discuter et retrouver la paix. Aujourd'hui malgré l'aide de mon ami j'ai quand même craqué après 1 semaine d'abstinence et rejouer 400€ gagné 1000€ et ....tout reperdu j'espère réussir cette fois à arrêter DÉFINITIVEMENT !!
Je crois n'avoir rien oublié.
J'espère un retour de votre part pour me soutenir
A bientôt de vous lire

Ilana26 - 26/09/2026 à 07h02

Bonjour snout,

Comme nous tous (je pense), nous venons ici dans l'espoir de se sentir moins seule face à cela.

Cette addiction nous renferme dans une spirale et pour ma part encore aujourd'hui je garde ce secret par honte du jugement.

Le fait que tu puisses te retrouver dans les échanges est un bon début pour te sentir moins seule.

J'espère de tout cœur que tu arriveras à relever la tête, le jeu t'a déjà pris beaucoup, ne le laisse pas en plus prendre ta vie

Dans l'attente de lire ton histoire, je t'envoie pleins d'ondes positives, courage

Ilana26 - 28/09/2026 à 07h50

Bonjour snout,

Je viens de lire ton histoire.

Je me reconnais dans pas mal de points.

C'est toujours cette pensée magique qui revient et si seulement avec ce dépôt je pouvais récupérer.

Je pense honnêtement que peu importe la somme qu'on gagnerai de nouveau on l'a jouerai instantanément car ce ne serait jamais suffisant..
Pour ma part, le problème est là.

J'ai gagné des sommes énormes que j'ai instantanément rejouée alors qu'elles auraient largement suffit a rembourser mes crédits et a reprendre ma vie dignement et pourtant...'

Le fond du problème, je pense c'est la perte de toute cette notion d'argent.
L'adrénaline, la sensation de puissance quand un gain arrive..

Réapprendre à vivre pour ma part est très compliqué et mon mari n'est pour ma.part même pas au courant. Je garde ce lourd secret, je trouve ça très bien que tu ais réussi à lui en parler une première fois et je comprends également ta peur qu'il découvre ta rechute.

Tout comme toi, mon mari prends beaucoup en charge, C'est un bosseur, un bon père de famille et on se sent tellement conne d'en arriver à ce stade.

Je comprends malheureusement c'est encore trop frais pour que je puisse donner des conseils car je suis moi même en pleine reconstruction mais le fait de poser des mots et de lire des histoires similaires fait du bien.

Comme moi, tu as des enfants, tu es devenue grand mère également, quel beau cadeau de la vie et en même temps on se dit mais pourquoi au lieu de dépenser des milliers d'euros dans ces foutu jeux en ligne, j'aurai pu faire plaisir à les enfants dtc ...

N'hésite pas à revenir poser des mots sur ce que tu traverses, je pense qu'ensemble on est plus fort

Ça va faire bientôt 3 mois que j'essaie d'arrêter, je mets des barrières entre le jeu et moi, je vais voir une psy ...
Il y a eu des rechutes mais je me bats pour ne plus rechuter.

Je n'ai plus joué depuis le 17 septembre et j'espère que cette date sera la date de la fin de cette addiction

Beaucoup de courage, tu vas y arriver

Carmen21 - 28/09/2026 à 07h58

Bonjour Ilana et Snout,

Je remets mon message de vendredi soir qui je penses n’a pas marché.

Au plaisir d'échanger également avec toi @Snout si tu en ressens le besoin et si ça peut t'aider à sortir de cette M.....

@Ilana contente d'avoir de tes nouvelles. Et contrairement à toi je ne trouve pas que c'est déprimant. Le chemin est long, et pour y arriver il faut des rechutes, des prises de conscience, et surtout mettre en place des choses.
Et c’est ce que tu fais maintenant avec les enveloppes en plus, de vivre qu'avec du liquide sue tu ad mis en place avant.

Si cette technique, te permet de reprendre la notion de l’argent et également de moins te sentir oppressé par l'argent. C'est tout bénef.

Cette addiction demande de la patience, des actions aussi petites qu'elles soient, mais qui permettent à la longue de se reconnecter à la vie,.
J'ai aucun doute sur le fait que tu redeviendra la femme et la mère que tu étais avant. Avec une petite différence car l'addition ne disparaît pas. On vit malheureusement avec. .

Est-ce que tu as continué à travailler avec la psy pour savoir le pourquoi du comment tu as ces pulsions ? Qu'est ce qui déclenche chez toi cette envie ?
Est-ce que tu commence à faire le deuil de tes pertes ? Ou ce besoin de ne pas être démasqué reprend le dessus ?

