

Forums pour les joueurs

## Accro machine a sous en ligne

Par zbraaa48 Posté le 11/05/2021 à 20h58

Bonjour a tous,

Après avoir lu beaucoup de témoignages je décide de poser le mien. Pas par désespoir mais par envie de m'en sortir.

Je vous situe le contexte, en septembre 2020 étant au chômage et dans le contexte sanitaire, je décide par curiosité de me faire un Casino en ligne je dépose 50 euros et je joue. Je gagne pas spécialement mais je me suis bien amusé.

Il faut savoir que j'ai pas mal d'argent de côté a ce moment la (environ 10 000 euros), le casino que j'estime être un plaisir devient rapidement une passion quotidienne (quel erreur, naïf que j'ai etais). Jusqu'à novembre je suis "en bénéfice" je tiens même un tableau Excel de mes pertes et de gains.

A partir de novembre un Casino sur lequel j'ai gagné 1600 euros me vire que 1000 euros en m'expliquant que c'est lié aux conditions d'un bonus etc etc. A ce moment j'ai ressenti une très grande frustration et mon mecanisme cérébral de jeu a changé.

Deja parce que je joué plus pour le plaisir mais clairement pour gagner de l'argent (alors que j'en perdais plus qu'autre chose a ce moment la) mais surtout parce que le casino était devenu un anxyolitique pour moi puisque souvent je jouais quand j'allais mal (en cas de conflit avec ma femme par exemple)

J'estime avoir perdu a peu près 15 000 euros depuis octobre, avec le temps j'ai réalisé que même si je ne joue plus tout les jours (1 fois par semaine en moyenne actuellement) je suis quelqu'un de dépendant et d'addict.

J'ai décidé de m'en sortir parce que j'ai traversé beaucoup de choses difficile dans la vie (comme beaucoup de personnes) et que ce serait dommage de me laisser emporter par une tel addiction.

Je tiens a préciser que je joue uniquement en ligne, que j'ai déjà mis un certains nombres d'outils en place pour lutter :

- Je suis inscrit sur Addictel (le problème étant qu'il ne bloque pas tout les casinos en ligne, donc facile d'y retourner)
- J'ai une application qui s'appelle G\*\*\*, installé sur tout les appareils de la maison (une fois installé aucun moyen de desinstallé a part en perdant vos données, mais cela a des limites puisque l'outil bloque les noms de domaine et pas le reste)
- Récemment j'ai vu un psychologue qui se prétend formé aux additions mais qui était complètement largué lorsque je lui est parlé des casinos en ligne...

J'ai publié mon témoignage, mon histoires en ayant l'espoir de pouvoir discuter avec des personnes qui ont le

même problème que moi, je pense que ça peut m'aider

Merci de m'avoir lu, force à vous.

Citation du jour : Je ne serai jamais dépassé par l'échec si ma volonté de réussir est suffisamment forte.

## 34 réponses

---

Chloe12 - 12/05/2021 à 09h10

Bonjour et bienvenue,

Où en es-tu actuellement ? Joues-tu encore ou es-tu dans une phase d'abstinence?

Pr t'en sortir, il faut bcp de volonté. Pr ma part, je ne joue plus depuis un moment, j'étais arrivée à un moment où le jeu me dégoutait. Comme toi, je jouais en ligne ms depuis plusieurs années avec des pauses plus ou moins longues.

Le chemin est long ms pas impossible.

Au plaisir de te lire, bon courage !

zbraaa48 - 12/05/2021 à 12h43

Bonjour Chloé,

Merci pour ta réponse.

Il m'arrive encore de jouer mais c'est de moins en moins le cas et surtout des sommes de moins en moins importantes.

Quel a été l'élément déclencheur concernant l'arrêt du jeu pour toi si ce n'est pas indiscret ?

Au plaisir d'échanger avec toi,

Chloe12 - 12/05/2021 à 15h15

Bonjour,

Tu joues moins souvent et moins d'argent donc c'est déjà très bien, il faut y aller par étape pr certaines personnes. Un arrêt brutal serait certainement un échec.

Je n'ai pas eu de déclic particulier mais un jour je me suis rendue compte que j'avais plus de difficultés à m'acheter qq chose d'une trentaine d'euros que de mettre 100 euros dans un casino en ligne. J'ai compris que j'avais un pb et qu'il fallait que je me reprenne et que je dépense mon argent d'une meilleure manière.

Je me suis dit "tu travailles ts les jours pr au final engraisser des gens à l'autre bout du monde". Et puis, je n'avais plus envie de vivre le stress du paiement par le casino ou l'annulation du paiement pr X raison.

Et puis les dépôts se sont intensifiés à un moment dc j'avais également peur de devoir rendre des comptes à ma banque.

Tout cela mis bout à bout m'a permis de stopper le jeu en ligne. Et tu peux me croire, je me sens bien plus légère depuis ! Il faut que tu trouves TA motivation...un achat, un week-end ou simple mettre de côté.

