© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Demain doit etre un nouveau jour

Par dav19 Posté le 12/09/2022 à 18h11

Bonjour à tous,

Ceux qui me connaissent ici savent que j'ai un très lourd passif avec le jeu.

Si les choses s'étaient un peu arrangées en début d'année avec la naissance de ma fille l'année dernière, j'ai malheureusement très lourdement rechuté depuis le mois de Juin.

Je n'arrive plus à m'arreter, chaque soir c'est fini, chaque matin ca recommence et les sommes misées sont considérables.

Je ne peux simplement plus vivre comme ca, de toute facon mes finances sont à sec de chez sec. J'ai déjà claqué mon salaire du mois dernier. Je n'ai plus rien pour vivre jusqu'a fin septembre et de grosses dépenses à venir.

Dès demain, j'arrête tout, je ne rentre plus dans un bureau de tabac pour gratter, miser ou jouer. Je ne veux plus entendre parler du jeu, il doit sortir de ma vie.
Si je n'y arrive pas je risque d'y laisser un très lourd tribu : santé, famille ou meme me retrouver en défaut de payement.

Je garderai ce fil ouvert et je viendrai donner des nouvelles régulièrement, je dois m'en sortir je n'ai plus le choix

12 réponses

---

dav19 - 13/09/2022 à 07h56

Aujourd"hui J1

Je n'ai pas dormi de la nuit, mais je suis pret !

Déjà je n'ai pas craqué en allant au boulot, je pense que je suis bien parti, je suis motivé en tout cas.

boulette123 - 13/09/2022 à 14h54

Salut dav19 !

Allez, tu étais parvenu à t'abstenir. Tu peux recommencer. Je suis avec toi.
Comme toi, je lutte contre les démons. Je veux profiter de mon nouveau boulot pour me remettre la tête à l'endroit et éviter de faire n'importe quoi.

Aujourd'hui, ne jouons pas !

dav19 - 14/09/2022 à 07h54

Merci Boulette pour ton message d'encouragement!

La motivation est là et la volonté aussi. Hier c'est plutot bien passé mais je continue à faire des insomnies et a etre dans un état de nerf anormal. C'est surement de la décompensation.

Malgré la volonté qui m'habite ma crainte principale est de savoir si je peux vraiment me faire confiance. Plusieurs dois je me suis pensé sorti d'affaire et j'ai replongé sur un détail, une erreur...

Je te souhaite également de te tenir loin du jeux. Un nouveau boulot peut etre un bon moyen de se fixer de nouveaux objectifs et de ne plus y penser. Aller courage!

papiis - 17/11/2022 à 14h20

salut dav19 alors c'est comment ta situation depuis la dernière fois ?

dav19 - 17/11/2022 à 16h00

Bonjour Papis,

Merci de venir aux nouvelles.

Et bien j'avais recraqué et j'ai eu des journées très compliquées qui se sont terminées en apotheose le 11 Octobre. Ce jour là j'ai complètement peter les plombs, j'ai craqué 2000 € dans la journée et j'ai picoler et fumer du matin au soir pour oublier mes conneries.
Après 2/3 nuits blanches et un immense mal etre intérieur, j'ai recommencé mon sevrage et donc je suis fier de dire que depuis le 12 Octobre je n'ai pas joué 1 euro !

Une petite technique que j'utilise et que je recommande aux autres joueurs pour garder la motivation : stabiloter chaque jour passé sans jeu. Ca aide à garder la motivation et à prendre conscience de ses efforts.

Je suis heureux d'etre en sevrage et les points positifs sont nombreux : meilleur concentration dans mon travail, vie de couple plus apaisée, plus de temps pour ma petite fille, envie de reprendre des nouvelles des amis, meilleur sommeil...

Il est fou de constater que le jeu poussé à l'extrème nous pousse dans nos retranchements psychologiques et physiques.

Maintenant le plus dur c'est d'accepter tout cet argent foutu en l'air, le fait de ne pas avoir d'argent pour

acheter des choses essentielles et gater ses proches à Noel. C'est très dur, je m'en veux énormément. Néanmoins chaque jour qui passe m'aide un peu à enlever cette culpabilité.

j'espère continuer dans cette voie, je vous souhaite à tous bon courage. Je vois que chaque jour il y a de plus en plus de témoignages de joueurs désespérés et que c'est vraiment un fléau

Spock - 17/11/2022 à 16h20

Bonjour à tous....
Moi aussi je viens de me fouttre dans une belle merde... avant je jouer au poker en ligne je depenser tout mon salaire et finissais tout les mois a decouvert ma compagne l'a su et a fini par me bannir de tout les sites je l'a remercie malgres sa j'ai etait au casino plusieur annee plus tard et appris a jouer a la roulette.... grave erreure... en plus de sa on me dis il y a des site de casino en ligne chose que je ne connaissais pas avant du coup bah un petit tour et voila que je depause de l'argent encore encore encore... du coup je souhaite me bannir de tout les jeux en ligne comme au casino il faut que j'arrete cette merde...