Moi ça va, je chaume pas avec la reprise du taff, donc ça occupe pas mal l'esprit.
Les conséquences sont toujours présentes et me bride sur certains projets. Surtout un qui me tient à cœur mais qui nécessite un peu beaucoup d'argent. Mais je me sens pas de mettre ce projet de côté pour les 5 prochaines années le temps que je règle quasi toutes mes dettes. Donc je réfléchis à comment débloquer cela..... et c'est loin d'être simple.
Mais bon faut assumer les conséquences de toutes ces années à dilapider mes économies et à me créer des dettes.

Ilana et Snout, je vous souhaites à toutes les deux pleins de courage.

Et N’hésitez pas à donner des nouvelles.

Ilana26 - 28/09/2026 à 08h30

Bonjour Carmen,

Mon déclencheur principal à l'heure actuelle est la peur d'être démasquée.

Il faudrait que j'arrive à sortir de ce secret que je porte seule mais je n'y arrive pas.

Je n'ai pas la force, le courage d'être mise à nu face à la personne que j'aime.
Peur de le décevoir, de la colère que ça va déclencher chez lui et en même temps.

Je ne ressens plus aucun plaisir à jouer. Mon but principal n'est pas de m'évader mais de réparer et de camoufler.

J'ai cette chance que mon salaire me permet de payer mes dettes et de vivre dignement même si je n'ai plus le même train de vie qu'avant.. mon objectif principal est de mettre de l'argent de côté pour retrouver une sécurité que j'ai totalement perdue et peut être qu'à ce moment là je pourrai en parler. Je ne suis pas certaine..'

J'ai repris également mes activités, que j'avais laissé de côté ou plutôt que le jeu m'avait pris.

J'ai 37 ans mais je suis une grande Fan de tricot
J'ai ressorti mes aiguilles et mes pelotes de laine, ça m'aide a occuper mes soirées et mes pensées lorsque mes filles sont au lit.

Super pour ton projet, j'espère que tu trouveras des solutions et qu'il aboutira ????
Se fixer des objectifs, j'en suis loin encore, mais ça boost l'envie d'avancer dans un but précis.

Snout - 28/09/2026 à 11h19

Bonjour Carmen et Lliana
Quel plaisir d'avoir reçu vos réponses. Je ne voyais pas mon message et je pensais que le site ne fonctionnait pas. Puis je me demandais si ça n'allait pas vous "saouler" d'avoir à lire mon histoire qui ressemble à tant d'autres.
Alors merci pour pouvoir échanger avec vous. Je me sens déjà moins seule. D'ailleurs depuis le 25 septembre je me suis occupée à lire pratiquement tous les messages du forum .
Du coup j'ai réussi à ne pas rejouer. Hier c'était tellement dur que j'ai essayé d'aller voir un autre casino en ligne vu que je me suis faite exclure de celui que je fréquentais. Mais comme je ne peux faire que des virements (je n'ai plus de CB) le seul casino que j'ai trouvé me demandait de passer par Neosurf puis ezeewallet..! C'était tellement compliqué à s'enregistrer etc...que j'ai laissé tombépar contre Offbet ne fonctionne pas vu que j'ai réussi à chercher d'autres casino.
Donc, je suis retournée à mes lectures sur le forum en allant voir régulièrement si vous aviez répondu. Du coup j'ai gagné ce que je n'ai pas dépensé et ce matin j'étais très fière de moi. J'ai souvent le blues de penser à tout cet argent que je n'aurai plus et tout ce qu'il me reste à rembourser. J'ai fait le calcul qu'il me faudra 2ans et demi pour tout rembourser. J'aurai alors 67ans et il me restera très peu d'année pour mettre de l'argent de côté pour mes vieux joursmais bon, je dois aussi me dire que si je n'avais pas tirer la sonnette d'alarme ça serait pire.

carmen si j'ai bien compris tu ne joues plus depuis 2 ans ? A quel moment l'envie d'y retourner s'est estompée

