© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Peur de tout perdre

Par Jeremy45 Posté le 09/10/2022 à 13h23

Bonjour ,
Je m'appelle jeremy j'ai 29 ans et je suis joueur compulsif , je n'arrives pas à m'arrêter malgré mon envie , je n'arrives pas à en discuter avec ma femme non plus ... de peur qu'elle me lâches, pourtant je pense qu'elle serait la pour m'aider...du moins je l'espère. Au lieu de ça je m'enferme de plus en plus dans ma bulle , je me sens de plus en plus mal dans ma peau je suis angoissé, j'ai une femme et des enfants et je me détruit et je vais finir par les détruire et perdre tout le monde ... mon entourage me la deja dis et je sent que cela se rapproche . j'ai très peur de ça. Je n'ai pas de patience au niveau argent je veux toujours plus tout de suite et au lieu de ça en voulant avoir plus je fini par perdre et me retrouve dans la " merde " . Je me sens obliger de remettre des sous pour récupérer l'argent perdu , je veux faire plaisir à ma famille donc j'insiste encore et encore sans rien au bout je travail pour du vent , je suis dans l'impasse et aimerais trouver des solutions pour me sortir de la . Que ma femme et mes enfants sois fiers de moi. Merci pour vos retour

1 réponse

Moderateur - 11/10/2022 à 09h28

Bonjour Jeremy45,

Soyez le bienvenu dans ce forum. Merci pour votre confiance.

Cela va vous paraître trivial comme réponse mais la solution que vous cherchez elle passe par vous.

Dans votre récit vous expliquez que vous jouez pour vous refaire et aussi dans l'idée de "faire plaisir à votre famille". Pourtant, vous faites aussi l'expérience que plus vous jouez, plus vous perdez d'argent. C'est un cercle vicieux dont vous n'arrivez pas à vous sortir. Je pense que vous le réalisez.

Sachez, si vous en doutiez encore, que comme les chances de perdre sont toujours plus importantes que les chances de gagner, c'est une loi statistique inévitable qui fait que "plus vous jouez, plus vous perdez", ou encore "plus vous cherchez à vous refaire, plus vous perdez d'argent". Donc ce n'est pas en jouant que vous aller vous refaire. Ceci d'autant plus que si vous gagnez une grosse somme d'argent vous ne saurez pas vous arrêter et vous allez la rejouer et la perdre rapidement dans l'espoir de gagner encore plus. C'est ce que font les joueurs compulsifs qui n'ont plus le contrôle de leur pratique de jeu.

Je note aussi que ce qui vous fait peur c'est de l'avouer à votre femme, de vous isoler encore plus et de perdre votre famille si vous continuez. Et en même temps vous continuez dans l'espoir de "faire plaisir à votre famille". N'est-ce pas une contradiction ? D'ailleurs, qu'est-ce qui ferait réellement plaisir à votre famille, au

juste ?

Je crois que vous réalisez votre problème de jeu mais que vous avez encore quelques contradictions à lever et décisions à prendre. Vous n'êtes pas encore tout à fait motivé pour arrêter et vous n'êtes pas encore tout à fait prêt à renoncer à ce que vous apporte le jeu. Je vous invite dès lors à faire cet exercice : sur une feuille de papier divisée en deux faites la liste des bonnes raisons que vous avez de jouer et des bonnes raisons que vous avez d'arrêter de jouer. Attribuez une note à chacun des items que vous aurez mis. Faites la somme des notes par colonne. De quel côté penche la balance ?

Venez nous le raconter.

Cordialement,

le modérateur.