

# Je n'arrive pas à accepter mes pertes

Par Profil supprimé Posté le 05/02/2022 à 23h07

Bonjour à tous,

Je me présente rapidement : j'ai 27 ans, et j'ai commencé à travailler il y a à peu près 3 ans, au moment où j'ai terminé mes études. J'ai la chance d'avoir un métier stable et plutôt bien rémunérateur.

Pendant mes 2 premières années de vie professionnelle, j'ai réussi à économiser une somme assez coquette d'argent, suffisamment pour même commencer à investir, notamment un peu en bourse.

Un investissement à gros risques m'a fait perdre à peu près 6000€. J'ai alors eu la très mauvaise idée de m'inscrire sur un casino en ligne pour tenter de récupérer cet argent. J'ai commencé petit (50€), et j'ai réussi à monter jusqu'à 600€, avant de tout perdre. Mais malheureusement, cela m'a fait penser qu'il était très facile de gagner de l'argent au casino, et depuis 1 an, je n'ai fait que jouer pour tenter de rattraper mes pertes, ce qui n'a fait que les gonfler ...

Aujourd'hui, je n'ai plus aucune économie, mes pertes s'élèvent à 60.000€ et en parallèle de ça, je vois tous mes amis de ma génération commencer à acheter leur maison ou autre. J'ai un trop gros sentiment de honte, au point que je n'ose pas en parler. Personne dans mon entourage est au courant. J'en viens même à être forcé de refuser des soirées entre amis, faute d'argent ...

Je sais qu'il faudrait que j'arrête de jouer, que j'accepte ces pertes, et de repartir de 0, mais c'est trop compliqué. Je n'arrête pas de me créer des plans du style "Si je joue 1 fois par semaine, et que je gagne X euros à chaque session, et que chaque mois, j'augmente ma bankroll au moment de ma perte, les mois suivants je pourrais gagner plus, et après autant de temps, mes pertes seront rattrapées, ...".

Cette situation devient vraiment compliqué pour moi, ça me pèse énormément au quotidien ...

## 5 réponses

---

Moderateur - 08/02/2022 à 10h18

Bonjour Church,

La voie de votre guérison c'est malheureusement de faire le deuil de l'argent que vous avez perdu. Vous ne regagnerez jamais cet argent :

- plus vous jouez, plus vos pertes se creusent, plus vous avez "besoin" de vous refaire tant que vous n'avez pas accepté que cet argent est définitivement perdu. Ces jeux sont construits de telle manière qu'il y a bien plus de chances de perdre que de gagner donc structurellement plus vous allez jouer plus vous allez perdre,

c'est inévitable ;

- dans le cas où vous gagneriez une grosse somme cela renforcera chez vous l'illusion selon laquelle vous pouvez gagner de l'argent avec les jeux d'argent et de hasard et vous continuerez à jouer après avoir gagné cette somme ce qui, inévitablement, vous conduira non pas à remettre à niveau vos comptes en banque mais à tout reperdre et même plus

- les casinos en ligne, qui sont illégaux en France, s'y entendent pour vous faire replonger et pour que vous ne touchiez pas les grosses sommes que vous pouvez gagner virtuellement. Ils mettent notamment souvent des obstacles au rapatriement des gains, vous donnent des délais hors de propos le temps, pour eux, de vous inonder d'incitations à rejouer, ce qui est l'engrenage pour que vous reperdiez tout.

Je suis désolé mais oui vous vous faites des illusions sur vos espoirs de gains et de regagner l'argent perdu. Vous cherchez peut-être le miracle mais il n'y en a pas avec les jeux d'argent et de hasard (contrairement à ce que l'on peut vous faire croire).

Même si vous n'arrivez pas à accepter encore cette idée sachez que vous pouvez être aidé et accompagné par un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations sont gratuites et vous pourrez y rencontrer un professionnel des addictions pour y mettre à plat les ressorts qui vous font jouer ainsi. Car au-delà du mécanisme de "jouer pour se refaire" il y a certainement d'autres choses qui sont en place chez vous pour faire du jeu une solution qui est devenue un problème. En prenant conscience vous avancerez, même si vous ne vous sentez pas encore prêts à accepter l'idée de ne plus du tout jouer.

