© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Témoignage

Par Profil supprimé Posté le 26/03/2019 à 02h55

Bonsoir à tous,

Je souhaitais partager mon expérience,

J'ai une trentaine d'années, plutôt équilibré, avec quelques pertes financières passées et sans conséquences dans les casinos.Mon histoire est banale et avec bien moins de conséquences que d'autres, mais je pense qu'il est important de partager ses expériences avec ceux qui commencent à jouer, et viennent ici car se posent des questions.

Lors d'une venue occasionnelle au casino (1x tous les 6mois env.) j'ai eu de la chance, un gain soudain de 500 euros sur des machines à sous, je suis reparti heureux. Une venue deux semaines plus tard, gain de 200 euros. Venue une semaine plus tard, gain de 150 euros.

Me sentant en chance, j'ai commencé à y retourner plus régulièrement. Mais cette fois, se sont enchaînées les pertes, plus régulières (toutes les semaines), 100 euros par ci, 200 euros par là, parfois 300... En repartant, je me dégoûtais. Mais forcément, fort des gains passés, je me disais que ça ne pouvait que revenir ! Que cela DEVAIT revenir !

Arrivé à 2100 euros de pertes en 3 mois, j'ai commencé à me calmer. Puis, lors d'un nouveau passage, gain de 300 euros. Nouvelle venue, nouveau gain de 100 euros. Ça y est, je me disais que la chance me souriait de nouveau, alors je suis revenu rapidement.

Et là, le scénario s'est répété, mais de façon accentuée. Un soir, j'ai perdu 600 euros (je n'arrivais plus à m'arrêter). Mais au delà de la somme, psychologiquement, je me suis rendu compte que cela me touchait moins... et un peu plus tard, je me suis rendu compte que cette façon de réagir était tout sauf normale, c'est là que je me suis rendu compte que je développais vraiment une addiction, ce n'est plus uniquement l'argent que je cherchais, mais la recherche d'adrénaline qui était liée.

Pour réussir à faire un deuil de mes pertes, j'ai fait une sorte de all-in.J'ai dépensé 500 euros sur de grosses mises, toujours sur ces machines à sous. J'ai tout perdu en 30 minutes. J'en suis à 2800 euros de pertes, Je ne le recommanderai certainement pas, mais j'ai la sensation d'avoir tout tenté... et je pense que je me baserai là dessus pour ne plus revenir. j'ai assez donné.

Je me suis fait avoir, c'est (justement) le "jeu". J'ai fait le deuil de cette somme, je sais que je ne la retrouverai pas.

Cette expérience m'a fait me rendre compte que l'on peut extrêmement vite tomber dans un engrenage avec les casinos. Cette chance du débutant qui au final nous fait entrer dans une spirale négative, et qui mènera forcément à des pertes.

Si vous arrivez à partir à temps, un gain va toujours vous donner envie de revenir pour retrouver ce sentiment d'euphorie. Un gros joueur qui va réussir (par miracle!) à se faire, reviendra forcément car il va croire pouvoir gagner à nouveau, et finir avec de nouvelles pertes. Il n'y a qu'un gagnant, c'est le casino. Même avec des machines redistribuant 95%, sur la durée, il n'y a aucune change de gagner (et pour les miraculeux gagnants, ils reviendront !).

Toi qui lis ce message et qui commences à jouer, si tu te reconnais dans le fait d'avoir commencé par gagner, et est persuadé que tu vas gagner à nouveau, tu es prévenu... cela commence toujours comme ça. Prends tes gains, vas au restau, fais toi plaisir... mais essayes de ne pas te laisser tenter, car à force d'y retourner il n'y aura qu'un gagnant, et cela ne sera pas toi ! L'argent facile n'existe pas, cela se saurait

Bon courage à tous ceux qui vivent encore avec ce vice, cela peut aller tellement vite...

15 réponses

LiliB - 29/03/2019 à 21h26

Bonjour Pilou,

Tout d'abord bienvenu parmi nous.

Merci pour ton témoignage.

En effet, le joueur compulsif a besoin de jouer, de plus en plus, de plus en plus de grosses sommes pour retrouver cette adrénaline qu'il recherche.

Par conséquent, un joueur compulsif ne peut absolument pas jouer à des fins récréatives car il n'arrive pas à s'arrêter … sauf lorsqu'il est trop tard.

