

Forums pour les joueurs

## 22 ans de jeux

Par Profil supprimé Posté le 10/09/2018 à 22h27

bonjour

je ne suis pas un grand écrivain désolé par avance

voilà je suis joueur au jeu de casino depuis 22 ans

casino traditionnel dans un premier temps puis je me suis fais interdire depuis 2000 mais si l on gagnait moins de 1500 euro l on ne nous demandait pas de carte d identité puis il a fallut monter sa pièce d identité et là je suis allé sur les casino en ligne et là ce fut le debut de la fin, j estime à environ 500 000 euro sur 22 ans le montant de mes pertes , quand je vois ça je me dis que c est pas possible, et par mois je tourne à environ 1500 euro avec de rares gains , et plus mon mariage est en chute libre, enfin c est plus moi qui pense sérieusement divorcer car je ne veux pas que ma femme se retrouve avec une montagne de dettes ( 43000 au jour d aujourd hui ) je gagne très bien ma vie et je paye mes factures , je n ai pas d incident bancaire, mais là j en ai assez j ai le choix entre le suicide ( j ai déjà fait une tentative) et l arrêt, j ai donc choisi l arrêt , j ai même déjà commencé bon c est tout nouveau et pas encore très voyant car je suis passé à 1000 euro par mois depuis un mois , mais que c est dure de tenir, je compte passer à 400 euro par mois et l arrêt complet d ici la fin de l année, j ai déjà pratiquement arrêter de fumer bon c est pour reduire les frais mais aussi pour ma santé ( je suis passé de 15 cigarette par jour à 5 et j arrive à tenir comme cela depuis environ 45 jours enfin là tout seul c est pas evident de tenir donc je vais prendre rdv demain avec le centre d addictologie de jonzac déjà appeler pour voir ce sera le 1 er pas , et tenir surtout tenir l étape suivante ce sera de faire un rachat de credit cela me prendra 6 ou 7 ans , mais cela me permettra de enfin vivre, la chance que j ai ( oui j en ai un peu ) c est que je ne suis pas accro aux autres jeux d argent, donc cela restera peu etre moins difficile d arreter du moins j espère après rien n est moins sur. enfin internet a du bon car ce n est pas facile de parler de ça devant d autre personnes et là l on garde l anonymat ,c est plus simple pour moi , mais j appréhende le moment ou je vais devoir en parler à un psy la peur d etre jugé pour ma part, après je sais pas si ma manière de procéder et la bonne de reduire mes depots par semaine , pour l instant j ai un peu dépassé mais cela reste " acceptable " par rapport à avant , enfin voilà j ai balancé beaucoup de chôme dans le desordre , j avais rien préparé c est venu comme cela , merci de m avoir lu et peut etre que ce site permettra une entraide entre joueur pour arrêter je jeu et ce sentir mieux dans sa vie bonsoir à toutes et à tous

**12 réponses**

---

LiliB - 11/09/2018 à 14h34

Bonjour SPX,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

Malheureusement les joueurs compulsifs ne peuvent jouer à des fins récréatives. Nous avons toujours besoin de miser plus et plus pour atteindre le niveau d'adrénaline nécessaire pour être euphorique.

Le hic, c'est que nous allons nécessairement perdre. C'est la seule certitude 100% garantie.

Pour ma part je pense que l'abstinence totale est la seule chose à faire pour sortir du cercle vicieux. Il faut résister aux chants des sirènes et pour se faire il faut: 1) se pardonner, l'addiction au jeu est très similaire à l'addiction à l'alcool, drogue, tabac ... et est souvent motivée par les mêmes problématiques. 2) faire le deuil de ses pertes ... c'est trop tard ... l'argent perdu l'est à jamais 3) faire le choix de ne pas jouer, un jour à la fois ... Donc faire le choix de ne pas jouer AUJOURD'HUI et faire le même choix demain et après demain.

Pour ma part cela fait 17 mois que je ne joue plus au poker en ligne et 6 mois que je ne joue plus aux machines è sous en ligne.

Encore aujourd'hui, en période de grand stress, j'ai des envies d'aller jouer un peu ... pour oublier ma journée stressante etc. mais je résiste .... je me dis .... une journée à tenir ... une toute petite journée et ... le lendemain ... je suis passé à autre chose ....

Le fait de prendre conscience du problème ... de venir sur ce site pour ne parler ... est déjà le premier pas dans la bonne direction.

N'hésite pas à venir discuter avec nous .... tu trouveras une écoute sans jugement ...

Courage ... Haut les coeurs !

P.S. Peut-être que de discuter avec ta femme te permettrait de t'enlever du stress et qui sait .... elle pourra peut-être t'aider et te soutenir ... moi j'ai parlé de mon problème avec mon mari et il m'a apporté son soutien ce qui m'a beaucoup aidé.

Profil supprimé - 11/09/2018 à 15h45

merci pour ton message lilib

cela m aide beaucoup,  
dejà deux jour sans déposer d argent c est dejà bien vivement demain que je passe à 3 jours ( lol)

merci pour ton ecoute en tout cas cela fait du bien,

en parler à ma femme , je vais attendre d etre au pied du mur ,

ce n est pas courageux je sais , mais peut etre dans 2 ou 3 mois , ma situation ce sera arrangé

je vais prendre contact avec le centre d aide cela ne me fera pas de mal,

là pour l instant je ne suis pas en manque , j attend de voir dans 3 ou 4 jours si le manque ne reviens pas

je vais voir surtout pour me trouver des occupations pour eviter d y penser

merci à toi lilib

Soga22 - 12/09/2018 à 03h09

Bonjour SPX et bienvenue

Je me retrouve dans ton témoignage car le parcours est assez similaire.