Et puis, venir ici m'a également aidé, je suis fière de pouvoir écrire que j'ai arrêté de jouer...cela peut donner de l'espoir aux autres joueurs

Bon courage !

zbraaa48 - 12/05/2021 à 16h24

Merci pour le partage de ton expérience !

J'ai mis pas mal de moyens de mon côté pour me sortir de cette addiction mais j'avoue de loin que le moyen qui me fait le plus de bien est d'en parler.

J'ai réussi à faire le deuil de mon argent perdu, mais ce qui m'a fait rechuter chaque fois c'est les nombreuses sollicitations des casinos et le fait que je prenne le casino comme un anxyolitique quand je vais mal.

Ce qui est assez drôle en fin de compte, c'est que sur le coup on passe que ça nous fait du bien mais en réalité c'est pire après. Perso ça m'a emmener à des situations qui m'ont fait plus de mal qu'autre choses (voir ma compagne déçu par exemple..)

J'essaie donc de comprendre le fond de mal être et je me fixe un élément de motivation comme partir en vacances bientôt par exemple.

J'aimerais beaucoup faire connaissance et entretenir un contact avec des gens qui ont vécu cette dépendance. C'est également la motivation que j'ai eu à créer cette discussion.

Bon courage à toi aussi !

Chloe12 - 13/05/2021 à 12h46

Effectivement, parler fait bcp de bien. Surtout qu'on se rend compte que ns ne sommes pas seuls dans cette situation.

Faire le deuil de l'argent perdu est une étape essentielle sinon on retombe pr essayer de "se refaire".

Ce qui est fait est fait, c'est comme ça. Par rapport aux sollicitations des casinos, il faut être fort et tenir bon. Depuis que je ne joue plus, je me rends compte à quel point ces casinos sont prêts à tout pr te faire déposer. X mails, X appels, en fait cette insistance m'aide à avancer bizarrement. Je me dis, ils sont si pressants que cela ne peut être que négatif. Je ne ressens plus d'envie de jouer, je suis bien trop légère en ce moment. Je n'ai pas de dettes, des projets, je ne veux pas tt gâcher.

Ton objectif de partir en vacances est super, chaque euro économisé sera utilisé pr une bonne chose !

Bon courage à toi !

zbraaa48 - 14/05/2021 à 09h22

Ca me fait beaucoup de bien de pouvoir échanger avec quelqu'un oui...

Je suis assez déçu de moi aujourd'hui parce que hier j'ai de nouveau joué.. La somme est dérisoire (50 euros) par rapport à ce que j'ai pu joué auparavant (350 en moyenne sur chaque session..)

Bizarrement j'ai joué parce que j'allais mal et pas pour me refaire, ce qui m'étonne c'est l'impact

psychologique que ça a eu sur moi... Parce que le fait d'avoir joué 50 euros m'a tellement mis mal et fait culpabiliser que j'en ai pas dormi de la nuit... J'arrêtais pas de ressasser cette somme perdu dans ma tête...

Au plaisir d'échanger avec toi,

Chloe12 - 14/05/2021 à 12h40

Une petite rechute...tt le monde est passé par là, crois moi. Il faut que ça te serve de leçon, la prochaine fois que tu auras envie de céder, pense à l'état dans lequel tu as été cette nuit. Pourquoi étais tu mal ?

zbraaa48 - 14/05/2021 à 19h34

Oui mais cette rechute m'agace fortement.. J'ai l'impression d'être incapable de me contrôler alors que j'ai toute la volonté de m'en sortir.. C'est fou..

Biensur j'aime pas dormi dans la nuit ca m'a fait du bien au moins la prochaine fois je m'en souviendrais.. J'étais pas mal mais disons angoissé mes beaux parents viennent passé quelque jours a la maison.. Ils sont arrivé hier soir justement.

Cela m'a beaucoup chamboulé parce qu'ayant très peu d'estime de moi j'ai peur du regard des autres et j'ai l'impression d'en faire jamais assez pour que les choses soient bien..

Profil supprimé - 16/05/2021 à 20h31

Bonjour, je comprends tout à fait votre situation je suis dans la même, j'étais au chômage partiel presque toute l'année 2020 et une bonne partie de l'année 2021 et ça a commencé comme ça avec l'ennui et aussi comme "antidépresseur" quand ça n'allait pas. J'ai essayé beaucoup de choses avec mon conjoint jusqu'à lui confier mes comptes mais malheureusement il a du partir en mer pour deux mois, du coup seule à la maison j'ai changé les mots de passe et il ne pouvait pas le voir, je me suis ré endettée de 5000 euros ce mois ci... Mais hier soir il ont réussi à m'écœurer, l'argent que j'avais sur leur compte que je voulais retirer a disparu... Ce sont de gros voleurs qu'on engraisse car ils savent très bien que l'argent gagné la plus part du temps nous n'arrivons pas à le retirer vu que l'envie de rejouer et plus forte... Courage à vous, j'essaye aussi de tout faire pour m'en sortir

Soga22 - 17/05/2021 à 01h29

Bonjour zbraaa48,

Je me permets de te faire un petit mot. (tu te rendras compte à la fin qu'il n'étais pas si petit que ça !!! )

Ne sois pas trop dur avec toi même : tu as su rapidement identifié le problème et la spirale dans laquelle tu étais en train de tomber, tu as osé en parler à ta compagne et venir ici pour échanger.

