

## JE SUIS TRÈS MAL ET PERDU

---

Par [Cata](#) Posté le 15/02/2021 à 01h40

Bonjour. J'ai 34 ans marié j'ai deux adorables enfants je suis addictée aux jeux de casino en ligne. Depuis maintenant 3 ans je mise des sommes importantes je suis endetté à cause de ça, jme fit toujours c'est la dernière fois et je replonge. Chaque fois c'est l'enfer personne n'est au courant de cette situation, je me dis que je gagnerais une somme avec laquelle je puisse rembourser mes dettes j'arrête mais malheureusement je me retrouve toujours à miser sans gagner j'ai vraiment envie d'arrêter je ne supporte plus cette situation je me sens vraiment très mal et perdu aidez moi svp.

### 36 RÉPONSES

---

[mick50180](#) - 15/02/2021 à 09h49

bonjour, je suis dans la même situation et il est vrai qu'il n'est pas facile de décrocher. J'ai essayé de fixer des limites mais sans succès. J'essaie de faire d'autres choses à côté pour compenser. Il faut se priver de la CB et fermer les comptes et à chaque fois que l'on s'ennuie il faut faire d'autres choses car quoi qu'il arrive le casino est toujours gagnant. Je suis addict et je compte m'en sortir. Si j'y arrive, vous y arriverez ! On peut s'entraider, il faut compter les jours on ne joue pas, essayez de ne pas succomber à la facilité, à l'appât de gain. Courage

[Cata](#) - 15/02/2021 à 11h57

Bonjour mick50180. Et merci beaucoup pour votre aide, ça me soulage et ça m'aide ce que vous m'avez dit, c'est très dur, la nuit je n'arrive pas à dormir je pense à l'argent que j'ai perdu et ma situation je me sens coupable et psychologiquement ce n'est pas facile je vais faire mon possible pour éviter la tentation de jouer et vous vous avez déjà essayé d'arrêter ?

[mick50180](#) - 15/02/2021 à 14h10

Bonjour  
J'ai déjà tenté d'arrêter en vain mais là je suis déterminée à le faire.  
Il faut le faire c'est dur mais ça vaut le coup. Trouver une occupation pour éviter la tentation. Vous allez y arriver, faites-vous aider ! Parlez à votre femme franchement. Voyez un centre d'addictologie

[Cata](#) - 15/02/2021 à 15h41

Je suis une femme et je ne peux pas le dire à mon mari ni à quelqu'un d'autre de ma famille. C'est très dur cette semaine j'ai misé 2000 euros j'ai tout perdu et j'ai un salaire de 1400 je suis tout le temps à découvert mais je vous promets je vais plus jouer je vais penser à mes enfants et tout ce que je peux leur offrir avec cet argent.

[leudoc](#) - 15/02/2021 à 17h40

Bonjour tout le monde

J'espère que la tentation ne vous submerge pas de trop, dans un premier temps je vous conseillerais de jouer de petites sommes d'argent qui n'impacteraient pas vos finances ainsi de faire des sorties (je sais que la période ne s'y prête pas) si cela n'est pas suffisant, essayez d'en parler à vos amis et proches et d'instaurer, en dernier recours, un plafonnement de vos dépenses (carte à débit fixe, une somme d'argent que vous avez décidé de dépenser par mois) l'argent reviendra, grâce à vos efforts, et vous pourrez en profiter.

L'argent que vous avez perdu ne reviendra jamais, il faut l'oublier même si c'est dur, et plus vous jouerez plus vous perdrez, il y a qu'un vainqueur, ce sont les sites et autres casinos

au plaisir de vous lire

[Cata](#) - 15/02/2021 à 18h51

Bonjour leudoc et merci pour tes encouragements aujourd'hui j'ai envoyé un mail au casino en ligne en leur demandant de clôturer mon compte joueur je pense que c'est la meilleure décision à l'intérieur de moi ya une voix qui m'appelle à jouer à me dire peut-être la si tu mises encore tu vas récupérer tout ce que tu as perdu et ya que en jouant que je peux gagner de l'argent. Mais l'autre partie de moi me dit

non tu va t'enfoncer encore plus aujourd'hui j'ai beaucoup pleurer car j'ai compris que j'ai beaucoup perdu. Et l'argent perdu ne revient pas jamais c'est fini mais faut que je me relève car la je suis au plus bas. Je n'ose pas parler autour de moi j'ai peur du jugement je préfère tout garder pour moi. En tous cas merci encore pour votre soutien

