

## LE CAUCHEMAR

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/07/2019 à 00h59

Bonsoir,

Alors... Par où commencer...

Je suis joueur (casino, Paris sportifs...) depuis environ 10ans et j'ai la trentaine.

Je pense avoir perdu dans ma vie pas loin de 100 000 €.

Juste le fait d'écrire la somme m'angoisse.

Je pense avoir atteint très récemment un seuil auquel je ne souhaite à personne de connaître.

Les sommes que je mise sont au-delà de tout ce que j'ai pu imaginer.

Pour résumé, depuis le début d'année je dois avoir perdu au moins 15 000 € surtout au casino.

Le coup de grâce est arrivé je vous explique : étant continuellement à la recherche de mon argent perdu et étant dans une situation financière catastrophique je décide d'aller au casino avec mes derniers 100€ du compte (car oui j'ai tout perdu les semaines avant) en me disant que c'est ma dernière chance pour tenir le mois.

Fan de la roulette, je commence à miser : sur mes chiffres "favoris" environ 10 numéros sur 36 + le zéro.

En 1h de temps de grimpe à 3000€. Je me dis ça y est c'est reparti la chance revient et je me suis refais (au moins pour ce mois ci).

Le lendemain matin j'y retourne, jouant les mêmes numéros je gagne et gagne encore. Je suis désormais à 8400€.

Je me retrouve euphorique, le sourire revient et l'envie de faire plaisir à mes proches est de nouveau possible.

Ce que je fais durant quelques jours.

Puis l'envie d'y retourner étant tellement omniprésente, je craque et me dit "c'est bon tu es +8000 impossible de perdre tout ça".

En l'espace de 2h je redonne les 8000€.

Même si ça peut vous paraître énorme comme somme, sachez que j'ai réussi à perdre il y a quelques années 25000€ en une seule journée.

Tout ça pour dire que je vis un cauchemar, j'ai le sentiment d'avoir et de continuer à bousiller ma vie.

Je dois simplement me faire à l'idée que je ne peux pas récupérer tout cet argent perdu dans ma vie.

Je suis écoeuré du jeu à en vomir.

Du fond du coeur je ne souhaite pas de vivre ça à mon pire ennemi.

## 5 RÉPONSES

---

[Soga22](#) - 16/07/2019 à 10h51

Bonjour Joueur06,

**FAIS TOI VITE INTERDIRE DES CASINOS !!!**

si je peux me permettre !

Je comprends milles fois ce que tu vis. Lorsqu'on gagne notre cerveau est à 200 à l'heure, tu te dis OK , je peux payer ci, rembourser ça.... et pris par le jeu , tu te dis aller encore 50 EUR et j'arrête.... et finalement tu repars avec rien en poche !

Après ça tu as juste envie de te taper la tête contre les murs !!

C'est très difficile de résister, donc si déjà tu mets en place une interdiction, ça t'évitera de te retrouver dans ce lieu ou la raison n'est plus !

Tu peux lire sur ce forum , de nombreux joueurs dans la même tourmente que toi. Il n'y a pas de solutions miracles.

Moi même , j'ai l'impression par fois que je vais pas tenir le coup psychologiquement tellement cette addiction nous fait prendre des ascenseurs émotionnelles d'une extrême puissance.

Il y a cependant quelques uns d'entre nous qui sont abstinents depuis qq mois voir années. C'est très encourageants de les lire.

Je peux t'encourager à te protéger de ton petit démon incontrôlable en te faisant interdire, en limitant l'usage des moyens de paiements, en trouvant des stratagèmes pour au moins limiter la casse puis ensuite arriver à une abstinence.

Donne nous des nouvelles, d'en parler c'est déjà un acte très positif.

Arrête de miser au casino, mise sur toi maintenant , tu en seras bien plus riche ( facile à dire , je sais !)

Au plaisir de te lire

---

#### Profil supprimé - 16/07/2019 à 13h55

Bonjour Soga22,

MERCI pour ta réponse. Ça me fait un bien fou d'en parler.

Même si tu penses que tu as simplement écrit une réponse sur un forum, pour moi c'est tellement rassurant, presque vital au vu de mon état moral 😊

Comme tu l'imagines personne de mon entourage est au courant de ma dépendance.

Pour être honnête j'ai tellement pris une claque que j'ai vraiment plus envie de donner le moindre euro dans les jeux. J'ai fais les démarches et je suis désormais interdit.

