© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Je gâche ma vie

Par Profil supprimé Posté le 06/05/2022 à 04h42

Bonjour,
Je vais bientôt avoir 30 ans et ça fait maintenant 5,6 ans que je joue. (pour le contexte, il y a 7,8 ans je suis partie un an à l'étranger et ma mère a eu procuration sur mes comptes en France et je ne l ai jamais enlevé).
Quand j ai commencé à jouer pour moi ce n'était pas un problème, je pouvais arrêter quand je le voulais et j'arrêtais d'ailleurs sur de longues périodes 3,4 mois. Ma mère a essayé de m'aider dès le début mais pour moi je n'étais pas addict. Au fur et à mesure des années je jouais de plus en plus et je n'arrivais plus à arrêter autant de temps, je fais beaucoup de mal à mes proches car ma mère voit toutes les sommes que je dépense inutilement. Je suis tombée enceinte et me suis dit cette fois tu arrête tu vas avoir un bébé tu dois être responsable alors j'ai arrêté, puis j ai repris… J ai trouvée des techniques pour arrêter de jouer, j ai bloqué ma carte pour les paiements en ligne, changé de numéro … Mais au bout de quelques temps je rejoue quand même. J ai essayé une première fois de mourir, ma famille m'est venu en aide et j ai consulté dans un centre daddictologie, mais je ne me sentais pas à l aise j ai arrêté. J ai continué à jouer et retenter de mourir, cette fois j ai vraiment cru que c'était fini et j'ai compris que ce n'était pas la solution. J'ai déjà emprunté de l'argent à mes proches car j'étais dans le rouge, j'ai voulu me débrouiller par moi même et fait la bêtise de prendre un crédit sur internet qui va me pourrir la vie quelques années… Mais je joue quand même… La je note sur mon calendrier les périodes où je joue et celle où je ne joue pas et c'est pas terrible… J ai pris rendez vous avec une psychologue addictologue qui est très gentille j'espère que ça va marcher! En deux jours j ai reperdu 450 euros c'est n'importe quoi alors que j'aurais enfin pu mettre de coter… Ma mère m'en veut je lui fait du mal, mais je voudrai qu'elle comprenne que je ne le fait pas exprès, que moi aussi j'ai mal…
Pour finir, ma psy m'a dit que quand on a envie de jouer cette envie dure 3 minutes, alors petit conseil, mettez une limite de dépôt sur votre compte en ligne, comme ça vous ne pouvez pas déposer et l'envie passe.
Merci de m'avoir lu et bonne journée

12 réponses

Soga22 - 06/05/2022 à 14h08

Bonjour Alf,

J'ai eu des frissons en te lisant .
Ca m'a fait de la peine que cette addiction t'ai poussé à vouloir mourrir.
C'est très violent.
Je comprends ta détresse. Je sais aussi qu'il est difficile de trouver le bon interlocuteur pour nous aider dans cet enfer.
J'espère vraiment que cette psy va pouvoir t'aider.
N'hésite pas à venir poser tes mots / maux ici. Ils seront lu et tu trouveras du soutien.

Une chose revient beaucoup ici : c'est un jour après l'autre !
Aujourd'hui tu ne joues pas !
Il est inutile de se faire des mega plans , objectifs qui peuvent faire peur ! reste sur du réalisable : aujourd'hui je ne joue pas et recommence le jour suivant.

Personnellement je trouve cela plus rassurant . et mon cerveau accepte ce deal !

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 06/05/2022 à 18h15

Merci beaucoup de m’avoir lu !
Oui je trouve le principe de prendre un jour à la fois très bien mais je craque beaucoup trop souvent et je ne sais pas pourquoi … Je me déteste tellement de faire du mal autour de moi que c’était pour moi une solution, mais je ne peux pas faire ça à mes enfants ils sont petits et ont besoin de moi.
J’ai lu avant de poster moi même ton fil « confessionnal » qui m a fait du bien et dans lequel je me suis retrouvée aussi, c’est une horrible addiction et je suis triste qu’on ne le comprenne pas autour de moi, je sais que c’est mal de jouer, je fais tous les efforts possibles pour ne pas le faire mais c’est juste plus fort que moi.
J’espère qu’on arrivera à se sortir de tout ça !