---

**mick50180 - 15/02/2021 à 20h01**

Cata je suis dans le même problème de mise que toi et c'est pour ça qu'aujourd'hui est le dernier. J'ai fermé mes comptes et je vais tout faire pour m'en sortir. Le truc de bloquer les mises, de faire des limites de dépôt ça ne marche pas. Moi non plus je n'arrive pas à en parler et de vous en parler ça soulage. Je compte bien m'en sortir et vous aussi

---

**Chloe12 - 16/02/2021 à 00h11**

Bonjour à tous,

Il est très difficile d'arrêter, il faudra être fort mentalement. Tellement de rechutes, de fois où se dit qu'on va se refaire, regagner l'argent perdu mais cela n'est qu'illusion. Il faut être abstinent c'est l'unique solution.

En parler peut également aider! Je vous souhaite bon courage!

Il faut surt faire le deuil de l'argent perdu et aller de l'avant. Soyez motivés et pensez à tout ce que vous pourriez faire avec cet argent. Bien évidemment, bien plus facile à écrire qu'à faire. Pour ma part, j'ai nettement réduit mon temps de jeu et les mises mais je ne suis pas guérie pr autant!

Aidons nous!

Un jour après l'autre 😊

---

**Unetro - 16/02/2021 à 12h47**

Bonjour,

Je suis dans le meme cas que vous et j'ai besoin d'en parler,

Moi mon addiction c'est les paris sportif en live, je peux parier sur n'importe quoi volleyball football snooker.. Car c'est de l'argent rapide mais c'est aussi de la perte rapide..

Ca fait 10 ans que je joue, J'ai commencer normalement avec des mises entre 5 et 20e par week-end, a mes 18 ans mes parents m'ont acheté un ordinateur et la l'enfer débute

Je tombe sur les paris en ligne, ca commence petit ou j'en suis a 50e par semaine.. ( jusqu'à la c'était du plaisir)

Aujourd'hui je suis a plus de 600e par semaine. 10000e de perte en 4 mois, je suis au fond du gouffre, j'ai tout essayé auto limitation, exclusion mais a chaque fois il y a d'autres sites et ca recommence .. Avec ma femme ca va plus trop non plus, surement le fait que constamment je suis désagréable et que ma vie depend tellement du jeu, je m'enferme dans ma bulle je pense toujours au pari, meme au travaille, repas de famille ou diner romantique je pari..

Cette situation joue un role sur ma vie professionnelle car je dors entre 3 et 5heures par nuit..

Moi qui bosse tellement dur pour nourrir ma petite famille quand je vois ce que je fais avec mon argent ca me rend juste triste.. Je pense que comme certain ici j'ai toujours l'espoir de me refaire, ou alors de trouver une solution pour plus travailler et gagner ma vie avec ce que je faisais de ma passion..

Ce matin est un jour spécial pour moi j'ai décider de m'exclure définitivement et de recommencer ma vie avant qu'il soit trop tard et pour ne pas perdre celle que j'aime..

J'ai tellement envie de mettre tout ca derrière moi mais je sais que je vivrai avec la culpabilité de l'argent perdu..

Je veux m'en sortir et c'est pourquoi je vous parle, car je sais que je vais etre sans doute compris et non rabaisser

C'est dur de se dire qu'on est addict et d'accepter tout ca.. Et ce qui va etre plus dur encore cest de voir les publicités partout des bookmakers..