Un joueur compulsif reste, selon moi, un dépendant au jeu à vie. Il doit toujours être vigilant car tout comme un alcoolique il suffit de peu pour replonger.

Il faut vivre un jour à la fois et faire le choix, a chaque jour, de ne pas jouer.

Bon courage à toi aussi

Profil supprimé - 07/04/2019 à 21h04

Bonsoir,

Petit message pour dire que je pensais être vacciné...
Mais à peine deux semaines plus tard, j'ai soudainement eu envie d'y retourner.. je n'ai pas cherché à résister,. c'était hier...
J'ai perdu 200 euros, puis 200 euros de plus.
J'ai perdu 50 euros supplémentaires, et retiré 50 euros.
J'ai alors eu une chance énorme de gagner un jackpot de 1750€ (1500€ après impôt).

Je ne m'en plaindrai surtout pas !

Mais j'y suis retourné..
Dans ma tête, je voulais jouer 100 euros.
Puis une fois perdu, j'ai joué 100 euros de plus.
Puis une fois perdu, joué 50... puis 50 de plus... etc... je n'arrivais plus à m'arrêter, ce n'était plus des billets qui étaient dans mon portefeuille mais de vulgaires bouts de papier qui me servaient pour me procurer "ma dose".

Bref, je n'ai pas tout perdu mon gain de la veille, mais quasi.
Ce n'est qu'en rentrant qu'on se rend compte de ce que l'on a fait..
J'ai cherché à me faire interdire, pensant naïvement que cela se faisait en ligne, mais non... il faut un courrier... un rdv... se sentir jugé... j'ai abandonné et me suis contenté de détruire ma carte de casino.

A tous ceux qui sentent qu'ils sont sur le point de développer une addiction... fuyez, les chances sont beaucoup trop minces ! J'imagine que vous avez moins 10% de chances de ressortir "vraiment" gagnants lors de votre prochaine venue... mais sur le long terme, vous n'avez juste AUCUNE chance.

Tout mon soutien aux joueurs compulsifs, que j'ai arrêté de "juger", des suites de ma petite expérience.

LiliB - 14/04/2019 à 20h46

Bonjour Pilou,

Soit très vigilant car de toute évidence tu as du mal à dire STOP.

En effet, au jeu, on ne gagne jamais.

Et les pertes sont de plus en plus importantes car, puisque nous cherchons à nous refaire, nous jouons des mises de plus importantes.

Bon courage …

Profil supprimé - 23/04/2019 à 13h21

Bonjour,

J'écris sur ce forum car je sens que je bascule dans un engrenage très dangereux pour ma famille et moi-même. Je comble excessivement la solitude et le manque d'accomplissement personnel par l'envie de jouer en ligne (car plus facile), de trouver du "fun" et gagner de l'argent. Après une multitude de crédits mon compagnon et moi-même arrivons au bout des possibilités d'endettement. Le jeu est un problème pour nous deux. Je culpabilise énormément face aux sommes perdues mais en ai fais le deuil, par contre je suis excessive et impulsive je n'arrive jamais à m'arrêter.
J'aimerai des témoignages de personnes ayant réussi à trouver des solutions surtout face aux jeux en ligne.
Merci beaucoup.

LiliB - 24/04/2019 à 01h35

Bonjour E66,

Tout d'abord bienvenu parmi nous.

Le jeu crée une dépendance au même titre que l'alcool, la drogue et les autres addictions.

Chaque personne a des raisons pour jouer mais je dirais que majoritairement c'est la recherche d'un exutoire qui est la raison principale.

Fuir la solitude, un travail insatisfaisant, une relation amoureuse en montagne russe, des frustrations petites et grandes au quotidien, bref, les raisons sont multiples.

Le jeu nous sert à oublier momentanément nos soucis.

Le hic, c'est qu'en gagnant, même de la monnaie de singe (moi je joue sur des jeux en ligne ou j'achète des jetons avec du vrai argent et même si je gagnais 50 millions de jetons je n'aurais rien pour) cela nous donne une décharge d'adrénaline incroyable et c'est cela qui nous rend dépendant. Malheureusement, pour retrouver cette dose d'adrénaline il faut miser toujours plus pour gagner plus et retrouver cette sensation de bien être bien temporaire.