Je trouve que tu es très lucide sur la situation et en te lisant je sens que tu as la ressource pour réagir.

Comme dit Chloe12 , les rechutes nous y passons tous : le point positif c'est que tu as su t'en tenir à 50€ ( crois moi c'est vraiment très bien ; perso mes rechutes duraient plusieurs jours avec au total 2000-3000 € parti en fumée !)

et surtout tu te sens coupable, ça t'empêche de dormir. Le boomerang tu l'as vite pris en pleine tronche. Pour certain c'est beaucoup plus long avant de comprendre et d'admettre que c'est un problème.

La complexité de l'addiction aux jeux est le paradoxe qu'il y a sur notre intention de jouer (souvent pour

destresser, s'évader, oublier les problèmes ) et le mal être que l'on ressent après .

J'ai quelques années de jeux derrière moi : j'ai commencé par les casinos terrestres, puis je me suis faite interdire. Puis, pour mon plus grand malheur un jour j'ai tapé sur mon moteur de recherche : "casino en ligne".

Ca été pire que le casino terrestre !

Il n'y a aucune limite de temps, avec la carte bancaire les plafonds sont plus élevés car considérés comme paiement non comme un retrait . Comme tu le dis, les relances incessantes des opérateurs, managers d'offres super géniales pour que l'on joue plus longtemps et plus d'argent !

Puis quand tu as un gain intéressant tout d'un coup, il y a des clauses de je ne sais quoi qui font que tu n'as pas ton gain en totalité ou qu'il faut attendre je ne sais combien de temps !

Je ne joue plus depuis le 25 novembre 2020.

Je suis précise car ce jour là j'ai eu un gain qui me permettait de ne pas être trop dans le rouge , c'était 2300€. juste avant Noël ça tombait très bien. Pour une fois au lieu de tout rejouer , j'ai encaissé . Seulement , ça a été une galère incroyable pour avoir mon gain !

Ils m'ont demandé plusieurs mes papiers d'identification, CB, ect... puis chaque semaine on me disait c'est ok, vous allez avoir votre argent sous qq jours : ça a duré 2 mois !

Durant ces 2 mois il était hors de question que je rejoue ! D'abord mon gain !

Enfin, j'ai eu mon gain fin janvier. Je n'y croyais plus.

J'étais tellement dégoutée de la façon dont ils m'ont traité durant cette période ( certains opérateurs me parlaient vraiment mal sur le chat , ou coupaient la conversation comme si ce n'était pas légitime de savoir pourquoi je n'avais pas mon gain ) qu'après quand ils m'ont relancé pour les "super offres " en étant mielleux , j'ai dit STOP !

Fini de déposer de l'argent je ne sais ou, d'avoir à faire à des personnes malhonnêtes et sans scrupules, et d'être dans des états de stress comme cela !

Voilà, pour moi actuellement c'est le dégoût qui fait que je n'y retourne plus et le souvenir du mal être dans lequel j'étais.

Je me rends compte aussi du temps que j'ai perdu sur ma tablette ou mon téléphone à jouer et je me dis que j'en ai assez perdu !

Je t'ai écrit un pavé ! j'espère que tu aimes la lecture !! et surtout que ces quelques lignes pourront t'aider.

Comme dirait Lilib ( sur un autre forum) : un jour après l'autre!

Demain est un autre jour : un jour ou tu ne joues pas !

Au plaisir de te lire

zbraaa48 - 17/05/2021 à 08h02

Bonjour Fievel,

Tout d'abord merci de ta contribution sur ce fil de discussion !

Nous semblons avoir des profils assez proche concernant les casinos en ligne !

Il faut beaucoup discuté pour comprendre que le casino en ligne est un "faux anti depressueur" je l'ai encore réalisé hier en discutant de ce problème que je traverse avec ma compagne...

Une manières de réalisé que c'est qu'une illusion de bien être le casino, c'est de prendre une feuille en traçant deux colonnes avec les points positif et négatif concernant le jeu. Dans mon cas, ca m'a apporté beaucoup plus de négatif et quand j'ai envie de jouer je me remémore cette feuille et ca calme !