Je vous souhaite a tous une bonne journée et du courage dans ces épreuves difficile

---

**Cata - 16/02/2021 à 16h44**

Bonjour à tous cette nuit j'ai réussi à dormir sans prendre de somnifères. Et je vous ment pas au fond je pense toujours à l'argent que j'ai perdu et sa fait toujours mal mais Jme dit je vais m'en sortir j'ai 34ans et ce n'est pas trop tard faut pensé à tous ce que je vais rattraper vu que je vais plus jouer le fait de clôturer mon compte difinitivement sa m'aide psychologiquement. Vous tous aussi vous pouvez le faire faut croire en vous ici sur ce forum on peut en parlé sans jugement et sa nous soulage et nous aide à avancer on va tous y'arrivé faut pas laisser le diable du jeux nous vaincre. Sa sera sûrement très dur mais on va s'en sortir tous.

---

**mick50180 - 16/02/2021 à 20h36**

Bonjour à tous !

J1, pas de jeux aujourd'hui c'est dur mais on avance. Cata ! C'est dur je sais de toujours penser au perte mais ça va venir. Il faut s'accrocher et on arrive à vaincre le mal. Vous pouvez tous y arriver ! On peut être aider pour ça. Aller courage à tous

---

**Cendra - 17/02/2021 à 08h15**

Bonjour je connais la même situation le pire c'est que j'avais réussi à maîtriser pendant 3 ans et la rechute et Comme beaucoup c'est la honte d'en parler alors je vous raconte ma vie comment j'avais réussi à m'arrêter la première fois et bien très simple ma propre banquière m'a bloqué toute cb sur internet du coup cela a été très dur mais pour la première fois depuis longtemps je n'étais plus à découvert et c'était une grande satisfaction du coup après 3 ans cb réactive je me suis limité au début et 8 mois après c'est la même

---

déchéance, je suis dépitée en venant ici j'espère que cela va m'aider à décrocher  
Courage à tous

---

#### Stefanefanfane - 17/02/2021 à 15h19

Salut cata,  
J'espère que tu vas bien.  
Je suis dans la même situation..  
10 ans de jeux, plus de 400.000 euros de perte, je ne vois pas le bout du tunnel. aujourd'hui je suis endetter à hauteur de 25.000 euros.  
On mérite tous de s'en sortir et d'avoir une vie dont on rêve. Les jeux sont dangereux, on ne sera jamais gagnant, mais c'est plus fort que nous et on arrive pas à s'arrêter comme si on est possédé.  
Si tu veux on peut en parler en privé, on peut se fixer des objectifs et se motiver.  
Bonne j à toi

---

#### Chloe12 - 17/02/2021 à 17h42

Bonjour à tous,  
Venir ici est déjà une grande étape, le fait d'écrire nous fait prendre conscience des erreurs commises. Il n'est pas trop tard pr s'en sortir, il faut se motiver et trouver d'autres activités.

Bon courage à tous!

---

#### Matfra62 - 18/02/2021 à 18h09

Bonjour, je ne connais que trop bien ta situation. Il y a trois jours je me suis promis d'arrêter après x tentatives et rebelote aujourd'hui. Je joue sans goût, je ne joue pas de l'argent mais des chiffres. Cela devient des sommes folles. Aujourd'hui j'ai un mal être d'avoir joué et perdu et demain il aura quasi disparu. Bon courage à toi et à ceux qui me liront.

---

#### mick50180 - 19/02/2021 à 07h28

Bonjour  
J4, le sevrage va durer 3 semaines ! Il va falloir s'accrocher car ça va être dur mais au bout je serais libre. Vous pouvez tous y arriver !  
Je compte les jours, je m'accroche. 3 semaine c'est pas si long ! Je vainquerai cette addiction.

---

#### Profil supprimé - 19/02/2021 à 23h09

Salut à tous,

J'ai également été dans cette situation, cette dépendance aux jeux, spécialement aux jeux de Casino en ligne (roulette, blackjack..).  
Je suis tombé dans ce cercle infernale il y'a de cela un peu plus de 2 ans.  
J'ai gagné des sommes folles, en effet j'ai gagné presque 100k €, vous avez bien lu.. Quasi cent mille euros et ce en partant de sommes telles que 100€-500€  
Si je suis là à vous écrire aujourd'hui vous imaginez bien la suite..  
Alors je vais commencer par dire pour ceux qui doutent qu'on puisse être gagnant que oui on peut l'être, bien que ce soit dangereux de le dire ici..  
MAIS... Car oui, vous pouvez également tout perdre, et je dit bien TOUT, que ce soit vos gains, votre argent, vos proches, votre famille et voir pire...

