© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Je vide mon sac...

Par AMELIE1608 Posté le 28/07/2022 à 00h42

Aujourd'hui.. pour la première fois je me confie.
Personne de ma famille n'est au courant de mon addiction, et je ne peut pas le dire j'ai une honte en moi impossible à faire éclaté au près de mes proches..
Mon histoire de jeux a commencer il y'a 7 ans environ, j'ai commencer avec la FDJ au début des petites mise 20€ par mois et encore ce n'était pas hyper régulier et je ne ressenter pas ce que je ressens aujourd'hui..
Ensuite sur des coup de tête (Engueulade avec mon homme, où frustration) je me disait aller je m'en fou je mise 50€ et sa m'arracher le cœur quand je gratter mes jeux et qu'il fut perdant..
Mon homme étant au paravent un consommateur et donc addicte également de son coter au cannabis je me mettez à sa hauteur au niveau des mise par exemple il prend 50€ je mise 50€ ce qui fait qu'on se retrouver par fois dans de sacré galère mais lui ne savait pas et ne sait toujours pas d'ailleurs..
Aujourd'hui ce qui me lance à vous parler c'est que j'ai eu comme une très mauvaise envie de jouer mais m'ayant bloqué sur la fdj j'ai taper casino en ligne ... et la descente au enfer VRAIMENT! Je m'inscris sur un casino en ligne je mise 40€ avec le bonus bienvenue je gagne 80€ de mise au total je joie toute la nuit je gagne je gagne !! N'ayant jamais joué au casino je dit que c'est une grosse blague plus de 1000€ de gain je retire donc 800€ et je continue avec ce qu'il me reste je regagne une seconde fois pas loin de 2000€ je me dit wahou je retire donc 450€ et je continue à joué je me dit vu les somme que j'ai gagné avec 80€ au départ avec 1500 je peut gagner vraiment beaucoup et résultat des course j'arrive à 0€ c'est la que l'enfer commence je rejoue je pleure je dort pas je perd je perd et je reperd ce qui fait que les 1250€ que j'ai remis sur mon compte je les ai redepenser et plus encore... j'ai envie de me frappé , j'arrive plus à dormir je bosser mardi après ma nuit blanche j'ai du demander à repartir du boulot tellement j’étais mal j'avais tout sa dans la tête plus la fatigue a la limite de tomber je suis allez chez le médecin 7 de tension et cette nuit c'est reparti je m'inscris sur tour les site en ligne pour avoir les bonus de bienvenue je joue je joue mais je gagne rien et la je me rend compte de ma connerie mais j'ai encore envie de jouer je commence à avoir des idées noir pour plus penser à tout ça c'est très dur ????????

6 réponses

Soga22 - 28/07/2022 à 10h04

Bonjour AMELIE1608,

Ton témoignage m'a beaucoup touché.
Je joue aux casinos en ligne depuis 7 ans envion.
C'est un enfer.
Comme par hasard, les gros gains arrivent vite au début. Puis après , c'est la descente aux enfers.
On est convaincu qu'on va se refaire, que telle machine va payer ... alors on mise , on mise , et on en veut

toujours plus ... à la fin on est jamais gagnant , crois moi.
Les nuits d'insomnie, la sensation d'être dans un brouillard presque comme si on a bu , être super mal, ne plus pouvoir se voir en peinture , se mettre dans des situations impossibles financièrement....
et pourtant on a envie de continuer !

Je te conseille de fermer au plus vite tes comptes joueur.
Il faut dire que tu as un problème avec le jeu. Ca facilite les démarches, autrement ils essayent de te retenir par tous les moyens !

C'est très difficle quand on est dans un cycle de jeu de stopper . Vu ton état , il faut te faire violence . C'est dur les 1ers jours, après on retrouve un meilleur sommeil, on retrouve un peu de calme et ca va mieux.
La suite est d en tirer leçons et de ne plus jamais y retourner.

Pour ma part, c'est ce qui est le plus dur. Je ne joue pas pendant des mois puis un jour, je me connecte .... et c'est l'enfer !

Le jeu ne nous apporte rien de bon, il faut l'intégrer , peut être le répéter chaque jour , je sais pas !

Courage à toi,

Au plaisir de te lire

AMELIE1608 - 29/07/2022 à 09h11

Bonjour Soga merci pour ta réponse, j'ai réellement besoin d'en parler et me vider ici ma fait du bien mais ne m'a pas pour autant calmer..