? Est ce que maintenant tu as moins cette boule au ventre Cette angoisse d'y retourner et de tout perdre ?
Car comme on le sait maintenant si on rejoue et si on gagne on va rejouer les gains et même plus.
Et si on perd on va être frustrée et vouloir rejouer. Quelle merde ce jeu.
Quand je pense que j'ai réussi l'arrêt du tabac il y a 18 ans ! Et ça c'est fait en 1 semaine en partant pour un treck avec des amis non fumeurs. J'ai bu des litres de thé à la mentheet je suis revenue sevrée.
Mais avec le jeu c'est tout dans la tête et c'est plus difficile à décrocher.
Le pire c'est au quotidien de continuer à sourire à faire semblant que tout va bien. Parfois mon compagnon me demande si tout va bien et je lui dis que je suis fatiguée.
En tout cas pour vous 2, vous êtes encore jeune et si vous tenez le coup il vous reste beaucoup d'années à rattraper tout ce temps perdu. Même si pour moi le temps passé sur les jeux m'apportait beaucoup de bonheur, il faut vraiment réussir à ne plus rechuter.
Pour toi @Lliana ça fait 1 semaine de plus que moi que tu as résisté bravo ! J"aimerai pouvoir fêter notre premier mois d'anniversaire d'abstinence alors on s'accroche jusqu'au 24 octobre si tu veux bien. Tous les jours on s'envoie un clin d'œil. Si tu sens l'envie d'y retourner fais comme moi reviens sur le forum et lis encore et encore et tricotemoi je vais commencer à trier des photos pour faire des albums à mes enfants.
Et toi @carmen merci de continuer à nous soutenir et surtout ne recommence JAMAIS avec cette m....Bon courage pour tes 2 jobs.

A bientôt de vous lire. Je sens que cette énergie va nous aider.

Carmen21 - 28/09/2026 à 13h33

Bonjour Snout,

Les infos se sont peut être mélangé.
Je ne cumule plus 2 jobs, c'est la 1ère année d'abstinence que j'ai cumulé ces deux jobs pour lever la tête de l’eau niveau financier et surtout pour sortir de l'isolement, reprendre confiance en moi.....

Oui j'ai fêté les 2ans d’abstinence le 20 août 2026.
L'envie c'est estompé lorsque je me suis prise en main et que j'ai repris des activités, sorti de l'isolement..... et le 2 ème job y a bien contribué de janvier 25 à juin 25.

Je fais l'intégralité de mes comptes malgré les 2 ans une fois par mois, sur le reste à payer. Parfois il m'arrive de faire plusieurs fois par mois. C'est une thérapie en quelque sorte pour me rappeler les ravages niveau financier de ces jeux ainsi que leurs durées.

Je ne peux pas dire que j'ai la boule au ventre ou l'angoisse d'y retourner..... car les dégâts financiers et moralement sont trop conséquent, ce qui enlève l'envie à l'instant même où l'idée pourrait effleurer mon esprit.

Je sais que j'aurais toujours une épée d’hamocles au dessus de ma tête, et donc à aucun moment je ne dois jouer ne serait-ce qu’un centime. Je suis addict à vie et pour palier à ça il suffit de ne pas retenter le diable et donc de ne pas jouer.

J'ai fais totalement le deuil de mes pertes,.et ça m’a beaucoup aidé à arrêter.

Comme je l’ai dis à Ilana lorsque que j'étais addict je lisais les témoignages, mais à aucun moment je n’ai écris ici. Ce n’est que lorsque j'ai arrêté que j'ai commencé à écrire. C'est je penses un besoin pour moi, car si mon expérience peut aider quelqu'un alors j'aurai tout gagné.

@Ilana tu as encore passer un pas, tu te rends compte que tu n'as aucun plaisir à jouer.
Je sais bien que tu reste dans ce cercle, car tu as cette peur d'être démasqué et donc tu espère récupérer cette

perte pour éviter que ton mari s'en aperçoit.
Du coup tu ne peux pas faire le deuil de tes pertes.
Je penses qu'il y a un déblocage à faire de ce côté la Ilana.
Et oui c'est loin d'être facile, le regard des autres, la peur de décevoir, ... mais crois moi, faire le deuil de ces pertes est un grand tremplin vers la guérison.

Je vous souhaite plein de courage.

Snout - 28/09/2026 à 17h35

Bonsoir Carmen
@Lliana je te joins à ce message qui peut aussi te motiver.
@Carmen Merci pour tous ces mots réconfortants. Surtout que maintenant tu pourrais quitter le groupe et prendre soin de toi. Alors que tu es bienveillante et que tu réponds à tous les gens en détresse. J'ai pu croiser tes messages sur d'autres discussions. J'espère être comme toi dans 2 ans...qui me paraissent si loin. J'espère aussi pouvoir tout dire à mon compagnon quand j'aurai remboursé mes dettes. Mais le problème c'est qu'il pense que je met de l'argent de côté tous les mois alors que ça part dans les remboursements. Donc dans 2 ans il va me demander ce que je veux faire avec mes économies que je n'aurai pas...et ÇA ! ça me motive énormément pour ne pas rechuter.
Je me demandais comment faut-il faire pour consulter un psy (gratuitement) car je ne peux pas me permettre de le payer en ce moment et surtout je ne peux pas demander cet argent à mon compagnon...j'habite sur la côte d'Azur et ici tout est très cher ! Je sais qu'un professionnel pourrait m'aider à oublier cette envie de jouer, sinon l'hypnose. Rien que d'en parler j'en ai encore l'eau à la bouche comme de parler d'un bon resto.
Bon je vous souhaite à toutes les 2 une belle soirée.