Pour ma petite histoire. : Suite à une publicité, j'ai cliqué sur le lien menant à un Casino en ligne, il y'avait des bonus à tout va je me suis donc laissé tenter, car... Pourquoi pas ? J'aurais peut-être de la chance..

J'ai donc commencé à jouer sans vraiment avoir en tête de vouloir gagner, c'était plus pour le fun, et si possible, oui, sortir avec quelques gains..  
C'était le début de ma fin..  
Partant de 300€ j'en arrive en fin de session à 17000€, je ne sais pas pour vous mais plus je gagne plus je mise gros.. Me suis donc mis à miser des sommes folles entre 2000 et 5000€..  
Au final vous vous doutez qu'après la bataille il ne restait plus rien.  
Et en bon addict la suite on la connaît, je redepote 500€ encore et encore et c'est la même rengaine depuis ce jour.

Je suis comme la plupart d'entre vous, je travaille, j'ai un salaire de 1500€ mais chaque mois c'était découvert sur découvert..  
Jusqu'au jour où j'ai fait un crédit de 5000€ pour combler mes découverts qui augmentaient jusqu'à ne plus pouvoir les couvrir..  
Bien évidemment une fois le découvert payé, ce crédit est parti intégralement dans les jeux..

Bref vous l'aurez compris, j'avais sombré, je ne vivais QUE pour le jeu, je ne pensais qu'au jeux, quoique que je fasse, même en dormant...

On se dit "allez un gros coup et on arrête" ou encore le fameux "je vais me refaire et arrêter aussitôt " ou encore "c'est mon jour de chance , aujourd'hui c'est le jackpot"..

Pendant on perd tout, on redepote sur le site on gagne puis on perd tout encore..

Vous n'imaginez pas tout ce qu'on peut faire juste pour pouvoir jouer.. mentir, Prêter, voler etc etc.. C'est dingue, arrivé à un moment l'argent ne comptait plus, je jouais plus pour gagner , j'avais juste besoin de voir la bille tourner à la roulette..

Là où j'ai compris que j'étais fini, que je ne pouvais pas m'ensortir de cette merde, c'est un jour après quelques mois de jeu "modéré", j'ai déposé 150€ et fini ma session à plus de 53 000€. Oui vous avez bien lu.. Vous imaginez pas la joie, la folie ce jour là... J'allais pouvoir "revivre", rembourser mes dettes (je n'ai pas eu de grosses dettes toutefois en dehors des 5000€ de crédit et mes découverts qui ne cessaient pas).

Vous vous doutez déjà de la suite.. Cette somme ne me suffisait pas il semblerait.. (quel imbecile vous vous dites sûrement et vous avez raison.).

Après avoir fait mine de faire un retrait ( le retrait c'est par tranche de virement de 1000€ Par jour, donc pour retirer l'intégralité des 53k ça aurait pris environs 2 mois..).

Bien évidemment c'était fait exprès pour laisser le temps au gagnant de rejouer ses gains et éventuellement les perdre..

Biensur je n'ai pas manqué de continuer à jouer en attendant les virements et ainsi perdre quasi la majorité de mes gains, j'en suis sorti avec tout de même 9000€..

Bref, j'arrête mon long discours, tout ça pour dire, ceux qui pensent pouvoir se refaire ou pensent pouvoir gagner, rembourser les dettes et arrêter à tout jamais ensuite, laissez ça de côté et fuyez!! Ça n'arrivera pas.. Certes vous n'êtes pas moi, on est tous différents.. Mais un addict reste un addict et ça ne se soigne pas aussi facilement que de gagner et tout arrêter.

Pour m'éloigner de tout ça, je me suis trouvé de quoi m'occuper quand je n'ai rien à faire, car c'est dans ces moment que l'envie de jouer est la plus forte.

Évidemment j'ai bloqué mes comptes Casinos etc.

C'est malheureusement tout ce qu'on peut faire, le reste c'est que de la volonté..

