© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Témoignages de joueurs

Témoignage joueur abstinent

Par Profil supprimé Posté le 31/12/1969 à 23:00

Bonjour,

je suis un joueur abstinent depuis 3 mois et j'ai repris gout à la vie et ce après une descente en enfer qui a duré une vingtaine d'années.

C'est triste à dire mais il faut avoir touché le fond du gouffre et avoir pour seul échappatoire le suicide pour enfin comprendre que le jeu addictif est une impasse absolue.

j'ai découvert le jeu en 1992 grâce un ami et je pense cette bouffée d'adrénaline est un échappatoire à tous les maux de la vie.

Mais à quel prix!

Mes jeux habituels : PMU, grattage 50 000 euros de dettes,divorce et un isolement total et deuil de toute ambition professionnelle (alors que j'ai un niveau bac +5). Seul mon travail modeste il est vrai m'a permis de surnager tant bien que mal durant toutes ces années de souffrances.

J'ai tenté d'arrêter bien des fois et rechuté aussitôt.

3 mois en arrière j'ai décidé de ne pas mourir..Excusez cette expression abrupte et pompeuse mais c'est ainsi que je l'ai vécu.

1)J'ai mis une place une stratégie connue de tous :

- fermeture de tous les comptes en ligne pmu,FDJ

2)Parcours sécurisé dans mes déplacements (ne pas aller dans une rue avec enseigne pmu ou bureau tabac délivrant des jeux de grattage)

3)Surtout Lutter contre les pensées parasites qui sont le lot de tout joueur dépendant (et si tu jouais un petit coup? tout vas bien aujourd'hui ..c'est ton jour de chance!tu risque quoi en misant un petit billet?

4)Acquerir la certitude que jamais je serais millionnaire (c'est mathématique,sinon il faut plusieurs vie.

5)Pensée salvatrices : ton cheval est rentré? tu as raté un trio? qu'importe les 500 euros de gain tu

les aurais perdu au centuple!

Voila toutes ces idées qui me permettent de tenir chaque jour...surtout aujourd'hui il m'arrive de me moquer de ces idées pernicieuse qui s'emparent parfois de mon cerveau et je me fais une joie de les chasser avec des mots à moi "va t-en Satan".

Tel est le rite que je me suis choisi et je m'en porte mieux.

Ma récompense? un compte bancaire enfin positif, une épargne programmé et des petites gâteries que je m'autorises (cinéma,théâtre)

Une liste affiché sur ma porte me rappelle chaque jour ou j'ai évité la tentation et de la somme que j'ai épargnée.

Il est important de se convaincre que jouer est un SUICIDE que nous ne sommes plus maitre de nos pulsions et que le 1er euro engagé n'est pas anodin mais la promesse d'une RUINE prochaine.

Autre pensée salvatrice : Nous jouons parce que nous sommes trop lâches pour nous tuer : jouer est une forme élaborée de suicide pour d'obscures raisons liées à un passé oublié..pensée qui pourra faire hurler les psy mais c'est une certitude pour moi me demandez pas pourquoi..

Votre conviction doit être : Ne jamais plus engraisser des entreprises multi millionnaires.

Ne jamais succomber à la tentation d'une joie éphémère suivie d'une immense détresse.

Vouloir dormir du sommeil du juste sans la peur au ventre et ce désir de se faire sauter la cervelle pour tout oublier.

conclusion :Arrêtez toute pratique de jeu qui ne peut être que destructrice faites vous aider pour vos dettes .

Acquérir l'absolue conviction que le jeu est un poison pour le joueur pathologique que nous sommes dont le seul issue est la mort ou la folie.

Il est temps mes amis de s'aimer un peu et de ne plus se détruire pour d'obscures raisons enfouies dans nos mémoires.

"l'heure de nous mêmes a sonné" telle est la phrase d'Aimée Césaire qui me guide dans mon combat quotidien pour la dignité et contre la déchéance et la mort .

je voudrais tant qu'elle éclaire chaque joueur qui souffre en silence dans la solitude de sa nuit ou pire encore auprès d'un être aimé qui ne soupçonne pas une seconde ce feu qui vous dévore et vous consume de l'intérieur ..

Pour finir un livre qui m'a permis de tout comprendre de mon état :

"le plaisir du jeu: entre passion et souffrance" Serge Minet

Réveillez vous à la vraie vie vous mes amis! car "l'heure de vous mêmes a sonné!"
"l'heure de nous-même a sonné"
"l'heure de nous-même a sonné"

