

## JEUX DE GRATTAGE

---

Par [Flo953](#) Posté le 11/08/2021 à 14h31

Voilà maintenant plusieurs années que je suis accro au jeux d argent et en particulier les grattage fdj . Je joue en moyenne 300e par mois et je me dis tout les mois que c trop et qu'il faut que j arrête . Malgré cela je recommence espérant un gros gain qui n arrive jamais et après je me sens coupable de dépenser de l argent qui pourrai servir à faire plaisir à ma famille

### 1 RÉPONSE

---

[FierDeMoi](#) - 11/08/2021 à 15h58

Bonjour Flo!

Les petites voix intérieures qui se contredisent, je me reconnais dans ça. La raison qui dit que c'est trop d'argent. L'impulsion de jouer qui dit que ça vaut la peine pour tel motif. La culpabilité qui arrive après la dépense d'argent.

Je ne sais pas pour toi, mais moi je trouve que ça ressemble à un piège. Difficile d'en sortir. Quand je jouais, je le savais, quelque part en moi, que ce n'est pas sain. Pourtant, ça été difficile de m'arrêter. J'ai essayé de juste dépenser moins, et je pensais pouvoir y arriver, mais non.

Pour ma part, en plus de la culpabilité, il y a de la honte de m'être fait avoir à donner tant d'argent pour peu en retour. Maintenant, je ressens au moins de la fierté de m'être libéré d'une activité malsaine pour moi.

Je te partage ça, car il me semble que si tu as posté sur ce forum, c'est que tu te doutes, à tout le moins, que ce n'est pas sain, que tu y perds plus que tu y gagnes, et pas seulement en terme d'argent.

Qu'arriverait-il si tu arrêtais dès aujourd'hui? Tu te sentiras comment? Tu n'as pas à répondre à ça ici si tu ne le veux pas, mais il me semble que de t'imaginer dans un "après" où les jeux d'argent sont derrière toi, ça pourrait te permettre d'avancer dans la réflexion qui t'a amené à poster ici.

Dans tous les cas, je te souhaite sincèrement d'être heureux quoiqu'il advienne!

---