Tu dis avoir confié tes comptes a ton conjoint ce qui est déjà une très bonne démarche, j'avais fait la même chose. Cela est bien mais ne suffit pas dans mon cas, ce qui fonctionne pour moi c'est beaucoup de volonté et un ensemble de solutions, quelque exemple :

- j'ai fais bloqué par ma banque les achat internet et mis un plafond de retrait (contraignant mais ca pousse a se gérer)
- j'ai installé une application qui bloque tout accès aux jeux en ligne sur tout les appareils de la maison y compris le smartphome de ma compagne
- j'ai un calendrier virtuel sur mon téléphone qui me permet de savoir a quel fréquence j'ai joué (ca m'a permis de voir que je jouer de moins en moins et des sommes de moins en moins importante)
- je me suis inscrit sur Addictel en déclarant mes habitudes du jeu en déclarant une interdiction
- j'ai clôturé tout mes comptes sur les casinos en ligne, c'est pas facile pour certains j'ai du insister en leur envoyant des mails tout les jours et en refusant leur bonus cash mais j'y suis arrivé
- la dernière solution et la plus importante pour moi, c'est parler d'où ma venu sur ce forum seul je me sent assez fort entouré je me sent encore plus fort et solide pour m'en sortir

La dépendance est une maladie, pour s'en sortir il est nécessaire de l'accepter, de ne pas se culpabiliser et surtout de faire le deuil de son argent perdu. Ca prend du temps selon la personne mais chaque personne est comme elle est alors ne te blame pas.

Quand tu dis que l'argent que tu avais a disparu cela est du a quoi ? Tu l'as rejoué ? Quel est la somme ? Quel site ?

Quoi qu'il arrive si cela a vraiment disparu ne prend pas ca comme une punition mais plutôt comme un signe de la vie qui te montre que le jeu n'est pas une nécessité en soi.

N'hésite pas a échanger, on est la pour se soutenir et surtout s'en sortir

zbraaa48 - 17/05/2021 à 12h59

Bonjour Soga,

Un grand merci a toi de nous rejoindre, j'ai lu plusieurs témoignages avant de poser le mien j'ai déjà lu des messages de toi et sache que j'apprécie ce que tu écris

C'est vrai que je suis parfois dur envers moi même cela est sûrement lié a l'exigence que je me pose au quotidien dans ma vie a tout les niveaux.

Ce qui m'a fait réalisé ma dépendance et la première motivation que j'ai dans ce combat c'est l'amour.

J'aime ma femme plus que tout au monde et la voir dans des situation fortement déçu lié au jeu m'a terriblement blessé et m'a emmener a me poser les bonnes questions.

J'ai vécu des choses pas facile et sombrer a cause du jeu serait dommage a mon sens.. Tu dis avoir jouer pendant quelques années, tu as perdu beaucoup d'argent ? As tu eu de gros gains qui t'ont mené a la dependance ? Tu n'ai pas obligé de me répondre c'est simplement pour comprendre le mécanisme qui fait tomber dans l'addiction...

Aucune rechute depuis novembre 2020 ? As tu toujours envie de jouer ?

Merci de ta contribution Soga au plaisir de te lire

Profil supprimé - 17/05/2021 à 14h40

Bonsoir je me permet de répondre a ce fil moi aussi je suis passer par la 5 ans et demi à galéré pour arrêter ce cercle vicieux du casino e ligne. J'ai beaucoup perdu financièrement mais surtout psychologiquement a ne plus pouvoir être parmi les gens parce que j'aimais être seule pour jouer tranquille . 5 ans à ne plus m'occuper ma famille et aujourd'hui je me remet tout doucement presque 1 mois d'abstinence un record pour moi . J'ai même réussi à arrêter de fumer en meme temps cest chouette . Ne perdez pas espoir rour est possible avec de la volonté et surtout avec toutes les expérience que lon voit défiler sous nos yeux on est pas seul et tous ensemble on peu le faire courage

zbraaa48 - 17/05/2021 à 16h23

Bonjour Sabedy,

Bienvenue a toi et surtout bravo bravo bravo !!! Arrêtez de jouer et de fumer en même temps est un sacré challenge !! Tu peux être fier de toi et j'espère que tu vas continuer sur la voie de la guérison !!

J'avais lu ton témoignage sur un autre fil, tout cela est pas facile mais ensemble on est plus fort ! Discuter ici me fait beaucoup de bien !

Ce que tu dis sur l'aspect psychologique est vrai ! Je me souviens avoir passé des journées entière a jouer seul en laissant défiler ma vie a côté... Alors que rien n'a plus de valeur que le temps !

Au plaisir d'échanger avec toi,

Profil supprimé - 17/05/2021 à 22h39

Bonjour

Un grand merci pour vos témoignages !

Je me sens tellement moins seule !

Je me reconnais dans chacune de vos histoires.

J'espère que vous vous en sortirez, c'est un cercle infernal

Je ne me reconnais plus dans mes pulsions de jeux, comme si je n'étais plus moi même

Et ce soir je me décide à aller sur ce site

Je viens de me faire interdire de casino afin de ne pas être tentée lors des réouvertures ...

Pour les jeux en lignes je vais essayer de me conditionner avec cette interdiction

Bon courage à tous et merci à vous !

zbraaa48 - 18/05/2021 à 07h35

Bonjour Moda et bienvenue !

Effectivement le jeu nous pousse a ne plus être nous même, c'est destructeur !

L'essentiel c'est d'avoir la volonté d'arrêter, de mettre des moyens en place ainsi que de comprendre ce qui nous pousse vers cette addiction !