Ilana26 - 29/09/2026 à 07h53

Bonjour Snout,

Je ne sais malheureusement pas t'aider sur ce point, je vis en Belgique. Chez nous, nous avons des centres de psychologies agréés par notre mutuelle donc le coût est fortement réduit..

Je ne sais pas si ce système existe en France ?
Pour te donner une fourchette de prix, je paie 12,50€ la séance au lieux de 55€ qui sont directement pris en charge par la mutuelle.

Ça représente un certain budget mais honnêtement ça en vaut la peine.
Extérioriser à voix haute me fait beaucoup de bien.
La première séance je l'ai passée à pleurer car j'ai vraiment eu une prise de conscience.

@Carmen, un jour je trouverai la force de parler je l'espère.
C'est le point le plus important pour que j'avance mais quand je dis que j'en suis incapable, c'est la vérité.
Mon corps se fige, les mots ne sortent pas, je ne sais même pas comment entamer cette discussion..
Je suis une personne assez indépendante dans la vie, je n'aime pas montrer mes faiblesses, même quand je vais mal, je vais continuer à sourire devant mon entourage, j'encaisse beaucoup ... C'est ma personnalité et je pense que ça n'aide pas a passer le cap.

Je vous souhaite une belle journée,

Carmen21 - 29/09/2026 à 08h03

Bonjour Snout,

Rapproche toi du CSAPA de ta région.
C'est gratuit et ils sont spécialisés dans les addictions.avec des médecins, spy, et conseillé.....
Après dans ma région j'ai un service spécialisé dans l'addiction des jeux. Appelles les et ils sauront te répondre.

Après c'est un peu long le 1er rdv.... donc renseigne toi des maintenant pour bénéficier de ces avantages dès que possible ????

Moi non plus j'étais même pas en mesure de payer quoique ce soit.
Même avec deux jobs. Donc pour une fois j'ai profité de ce service. Et je le regrette pas du tout.

Après, ils vont surtout essayer de te faire rechercher les raisons, les causes de cette addiction. Mais ce n'est pas la solution miracle sans prise de conscience et sans mise en place de certaines choses de ton côté.

La peur de dire les choses à ses proches et surtout de cacher les pertes crée malheureusement un frein à la guérison car l'envie de se refaire pour ne pas être démasqué reste présent .
Et donc difficile de faire le deuil de ses pertes.
L'espoir DE reste encré dans la tête.....
Hors c'est un gros point de départ dans la guérison.

@Ilana, j'y travaille mais sans argent très très compliqué.
De nouveau tu mets d'autres choses en place pour t'occuper l'esprit en reprenantle tricot.
Quand je te dis que je crois en toi dans cette guérison, à petit pas mais c'est comme ça que ça marche.
Pour moi ce sera un bonnet.

Je vous souhaite à toutes les deux plein de courage.

Carmen21 - 29/09/2026 à 08h51

Les discussions se croisent..... ;0(

@Ilana je sais ce que tu ressens par rapport au fait de ne pas le dire, la crainte et le côté indépendante. Je suis dans le même cas.
Je me suis toujours assumé, je fais style que ça va même qd c'est pas le cas.... je ne dis pas les choses, je les assume en silence.

Donc passer ce cap à été très difficile surtout avec mon père qui ne comprends pas mais qui donne sans compter, ma mère est plus compréhensible car elle aussi elle à des addictions. Mais qui n'ont rien à voir avec le jeu, l'alcool ou autre drogue.

Je suis rester enfermé 3 ans sans rien dire à qui que ce soit.
Hors à un moment j'avais une grosse dettes que je ne pouvais plus assumer seule car fallait que je fasse un nième prêt et il fallait un garant. Sinon impossible d'avoir l'argent.
Donc c'est d'être devant le fait accomplie où je n'avais plus le choix que j'ai parlé.

C'est pas ce qu'il m'a fait arrêté pour autant mais ça à lancé le processus, de se faire aider.....

Et j'ai montré la bonne volonté en me faisant interdire à la fdj et j'ai travaillé avec le service d'addictologie. Au bout de 8 mois de suivi, une énième rechute qui à été fatale. C'est d'ailleurs celle ci qui m'a fait prendre conscience que si j'arrêtais pas maintenant je perdrais tout.
Et franchement j'avais plus le choix. Pas le choix d'arrêter mes conneries.

