© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Témoignages de joueurs

J'essaie de vaincre mon addiction

Par Jordan2509 Posté le 22/12/2023 à 16:28

J'ai arrêter de prendre des jeux le mardi 5 décembre 2023. Ce jour là j'en ai pris pour 30€ et j'ai décider de ne plus en prendre.

Les 1er jours étaient très difficiles, car les jeux occupaient mes penser nuit et jours. J'avais envie de jouet, je ressentait le manque. Cet excitation a chaque fois que je gratte, ce soulagement a chaque fois que je gagnais. Ça hante mes penser mais je tient bon.

Le 1er samedi après mon arrêt, quand j'ai été faire mon euromillion, un amis m'a demander de prendre un cash pour lui (il ne savais pas que j'avais arrêter et que jetait adict).
D'habitude j'aurais bien sur jouer avec lui et j'en aurait même pris d'autre en plus.
Cet sensation horrible dans le bureau de tabac, la boulot au ventre, le cœur qui tape et les tremblement car je n'allais pas en prendre mon choquer et mon fait comprendre à quel point jetait accro.

Ce jour là j'aurais pu craquer mais je l'ai pas fait j'ai tenu.

Les jours suivant étaient dur, j'avais toujours Cet habitude de prendre des jeux pour tout et n'importe quoi. Quand j'allais en course, quand j'allais au pain, même en passant devant un tabac. C'était plus fort que moi. Alors du jours au lendemain vous ressentez un vide, un manque. Comme si aller chercher le pain n'était qu'une excuse pour passer prendre un jeux.

Les jours passe et le manque ce fait de moins en moins sentir. Quand je joue mon euromillion, la tentation n'est plus aussi forte que lors de mon arrêt.
Bien sur quand il y a des petits problèmes dans la journée, on a envie de combler par ce qui nous fait du bien, donc le moral est pas au top et on a les nerf en boule pais ça ce passe.

Aujourd'hui c'est mon 15eme jours d'abstinence et j'en suis fière. Je commence à me sentir mieux dans ma vie et j'espère en avoir fini avec ça. L'avenir me le dira.