Soga22 - 09/05/2022 à 15h00

Bonjour Alf,

Je prends le temps de lire beaucoup les témoignages car on y trouve de la force , des conseils et surtout du soutien.
On se sent seul face à cette dépendance. Personne en parle. Ou si c'est le cas c'est souvent bourré de préjugés. Donc on se tait !
Notre entourage a du mal à comprendre qu'il s'agit d'une addiction aussi puissante que la drogue.
Moi aussi ma famille et mon mari ont sur il y a quelques années. A cet époque là je jouais dans les casinos terrestres. La solution a été de me faire interdire. Ils ont tous pensé que s'en était fini. Elle ne peut plus y aller : problème réglé !
Oui pendant un temps ... jusqu'qu jour ou j'ai tapé casino en ligne sur internet !
C'était reparti pour un tour !
La 1ère réponse à ce fléau est dârrêter bien sûr , puis de comprendre, de décrypter, de décoder et je dirais même de reprogrammer !
Car à un moment le jeu était également une réponse à un malaise , à quelque chose qui n'allait pas .
Puis c'est devenu une habitude, une répétition , une destruction !

Tu connais tout ça . Les techniques pour ne pas jouer tu les connais aussi : bloquer la carte bancaire, fermer les comptes joueur, bloquer internet .... je sais aussi que quand l'envie de jouer est trop forte on devient très investif pour arriver à nos fins !
La ressource est en toi, pour toi ou pour tes enfants.

Ca fait à peine 1 mois que je n'ai pas joué . Et ça fait 13 ans que je passe par des phases de jeux et des phases d'abstinence.
En général j'arrête quand j'arrive à un dégôut profond pour le jeu , pour moi même, quand j'ai épuisé toute mes ressources (financières, psychologiques, physiques) jusqu'à ce que je sois comme un citron sec ! Plus de jus !
L'image me fait rire mais franchement c'est ca.

Discuter ici me fait du bien.
N'hésite pas si toi aussi ça te soulage .

Au plaisir de te lire

RDM - 12/05/2022 à 06h57

Je lis vos témoignages et ça me fait du bien, ça me donne de la motivation.
Bien sur je suis désolé pour chacun d'entre vous. La discussion peut être un remède comme les AA.

Pourquoi il n'y a pas de groupe de parole et une prise en charge plus sérieuse pour ce fléau.

Courage à tous.

Profil supprimé - 14/05/2022 à 08h41

Aujourd'hui je ne me lève pas de bonne humeur…
J'ai mal dormi ma fille est malade et les deux ne font que pleurer. Bref… Ma nounou m'écrit ce matin pour me dire que je ne lui ai pas versé correctement son salaire, on lui doit encore 400euros (je pensais que les semaines sans soldes n'étaient pas payées bah si …) le mois prochain en plus de son salaire on va lui devoir 500 euros chacun… Je vais encore me retrouver dans la mouise, l'envie de jouer est très forte aujourd'hui, j'ai envie de jouer pour gagner de l'argent pour ne pas me retrouver en galère mais je sais que si je joue je vais perdre et être encore plus dans le rouge. J'ai déjà gâché tellement de temps et d'argent il ne faut pas ! Déjà 10 jours sans jouer ! Le faite d'écrire mon envie de jouer me donne encore plus de détermination de ne pas la faire !

Soga22 - 17/05/2022 à 06h50

Bonjour Alf,

Félicite toi de ton parcours ! 10 jours sans jeux c'est très bien. Il faut bien un début ! C'est un très bon début !