Il y'a une part importante de psychologie et de choses que l'on a vécu qui rentre souvent en compte, pour ma part c'est le cas.

Bon courage a toi, au plaisir de te lire

Chloe12 - 18/05/2021 à 10h27

Bonjour et bienvenue Moda,

Oh non crois moi, tu es loin d'être seule! Nous étions déjà nombreux et les confinements à répétition n'ont pas aidé les choses. Bcp se sont réfugiés dans le jeu. Bcp se sont mis au jeu en ligne pr pallier à la fermeture des terrestres. Je ne sais pas pr vous mais le casino en ligne est pire que le terrestre. Je n'avais pas l'impression de jouer de l'argent réel et pourtant si. Dans les terrestres, j'arrive à me raisonner, j'y vais tjs accompagnée dc je ne joue pas trop mais il est vrai que seule devant mon écran, j'avais tendance à enchaîner les dépôts.

Cela fait plusieurs semaines que je n'ai pas joué, je suis contente et sereine.

Bon courage à vous tous, merci pr vos témoignages !

zbraaa48 - 18/05/2021 à 15h15

Je t'envie beaucoup Chloe,

Parce que moi je n'arrive jamais bien longtemps a ne plus jouer...

Aujourd'hui, a nouveau je suis déçu de moi parce que malgré le fait que je veuille m'en sortir et que je mette des choses en place j'ai encore rechuter comme d'hab !!! 300 € foutu a la poubelle super hein...

Après dans mon malheur cela m'a appris 2 choses :

la première c'est que ma curiosité est un default. Et oui parce que j'avais clôturé mes comptes mais j'ai reçu un mail d'un Casino que je connais même pas avec une offre toute sympathique et moi crétin que je suis... Je me suis dis on va juste voir hein... Oui oui j'ai surtout claqué de l'argent que j'ai même pas... Au top pour mes futurs projet.

La deuxième c'est que j'ai un sérieux problème avec la solitude puisque chaque fois que je joue c'est quand je me retrouve en jour de repos seul chez moi... Un vrai gamin que je suis !

Du coup est ce que je suis capable de m'en sortir ? Je commence a en douter fortement et puis au delà de ca mes bêtises me feront perdre les 2 personnes que j'aime et qui sont au courant de mon problème c'est a dire ma femme et mon meilleur ami (Qui au passage est mon conseiller financier.. Non c'est pas une blague)

Pour vous comment ca se passe?

Je vous souhaite un bon courage

Chloe12 - 18/05/2021 à 16h00

Zbraaa48 bien sûr que tu vas t'en sortir, il faut "juste" bcp de volonté. Cela ne va pas être facile ms c'est possible ! Tu as perdu 300€, pense à ce que tu aurais pu acheter avec. Je ne te dis pas ça pr te culpabiliser mais pr t'aider. Parfois je me disais, voilà encore X euros perdus, tu aurais pu t'acheter ça ou ça mais non...et au bout d'un moment cela fait tellement réfléchir que progressivement tu joues moins d'argent, moins souvent etc.

Tu vas t'en sortir, il faudra du tps ms tu y arriveras.

C'est vrai que la solitude est horrible face aux Jeux...investis dans un abonnement Netflix, cela sera plus utile

Bon courage !

Soga22 - 18/05/2021 à 16h39

Bonjour à tous  
Bonjour Zbraaa48

"Activité d'ordre physique ou mental, non imposée, ne visant à aucune fin utilitaire, et à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirer un plaisir". Il s'agit de la définition du jeu.

Forcée de constater que la notion du jeu comme défini n'est pas ce que nous vivons!  
Le divertissement à laisser place à la tourmente, la culpabilité, les tracas, le dégoût de soi.

Pour moi le jeu a commencé dans un casino terrestre proche de chez moi.  
A cette période je ne voulais pas être seule et en même temps je ne voulais pas être entourée de proche ; je n'avais pas envie de parler de ma vie.

Ainsi ce lieu correspondait parfaitement à mes attentes! Il y avait du monde, je pouvais parler à d'autres personnes mais les conversations restaient très banales.  
Les machines à sous me divertissaient quelques heures pour ensuite rentrer chez moi. Je dépensais peu d'argent, je misais peu. Jusque là, rien de bien méchant!

Puis un jour ( assez rapidement ) je gagne 2000€ ! C'était super ! J'étais complètement gagnante car j'avais dépensé beaucoup moins !

Je pense que ça été le début de la fin!

J'ai commencé à jouer pour le gain, pour retrouver la sensation que j'ai éprouvé à ce moment là!

Sur les conseils d'un autre joueur je teste un autre casino : je mets un billet de 50€ dans la machine, je ne la connais pas, la personne d'à côté me parle , j'appuie sur le bouton : c'est bloqué ! Que se passe t il ?? Je regarde attentivement : j'ai les 5 dragons : 5000€ !!!! Waahoo ! Super ! Je tremble , je suis super contente ! Je prends mon gain et je pars !