Il est plus facile de combattre cette addiction quand on a des proches avec nous qui savent ce que nous vivons que seul mais au final c'est bien à nous, addict, qu'il revient de décider si on veut en finir où non.

Mon discours n'est peut-être pas le plus clair mais j'espère que ça aidera un peu certains car il n'y'a pas d'autres solutions que de tout arrêter net.

Jouer de petites sommes ne mènera à rien si ce n'est qu'à récidiver en redeposant et en jouant de grosses sommes par la suite.

Un addict ne sait pas jouer par récréation !!

Je crois avoir dit le principal si vous avez des questions ou autres, n'hésitez pas.

Excellente soirée à vous tous et prenez soin de vous.

---

#### Skilss - 21/02/2021 à 20h13

Salut a tous

J ai 29ans papa d un petit garçons et je suis dépendant des paris sportif je pense que a ca je perte pas mal d argent en vue de mon salaire. J y pense tout le temps. Travaillant de nuit 19h 07h ça m occupe et comme beaucoup l appel du gain est important mais résultat je suis tjr a découvert je met mal.

C'est vraiment pas facile

---

#### boulette123 - 22/02/2021 à 12h03

Bonjour à tous,

C'est un pas décisif que d'échanger sur ce forum. Unetro, je suis un ancien gros joueur de paris sportifs. Cela a duré une dizaine d'années. C'est la bonne attitude de chercher à t'exclure des sites. Pour l'avoir fait, je sais que ce n'est pas suffisant car on est toujours tenté de s'inscrire sur un nouveau site. N'hésite pas à demander une interdiction auprès du ministère de l'intérieur. L'ARJEL dispose d'une liste de personnes interdites de paris. Liste que tu peux rejoindre sur la base du volontariat. Un papier à signer, il faut juste une pièce d'identité. Je pense que le côté gagner sa vie en aimant le sport est une idée que les bookmakers mettent dans la tête. Au mieux, une personne non dépendante, qui joue de façon récréative peut compléter ses revenus. Quand on y pense, il faudrait déjà de sacrés gains pour remplacer le salaire et la protection sociale.

Cata et Mick, essayez d'en parler autour de vous à des amis ou à une personne de confiance. Parfois, on pense que l'entourage va nous condamner mais ce n'est pas forcément le cas. Nos proches peuvent aussi nous écouter et cela fait du bien de mettre des mots sur des maux. Comme le rappelle Leudoc et Chloé, l'argent perdu ne reviendra. Pire, gagner de belles sommes alimente la dépendance et peut faire perdre plus à l'arrivée. On doit se réapproprier notre rapport à l'argent et avoir confiance en nous. Avec ce que vous ne miserez pas ce mois ci, faites vous un cadeau ou offrez un cadeau à votre moitié. On peut desserrer cette emprise et reprendre le contrôle. Collez un papier avec les grosses pertes récentes non pas pour vous punir mais pour vous dissuader.

Je ne sais pas si l'interdiction auprès de l'ARJEL fonctionne pour les casinos en ligne. Je sais qu'elle fonctionne pour les terrestres.

Du courage et de l'énergie. Chaque parcours est singulier mais nos témoignages donnent de la force. A nous de trouver des parades, des activités de substitution. Que faisons nous avant de jouer autant ? Plein de gens sont en souffrance en raison de ces jeux. Si chacun d'entre nous parvient à s'extraire des difficultés, on devient source d'espoir pour les personnes qui nous lisent.

Merci à tous pour ces échanges.

Jayjay, tu as dû te mettre bien mal avec ces montagnes russes. Comme tu le dis, la seule solution quand on est addict est de tout stopper. AUCun de nous penserait à proposer une cigarette ou un verre de vin à quelqu'un qui a réussi à ne plus fumer et à ne plus boire une goutte d'alcool. Prenons soins de nous, de nos proches, de nos parents, enfants, amis.

---

#### plume - 22/02/2021 à 14h26

Bonjour à tous,

Très beau discours boulette123.

Tout est possible, il faut juste un peu de volonté et nous y arriverons.

Tout est fait pour que l'on devienne addict avec leurs beaux sites de paris, leurs belles publicités. On s'est fait avoir mais maintenant on va être plus intelligent qu'eux et garder notre argent.