Les insomnie sont là ! Les bouffer de chaleur Les questions qui défile dans ma tête .. que puis je vendre chez moi pour retrouver mon argent ? A qui je peut demander un peu d'argent ? Comment vais je faire pour faire mon mois ? Autant de question sans réponse qui ne veulent pas sortir ma tête, je fait mes comptes tout les 5mn pour voir ce qu'il me reste et comment je vais pouvoir faire mon mois convenablement je reparti les sommes qu'il me reste et je voit où sa bloque je suis vraiment dans un enfer interminable !

J'ai envie que tout s'arrête que le monde s'arrête jusqu'à mon prochain salaire, j'ai envie de dormir et ne pas me réveiller jusqu'à ce que tout aille mieux sur mes comptes ! J'ai honte de moi honte de ce que je fait et ce que je continue à faire !

Je crie sur mes enfants je ne les écoute plus je suis dans ma bulle et mes seuls pensées c'est argent argent argent.....

A l'heure où j'écris jattend impatiemment mon salaire pour jouer je suis en état de grande frustration et j'ai envie de jouer je sais que cette nuit va être difficile car j'aurais mon salaire et je doit me faire violence si je dépense ne serait ce que 50€ je suis dans un foin phénoménal mais la tentation et trop importante

Mon dieu que c'est dur !

Merci de me lire, de me comprendre et d'être présent pour des conseils j'en peu plus..

Moderateur - 29/07/2022 à 09h40

Bonjour Amélie,

Soyez la bienvenue dans ce forum. Merci de votre confiance, nous sommes heureux si écrire tout cela peut vous aider. Il faut continuer.

Nous comprenons tout à fait que vous soyez dans une frustration intense. Vous êtes aussi dans une obsession et là il faut faire un pas de côté.

Faites diminuer votre excitation/frustration, ralentissez le rythme, soyez dans l'instant présent et arrêtez de vous poser mille questions sur ce qui va se passer. Vous êtes très angoissée et cela mériterait que vous alliez voir votre médecin traitant pour qu'il vous prescrive quelque chose.

Jouer votre salaire en quelques heures ou quelques jours commence par le fait de jouer 50 euros dans l'espoir de retrouver l'excitation des premières fois. Cela va vous amener dans les mêmes affres et aggraver votre situation. Soga22 a raison : ce n'est pas innocent que vous ayez gagné au tout début. C'est fait exprès pour vous faire perdre plus après. Vous vous êtes faite manipulée, comme énormément d'autres joueurs. On a mis des étoiles dans vos yeux et surtout beaucoup de regrets. Maintenant vous courrez après ce que vous avez ressenti et non gagné. D'ailleurs vous ne gagnerez plus, vous ne pouvez plus gagner parce que vous êtes dans l'excitation totale vis-à-vis de ces jeux.

Vous ne savez plus vous arrêter alors autant ne pas (re)commencer. Nous savons que c'est une chose très difficile à admettre lorsqu'on a plongé dans les jeux d'argent, tout comme le fait qu'il faut accepter que l'argent perdu est définitivement perdu et que ce n'est surtout pas le jeu qui va vous permettre de le récupérer.

Pour tout cela nous pouvons vous aider. La machine s'emballe ? Appelez-nous ! Vous chercher un professionnel pour vous aider ? Appelez-nous ! Vous êtes sur le point de replonger ? Appelez-nous ! Nous ne faisons pas des miracles mais nous vous aidons progressivement à reprendre le contrôle de vous-même et de votre vie et surtout nous vous adressons à des professionnels qui vous aideront à le faire. C'est vous qui êtes au centre de tout cela, ce sont vos actions futures qui peuvent changer votre humeur et votre situation. Mais cela ne passe pas par le jeu.

Dans l'immédiat confiez votre salaire à un tiers de confiance (votre conjoint ?) car il est important que vous n'ayez pas accès à votre argent tant que vous ne pouvez pas vous contrôler. Croyez-nous, même si c'est difficile au départ vous aurez beaucoup moins de regrets que si vous jouez.

Courage,

le modérateur.

