© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Comment faire pour s'en sortir ?

Par Alinata Posté le 16/11/2023 à 00h43

Bonjour à tous,

J'ai 31 ans et depuis environ 1 an maintenant je suis devenue accro au casino. Le problème c'est que aujourd'hui j'ai atteins un point de non-retour. Je suis endetté et je ne sais plus comment faire pour m'en sortir. J'ai vraiment l'envie d'arrêter de jouer mais à chaque fois je replonge car ma banque me demande de rembourser mon découvert et c'est une chaîne sans fin.
Et j'ai tellement honte de parler de cette situation à mon conjoint.
Certaines difficultés dans ma vie personnelle m'ont fait noyer mon chagrin dans le jeu. Mais aujourd'hui face aux soucis qui s'accumulent je peux dire que j'en suis très malheureuse.

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire.

2 réponses

Yoyoyo14 - 16/11/2023 à 13h48

Hello Alinata,

Le principal est que tu t'en rende compte.
Je suis dans le même cas que toi mais pour les paris sportifs. Je te conseille d'en parler à ton conjoint, après tout un couple c'est fait pour s'aider, s'écouter et surmonter les épreuves ensemblE;

Tu peux aussi télécharger l'application Gamban, qui bloque tous les jeux en ligne sur téléphone, ordi ou tablette.

Là ça fait 1 an que tu joues et tu vois déjà les dégâts que ça fait .. donc imagine dans 4 ans si jamais tu continues ? ce sera encore pire. De mon coté ça fait 5 ans que je suis accro aux paris et année après année, mois après mois je continuais de jouer ... résultat ajd 26 ans 15 000e de dettes.

Je te souhaite du courage et je crois en toi ! C'est l'histoire d'1-2-3 mois compliqués et ça ira mieux et si tu en parles à ton conjoint tu verras le bien fou que ça te feras même si c'est délicat à annoncer.

Courage à toi et n'hésites pas discuter , de mon coté j'essaye aussi d'arreter les paris sportifs ..

Alinata - 16/11/2023 à 20h43

Coucou Yoyoyo14,

Merci pour ton message ça fait du bien d'être écouté et de se sentir moins seule.

Aujourd'hui, lorsque mon conjoint est rentré du travail, il a "grillé" direct que quelque chose n'allait pas (ça fesait des mois que je le cachais mais la c'était fini je n'étais plus capable de tenir cette face). Il m'a posé des questions et après de longues minutes à discuter j'ai fini par tout lui déballer. Et tu avais raison ça fait un bien fou je me sens déjà un peu mieux. Avec son aide, j'ai fais la démarche de me faire interdire auprès de l'ANJ et puis bah maintenant il n'y a plus qu'à remonter la pente financièrement mais aussi psychologiquement. Car tout ça m'a mis un sacré coup au moral. Ça prendra certainement plusieurs mois mais c'est mieux ainsi plutôt que de continuer dans cet enfer du jeu et finir par être vraiment au fond du trou.

Je vous souhaite aussi de réussir à vous en sortir. Quels moyens met tu en œuvre pour essayer d'arrêter les paris sportifs ?