La seule solution, à mon humble avis, ne plus jouer du tout … faire le choix … un jour à la fois … de ne plus jouer.

Tenir une toute petite journée … et puis une autre …. et encore une autre ..,

Ce n'est pas facile … mais chaque jour sans jeu nous permet de rétablir notre système immunitaire contre le jeu … chaque jour sans jeu nous permet de nous reconstruire … d'aller vers la surface au lieu d'être entraîné au fond par les sirènes …

Bon courage pour la suite.

Haut les cœurs !

Profil supprimé - 09/07/2019 à 00h38

Bonsoir,

Tout d'abord, merci pour vos messages, pleins de bons conseils et et de sagesse

Mais si je reviens, vous vous doutez qu'il y a une raison... J'aurai du relire mes premiers posts, et suivre les conseils que j'avais moi même donné ! J'en étais resté à 2800 euros de pertes, j'en suis désormais à 6500..

Toujours la même rengaine, l'attrait des "bonus" sur ces machines à sous, qui nous font gagner des gains parfois importants (comptons 400 euros pour une mise de 2 euros). Ils ne sont pas fréquents, mais pas si rares non plus... Du coup, l'adrénaline me prend lorsque j'en gagne un, même si avec du recul, 80% donnent quelque chose de décevant...

J'ai eu plusieurs gains de 500, 400 euros... mais depuis quelques temps, je n'arrive plus à repartir gagnant. Je me dis "Allez, tu joues 50 et tu pars", à chaque fois ! Et j'y reste plusieurs heures, et finit par tout reperdre... Chaque venue me fait perdre de 200 à 500 euros, c'est juste énorme !

J'imagine la plupart des joueurs compulsifs font de même, c'est fou comme cela va vite...

J'hésite à me faire interdire... mais je trouve ça assez infantilisant, compliqué, et je n'ai pas envie de me faire juger...

J'écris ici un peu pour me délivrer, mais si toutefois vous aviez de nouvelles sages paroles, je prends avec plaisir, car il est difficile de trouver des personnes dans son entourage, ayant la même addiction... Merci !

LiliB - 11/07/2019 à 00h41

Bonjour Pilou,

Un joueur compulsif ne peut absolument pas jouer à des fins récréative.

Le joueur compulsif doit jouer de plus en plus, des sommes de plus en plus importantes pour retrouver la dose d adrénaline à laquelle nous carburons tous.

Une seule chose à faire. Oublier les pertes d hier. Ce qui est perdu l est pour toujours. Et faire le choix, un jour à la fois, de ne pas jouer.

J espère que tu réussira à à arrêter des maintenant la saignée dans tes finances.

Courage. Mise sur toi !

Profil supprimé - 11/07/2019 à 23h17

Bonsoir LiliB et merci pour ton message,

J'aime beaucoup le "Mise sur toi", cela colle tellement bien !

Un jour à la fois, comme tu dis

Profil supprimé - 13/07/2019 à 00h20

Bonsoir,
C'est la première fois que j'interviens sur ce forum....
Je viens d'avoir 60 ans et je suis addict aux jeux de casino depuis une bonne vingtaine d'années maintenant.
Je ne compte plus mes pertes pour éviter le vertige et comme il est souvent dit ici, il faut regarder devant.
J'ai déjà été interdite 3 fois de casinos et là je viens de me faire readmettre. Et bien entendu , en quelques jours seulement, les pertes s'accumulent. On ne guéri jamais de l'addiction aux jeux d'argent.
Du coup cette fois je n'ai pas attendu, j'ai immédiatement demandé à être exclue à nouveau et si je pouvais l'être définitivement j'en serais soulagée.
Tout ça pour dire à pilou 19200 que se faire interdire n'est ni infantilisant, ni une occasion de se faire juger.
Le policier qui te reçoit te ait juste signer un papier, il n'est pas là pour te faire la morale. Vis le plutôt comme une manière de te protéger. Tu vois, c'est tout sauf infantilisant : c'est toi qui décide, en adulte, de te préserver.
D'ailleurs je me suis rendue compte que lorsque je ne peux pas aller au casino, je n'y pense même pas, ou peu.
Il est vrai que j'ai la chance de n'être dépendante que des casinos terrestres. Contrairement à d'autres, le virtuel ne m'intéresse pas. Je joue aux casinos gratuits comme je jouerais à candy crush ...
Je n'ai pas non plus de problèmes d'argent, surtout depuis le décès de ma mère qui nous a laissé un petit patrimoine. Et justement, par respect pour mes parents qui ont bossé toute leur vie, je n'ai pas le droit de jeter cet argent par les fenêtres.
En fait, si je me fais interdire c'est que j'ai constaté que le casino me rend dingue littéralement. Je ne suis plus