Quand on joue sur leur site on a pas conscience des sommes, on peut miser 200€ sur une cote à 10 pour se refaire et par contre pour aller faire un plein de courses pour la famille à 100€ on a mal aux fesses. Il faut retrouver la valeur de l'argent et on pourra y arriver.

Cela fait quasi un mois que je n'ai pas joué, je pense pas que je sois guéri mais je ne ressens pas le besoin de perdre de l'argent.

Je prends conscience de certaines choses et de la difficulté de la vie quand on la regarde en face.

Si je peux le faire, vous pouvez le faire !

Bon courage à tous, nous allons le faire

---

#### **Bak - 22/02/2021 à 22h28**

Bonjour à tous je viens de tomber sur vos messages je vis la même chose je suis addict aux paris sportifs c'est devenu une drogue j'ai 33 ans marié avec une petite fille de 2 ans et j'ai honte je parie colle un ouf h 24 sur mon portable je paye des pronostiqueurs je gagnais un peu au début mais j'ai trop gourmandisé je vise trop le pactole et je me fais niquer la femme ne le sait pas j'avais décroché des paris mais j'ai replongé à cause du confinement tellement je m'ennuie ça devient grave j'ai du perdre ce mois 4000€ mais dieu merci j'ai pas de dettes mais je vais arrêter ça fait 2 jours j'ai pas parié j'en ai marre ça me travaille la tête et je veux vraiment arrêter pour de bon je n'arrive même pas à acheter des habits pour la fille le faire plaisir je le suis bloqué de tous les sites j'ai eu un déclic à travers la fille c'est vraiment un merdard c'est paris les pronostiqueurs que des douilleux loi en tout cas c'est mort je vais plus replonger je le dis je gagnais j'arrive même pas à l'aire plaisir à moi ma famille c'est pas logique jouer pour jouer cette adrénaline de merdard bon courage à tous faut vaincre cette pulsion

---

#### **boulette123 - 23/02/2021 à 12h53**

Salut Bak,

Pas évident de trouver un équilibre avec ce confinement et ces restrictions. Pense à ta petite fille qui a besoin de toi.

Comme tu le dis, jouer pour jouer n'a pas de sens. Le plus gros pactole, c'est de garder ses revenus intacts. Les pronostiqueurs qui demandent de l'argent sont vraiment scandaleux.

Courage à tous !

---

#### **Greh23 - 23/02/2021 à 17h12**

Bonjour à tous,

JE vous ai lus avec beaucoup d'émotion : quand je lis que vous n'arrivez pas à dormir, que vous repensez aux pertes, que, que ... je suis moi-même addict au jeu jusqu'à un dossier de surendettement.

Je suis maman célibataire avec 2 enfants et que dire ? une amie avec qui j'en parle souvent m'a souvent épaulée.

Selon moi, il ne faut pas culpabiliser déjà : il faut reconnaître cette addiction comme une maladie. J'ai mis longtemps à le comprendre mais aujourd'hui j'en suis convaincue.

Je suis aussi montée à 130000 euros aux casinos en ligne. Je ne sais pas ce qui m'a pris mais je les ai rejoués en 24 h ! alors que cela réglait tous mes soucis financiers.

Le joueur addict ne joue pas pour gagner : sinon on encaisserait nos gains ! et ce, quels qu'ils soient... Cela fait des années que je me concentre sur les raisons pour lesquelles nous joueurs en arrivons à ce stade.

L'adrénaline, la multitude d'émotions en l'espace de quelques minutes (on n'a pas ça dans nos vies au quotidien), l'ennui, l'échappatoire à des vies souvent monotones, ... Ce que je veux dire par là c'est qu'à mon sens, il ne faut pas culpabiliser, il faut prendre conscience du problème et que c'est une réelle maladie, ne pas se dire que ce n'est pas bien ... ce n'est ni bien ni mal, c'est une maladie. Il faut effectivement oublier les pertes, on ne les récupérera jamais. Tolérance 0 pas juste 20 euros pour voir c'est peine perdue ... et se trouver d'autres occupations en faisant table rase de passé noir et lugubre.

