

JOUE À UN JEU EN LIGNE DEPUIS PLUSIEURS MOIS - DIFFICILE D'ARRÊTER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/07/2021 à 22h28

Bonjour!

Je suis nouvelle sur ce forum. Je choisis de nommer ici ce qui se passe pour moi avec un jeu auquel je joue en ligne depuis presque 1 an. Je le dis ici parce que je ne le ferai nulle part ailleurs. Je dois surmonter mon addiction. Je le sais. Je le sens. Mais je galère pour y arriver. Et j'ai honte!

Je joue sur un jeu en ligne, sur le Web. On peut y jouer sans argent, ce que plusieurs font. Mais le jeu est brillamment conçu pour nous inciter à dépenser de très petites sommes au départ, pour jouer plus aisément et agréablement. Ensuite, ce sont ceux qui dépensent qui progressent plus vite et, au final, qui sont les plus forts et les meilleurs. Manifestement, ce jeu sait comment créer l'addiction. Et j'y ai succombé. On va dire que c'est la faute au confinement... mais je sais bien que c'est juste une occasion et non une cause.

J'ai essayé de continuer de jouer sans dépenser ou de contrôler mon niveau de dépense. J'y arrive un temps puis arrive une activité spéciale du jeu et c'est reparti dans la dépense. Dans ce jeu, mes équipes sont parmi les meilleures, alors je pourrais juste en profiter et arrêter de dépenser, mais je sais que je me raconte ça et que ça ne tiendra pas la route.

J'ai quelqu'un à qui je pourrais donner mon compte, mais je ne me décide pas à franchir le pas... C'est tout un cadeau, car j'y ai mis une tonne d'argent. Je devrai sortir des épargnes pour la retraite pour payer mes emprunts...

Alors, je viens de m'inscrire sur ce forum pour avoir du soutien, pour franchir le pas et m'y tenir. Trouver autre chose à faire demain (je jouais surtout le matin, même si je restais aux alentours toute la journée). Résister à la tentation de démarrer un nouveau compte pour jouer encore...

Merci de me lire et de m'encourager...

5 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 26/07/2021 à 13h26

Bof... j'ai écrit mon message hier. Il vient d'être publié. Du coup, je joue depuis ce matin... Le momentum de m'arrêter semble être passé.

Les gens du groupe avec lesquels je joue sont sympas, je me sentrais très coupables de les laisser en plan. Je dois autant de bonnes "raisons" de rester accrochée que d'arrêter.

Je vais supprimer mon profil. Ça ne sert en rien. Autant écrire un journal si je dois discuter toute seule.

[pastequerouge](#) - 28/07/2021 à 19h15

Salut profil supprimé et beaucoup de courage je suis a plus d 1 mois sans jouer et pour tenir j' ai du mettre la photo de mon fils en fond écran question de me rappeler que je n ai pas le droit de jouer tout comme toi j aimerais avoir des échanges au quotidien avec des anciens joueurs pour me conforter dans ma nouvelle dynamique mais hélas c est vraiment compliqué malgré cela j ai choisi de ne pas baisser les bras malgré le fait qu une assistance serait la bienvenue

[Moderateur](#) - 29/07/2021 à 10h02

Bonjour,

Domage que la personne qui a écrit ce message à l'origine l'ait supprimé si vite. Même si ce jeu a l'air de lui apporter des relations sociales satisfaisantes, l'engagement financier qu'il semble impliquer pour rester au top ne peut que continuer à la mettre en difficulté financière.

Il est difficile d'abandonner une activité dans laquelle on s'est considérablement investi(e). Cela demande de la maturation pour prendre la décision et donc il faut aussi se laisser le temps d'en discuter et d'y réfléchir. Au départ l'arrêt crée forcément une frustration intense et l'envie de rejouer est très présente. Mais c'est temporaire et après un temps on retrouve sa liberté. Le temps libéré et la fin de la spirale financière permettent de réaliser des projets qu'on ne pourrait pas se permettre d'avoir si on continuait à jouer.

Quant à trouver le soutien nécessaire pour "y arriver" c'est possible, même si ce n'est pas toujours facile. A ce titre, @Pastequerouge,

merci d'avoir bien voulu répondre aussi à ce fil. Ici dans ce forum je vous recommande de contribuer aussi au fil de discussion "Besoin d'aide et de soutien" qui est le plus fréquenté et dont la communauté répond régulièrement aux messages.

Je rappelle enfin que 7j/7, de 8h à 2h, nous mettons à disposition une ligne d'écoute téléphonique pour parler de ses problèmes de jeu en tout anonymat et confidentialité. Le numéro est le 09 74 75 13 13, ce numéro n'est pas surtaxé et est donc parfaitement inclus dans les forfaits mobiles. Au cœur de l'été, quand il y a peut-être un peu moins de monde dans les forums et beaucoup plus au bord des plages nous restons tout de même ouverts.

@Pasteaurouge : courage à vous, nous sommes avec vous et nous vous encourageons à tenir. Pour vous, pour votre fils et parce que vous allez être fier de vous. Si vous souhaitez nous appeler tous les jours vous pouvez bien sûr et en tout cas n'hésitez pas dès que le besoin s'en fait sentir. Parfois aussi vous pouvez nous contacter par chat lorsque celui-ci est disponible. Le chat est ouvert tous les jours de 8h à minuit mais les disponibilités des écoutants pour chatter sont variables.

Cordialement,

le modérateur.

FierDeMoi - 29/07/2021 à 13h36

Bonjour!

Je suis le joueur qui avait publié le premier message. J'ai arrêté de jouer depuis. Excellente décision! mais ô combien difficile à prendre. Je me sens en deuil. Je tourne un peu en rond avec tout ce temps que je récupère pour faire autre chose. Mais bon, mon prochain défi ne sera pas d'avancer dans le jeu, mais de mener d'autres projets persos. Et de remettre mes finances en ordre, car tout l'argent qui y est passé sur carte de crédit, il faudra bien que je remette ce compteur à zéro.

C'est faisable d'arrêter, mais il m'a fallu que ça dégénère pas mal avant de trouver que la limite était atteinte. Tout ce temps, ma raison me disait que ça n'avait pas de sens mais il y avait une compulsion à le faire. Maintenant que je n'ai plus cette activité compulsive, je suis confronté aux émotions que j'évitais ainsi. Et c'est très bien ainsi.

@Pastequerouge : il semble que tu as trouvé un bon moyen pour garder le cap sur ce qui compte vraiment pour toi. Je te souhaite de maintenir ce cap. Mieux vaut ne pas commencer du tout, car il n'est pas vrai de dire qu'on pourra ensuite arrêter facilement.

Moderateur - 29/07/2021 à 15h04

Bonjour FierDeMoi,

Bon retour parmi nous 😊

Bravo d'avoir eu le courage d'arrêter. Nous savons que ce n'est pas facile et que cela crée une énorme frustration au départ. Mais tenez bon, mettez progressivement en place des activités qui vous aident à faire diversion, qui font sens pour vous et qui vous poussent vers l'avant.

Quant aux émotions qui reviennent et que vous essayiez d'éviter en jouant tout ce temps vous avez raison : c'est très bien, c'est beaucoup mieux, si vous pouvez vous y confronter. Certes cela peut être déstabilisant mais cela va vous permettre de passer à autre chose.

Nous vous souhaitons de rétablir bien vite vos finances et de pouvoir faire des projets d'avenir.

Tenez bon et oui nous sommes à vos côtés !

Le modérateur.