Moi aussi casino terrestre ---> interdiction---> casino en ligne

Le tout dure depuis 9 ans avec quelques pauses. Ça fait 1 année que je joue régulièrement voir quotidiennement.

Résultat : 40 000 de dettes . Par chance je peux y faire face . En revanche il me faudra 5 ans environ pour ne plus avoir de prêts en cours.

Depuis le mois de mai j entreprends tte sorte de démarches pour arrêter. A ce jour , ça fait plus de 20 jours sans jeux.

J ai du résilier mes cartes bancaires ( j ai pris une prépayé ) , résilier mes comptes sur ces sites de jeux ( j en avais plusieurs) . Ça été des étapes. Je n ai pas réussi à tout faire d un coup. J ai cru que j arriverai à gérer un jeu "responsable ". Malheureusement NON !

On est trop accro pour réussir à se raisonner.

Si je peux te donner un conseil, mets toi un max de pare feux , de stratagème pour t éloigner du jeu. Ce sera hyper frustrant par moment quand tu auras envie de jouer mais passé la frustration tu seras fier et ce sera une bataille de gagner.

Courage !!! N hésite pas à venir discuter

Bonne journée

LiliB - 13/09/2018 à 00h57

Bonjour Spx,

J'espère que tu vas bien

Effectivement il te faudra te trouver des occupations pour remplir les vides .... la vie a horreur des vides ...

Moi je lis, je fais des mots croisés, je regarde des séries à la télévision, j'ai même commencé à remplir un carnet en vu d'un futur voyage en Espagne l'an prochain en faisant des recherches sur internet.

Bravo Soga ... 28 jours sans jouer ... wow ! Tu as une stratégie payante car en effet, s'occuper, se mettre des pare-feux (pare-jeux lol), prendre le taureau par les cornes ce sont les choses à faire pour se sortir de ce cercle vicieux qui est le jeu.

Je suis également de ton avis à savoir que lorsque nous sommes joueurs compulsifs il nous est impossible de jouer de façon "récréative" ... dès qu'on y retouche .... on replonge et parfois plus profondément qu'avant à cause de la frustration accumulée.

Tenez bon .... un jour à la fois ....

Haut les coeurs !

Profil supprimé - 14/09/2018 à 18h22

bonsoir

merci pour vos messages c est sympa ,

et non cela va pas fort car j ai très envie de jouer et là je tourne en rond,

cela fait 5 jours que je n ai pas déposé d argent donc j en suis arrivé à un jours de plus cela fera 6 jours sans jouer

mais que c est dure , j espère que cela va pas etre comme cela tous les jours car je vais avoir du mal à tenir

bonne soirée à tous et encore merci pour vos messages

Profil supprimé - 15/09/2018 à 20h54

bonsoir désolé pour le manque de reponses mais pas mal de travail en ce moment

oui cela va bien , mais hier soir ce fut hard , une grosse envie de jouer mais j ai tenu le coup, ouf

ce soir cela va mieux mais dure de resister ,

j espere que cela va pas etre comme cela tous les jours car je vais avoir du mal à tenir le coup

enfin cela fait 6 jours que j ai pas déposé d argent et j an suis pas mécontent

mais que c est dure

bonne nuit à tous le monde

LiliB - 17/09/2018 à 11h12

Bonjour SPX,

Effectivement le sevrage est très dur.

Dur mentalement mais également physiquement c'est dire à quel point cette dépendance nous affecte a tous les niveaux.

Il faut impérativement que tu te trouves des activités à faire pour combler les vides car cela permet de résister aux chants des sirènes.

Tiens bon .... un jour à la fois ....

Bon courage et haut les coeurs !

ratatouille - 24/09/2018 à 10h35

bonjour l equipe

alors ou en es tu à ce jour spx?

Plus trop de nouvelles

Merci de nous en donner , ici personne ne juge personne , on est là pour s entraider et parler , et ca fait du bien

Bonne journee

au ^plaisir de te lire

Moderateur - 23/10/2018 à 07h51

Bonjour SPX,

Pouvez-vous nous dire où vous en êtes ?

Même si c'est pour nous dire que vous avez repris le jeu.

Ou que vous soyez, quoi qu'il se passe pour vous : courage !

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/10/2018 à 03h04

Bonjour gin aujourd'hui 7eme jour d'abstinence l'envie est toujours omniprésente mais je m'y tiens 24h s la fois

ratatouille - 24/10/2018 à 09h54

Hello gin

Bravo bravo

Un jour à la fois objectif aussi tu arrives à tenir c est génial,

Ensemble on est plus fort alors on tient

On ne craqué pas

On garde le contrôle

Au plaisir de te lire et encore bravo

À demain pour la même motivation

LiliB - 29/10/2018 à 11h42

Bonjour SPX,

Ce serait bien de nous donner des nouvelles.

Nous pensons tous à toi.

Bon courage !