© Joueurs Info Service - 4 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Besoins d'aides

Par Profil supprimé Posté le 07/04/2018 à 07h15

Bonjour

Pour faire clair voici ma situation

Je suis une joueuse compulsives depuis des années et aujourd'hui je me retrouve dans un fossé
Car je suis fortement endettée et je n'arrive pas à arrêter de joueur malgré mes difficultés financier
De plus je le sens très mal vis à vis de mon mari de les enfants et de mon entourage

Aujourd'hui je recherche de l'aide des conseils du souriens pour repartir sur de bonnes voies

Merci

5 réponses

LiliB - 09/04/2018 à 10h13

Bonjour Victoire,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

Admettre qu'on est un joueur compulsif est très difficile. Bravo pour ta prise de conscience.

J'ai quelques conseils:

1) Il faut apprendre à te pardonner. Ce qui est fait est fait et tu ne pourras rien y changer.

2) Faire le choix de ne pas jouer, un jour à la fois.

3) Il faut identifier les causes qui t'ont menées à devenir un joueur compulsif et travailler sur soi.

Il existe de l'aide. Comme je suis du Québec je vais laisser le modérateur t'en dire plus là dessus.

Et puis nous sommes là, nous, sur le forum pour t'écouter et t'encourager.

Bon courage Victoria.

Un jour à la fois ....

Profil supprimé - 09/04/2018 à 10h28

Bonjour à toi,

A quel jeu joue-tu et à quelle fréquence ?

Il existe peut être des moyens de freiner ton addiction ?

Te faire interdire de jeu ? Se passer du carte bleu, et garder juste le minimum en espèces.

La reconnaissance de son addiction est le 1er gros pas à faire et tu l'a fais.. Pour la suite, parler de sa situation à des proches, se faire aider dans un centre d'addiction (http://annuaire.action-sociale.or...ent-prevention-addictologie-197.html)

Et tout simplement venir parler ici régulièrement, on pourra tous te conseiller et t'encourager.

Bon courage.

Ps: On a créér un sujet très actif, ou se motive chaque jour à tenir et à ne pas lâcher, viens aussi poster ici si tu veux : http://www.joueurs-info-service.f...-joueurs/Besoin-d-aide-et-de-soutien

Profil supprimé - 09/04/2018 à 14h04

Bonjour

Merci pour ton message.

Pour ma part j ai déjà tous essayer y quelques Année
Interdiction de jeux
Plus de carte
Rdv psy

Et la je suis reparti à jouer depuis des mois, et n arrive plus à en parler au personnes qui m entourent , surtout à mon mari

C est dur

La je me dit que je vais encore essayer de me bloquer mes comptes et de pouvoir avoir juste sur moi des espèces pour la vie courante

C est très dur , surtout que j ai pas assurer au point de vue financier, c est pas terrible

Et je m en veux énormément.

LiliB - 10/04/2018 à 01h02

Oui c'est difficile à vivre la honte ohhhh comme je te comprends.

Il faut impérativement tourner la page, ce qui est fait est fait et tu ne pourras rien y changer. Tu ne peux rien faire pour hier mais tu peux faire quelques chose aujourd'hui.

Bartokki t'as donné plusieurs pistes de solution.

Aujourd'hui c'est un jour nouveau. Fais le choix aujourd'hui de ne plus jouer. Un jour à la fois.

Bon courage

Moderateur - 10/04/2018 à 09h56

Bonjour Victoire,

Pour faire suite à la proposition de LiliB et parce que vous en avez très certainement besoin, permettez-moi de vous présenter les structures qui pourraient vous aider en France.

Vous pouvez être accompagnée par les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) "référent jeux". Dans un CSAPA la prise en charge est pluridisciplinaire, ce qui signifie qu'en fonction de vos besoins plusieurs types d'aide peuvent vous être apportés. Ainsi, l'accompagnement peut être médical, psychologique et/ou social. L'idée est d'abord de faire le point avec vous, de vous aider à clarifier votre motivation et vos objectifs et ensuite de vous proposer un plan d'action. Dans la suite les professionnels du CSAPA vont littéralement vous accompagner au long cours pour que vous atteignez vos objectifs et puissiez faire face aux difficultés qui se présentent. Les consultations sont gratuites et se font sur rendez-vous. Il ne s'agit pas d'une hospitalisation même si, si le besoin s'en fait sentir dans votre cas précis, cela peut aussi être envisagé.

Je vous invite à téléphoner à notre ligne d'écoute ou à utiliser notre rubrique "adresses utiles" (sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre) pour trouver le CSAPA "référent jeux" le plus proche de chez vous.

Ne déduisez en tout cas de vos échecs précédents que vous ne pouvez pas y arriver. Il suffit parfois d'un déclic, d'un bon accompagnement, pour que tout change.

Enfin n'hésitez pas à vous appuyer aussi sur le groupe d'entraide qui se trouve dans ces forums pour progresser pas à pas, un jour après l'autre.

Cordialement,

le modérateur.