Pour moi tout est lié, le fait d'en avoir parlé m'a permis petit à petit de faire le deuil de mes pertes. Ensuite le travail avec les experts m'a permis de mettre en place des choses, de comprendre et progressivement de me détacher.
Et la prise de conscience que c'est peine perdu lors de la nième rechute alors que j'avais "gagné " pour rembourser intégralement mes dettes. La le déclic à eu lieu. Peu importe la somme "gagné ", ils auront le dernier mot car l'addiction est là et impossible de se raisonner. Donc à quoi bon continuer dans cette lancé pour continuer à créer de nouvelles dettes.....

Courage à toi Ilana.

Bonne journée.

Snout - 29/09/2026 à 11h15

Bonjour
Hier soir 22h encore cette envie brûlante d'essayer encore une dernière fois pour récupérer un peu d'argent. Je suis allée sur un site qui acceptait les virements bancaires et avec ma banque en plus. Mais au moment de la transaction un message de ma banque m'indiquant pays non autorisé....trop déçue mais en même temps trop contente de ne pas avoir réussi. Je sais que demain je serai fière de moi. Fière de ne pas avoir dépensé cet argent même si je suis frustrée. Du coup ça fera 6 petites journées d'abstinence. Mon dieu comme c'est dur. Même en me disant que je suis endettée et que je dois visualiser tous mes remboursemenrs.
C'est comme pour un drogué qui a besoin de sa dose...je suis en manque.
Ce matin je viens de lire vos messages. Ça m'a reboosté. En plus j'ai gagné les 100€ et peut-être plus que je n'ai pas dépensé hier..
C'est incroyable comme je me retrouve dans vous 2. Ce côté indépendante. Dire que tout va bien et continuer à sourire même quand ça ca pas. Autour de moi, mes amis disent que je suis un pilier, que rien ne me perturbe, que je suis positive et toujours de bon conseil....mon dieu s'ils savaient que derrière tout cela il y a une autre personnalité ! Parfois je me demande si je suis pas schizophrène pour être capable de "jouer" ce double jeu. Je suis heureuse d'avoir pu me confier à mon meilleur ami qui m'a prêté l'argent. Je dois lui rembourse 150€/mois quand je peux. Mais surtout ça me fait du bien de savoir qu'il me soutient. Je dois aussi lui montrer le solde de mon compte tous les mois. Cette initiative me freine pour ne pas rechuter.
Malgré ça j'ai quand même essayé hier de trouver un autre casino..grhh !
Je pense attendre d'avoir tout remboursé pour me confier à mon compagnon et enlever ce poids que j'ai sur la conscience, si je suis pas démasquée avant bien sûr.

Merci pour vos conseils en ce qui concerne le psy. En revanche je ne peux pas passer par le réseau secu/mutuelle car c'est mon compagnon qui paye les échéances et il s'apercevrait de ma dépense psy...et ne comprendrait pas pourquoi j'ai besoin d'un psy alors que TOUT va bien
Mais je vais me renseigner sur le CSAPA si ça reste anonyme.

@Lliana pour moi ça sera des chaussons pour mon petit fils
Courage à vous 2 et j'attends avec impatience vos messages.

Moderateur - 29/09/2026 à 12h24

Bonjour Snout,

Pour vous renseigner sur les CSAPA et en trouver un près de chez vous, lisez notre article :
https://www.joueurs-info-service....eu/Se-faire-aider/L-aide-specialisee

Au bas du paragraphe consacré aux CSAPA il y a un champ de recherche qui leur est dédié et qui pioche dans notre annuaire, que nous maintenons constamment à jour.

Cordialement,

le modérateur.

Snout - 29/09/2026 à 12h47

Merci M ou Mme le modérateur

Il y a effectivement un centre pas trop loin de chez moi et les horaires ont l'air assez variables car je devrai calculer pour m'y rendre afin de ne pas éveiller les soupçons.
Je vais essayer de les contacter et voir si je peux rencontrer un psy spécialisé dans cette addiction.
Cordialement
Snout

Snout - 30/09/2026 à 07h02

Bonjour Carmen21 et Lliana

Encore hier soir cette envie insoutenable de jouer.
J'ai de nouveau essayer de m'inscrire sur un autre casino et encore un refus de ma banque "casino non autorisé" très en colère à chaque fois mais au final quand l'envie retombe et que c'est l'heure d'aller se coucher je me dis " ok j'ai encore gagné une journée sans jouer "...mais c'est TELLEMENT dur???? et chaque fois faut se dire que c'est pour une meilleure vie. Mon petit fils sera heureux d'avoir une mamie heureuse et moins stressée ? Pour l'instant j'ai l'impression qu'une meilleure vie c'est de se faire plaisir avec des machines à sous..c'est très dur de tenir le coup et toi @carmen je me demande où est cette force que tu as trouvé pour résister
A bientôt à vous 2

Ilana26 - 30/09/2026 à 09h34

Bonjour Snout,

C'est extrêmement difficile, oui, mais si je peux te donner un conseil, lorsque l'envie monte, dépose ton téléphone ou éteint ton ordinateur. N'essaie pas de t'inscrire juste pour "voir" car si ça fonctionne tu sais où ça va te mener !