N'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute au 09 74 75 13 13 pour en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Chloe12 - 08/02/2022 à 11h17

Bonjour et bienvenue Church,

Comme l'a expliqué le modérateur, tu te fais des illusions sur tes possibilités de récupérer l'argent perdu mais sache que nous sommes tous passés par là. Mais crois moi cela ne fonctionne pas. Tu rentres dans un cercle vicieux...tu joues, tu perds, tu rejoues, tu gagnes, tu rejoues pr gagner plus et au final tu reprends tout.

Fais le deuil de l'argent perdu, repars de zéro, étale tes dettes pr pouvoir vivre à côté et retrouver une vie sociale. Tu expliques gagner correctement ta vie, cela ne prendra peut être pas "bcp" de tps pr éponger tt ça. Crois moi, ton argent est bien mieux sur ton compte!

Bon courage !

boulette123 - 08/02/2022 à 13h19

Salut Church,

Je sais que c'est compliqué" d'accepter les pertes. Tu as 27 ans et la chance d'avoir un boulot stable et plutôt bien payé. Je veux dire par là qu'il n'est jamais trop tard pour se ressaisir mais c'est encore mieux quand on peut le faire le plus tôt possible. Tu as conscience qu'il existe un problème dans la pratique du jeu. Les projets, tu peux toi aussi les envisager si et seulement si tu stoppes radicalement le jeu. Tu peux même te faire interdire de jeu. Crois moi, sortir avec ses amis est bien meilleur pour la santé. Bon courage !

Profil supprimé - 08/02/2022 à 21h42

Je me suis auto-exclu pour quelques mois...

Pour le moment, je pars de l'idée que je vais en profiter pour économiser 10.000€, et récupérer au moins une partie de mes pertes. C'est certainement une décision stupide, mais il m'est quand même arrivé plusieurs fois de multiplier mon capital de départ par 3 ou 4, voir plus.

Peut-être que durant ces quelques mois de sevrages, je vais réussir à me détacher suffisamment du casino et ne pas y retourner jouer. Mais si je perds ces 10.000€, là je m'exclurai probablement définitivement, et je repartirai de 0...

En tout cas, merci pour vos conseils. Même si c'est sur un forum, ça fait du bien d'en parler...

Moderateur - 09/02/2022 à 09h55

Bonjour Church,

Je vous invite, lors de ces mois de sevrage, à aussi en parler avec un professionnel des addictions. Je vous renouvelle ma proposition précédente que vous preniez contact avec un CSAPA. Les consultations sont gratuites et cela vous permettra de discuter en face à face de votre projet et peut-être de trouver les éléments de contrôle qui pourraient vous permettre de le réaliser.

Je vous invite aussi à lire ces forums. Les exemples de joueurs arrêtant puis qui rejouent, gagnent et reperdent tout ne manquent pas. Pour la plupart ils étaient dans les mêmes dispositions d'esprit que vous. L'enjeu (si j'ose dire) pour vous n'est probablement pas tellement de "gagner" mais bien de jouer, d'éprouver les sensations associées aux jeux d'argent. Réfléchissez-y : perdre peut provoquer l'excitation de vouloir regagner et vous "venger" du destin ; gagner peut provoquer l'excitation d'un sentiment d'invincibilité qui lui aussi pousse à vouloir continuer à jouer pour le prouver. Si c'est bien l'excitation qui prévaut lorsque vous jouez vous n'aurez pas, du moins pas sans l'avoir travaillé et pensé au préalable, de moyen d'auto-contrôle pour vous arrêter à temps en cas de gain.

Je crois que vous savez que vous ne croyez pas totalement vous-même à votre plan, sinon vous n'auriez pas dit "je m'exclurai probablement définitivement". Vraiment je vous conseille d'aller travailler tout cela avec un professionnel des addictions, ne serait-ce que pour mettre plus de chances de votre côté d'atteindre votre objectif.

Cordialement,

le modérateur.