Le gros soucis concerne plutôt mon état psychologique : j'ai l'impression d'être la plus grosse m----- au monde, j'ai l'impression de ne rien valoir et les idées noires me hantent.

C'est celles-ci que je veux chasser de mon esprit et pouvoir enfin vivre comme n'importe qui.

Voilà mon seul souhait est de pouvoir oublier ces moments si usant, j'espère que ça va s'arranger.

---

#### Soga22 - 17/07/2019 à 07h57

Bonjour Joueur06,

Ca fait 1 an environ que j'ai découvert ce site et ces forums.

C'est devenu très important pour moi aussi d'avoir des échanges.

Je suis dans le même cas que toi : personne dans mon entourage n'est au courant. Ils ont connu un épisode ou j'allais au casino puis je me suis fait interdire et on en a plus jamais reparlé.

Je vis une double vie ! La 1ere assez banale : couple, enfants, 1 chat, 1 appart et la 2ème l'enfer du jeu !

ça fait trop longtemps que ça dure, j'en peux plus !

Mes épaules ne supportent plus tous ces tourments.

Mon problème c'est que le jeu est devenu un refuge en cas de crise , d'angoisses... malgré qu'après c'est encore pire!

Pourtant très souvent j'ai envie de me cloisonner dans cet univers ou je ne pense à rien !

La difficulté est de tenir dans le temps. Quand on se prend une claque comme tu viens de te prendre , on est au pied du mur.

Puis le temps passe, et petit à petit on va mieux. On oublie presque à quel point on a été mal et le petit démon repointe le bout de son nez ! C'est là qu'il faut être super fort et l'ignorer ! Autrement c'est reparti pour un tour !

J'ai essayé l'hypnose, addictologue, pour le moment j'arrive à arrêter quelques mois puis je rechute.

J'en ai parlé avec mon médecin qui est acuponcteur . Il m'a proposé une séance : je vais essayer

Une chose que je suis sûr c'est qu'il faut en parler : ici sur le forum, à un psy, un ami, la famille , peu importe.

On partage ce fléau et on se sent moins seul.

Comme tu peux le lire, il n'y a pas de bonne méthode pour arrêter de jouer. Il faut aussi essayer de comprendre pourquoi tu joues , qu'es qui t'as amené là bas et surtout qu'es ce qui fait que tu y es resté .

N'hésite pas à écrire ici ce qui te passe par la tête , parfois c'est comme ça qu'on arrive à entrevoir la lumière.

Ne reste pas avec ces idées sombres , partage les .... à plusieurs on est plus fort.

Au plaisir de te lire

---

#### Profil supprimé - 17/07/2019 à 13h19

Je suis dans une situation similaire, j'enchaîne rechute , abstinence courtes et périodes de jeu intensif et compulsif. Mon jeu de prédilection c'est le poker où j'ai perdu des sommes astronomiques pour moi.

Mais récemment je me suis mis aussi aux paris hippiques, histoire d'oublier le poker, et de tenter de perdre mois.

Erreur monumentale, ma compulsion, ma recherche d'adrénaline pour oublier mes soucis reprend le dessus.

Ensuite vient le trio classique, honte, dégoût, tristesse.

Je me considère comme malade désormais.

Bon courage à nous.

---

#### LiliB - 20/07/2019 à 10h19

Bonjour Vlasbet,

Tout d'abord bienvenu parmi nous et merci pour ton témoignage.

Moi je suis dépendante aux jeux en ligne, notamment le poker.

Je suis abstinente du poker depuis plus de 2 ans.

J'ai eu un peu plus de mal avec les machines à sou en ligne mais tranquillement j'y arrive.

Cette dépendance m'a sérieusement grugé la santé (J'ai eu plusieurs maux liés au stress intense) que le moral (sentiment d'être stupide, d'être une merde, honte, culpabilité etc.).

J'ai tout essayé. Me donner un budget X, tenter de me faire exclure des sites et j'en passe. La seule chose qui marche c'est de ne plus aller du tout sur un site de jeu car le joueur compulsif ne peut jouer à des fins récréatives. Le joueur compulsif carbure à l'adrénaline du gain et pour gagner plus il doit jouer plus. Point barre !

Donc, mon seul conseil, fais le choix de ne pas jouer du tout aujourd'hui. Tient bon une petite journée et puis une autre.

Haut les cœurs !

---