Depuis que j'essaie de stopper, je me suis fait avoir 2 fois de cette façon, et c'est d'ailleurs la raison pour laquelle je ne laisse aucun argent sur mon compte bancaire car quand la pulsion est là c'est plus fort que tout. Essaie vraiment de mettre plus de barrières, tout ce qui est possible, moi j'y pense régulièrement mais je sais que mon compte en banque est à zéro et que mon argent est en sécurité en liquide donc l'envie est là mais impossible, ma pulsion passe donc plus rapidement.

En une soirée j'ai dilapidé 1.000€ comme ça juste pour "voir" si tu savais comment je me suis sentie juste après ce massacre. Encore plus bas que terre.
Et la seconde fois avec 400€ j'étais montée à 6.000€ et a ton avis que s'est il passé ensuite ? J'ai évidemment tout rejoué et là j'ai eu une claque ! Je me suis dit en faite peu importe le montant que je vais gagner ça sera automatiquement rejoué car "pas assez"

C'est une spirale, on se dit oui si je récupère j'arrête mais c'est une illusion, vraiment!

Carmen à du passer par tout nos états d'esprit pour y arriver et elle est là preuve vivante que c'est possible! Si elle passe autant de temps à nous apporter son soutien, ce n'est pas pour rien et je me dis maintenant à chaque pulsions, je repense à nos conversations, je les relis et ça me remet les idées en place.

Courage Snout, ne craque pas et n'oublie pas que nous devons fêter notre premier mois sans jouer ensemble

Par contre si ça arrive, n'hésites pas à l'écrire, tu n'as rien a nous prouver, on sera là pour essayer de comprendre ensemble et avancer.

Carmen21 - 30/09/2026 à 10h33

Bonjour Snout,

Je considère que j'ai aucun mérite car pour moi j'avais pas le choix.

C'est con à dire mais pour le coup j'étais au fond du gouffre, endetté à +70k, perdu mes économies à 6 chiffres.
Sur le point de perdre mon investissement immo et ma société.

Donc soit je continuais et je fermais ma société que je tenais à bout de bras en 2024 depuis 10 ans, et je vendais mon investissement immo pour renflouer q'une partie de mes dettes car prêt en cours.

Le déclic c'est fait à ce moment là. Tout perdre je m'en saurais jamais remise, certes mes dettes auraient été réduite mais tout l'investissement de temps et d'argent serait parti en fumée et je penses que psychologiquement ça aurait été plus dure pour moi.

Du coup, je me suis raisonnée, Ok j'ai perdu mes économies, c'est con voire très con surtout que 6 chiffres il va me falloir des années à force de travail pour espérer les ravoir. Surtout que avant d'espérer mettre de l'argent de côté il faut déjà rembourser les dettes, donc je ne sais même pas si j'y arriverais. Tampis j'assume.

Par contre perdre mon investissement immo, vu le temps que j'y ai consacré avec mon père pour le réhabiliter..... j'aurais perçu ça comme une défaite, et je me suis dis au moins j'ai quelque chose même si pour l'instant et ceux pendant plusieurs années ça appartient à la banque. J'ai au moins quelque chose.

Et pour la société c'est pareil, je me voyais pas la perdre même si au fond de moi elle est sûrement en partie responsable, car la porter seule n'est pas facile, mais j'aurais également perçu ça comme une défaite également, de plus je sais qu'à force de travaille elle va me permettre de régler mes dettes plus facilement, de plus redevenir salarié je m'y voyais pas du tout.

Bref tout ça est déclencheur. Donc je ne penses pas avoir de mérite pour tenir le coup.

En tout cas ton avancement est une petite victoire, le pas le choix comme c'est ton cas avec la banque qui te bride, prend le comme un signe qui est là pour ton bien, car tu aurais perdu au final. Donc cet argent est mieux à rester sur ton compte. Le jeu t'aurais peut-être permise d'être heureuse quelque minute mais la

déception derrière est encore plus fatale et fatiguante. Donc vaut mieux être déçu de ne pas avoir pu jouer que d'avoir joué et tout perdu voir plus.