Je comprends ce raisonnement de dire : je vais jouer un peu pour essayer de gagner la somme dont j'ai besoin ..... Tu sais aussi que tu ne t'arreteras pas , que tu remiseras tout le gain et que tu déposera bien plus que ce que tu peux te permettre ! Nous sommes des joueurs pathologiques !

Tu as bien fait de te connecter et d'écrire tes pensées , de les sortir de ta tête !

Un jour après l'autre ! Ce n'est pas simple, je vis la même situation.

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 25/05/2022 à 04h35

J'ai tenu 17 jours, et craqué le 18 eme… J'ai tout gâché une fois de plus ! Sauf que cette fois ce n'est pas pareil, ma mère refuse de me parler, de lire mes messages. J'ai fais une bêtise vendredi soir et j ai été mal tout le week-end, vraiment très mal alors j'ai joué dimanche car je voulais penser à autre chose l'évader…

Mais j’ai perdu 400 euros et ma mère. J’ai tellement mal, j’ai envie de partir et d’arrêter de faire du mal autour de moi, je prends conscience que je joue dernièrement pour récupérer un peu de tout ce que j’ai perdu, quand je ne joue pas je sais que je ne peux pas gagner, mais quand je suis en phase « joueuse » je me dis que c’est possible… J ai déjà eu deux séances avec ma nouvelle psy qui n’ont pas vraiment fait effet apparemment. Je ne pourrais jamais offrir une jolie vie à mes enfants, jamais acheter de maison, jamais avoir de l’argent de côté… Je me déteste c’est un sentiment tellement horrible, je suis à jour 2 sans jouer mais j’arrive plus à avoir d’espoirs, plus de volonté je me suis trop déçu, bonne journée !

Soga22 - 25/05/2022 à 07h51

Bonjour Alf,

Il semble que les rechutes font partie du processus .... je comprends parfaitement ce que tu vis , ce que tu ressens.
On veut arrêter , et pourtant cette petite voix qui nous pousse à jouer ... et on se déteste de l'avoir écoutée.

Ta mère réagit surment par la colère, ou l'ignorance car elle ne sait pas quoi faire et ne comprends pas ton addiction destructrice.
C'est vraiement difficile pour l'entourage.
C'est aussi pour eux qu'il faut tenir bon; ça peut être ton 1er moteur pour arrêter si tu ne le fais pas pour toi.

J'étais dans le même état que toi début avril... j'avais presque envie d'aller me faire interner dans un hopital psy tellement j'étais désepérée.

Puis j'ai tenu un jour après l'autre et je n'ai pas rejoué depuis 1mois et demi environ.
Et je me sens beaucoup mieux ! Psychologiquement je revis !
Je sais que ce n'est pas gagné, je travaille chaque jour pour éviter de replonger.

On m'a donné un conseil intéressant : mettre en place un plan d'urgence . Noter sur une feuille des mots ou des choses à faire ou quelqu'un à appeler avec le numéro de tel en cas d'envie de jeux . Je ne l'ai pas encore fait ; je vais le faire . Mettre ce plan dans un endroit facile d'accès, à retrouver rapidement.

J'explore toutes les pistes pour ne pas rechuter.
Je partage avec toi ce qui peut aider .

Pour le psy, moi aussi j'ai pas accroché. Je suis suivie par une dame bienveillante et douce qui fait de l'hypnose et de l'EMDR. Pour le moment ça me convient bien. Ce n'est pas facile de trouver un bon professionnel avec qui ça passe et qui respecte vos souhaits (tous ceux que j'ai vu voulaient me mettre sous médicaments alors que dès le départ je dis non)

Pour finir, essaie de te pardonner (c'est peut être une des choses les plus dures), d'être dans la bienveillance par rapport à toi. Tenter d'être dans des affirmations positives.
Tu as conscience de ton problème, tu veux t'en sortir, tu aimes tes enfants, ta mère , tes proches. Tu es sur la bonne voie, crois moi.
et surtout tu n'es pas seule. Tu peux nous parler .

Je te souhaite une belle et douce journée.