Tulle - 22/11/2022 à 22h35

Me voilà moi aussi dans la merde…
Tout ça m’obsède…
Le temps que j’y perds et le comportement que j’adopte a cause de ça sont catastrophiques…
Je joue depuis 12 ans, j’y ai laissé bcp d’argent…
Je n’arrive pas à m’arrêter le « plaisir » me rattrape toujours…

Je vais tenter de ne pas jouer jusqu’à l’année prochaine.
Affaire à suivre.

Rox18 - 26/11/2022 à 14h02

Bonjour

Je souhaite moi aussi arrêter de miser.
Aujourd'hui je ne jouerai pas et je voudrais avoir cette résolution tout les jours.
Merci de vous lire je le sens moins seule et je suis convaincu qu'ensemble on peux y arriver.

Soga22 - 21/12/2022 à 07h56

Salut Dav19,

Je me rends compte que tu as 2 fils de discussion .
Je mets un petit mot sur les 2 pour prendre des nouvelles .

Au plaisir de te lire

dav19 - 22/12/2022 à 14h50

Bonjour SOGA et tous les joueurs compulsifs,

Je n'ai pas joué d'argent depuis le 12 Octobre et je dois dire que je suis plutot fier de moi. Je n'ai pour l'instant pas trop d'envie irrepressible et je continue chaque jour à cocher chaque jour sans jouer.

La vie reste compliquée, j'ai eu à faire face à énormément de dépenses (taxes, charges, vie de tous les jours) et l'argent me manque au quotidien. Je pense à tout ce que j'aurais pu faire si je n'avais pas claquer quasiment 15 000 € cette année en pure perte.

Mais d'un autre coté chaque jour qui passe m'éloigne un peu plus du jeu et me fait reprendre vie. J'espère vivement continuer dans cette voie, la pratique du jeu a causé tellement de dégats en 10 ans que je ne peux plus me permettre la moindre erreur.

Je vous souhaite à tous de trouver la paix. J'étais a un enterrement cette semaine, et j'ai pris conscience que la vie est courte et qu'il faut absolument la croquer à pleine dents.

dav19 - 15/02/2023 à 09h52

Bonjour à tous,

Je n'ai pas joué d'argent depuis 4 mois (le 12 Octobre) et je peux dire aujourd'hui que j'en suis fier.

Cependant ces derniers jours les tentations sont revenues, je n'étais pas loin de craquer hier, alors quand le besoin s'en fait ressentir je viens écrire ici.

Pourquoi ce retour des tentations alors que jusqu'ici tout allait bien ?

La FRUSTRATION! Là voilà la réponse. Je suis frustré de ne pas pouvoir faire tout ce que je veux faire à cause de mes conneries du passé. Je me compare aux autres et je me dis que j'ai vraiment fait de la merde pendant 12 ans. Je ne me suis pas constitué d'épargne et je me suis endetté, résultat la pénitence mets du temps.
J'ai encore beaucoup de travail à faire sur moi même pour maintenir ce sevrage.

J'ai compris que je ne serai jamais guéri de cette addiction mais seulement abstinent. Je l'espère pour le plus longtemps possible.

Bon courage à tous.

Soga22 - 15/02/2023 à 16h16

Hello DAV19,

Tu peux être fier de toi ! 4 mois ! Il est naturel d'avoir encore des tentations et des pulsions. Nous avons fonctionné pendant des années en répondant à notre frustration, au stress, ... par le jeu.
Cet automatisme laisse des traces! Psychologiquement et financièrement comme tu le soulignes.
Ne te compare pas aux autres. Tu mènes un combat intérieur que peu de personnes serait capable de mener. Il faut aussi te féilicter des efforts que tu fais au quotiden.
Chaque jour, il faut gérer cette maladie (l'addicion en est une, il faut aussi être clair avec cela). Nous savons que c'est à vie. Nous devrons rester sur nos gardes et ne rien lâcher. Nous le savons aussi !
En prenant en compte tout cela, je dirais que tu t'en sors bien. La vie sans le jeu commence et de belles choses t'attendent . Ta situation financière ira de mieux en mieux et tu pourras rapidmenent envisager de nouveaux projets.

Nos parcours sont très similaires. Moi aussi je rembourse 550 € de crédit par mois... crédit que j'ai contracté essentiellement pour couvrir mes dépenses excessives aux jeux ! Quand j'y pense , ça me frustre aussi . Cependant je me dis que ça m'a permis de ne pas couler financièrement . De plus je peux les rembourser (même si j'en ai jusqu'en 2026 !) Ma situation pourrait être mieux ; néanmoins je peux boucler chaque mois et je ne dois rien à personne (à part au maison de crédit).

Dans notre parcours d'abstinence je pense qu'il est important de voir le verre à moitié plein. D'être positif ; d'être reconnaissant de ce que la vie nous donne .

Nous sommes sur le bon chemin DAV19 !
Je suis contente de te lire

Au plaisir