© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Témoignage de joueurs guerri ? Conseils ?

Par Profil supprimé Postée le 28/11/2019 20:46

> Bonjour je suis Valentin 26 ans je vis avec ma copine nous travaillons tous les deux. Je suis ici pour des conseils. Ayant depuis 5 ans une forte addiction aux jeux de grattage tout à commencé le jour où j'ai acheté un mot croisé à 5 euros et j'ai gagné 200. De la je me suis dis que c'est de l'argent facile. J'ai donc commencé à jouer et là de plus en plus et des sommes de plus en plus élevés. J'ai jamais caché mon addiction à ma famille. A l'époque je vivais chez mes parents j'ai donc dépensé tous mes salaires au grattage je me suis retrouve sur un compte à découvert j'ai donc empreunter à des organismes de crédit j'en pie encore aujourd'hui. Il y a deux ans j'ai rencontré ma'copine la chance de ma vie. Tout de suite elle m'a aidé. Nous nous sommes mis en menage j'ai réduis mes fréquences de jeux . Aujourd'hui nous avons un compte commun je n'ai pas vraiment de problème d'argent jai un compte tenu correctement j'essaie à mon niveau de mettre des fonds d'en cote. Mon soucis est que je suis capable de pas jouer pendant des jours, mais parfois je m'ennuie ou je sais que de grosses factures arrivent et donc je joue. J'ai craqué 4 fois depuis que j'en suis avec ma copine , aujourd'hui j'ai craqué mais cette fois je ne lui es rien dit j'ai trouvé des mensonges pour cacher la perte d'argent (350 euros) quelqu'un aurait il des conseils ? Pourquoi suis je capable de pas jouer parfois même en ayant‘ de l'zrgent et pourquoi parfois je craque ? Je sais que jamais je serai millionnaire d'ailleurs je joue pas pour sa' je me dis juste que si on dépense 30 et que l'on gagne 200 c'est pas mal. Quand je craque je suis incapable de m'arrêter Je joue sans compter . J'aimerai arrêter cela définitivement, je pense avoir une vie correct même si nous cherchons toujours plus je sais que beaucoup de personnes seraient heureux dans ma situation avez vous des conseils ? Merci
>
> Ps tous les commentaires sont bienvenue même les critiques

Mise en ligne le 03/12/2019

Bonjour,

Nous vous prions de nous excuser pour le délai pris à vous répondre.

A la lecture de votre message nous comprenons une difficulté à gérer voire une perte de contrôle dans votre consommation de jeu d'argent ; et ce malgré une réflexion et une prise de conscience de certains mécanismes.

Vous dites parvenir à ne pas jouer pendant plusieurs jours mais face à l'ennui par exemple, ou encore des factures à venir, ne pas parvenir à ne pas jouer. Vous souhaiteriez vous libérer définitivement de cette problématique et il n'existe pas de solutions ou de conseils génériques qui correspondraient à toutes personnes tant le jeu compulsif est individuel et personnel. Cependant, nous vous joignons différents liens issus de notre site qui vous apporteront des pistes de réflexion et peut-être des éléments de réponse.

Concernant ce qui vous conduit à jouer, il pourrait être intéressant pour vous de tenter d'évaluer la place que le jeu occupe dans votre vie, de réfléchir à vos habitudes de jeu. Ceci pourrait vous permettre de les identifier et les déconstruire peu à peu.

Si vous souhaitez être aidé dans ces réflexions par un professionnel spécialisé, il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous. Dans ce CSAPA, un thérapeute est orienté vers la TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive), c'est une forme de thérapie brève, validée scientifiquement qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous joindre tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou de 14h à minuit par chat via notre site.

Nous vous joignons également le lien qui vous amènera vers l'espace "témoignages" si vous souhaitez le consulter.

Avec tous nos encoragements pour trouver l'aide dont vous avez besoin actuellement,

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Centre de Soins du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin
62400 BETHUNE

Tél : 03 21 01 14 95
Site web : www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Substitution : Mêmes horaires que le CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Mêmes horaires que le CSAPA
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Le jeu et vous
- Qu'est-ce que le jeu problématique