Mathis98 - 29/07/2022 à 21h58

Bonsoir Amélie, j'espère que tu vas bien

Je suis très touché par ton témoignage car je suis passé par là et que c'est encore fragile pour moi. Sache en tout cas que tu n'es pas seule et que malheureusement nous sommes nombreux dans cette situation. C'est déjà très bien de pouvoir en parler. Comme toi au début j'ai commencé par mettre des petites sommes (10-20-30 euros). Comme toi j'ai commencé à avoir des gros gains. Et c'est là que j'ai commencé à tout perdre, et à remettre toujours plus d'argent, des payes et des salaires entiers. On se dit que c'est la dernière fois, qu'on va arrêter. On attend un peu et on se dit, "c'est bon ça fait un moment, je vais déposer un peu d'argent et si je

perd je vais arrêter." Quelle erreur, nous voici reparti dans le vice, on se dit qu'on a pas pu perdre autant en si peu de temps, ou alors on gagne un peu et on augmente les mises jusqu'à tout perdre, en rêvant de toujours plus. C'est à ce moment que j'ai compris que je ne me contrôlait plus et que la solution radicale, c'était de tout arrêter. A la fin on se sent comme une merde, on a l'impression qu'on ne contrôle plus rien. Et le pire c'est qu'on se dit qu'on va se refaire alors que c'est complètement l'inverse.

Les casinos en lignes sont de véritables fléaux. Pour ma part, je te conseille de clôturer tes comptes, même si c'est dur. Ne passe pas par le site car c'est trop tentant d'y jouer mais envoie directement un message au support de chaque site comme quoi tu veux fermer ton compte sans possibilité de réouverture, à vie.

Aussi, pour éviter toute tentation, désabonne-toi des mails de promotions que tu peux recevoir des casinos.

Il faut bien se dire qu'on recommence à zéro et que cet argent qu'on a perdu, on ne va jamais le regagner de cette façon.

Les conseils de Sogi et du modo sont aussi très importants. N'hésites pas à appeler à chaque fois que tu as une pulsion.
Personnellement ça m'aide de venir ici et d'écrire mes pensées ou de répondre sur le forum. Et pour gérer ton budget, demande à quelqu'un de prendre ta carte bancaire pour ne plus déposer par exemple

Renseignes toi aussi à propos des professionnels qui existent dans ta région. En tout cas, soit forte et bon courage pour la suite

Mathis

Soga22 - 01/08/2022 à 10h17

Bonjour AMELIE1608,

Je viens aux nouvelles . Comment vas tu ?
As tu réussi à taire tes pulsions ? ou es tu encore dans le cycle infernal du jeu ?
Mes questions sont sans jugement . Je comprends milles fois ce que tu vis pour l'avoir vécu des dizaines de fois
Je sais que c'est dur de se sortir d'un cycle de jeu. Pour ma part, souvent je m'en sort car je n'ai plus un sous ! Mon compte est dans le rouge ou ma carte bloquée !
Je n'ai pas joué depuis le 12 juillet. Ce matin j'ai consulté mon relevé de juin et début juillet : j'ai eu peur ! Quand je suis dans un cycle , je perds toute notion de l'argent, je ne suis pas raisonnable, irresponsable . Ce qui n'est pas le cas dans la vie de tout les jours !

J'espère vraiment que d'une façon ou d'une autre tu arrives à stopper le jeu pour 1 jour puis un autre ...

et je te souhaite pour toujours

Au plaisir de te lire

Debbie - 05/08/2022 à 03h47

Bonsoir,
A l’heure où je vous parle (5h40), demain je boss à 8h et je viens de finir de clôturer tout les comptes casino/paris sportifs etc.

Je vie aussi un cauchemar, je suis devenue addict depuis le premier confinement et aujourd’hui j’arrive à un point de non retour.

Pareil, j’ai honte je peux pas en parler mais qlq perosnne autour de moi se doute bien qu’il y a un problème dans mes finances, moi qui auparanr était bonne vivante je comptais pas mon argent, aujourd’hui je calcule le moindre centime.

Ayant perdu mon papa récemment, plus ma mère qui a fait un avc, ça m’a encore plus pousser à jouer. Que je suis énervée je joue, dès que je suis triste je joue. Le moindre sentiment négatif me pousse à jouer.

Aujourd’hui je n’ai plus rien, bien au contraire j’ai un crédit sur le dos..

Je ne sais pas comment je peux rattraper tout l’argent perdu, ni comment je vais m’ensortir mais j’ai la maintenant la satisfaction d’avoir fermer les comptes,

C’est tellemnt dur cet état de manque, cet état d’excitation d’ascenseur émotionnelle.

Je n’arrive plus à me regarder, je me déteste je me demande tout les jours comment j’ai pu en arriver là. Je me suis longtemps voilée la face pensant que j’avais le contrôle. C’est tellement éprouvant fatiguant … je vous comprends et vous m’avez donné envie de vous parler, on partage la même chose et oui nous sommes des millions en France à vivre ce cauchemar interminable.

Aujourd’hui j’me suis jurée de ne plus toucher à aucun jeu d’argent, ni grattage ni paris ni rien, reste à savoir comment je vais tenir et résister.

Y a tellement à dire ..