Bon courage

Carmen21 - 30/09/2026 à 11h21

@Ilana,

Je confirme que toutes ses étapes et ses nombreuses rechutes avant d'arriver à ce point de non retour et enfin dire stop, j'y suis passée et elles m'ont permisent inconsciemment de faire petit à petit le deuil de mes pertes et également de prendre conscience du pourquoi en collaboration avec mon travail avec les experts, et prendre conscience de l ’état dans lequel le jeu m'a mise (renfermement, mensonges, doutes, peur.....)

Merci pour tes mots, comme je t'ai déjà dis si mon expérience peut aider ne serais qu'une seule personne à sortir de cette M..... alors pour moi c'est là qu'est la victoire.
Et c'est à travers cela que je peux me sentir utile et méritante.
Et non pas dans le fait d'avoir arrêté à un point de non retour. Mon côté indépendante reprend le dessus dans ces mots j’en suis conscience, mais c'est la sensation que je ressens même si vu de l’Extérieur ont pourrait me donner du mérite pour ça.

En tout cas, tout le travail et les choses que tu as mise en place Ilana ne vient que de ta force à prendre en main ce problème et ta volonté à t'en sortir. Et soit fière de ça et de toi. ;0) Et c'est une personne qui arrive même pas à se donner de fierté qui dit ça alors tu peux que l’a croire ;0) en tout cas moi je suis fier de toi et de tout ce que tu mets en place.

Courage à vous 2. ;0)

Snout - 30/09/2026 à 18h56

Bonsoir
@Lliana et Carmen
Merci pour votre soutien.
@Lliana c'est incroyable comme je me retrouve dans ton expérience. J'ai aussi craqué plusieurs fois en voulant juste essayer de rejouer et me retrouver avec des grosses pertes. Ton conseil pour le téléphone et l'ordinateur a gardé éloigné est très bon. Mais j'ai toujours mon tel avec moi pour lire vos gentils messages j'ai par contre décidé de recommencer à jouer au squash et aux échecs avec l'ami qui m'a aidé. Nous avions arrêté car je suis camping cariste et avec mon compagnon nous partons souvent. D'ailleurs nous partons demain pour 2mois et demi pour le sud de l'Italie. Normalement je ne devrai pas être trop tenté de rejouer vu que nous n'avons pas souvent du réseau en montagne et en plus nous sommes très occupés par les rando et visites. Et aussi nous sommes tres "collés " l'un à lautre par la taille du camping car alors c'est plus dur de me cacher pour jouer.
Alors à mon retour en décembre je prévois de recommencer squash/échecs/et reprendre des cours de salsa/zumba.
Normalement si tout va bien à mon retour on devrait fêter nos 3 mois d'abstinence !!
@Carmen J'espère que ces échanges vont continuer car effectivement ça me motive et je puise énormément d'énergie dans vos mots à toutes les 2. Dans la journée j'ai aussi des crampes d'estomac dues à l'angoisse de tous ces crédits qui sont là et que je vais devoir rembourser. Quand je fais le bilan des pertes c'est aussi très haut. J'avais réussi à rembourser 8000€ une première fois que j'avais emprunté.
Puis la deuxième fois encore 8000€ et mon compte LEP 5000€ sur lequel j'avais déposé la vente des bijoux en or de ma mère décédée. Je m'en veux tellement, j'ai été complètement hypnotisée par ces casinos jusqu'à

perdre ma notion de la valeur de l'argent !!
Et cette fois encore 13000€ à rembourser.
Sans compter la moitié de ma paye qui passait dans le casino depuis une dizaine d'années.
Alors j'ai arrêté de compter....
Beurkkkk ! Beurkk ! J'ai tellement honte. Je me déteste ! Je sais qu'il FAUT faire le deuil de nos pertes d'argent mais cette culpabilité reste ancrée dans moi.

Snout - 01/10/2026 à 12h47

Oups ! Il manquait un morceau de mon message

Si je réussie à passer ce cap qui va prendre beaucoup de temps, j'espère que dans 2 ou 3 ans on sera encore en contact et qu'on essayera de se voir en réel quelque part entre la Belgique et la côte d'Azur.
Bonne soirée à vous 2

Moderateur - 01/10/2026 à 13h21

Bonjour Snout,

Je ne voudrais pas paraître trop rabat-joie mais ce forum étant anonyme il vous sera difficile de vous rencontrer ailleurs qu'ici.

Nous vous souhaitons de réussir à passer le cap du sevrage de votre addiction aux jeux. L'aide d'un CSAPA et de ce forum seront des alliés précieux.