moi même, je perd le contrôle. Non seulement c'est nul mais c'est douloureux. Je déprime, j'ai des angoisses et en y réfléchissant bien, je ne prends pas plaisir à jouer, pas plus j'imagine, que l'alcoolique prend plaisir à boire.
J'ai parcouru ce forum avec attention et j'y ai lu des témoignages fort.
Il en résulte qu'il n'y a pas de recettes miracles pour en sortir. Demandez aux anciens fumeurs comment ils ont réussi à s'arrêter, il n'y en a pas deux qui explique la même chose...le seul point commun est la volonté de s'en sortir, ce que nous avons tous ici.
Donc pour me résumer nous ne jouons pas par hasard. Toutes les addictions sont liées à des blessures narcissiques qui remontent pour l'essentiel à l'enfance. C'est pour cela qu'on ne peut pas faire l'économie d'une thérapie, quelle qu'elle soit. Mais en attendant, il faut se préserver et en cela l'interdiction est d'une aide essentielle.
Bon courage à tous

Profil supprimé - 10/09/2019 à 20h50

Merci Irinis pour ce témoignage,
Je suis tellement d'accord, les casinos peuvent vite nous mettre dans des états seconds...
Ou plutôt ces machines, probablement conçues pas des experts en psychologie pour optimiser les profits des salles de jeux! (Ce que ma foi, je ne critique pas, c'est leur gagne pain...).
Vous avez raison, se faire interdire n'est pas infantilisant, vu comme cela...
Si cela continue, il va falloir que j'y songe sérieusement.
Bon courage à vous également

Profil supprimé - 08/03/2020 à 18h40

Bonjour à tous,

Je prends ce fil comme un exutoire, une sorte de journal intime sur ce problème qui prend de l'importance dans ma vie. Je lis mes précédents messages avec un gout amer. L'envie de jouer ne s'est pas réduite, elle s'est amplifiée.

La dernière fois, c'était hier soir. Je vais désormais de 2x pendant les week-end, à une fois tous les 15 jours. Je revenais d'une session dans laquelle j'avais gagné 100 euros, avec 400€ en poche. Je suis remonté à 600€, et fini par tout reperdre en y laissant 400€ de plus... à 3h30 du matin avec les autres joueurs que j'imagine également addicts.

Je jouais en ayant perdu toute notion de l'argent. Même après un gain, je me disais "même si tu reperds, ce n'est pas grave, fais toi plaisir". Dans cet esprit, difficile de lutter. Souvent le même scénario, je mets 100 euros dans une machine, et quand elle ne donne pas : "Ne t'inquiètes pas, elle finira par donner". Ce qui est parfois vrai, mais souvent faux... et la machine finit par prendre un total de 300 euros sans résultat.

J'adore ces machines, avec leur design et ces sons désormais bien connus qui se produisent lors de gains ou de divers bonus. Les développeurs ont rivalisé d'ingéniosité pour donner envie aux joueurs (bonus divers, "good fortune", free games et compagnie).

Me voilà à 16k de pertes. Loin de ce message d’il y a un an quasi jour pour jour, dans lequel je souhaitais bon courage à ceux qui subissaient encore les vices du jeu.

Je ne sais plus trop quoi faire... je n'arrive pas à me contrôler quand j'y suis, il faut que je l'accepte (malgré ce que je peux penser avant chaque pulsion). Me faire interdire comme recommandé par Irinis... mais à la fois je n'ai pas envie de me passer de ce "plaisir" qui m'évade, et me fait partir loin des tracas du quotidien...

A ceux qui ont réussi à se défaire des envies de jeu, comment avez vous fait ?

Moderateur - 09/03/2020 à 09h18

Bonjour Pilou,

Merci d'être revenu faire ce point ici sur Joueurs info service.