Ca c'était la jolie partie du rêve ! Place au cauchemar!

Je passe de plus en plus de temps, des soirées , des nuits , même des dimanches à jouer , à perdre , à vouloir éprouver à nouveau cette sensation !

Une nuit j'ai dépensé 2000 € ! Alors qu'au départ j'avais pris 100€, j'étais montée à 700€ , je n'ai pas su m'arrêter ... je suis sortie du casino comme un zombie ! J'avais passé tout mon budget vacances en quelques heures !

Ainsi j'ai décidé de me faire interdire !

Je n'ai pas joué pendant 3 ans . Puis j'ai demandé la levée de l'interdiction pensant que mon problème était réglé !!

Ignorante naïve que j'étais !

Cela a duré 3 mois et je me suis faite interdire à nouveau !

3 mois au j'ai mis mon couple en péril, j'ai eu de gros conflits familiaux et évidemment mes comptes étaient en banqueroute !

J'ai passé plusieurs mois sans jeux !

Jusqu'à ce jour maudit où j'ai cherché sur Google : casino en ligne.

Zbraaa48, en quelques lignes, je t'ai résumé mes années de jeux.

J'ai bien sûr perdu beaucoup d'argent (de quoi constituer un bel apport pour un achat immo par exemple, je pense 50'000€ de perte environ ).

Cependant ce n'est pas mon plus grand regret : c'est surtout d'avoir abandonné, renoncé à certains projets, de m'être oubliée, la perte de confiance en moi, la perte de l'estime de moi.

L'argent ça revient. Petit à petit ça va de mieux en mieux.

Les dégâts sur soi, les bobos qu'on a fait à son âme sont beaucoup plus long à soigner à mon sens.

Au bout de 6 mois de non jeu c'est mon constat . Mes comptes bancaires vont mieux , cependant je dois apprendre à m'aimer à nouveau, à me féliciter du parcours et arrêter de m'en vouloir.

Facile à écrire ! Pas toujours facile à appliquer !

Je pourrais encore en écrire beaucoup ! Je vais m'arrêter ! Tu ne m'as pas demandé un livre !

Et toi ? comment te sens tu ? Tiens bon ! Prends soin de toi ( on a tellement entendu cette phrase en ce moment, qu'elle en prend son sens !).

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 18/05/2021 à 21h48

Bonsoir à tous

Bonsoir zbraaa48, cloe12, soga22,

Merci pour vos messages de bienvenue !

J'ai découvert le casino terrestre il y a 3 ans, pendant une période de vie difficile

Comme vous Soga22 j'ai gagné bcp dès le 1er jour (1500€)

Je croyais à ma bonne étoile.....

J'aimais ces endroits anonymes qui me sortaient de ma solitude...

Et j'ai très vite plongé, finalement encore plus seule que jamais, avec l'adrénaline, puis le dégoût de moi, la honte, l'impression de devenir folle

Je me suis isolée, me suis coupée de pas mal de relations pour aller jouer ( le 1er Casino est à 1h de route)

Je partais à 19h, rentrais à minuit avec l'impossibilité de dormir car le bruit, les lumières, les rouleaux restaient dans ma tête

J'ai finalement réussi à me stabiliser pendant plusieurs mois, fier de me rendre compte que les casinos étant fermés je n'y pensais pas !

Ce dernier confinement m'a à nouveau déstabilisée  
Je suis commerçante, séparée depuis 3 ans, seule à affronter ma vie perso et ma vie pro

J'ai découvert le casino en ligne  
J'ai gagné tt de suite ! Alors j'ai replongé  
J'ai perdu bcpmal d'argent et finalement gagné très peu ...

Ce soir je ne peux plus jouer  
Je me suis fait interdire sur les casinos pour 3 ans et sur ceux en lignes aussi  
Grâce à vos témoignages !  
Ce soir je me dis « aujourd'hui je n'ai pas perdu d'argent ! »  
Je sens bien que ça ne va pas être simple mais je suis fière de moi  
J'espère que vous trouverez la force, il y a tellement mieux à vivre, on le sait pourtant !

Plein de courage à vous tous et encore merci !  
Moda

Chloe12 - 19/05/2021 à 08h11

Bonjour à tous,

Soga22 et Moda, merci de partager votre expérience avec nous. Soga22 tu donnes de l'espoir à bcp et oui tu peux être fière de toi, s'arrêter est très difficile et tu y arrives als félicitations !  
Moda, tu n'as pas joué hier, c'est très bien. Un jour après l'autre  
En vous lisant, je me dis que ma chance a finalement été de ne pas avoir de casino à côté de chez moi, mon bilan serait bien plus catastrophique je pense.  
Hier, j'ai passé une nouvelle étape. J'étais seule tte la soirée (mon compagnon était en déplacement) et pr la première fois, je n'ai pas joué. J'ai pensé au moment où je pourrais vous l'écrire et ça m'a bcp aidé. Je me suis dit "demain, tu pourras être fière de toi et tu pourras partager cette expérience"

Merci à tous, cette entraide est nécessaire !

zbraaa48 - 19/05/2021 à 13h06

Bonjour a tous,

Après avoir pris un peu de recul avec ma rechute de hier.. Je me suis demandé ce qui me poussait a chuter ?  
Est ce l'envie de gagner de l'argent ? L'adrenaline ? Ou simplement jouer ?