Merci pour vos discussions et votre entraide formidables.

Le modérateur.

Ilana26 - 08/10/2026 à 07h29

Bonjour les filles,

@Snout, J'espère que ton voyage se passe bien et te permet de tenir le coup ?
Profite un maximum, je t'envoie pleins d'ondes positives

@Carmen, comment vas-tu ?
Personnellement je suis surchargée au boulot et ce n'est pas plus mal, ça me permet de me consacrer à 100% à ma vie professionnelle.

Je reprends doucement confiance en moi, et malgré les hauts et les bas au niveau de mon moral, je reprends goût aux choses essentielles de ma vie.

Ma plus petite fille va fêter ses 2 ans au mois de novembre, j'envisage de préparer une petite fête à la maison pour passer ce cap en famille.
Le temps passe a une vitesse folle, j'ai l'impression d'avoir accouché hier

Chaque semaine sans jouer est une victoire, j'essaie de me fixer des objectifs, ça me permet de tenir le cap.

Je vous souhaite une bellenjou

Carmen21 - 08/10/2026 à 09h24

Bonjour Ilana,

Contente d'avoir de tes nouvelles.

Je te rejoins sur la surcharge de travail, ce qui occupe pas mal.....
Ça tombe bien, car je me suis lancé depuis le wd dernier à combattre une autre addictions.....

Depuis 4 jours je suis en pleine abstinence et cette fois ci je m'attaque à" la cigarette ". Ça va bien , je me bats contre mes mauvaises habitudes....
Oui je sais J'ai tous les vices. ;0(

C'est les mêmes mécanismes, donc il y a pas raison que je n’arrive pas à combattre celle ci.

Qd on perd confiance en soit, ça demande beaucoup de temps pour inverser cette sensation. Et c'est toutes les petites victoires, actions.... que tu vas mettre en place qui vont t'aider.
Et le travail pro avec toute l'énergie que tu y porte en fait parti.

Profite de ce moment, et ne culpabilise pas sur la somme tu peux mettre pour organiser cet événement.
Cet argent que tu vas utiliser pour organiser cette petite fête en famille vaut tout l'or du monde. Et en aucun cas, cet argent sera multiplié par 2 ou par 3 en jouant. Bien au contraire il t'en coûtera 2 fois plus cher.

Donc quelque soit, la somme que tu as a ta disposition, l'essentiel c'est l'intention, le moment partagé en famille.....
C'est la seule chose sui compte.

Faut vraiment garder en tête que le jeu est un déchets.
Il apporte rien de positif, au contraire :
- manque de confiance en soit
- mensonge à soit même et aux autres
- renfermement
- tristesse
- se ruiner
- on s'enferme dans une peur (lendemain, avenir.....)
.....

Courage à toi.
Également bonne anniversaire à ta fille, elle peut être fière de sa maman. ;0)

Snout - 08/10/2026 à 09h37

@lliana26
Trop contente d'avoir des nouvelles. Je me demandais si tu allais attendre notre "mensiversaire" pour écrire.
Et oui je tiens le coup même si parfois j'ai mal au ventre et une grosse envie de rejouer. Ça fait pile 2

semaines que j'ai arrêté. Chaque jour est une victoire. Là nous sommes pas loin des Abruzzes mais il commence à pleuvoir alors on sait pas trop si on attaque la montagne ou si on passe par la côte adriatique avant. En tout cas le fait d'organiser chaque jour notre itinéraire me permet de moins penser à cette saleté de jeu. C'est super de retrouver cette sérénité même si l'angoisse des remboursements est toujours là. Profite bien de ta petite de 2 ans et de son anniversaire . Pour moi c'est fini tout ça mes enfants ont 33 et 31 ans. Mais dans 2 ans ça sera l'anniversaire de mon petit fils et surtout (si tout va bien) j'aurai remboursé toutes mes dettes????
Je te renvoie aussi des tas d'ondes positives.

@Carmen
J'espère que tu vas bien et qu'on va continuer à se soutenir toutes les 3.
Je vous souhaite à toutes les 2 une belle journée

Ilana26 - 08/10/2026 à 10h54

@Carmen,

Bon courage dans le combat de cette deuxième addiction.
Je suis également fumeuse depuis de très nombreuses années donc je sais à quel point c'est difficile d'arrêter, bravo pour cette nouvelle étape.

Tiens le coup et vu le prix d'un paquet de cigarettes franchement ça ne peut faire que du bien (pour ta santé et ton portefeuille lol)

@Snout, super nouvelle, continue sur cette lancée.

Bonne journée les filles, au plaisir de vous lire