J'ai arrêté un an, et j'ai rechuté depuis 1 an, avec des mises plus modérées qu'avant mais trop importantes quand même... c'est dur, très dur comme addiction, et elle peut nous amener à faire des choses et penser à des choses terribles !

JE pense sincèrement que ce forum peut être bien : plutôt que de s'écrire une fois les dégâts faits, pensez-vous que l'on puisse s'écrire au moment des pulsions ? et jouer le jeu ? venir ici lorsqu'on a envie de déposer notre argent et échanger à l'instantané sur le sujet ?

Je pense vraiment que cela pourrait tous nous aider de parler de nos envies sur le moment, de nos sensations de manque de jeu, et d'échanger

---

#### **Gabi - 23/02/2021 à 19h27**

Comme je vous comprends. Merci pour ces partages, même si le pire c'est que je vous lisais pendant ma montée en grade de l'addiction et j'ai continué. Mais c'est fourbe vous le savez. J'ai la trentaine, j'ai commencé au casino, jeune j'étais déjà sensible quand j'ai découvert a

18 ans temporairement, puis d'autres choses dans la vie puis j'y suis revenue depuis 1 an et demi. environ 45000 e de pertes en casino en dur et le pire en ligne: le stress, les palpitations, la culpabilité, les courtes nuits, etc je connais aussi. Et cette adrénaline qui coûte très cher, trop. J'ai de la chance je suis pas trop endettée. C'est fou cet engrenage, arrêter c'est dur après un gain et encore plus après des pertes. J'ai déjà gagné plusieurs fois plus de 10000 e en une soirée que je reperdais dans l'heure!! incroyable. Je décide de fermer mon dernier compte ce jour après des conneries encore, le juste un peu jusqu'à ce que la carte bloque.. Je suis comme vous et avec vous, je crois en nous. Quand je ne peux pas jouer la frustration ne dure pas donc cela est possible. se reconnaître addict est déjà un grand pas, le second c'est de choisir de ne plus jouer, ouvrir les yeux sur tout ce que ça nous prend. Libérons nous

---

#### **Chloe12 - 24/02/2021 à 21h21**

Bonjour à tous,  
Je vous souhaite, je nous souhaite de nous en sortir. Rien n'est impossible avec de la volonté.  
Pour me motiver, le matin je me dis "je n'ai pas joué hier donc j'ai X euros de plus sur mon compte".  
Je ne joue pas, certes je ne vais pas gagner mais au moins je ne vais rien perdre.  
Vos témoignages sont très touchants. Il n'y a vraiment rien de positif dans cette addiction. Même le plaisir est éphémère.

Bon courage à tous!

Je vous souhaite que du bon. Pensez à cet argent que vs ne dilapiderez pas bêtement si vs ne jouez pas.

---

#### **Daca - 25/02/2021 à 17h56**

Courage.  
Je vais compter les jours sans parier.

Aujourd'hui j'ai perdu tout

J'avais gagné une jolie somme, mais j'ai été incapable de la retirer et j'ai tout rejoué et bien sûr tout perdu.....

FINI C'EST FINI.

---

#### **Tutti - 26/02/2021 à 21h59**

Salut cata

C'est la même à chaque fois  
Ça me soûle je te jure  
Je dit au autres que je veux m'en sortir et je retombe dans les travers.

J'essaie mais j'arrive pas

---

#### **goldenlady - 04/03/2021 à 13h13**

Daca et tutti  
Ne vous décourager pas vous pouvez le faire c fait 7 jours que je n'ai pas jouer

---

#### **Daca - 04/03/2021 à 14h17**

C'est très dur, mais je commence à me sentir mieux.

---

#### **goldenlady - 05/03/2021 à 13h58**

Daca c'est le début d'une nouvelle vie sans découvert sans honte sans mensonge

---

#### **AmmMr - 06/03/2021 à 12h33**

Je cherche à parler et faire un échange car c est tellement dur de pouvoir en parler au amis pré et à ça famille , c est ma femme savait que j ai gaspiller plus des dizaines de milliers d'euros au loto et vue la situation actuelle du corona je pense que elle ferait une crise cardiaque merci de votre réponse

---

#### **goldenlady - 08/03/2021 à 17h05**

Ammr

Es tu endetté ?? As tu fais des crédits ?

