

Forums pour les joueurs

# Addiction au casino

Par Profil supprimé Posté le 04/01/2021 à 21h01

Bonjour ,

J'ai 22 ans et je joue au casino depuis plus de 2 ans. Durant ses deux années j'ai joué l'équivalent de 4000 euros dans la roulette. Étant étudiant ce n'est que depuis quelques semaines que j'ai remarqué que j'étais addictive aux jeux. Malgré le fait d'avoir parlé de cela à mes proches cela n'a résulté à rien car je me dis que c'est une source de revenu facile et rapide. Mais comme tout le monde le sait on finit toujours perdant dans les jeux de hasard.

Je vous partage cette anecdote car pour moi c'est devenu problématique aujourd'hui et j'aimerais vraiment sortir de ce cercle vicieux.

## 1 réponse

---

boulette123 - 05/01/2021 à 13h13

Salut Damienn\_2203,

Bienvenue sur ce site très utile !

Tu as conscience de ce souci d'addiction et tu en parles. C'est une bonne nouvelle car tu n'es pas dans le déni et tu n'as que 22 ans. Oui, on ne peut pas gagner contre le hasard sur le long terme. Jouer est donc source de perte de revenus comme tu le sais. On veut toujours se refaire pensant que la chance va tourner etc... Tout ceci est un mécanisme destructeur, une illusion qui pousse à jouer plus au détriment du reste de notre vie. Pour sortir de ce cercle dangereux, tu peux te faire interdire de jeu, de casino en faisant la demande auprès du ministère de l'intérieur. C'est assez rapide et il faut juste une pièce d'identité. L'interdiction est valable trois ans et reconductible automatiquement.

Hésite pas à écrire sur un papier tout ce que le jeu t'apporte comme problème. Et relis ce papier quand tu sens que tu vas jouer. Quand tu as une envie de jouer, essaie de faire autre chose pour réduire cette "pulsion" : sport, musique, appeler un proche... Tu peux également te fixer des petites récompenses au fil des jours où tu ne joues pas.

Courage à toi, un conseil que je peux te donner pour éviter d'aggraver les problèmes est de jamais emprunter de l'argent pour jouer.