Non enfaite tout cela est lié a quelque chose de plus profond.. J'ai réalisé que j'ai vécu des choses très difficile dans mon enfance.. J'ai par exemple vu ma mère se faire battre des le début de ma vie et mon géniteur nous a battu ma sœur et moi jusqu'à l'âge de 11 ans...

Des événements comme ca j'en ai vécu plusieurs, je suis resté dans le déni pour faire ma vie et aujourd'hui je réalise qu'avant le covid je sortais beaucoup le week end avec mes amis a boire des quantités d'alcool énorme..

Et bizarrement une fois le covid arrivé ma dépendance c'est porté vers les jeux d'argents vu que je n'avais plus de prétexte pour consommer de l'alcool... Je suis donc passé d'une dépendance a une autre sans m'en rendre compte..

Et je pense que cela est clairement lié au fait que les choses que j'ai vécu dans mon enfance/adolescence je l'ai est minimisé et pas pris le temps de les extérioriser..

Même si j'arrive a me débarasser du jeu, je sais que si je ne prends pas soin de régler mes problèmes je plongerais dans d'autres choses..

Voilà mon constat..

Chloe12 tu peux être fier de toi même si la guerre est pas gagné tu as déjà remporté une bataille !!!

Soga et Moda je vous remercie pour vos partages d'expérience !!

Vos échanges sont précieux pour moi alors un grand merci a vous !

Chloe12 - 19/05/2021 à 17h20

Zbraaa, effectivement ton comportement reflète un certain mal-être. Tu as trouvé l'origine de tes problèmes maintenant il faut trouver la solution pr s'en sortir sans passer d'une addiction à une autre. Peut être aller voir un spécialiste ?

Merci pr ton pti mot, c'était vraiment une étape que je redoutais. Je ne joue plus depuis plusieurs semaines ms effectivement j'avais une appréhension d'être seule tte la soirée. Mais j'ai tenu

Au plaisir de vous lire.

zbraaa48 - 20/05/2021 à 09h28

Bonjour Chloe,

Oui j'ai déjà commencé a voir une spécialiste par rapport a ses sujets la j'ai plusieurs rendez vous qui arrive par rapport a tout ca...

Hier j'ai franchis une étape supplémentaire, l'ultime a mon sens... J'ai remis les moyens de paiement que j'avais a ma femme... Mes deux cb.. Désormais j'aurais de l'espèce au compte goutte en lui demandant et me justifiant...

L'humiliation ultime pour moi, si un jour j'avais imaginais ca... Mais bon c'est nécessaire pour que je puisse préserver l'aspect financier et m'en sortir surtout

Bon courage a tous,

Chloe12 - 20/05/2021 à 11h46

Humiliant peut être mais comme tu le dis cela est nécessaire. Tu vas pouvoir avancer maintenant

Soga22 - 20/05/2021 à 12h10

Bonjour à tous,  
Bonjour Zbraaa48,

Tu parles d'humiliation, moi je trouve que c'est très courageux.  
Tu laisses ta femme t'aider dans cette épreuve , tu la laisses t'accompagner . C'est vraiment bien.  
Je ne l'ai jamais fait. Cependant je suis persuadée que si j'avais osé avouer mes tourments, mes difficultés , ça aurait peu m'aidé beaucoup. De nature, j'ai du mal à déléguer, je veux tout gérer !  
Alors avouer mes faiblesses tu imagines que c'était impossible pour moi !  
C'est ridicule je le sais .

tu peux être fier de toi, ta femme est ton allié.  
Tu mets vraiment toutes les cartes de ton côté pour t'en sortir.  
Je suis confiante , les jours meilleurs vont vite revenir.

Au plaisir de te lire

zbraaa48 - 20/05/2021 à 13h01

Ce forum m'aide vraiment beaucoup parce que grâce a vous et a nos échanges je prend du recul et c'est vrai que sur le coup j'ai trouvé ça humiliant de rendre mes moyens de paiements.

Mais cela est nécessaire et en prenant du recul je pense que c'est la meilleure choses a faire...

Merci pour vos conseils et votre soutien !

Profil supprimé - 21/05/2021 à 20h01

Bonsoir à vous

Bravo à toi zbraaa 48 !

Ce n'est pas de l'humiliation mais un grand courage et une grande force au contraire !

C'est en plus une énorme prise de conscience et ça c'est un énorme pas !

Il y a deux jours ma banque m'a appelé car ils étaient inquiets de voir des paiements par carte sur des sites étrangers.

Je me suis fait interdire la veille .... Et je me suis dit « maie tenant je suis forte ! »

Je m'achète des cigarettes tous les jours et en général un jeu de grattage... depuis 3 jours rien !  
Ça me dégoûte

Mais je sens bien que le soir quand je rentre, il me manque quelque chose...