Un partie de l'addiction au jeu repose souvent sur l'envie de "s'évader". Vous parlez de "tracas du quotidien" mais tout le monde a des tracas du quotidien. Ne faudrait-il pas aller un peu plus loin ? Quels sont les problèmes sous-jacents ou les événements de votre histoire personnelle qui pourraient expliquer que vous éprouvez précisément ce "besoin" ? Il y a souvent une base émotionnelle à l'addiction au jeu. Le jeu procure des émotions de substitution et l'évasion permet d'éviter des émotions négatives que l'on ne veut/peut pas affronter. Donc, lorsque le jeu est un refuge et qu'on le pratique au-delà de son propre intérêt personnel il faut sérieusement se demander ce à quoi on cherche à échapper. Le jeu n'est qu'une mauvaise "solution" et le problème sous-jacent reste tant qu'on ne l'affronte pas.

Par ailleurs vous perdez le contrôle. Oui, c'est précisément une caractéristique de l'addiction au jeu. Mais sachez que des thérapeutes comportementalistes peuvent entamer avec vous un travail pour déconstruire les mécanismes qui vous mènent à cette situation. Ils peuvent également vous aider à avoir des scenarii pour éviter le jeu ou, si ce n'est pas d'actualité pour vous, pour vous arrêter à temps ou limiter vos dépenses. Ce n'est pas facile mais c'est possible.

Que cela soit pour explorer vos problématiques personnelles ou pour reprendre le contrôle de votre pratique de jeu (ou pour l'arrêter), nous vous conseillons de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) référent jeu. Vous trouverez les adresses en appelant notre ligne d'écoute ou en utilisant la rubrique adresses utiles de ce site. Les consultations en CSAPA sont gratuites.

A bientôt.

Le modérateur.

Profil supprimé - 09/03/2020 à 11h00

Bonjour Pilou,
Merci de nous donner des nouvelles même si elles pourraient être meilleures.
Décrocher d’une addiction est très difficile et je crois fondamentalement qu’il n’y a pas de recette miracle. Ce qui ne veut pas dire qu’il faut baisser les bras.
En ce qui me concerne, l’interdiction ne m’empêche pas d’aller jouer de temps en temps à l’étranger mais moins souvent évidemment.
Manifestement tu n’es pas prêt à faire la démarche là maintenant mais tu y penses et c’est bon signe.
As tu entrepris d’autres démarches ? Tu pourrais par exemple te rapprocher d’un centre de soins spécialisé en addictologie. Tu pourrais y trouver du soutien et pourquoi des réponses au pourquoi du comment.
Continue de nous donner des nouvelles.
Bon courage

Profil supprimé - 11/03/2020 à 22h32

Bonsoir,
Merci pour vos messages et vos recommandations !
J'ai encore l'espoir de m'en sortir par moi même... En fait, en semaine, je n'ai aucune envie de jouer, je travaille beaucoup et une fois chez moi, je n'ai aucune pulsion. Il me faut je pense m'occuper d'avantage le week-end. Je crois que je vais accepter tout ce que me proposent les amis, cela va me prendre du temps !
J'en plaisante, mais j'espère ne pas revenir ici sous quelques mois avec un bilan encore plus négatif.
Si cela venait à se produire, je pense que je n'aurai pas d'autre choix, effectivement, que de consulter...
Bon courage à tous

LiliB - 15/03/2020 à 21h27

Bonjour Pilou et Irinis.

Je suis une joueuse compulsive abstinente depuis 2 ans.

A un moment donné j'ai eu besoin de parler avec quelqu'un et avoir des outils pour comprendre et lutter contre cette addiction, j'ai donc consulté un thérapeute et cela m'a beaucoup aidé.

Souvent, cette dépendance prenant toute la place il est difficile de faire le tri dans tout ce qui se bouscule dans notre tête et notre vie et un thérapeute peut nous aider à mettre de l'ordre.

Je dirais que l'expérience m'a démontrer qu'il n'y a qu'une seule chose qui fonctionne … ne pas jouer du tout … un jour … et tenir … et refaire le même choix le lendemain …. encore un jour … et à un moment donné les jours s'additionnent et on se refait un système immunitaire contre le jeu.

On apprend a devenir sourd aux chants des sirènes … on se soigne en travaillant sur les raisons qui nous poussent à jouer … solitude, stress, mal être, autres dépendances, etc.

Je vous souhaite de trouver en vous la force de vaincre le démon du jeu.

Bon courage !