© Joueurs Info Service - 17 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Au pied du mur

Par Profil supprimé Posté le 16/11/2018 à 16h14

Bonjour à tous,

À la lecture de plusieurs témoignages sur ce forum, je me suis malheureusement reconnu dans un grand nombre de descriptions. La dépendance, l'adrénaline du pari posé, la frustration du pari perdu, la perte de la perception de la valeur de l'argent, l'isolation mentale,...

Pendant des années, j'étais ce que l'on peut appeler un joueur récréatif. Je faisais mon petit pari du week-end, parfois gagnant, parfois perdant. Je n'ai pas vraiment tenu de comptes, mais ils devaient plus ou moins s'équilibrer.

C'est au début de cette année que la situation s'est empirée. J'ai commencé à jouer plus souvent. Naïvement, je voulais profiter de mes connaissances sportives pour gagner de l'argent. Après quelques paris perdants, je me suis mis à miser de plus grosses sommes, sur des paris plus risqués, pour tenter de me refaire. C'était le début de l'inévitable cercle vicieux.

Depuis janvier, je suis à plus de 5 000 euros de pertes. Je me rends seulement compte de la gravité de la situation maintenant. Jusqu'à présent, je n'arrivais pas à me l'avouer. Ces dernières semaines, il m'arrivait de jouer plusieurs centaines d'euros par jour, et ce, plusieurs jours de suite. Ce n'est qu'en recevant le dernier relevé de ma carte de crédit, qui s'élevait à plus de 1 000 euros, que me suis rendu à l'évidence : mon addiction aux jeux d'argent est devenue un vrai problème et je dois me soigner. Je ne me suis heureusement pas encore endetté, mais je suis passé d'une situation confortable à des fins de mois difficiles.

Je suis décidé à tout arrêter. J'essaie de m'inculquer les conseils que je lis ici : prendre un jour à la fois, faire une croix sur l'argent perdu, passer à d'autres activités pour résister aux pulsions,...

Ça ne va pas être facile, mais je n'ai pas le choix, je suis au pied du mur. Je poste ce message ici pour marquer mon premier jour d'abstinence depuis longtemps, en espérant pouvoir garder la détermination qui m'habite aujourd'hui. Courage à tous ceux qui sont dans la même galère.

4 réponses

Profil supprimé - 18/11/2018 à 16h07

Wow Bravo Jack d'avoir pris cette décision d'arrêter car manifestement si tu ne fais rien ça va empirer. Tu vas peut-être devoir aller chercher de l'aide aussi, je ne sais pas.

Mais l'important c'est que tu nous as rejoint et je dois te dire (en tout cas pour moi-même) que ce groupe m'aide énormément à garder un œil constant sur cette addiction..

Bon courage et reviens nous donner des nouvelles

Profil supprimé - 18/11/2018 à 21h55

Bonjour
J’ai été une joueuse compulsive de casino pendant 5 ans et j’ai perdu bcp d’argest au point de m’endetter.
J’ai eu le déclic à la naissance de ma fille en 2009 ou je me suis complètement arrêter de jouer.
Depuis, je reste sous cette épée Damoclès et m’interdit de participer à tous les jeux.
Néanmoins, de temps en temps je craque sans trop de conséquence car je m’oblige à ne pas parier bcp.
A chaque fois que j’ai essayé de jouer comme les autres, je constate que mes pulsions reviennent et je suis très démunie.
Je me pose la question de savoir si c’est génétique car personne ne joue dans ma fille.
Bon courage à tous.

LiliB - 20/11/2018 à 00h18

Bonjour Jack et Laurael,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

Jack tu as fais le bon choix. En prenant les choses un jour à la fois tu ne te mets pas trop de pression et tu verras, les journées vont passer les une après les autres et tout sera plus léger au fil du temps qui passe.

Il te faudra remplir les périodes creuses car le jeu est un grugeur de temps incroyable. Donc, c'est le temps de faire des activités que tu aimes ou de partir à la découverte de nouvelles passions comme de jouer aux échecs, de faire du sport etc.

Allez … tiens bon … un jour à la fois.

Laurael je n'ai jamais entendu dire que la dépendance au jeu puisse se transmettre génétiquement.

Je pense qu'on devient dépendant au jeu comme on l'est à l'alcool ou aux drogues, pour fuir notre quotidien, par ennui, etc.

Le modérateur pourra nous dire ce qui en est.

Fais le bon choix pour toi … et fait ce choix à tous les jours …

Bon courage … Haut les cœurs !

ratatouille - 27/11/2018 à 07h06

Hello tout le monde et bienvenue à laurael72et jack
Oui déjà d être ici parmi nous aide énormément à tenir le cap
On ne redis jamais assez les choses mais faire le deuil de ses pertes est indispensable
Ici jour après jour on avance vers l abstinence moi ça m aide bcp, J ai aussi mis des choses en place pour ne

pas avoir la possibilité de craquer mais vos témoignages votre soutien m à été indispensable pour en arriver là où J en suis aujourd'hui
Le un jour à la fois aide bcp aussi, le jamais plus une seule fois, faut tenir un jour, puis un autre et ainsi on avance
Courage et à tous
On garde le contrôle
On tiens le cap
Au plaisir de vous lire
Belle journée à tous SANS