C'est du combat mais on va tous y arriver !!!!

Belle soirée à vous et tenez bon !

Pendant que l'on ne joue pas, on garde l'argent qu'on ne perd pas

zbraaa48 - 25/05/2021 à 10h55

Bonjour a tous !

Bonjour Moda comment vas tu ?

J'ai etais absent quelques jours du forum, un week end assez compliqué... Je me suis engueuler avec ma compagne parce qu'on a des soucis personnels tout les deux..

C'est jamais agréable les conflits, j'ai toujours détesté ca.. C'est directement lié a des choses que j'ai vécu tout jeune... Mais bizarrement quelque chose a changé... Oui oui contrairement a d'habitude JE N'AI PAS JOUÉ !!

Alors vous dire que l'idée ne m'a pas traversé la tête serait vous mentir... Mais je ne sais pas quelque chose a changé dans ma manière de raisonné... Je n'ai même pas ressenti de frustration lié au fait que sans moyens de paiement dans tout les cas j'aurais pas pu joué...

J'ai juste pensé aux choses positives petit a petit qui revienne dans le fait de ne plus jouer..

Je ressens également une grande fierté parce que souvent je joué pour chasser la solitude donc des que ma compagne était absente par exemple... Elle est parti en déplacement hier pour une semaine le chemin sera long mais pour l'instant j'ai pas eu envie d'aller engraisser ces vilains casinos !

Comment ca se passe pour vous ?

Courage a tous !

Chloe12 - 25/05/2021 à 20h34

Bonjour Zbraaa,

Félicitations ! Tu n'as pas cédé, c'est super. Un jour après l'autre...Tu as dû te sentir bien léger au réveil, pas de jeux, pas de stress. Parce que...tu joues, tu perds, tu re joues pr tenter de récupérer. Tu gagnes, tu re joues pr gagner plus....finalité, on reperd tt. Triste mais c'est comme ça. C'est dur mais il faut se tenir loin de ce vice.

Courage à tous !

Profil supprimé - 26/05/2021 à 05h53

Hello à tous

Bravo Zbraaa48 !!!

C'est un chouette pas que tu fais !

Le chemin est long, cahoteux mais il n'y a aucune raison que l'on ne réussisse pas à s'en sortir

Je ne joue toujours pas depuis 1 semaine même pas un jeu de grattage !

C'est drôle mais même ça quand je les vois au bureau de tabac, ça me dégoûte et je me dis « ne touche pas à ça c'est du poison pour toi »

Ce qui est simple pour moi c'est que personne ne connaît mon addiction à part mon psy ...

J'ai beaucoup réfléchi à ce besoin, au delà du gain

Comblant ma solitude certes mais surtout croire que l'on a le contrôle alors que l'on perd pied petit à petit

Hier je suis allée dépenser pas mal d'argent dans une boutique, et je me suis fait la réflexion que ça représentait beaucoup d'argent et pourtant si peu par rapport à mon jeu quotidien parfois...

C'est ce qui a renforcé encore plus ma motivation !

Bien sûr je pense à tout ce que j'ai perdu...qui me serait bien utile pourtant alors j'essaie d'en tirer une leçon de la vie

Et la première leçon est : je suis capable et je dois être fière de moi !

Alors si tu peux te le dire aussi, Zbraaa, tu gagneras à tous les coups !!!!!

Merci d'avoir pris de mes nouvelles, merci de nous faire partager ce que tu vis car ça nous aide énormément !!!!

Belle journée à tous !

zbraaa48 - 26/05/2021 à 07h16

Bonjour,

Chloe12 effectivement ne pas jouer m'enlève un poids celui de pas être mal d'avoir claqué de l'argent inutilement.... Un jour après l'autre comme tu dis...

Moda, nous en sommes donc au même stade puisque la dernière fois que j'ai joué c'était le 18 mai même si le chemin est long on va y arriver!!

Que ce soit ton psy ou autres en parler permet déjà de réaliser et de se libérer petit à petit pour reprendre le contrôle...

Pour ma part je jouais beaucoup pour combler la solitude enfin la solitude était le facteur déclencheur plutôt parce que j'ai joué pour combler un mal être...

Comme je l'ai évoqué j'ai vécu des choses très graves, mais la semaine passée j'ai franchi un cap celle d'en parler à des amis proches que j'ai.. Jusque là uniquement des professionnels, ma femme et mon meilleur ami savaient...

J'avais peur d'être rongé de honte, de culpabilité en parlant de mon vécu, de mon addiction aux jeux mais ça m'a surtout libéré...

Je suis loin d'être guéri et je reste fragile face aux jeux mais petit à petit je vais m'en sortir, on va s'en sortir !!!

Bon courage à tous !

Chloe12 - 26/05/2021 à 11h34

Bonjour Moda, bonjour zbraaa48,

Bien sûr que nous allons nous en sortir, la motivation est là et c'est le plus important !