---

#### **mick50180 - 11/03/2021 à 09h51**

Bonjour, 3 semaines d'arrêt de jeux ! Ce fût dur dur mais voilà j'y suis. Je continue d'avancer. J'espère que pour vous aussi l'arrêt fait du bien.

---

## Rymazero - 27/03/2021 à 22h53

Bonsoir, je suis addicte aux jeux au casino et enfin je le reconnais.

Je l'ai annoncé en 1er à mon compagnon suite à mon hospitalisation. Accompagnée d'un psychiatre j'ai pu lui en parler et à l'instant même je pouvais respirer plus légèrement.

Puis à mon fils. Puis à un ami et la famille.

Car non seulement je portais le poids d'être addicte mais de plus venais se rajouter la honte là culpabilité. Je ne suis vraiment pas fière de moi mais pour sûre à présent je veux reprendre ma vie en main...

Alors aidons nous pour nous en sortir et ressortir plus fort encore de cette épreuve.

---

## Vic44 - 01/04/2021 à 02h28

Salut cata

J'ai lu ton message et sache que tu n'es pas seul

Certes je n'ai pas d'enfant mais j'ai aussi été accro aux jeux d'argent. Personne n'était au courant et je m'endettais de plus en plus

J'avais beau me faire exclure des jeux en ligne à chaque fois je rejouais sur un nouveau site

J'ai cependant trouvais un technique qui m'a permis de vaincre cette addiction bien que la lutte ne s'arrête jamais.

Tout d'abord lorsque j'avais une pulsion de jeux je m'asseyais et j'écrivais un liste dans laquelle je marquais tout ce que le jeux m'avais apporté ( perte d'argent, dépression, etc )

J'ai aussi utilisé la technique des recompenses : c'est a dire que toutes les semaines ou je ne jouais pas je m'offrais un petit quelque-chose en guise de récompense. Cela m'a beaucoup aidé

Et pour finir j'ai considéré cette lutte contre les jeux d'argent comme un combat dans laquelle chaque minute ou je ne joue pas est une victoire et le soir avant de me coucher je me pose 30s et je me dis que cette journée est une excellente journée car je n'ai pas joué

Ne perds pas espoir et dis toi qu'il y a toujours des gens qui étaient plus accro que toi et qui ont réussi donc pourquoi pas pas

Bon courage a toi

Vic

---

## lulute67 - 02/10/2023 à 20h31

Salut a tous,

moi je suis nouvelle sur le forum et je tiens à dire que ce forum est vraiment solidaire et le soutien que je vois ici

je comprends la frustration que vous ressentez avec les jeux en ligne car moi même je l'ai vécu bloquer ces applications peut être un véritable défi, surtout lorsque l'accès à Internet est essentiel pour vous. peut-être que d'autres membres ont des conseils à partager à ce sujet.

moi aussi j'ai perdu 5000 euros au casino même beaucoup plus alors que j'ai peu de revenus. Les jeux en ligne, en particulier cette application insidieuse, ont pris une emprise sur moi que je n'aurais jamais imaginée. j'ai cru qu'acheter ce bloqueur était la réponse, mais les tentations ont trouvé un moyen de revenir

comme beaucoup d'entre vous, je me suis cachée derrière mes erreurs, j'ai craint d'affronter mon mec, et j'ai vécu dans l'ombre de la honte. cela a affecté ma vie personnelle, mes relations et mon estime de moi.

aujourd'hui, je suis ici pour partager mon histoire, pour vous dire que je ne suis pas seule dans cette lutte, et que vous non plus; nous sommes une communauté unie par nos défis, mais aussi par notre désir de nous en sortir.

juste pour dire que suis déterminée à tourner la page puis reprendre ma vie en main, un jour à la fois. mon voyage commence ici, avec vous, mes amis du forum. j sais que cela ne sera pas facile, mais ensemble, nous pouvons trouver la force de surmonter cette dépendance

À bientôt

---