Au plaisir de te lire

boulette123 - 02/06/2022 à 15h25

Un petit coucou par ici pour envoyer plein de force à ALf, RDM et Soga bien sûr.
ALf, continue à trouver des moyens de jouer moins souvent et moins gros pour te préserver.
Ici, on partage toutes et tous ces phases de calme et de tempête face au jeu. Culpabilité, stress, honte, tout y passe. Comme tu le sais, tu vas rien régler avec le jeu. En revanche, tu ne te mettras pas une balle dans le pied si tu ne parviens pas à réduire les effets dévastateurs de cette addiction. Le positif, c'est de parvenir à ne pas jouer jour a près jour. Quand on y arrive une journée, on doit récidiver. Ici, nous sommes certains que tu es une maman qui déchire.
Perso, quand je sens que l'envie de jouer est forte, je sors sans carte bleue (je suis interdit de jeux en ligne) pour éviter de craquer sur des sommes bien trop élevées au tabac.

Plein de courage !

Profil supprimé - 21/06/2022 à 05h07

Ça fait quelques temps que j ai replongé et de tout mon long… J ai joué et par miracle j ai gagné, j ai pu retirer (2000e) je me suis dis c’est merveilleux je vais avoir une trêve dans mes problèmes financier ! Pas du tout, j ai tout rejoué ! J’ai regagné 2000e et devinez quoi ? Ils ont fait traîner le paiement alors j ai tout reperdu (et bien plus). J ai l’impression que cette fois j’arriverais pas a m’en sortir, je ne pense qu’à jouer tout le temps je n ai envie que de ça, je n’arrive pas à faire le deuil de tout ce que j ai perdu ça me fais trop de mal, la personne que je vais voir finalement ça ne m’aide pas du tout ça m’enfonce encore plus alors que j’avais beaucoup d’espoir. J’espère que vous arrivez à voir un peu de lumière vous car pour ma part je suis en dessous de tout …

Soga22 - 22/06/2022 à 13h52

Bonjour Alf,

Mon message aujourd'hui ne sera pas très encouragent ; je suis dans le même état que toi.
J'ai replongé bien comme il faut depuis le début du mois . Une vingtaine de jours à ne penser qu'à ça... aux jeux, à l'argent perdu, à l'argent gagné mais pas retirer (comme toi, je suis montée à 2600€ et comme d'hab je n'ai pas patienté pour le retrait !). 20 jours à me sentir nulle, moins que rien , et maintenant je suis épuisée mentalement et physiquement. Je dors très mal .

Je ne sais vraiment pas comment se sortir de nos addicitons.
Je peux juste dire que je te comprends, que tu n'es pas seule à vivre ces moments difficiles , à te sentir en dessous de tout.

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 19/02/2023 à 08h28

Bonjour à tous !
Je ne sais pas si quelqu’un me lira,
Après mes messages sur ce site j’ai bien entendu recommencé à jouer, sauf que cette fois impossible de m’arrêter… J’avais même trouvé une technique pour gagner de l’argent en répondant à des sondages et je jouais cet argent en ligne, je ne pensais plus qu’à ça. Fin d’année mes enfants ont eu des problèmes de santé, et là je ne sais pas j’ai peut être eu une prise de conscience mais j’ai tout arrêté. J’ai parlé à ma famille du crédit que j’ai fait en ligne et ils l’ont remboursé, moi je rembourse petit à petit (déjà 800euros de remboursé !) Ça fait maintenant 37 jours que je n’ai rien fait, j’ai supprimé même tous les jeux de mon téléphone, maintenant le temps de libre que j’ai je le passe avec mes enfants. J’ai même pu mettre un peu de côté ! Je

suis tellement contente tous les jours de voir que je suis en positif sur mon compte, je n’ai pas besoin de psy ou autre j’ai vu que ça ne servait à rien, je veux arriver à m’en sortir par moi même et pour l’instant c’est très bien! J’espère que vous êtes dans le même cas !
Bonne journée