© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

rien ne va plus

Par mak8 Posté le 27/09/2024 à 09h50

Bonjour,

jamais j'aurais cru en arriver au point d'écrire un message de manière anonyme pour raconter mon mal-etre. Je me sens seul face à mon addiction aux jeux car personne dans mon entourage n'est au courant de mon addiction. voila pourquoi j'écris ici.
J'ai joué pour la derniere fois hier et j'ai perdu beaucoup, c'était peut etre la fois de trop, enfin je l'espère... en tout cas ca m'a poussé à venir ici. j'ai pas dormis de la nuit et j'ai que des idées noires qui me rongent l'esprit. Si ma mère n'était plus de ce monde je serais meme pas la pour écrire ce message, je me serais donné la mort. le passage à l'acte ne tient pas à grand chose au final.
J'ai pourtant tout ce qu'il faut dans la vie, une famille, des proches, de amis et une vie professionnelle stable, des revenus correctes, mais impossible de m'en sortir. ca fait une dizaine d'année que je joue au casino mais c'est seulement depuis le debut de cette année que je joue au casino en ligne. et ca, ca m'a détruit. Pour donner une idée, j'ai perdu 40k euros depuis janvier 2024. je ne maitrise plus rien depuis...
j'ai atteint la limite, je suis au bout de la route.

8 réponses

Moderateur - 27/09/2024 à 10h28

Bonjour mak8,

Ne désespérez pas, il est possible de s'en sortir ! Pourquoi pas vous ?

Pour l'instant vous êtes sous le choc de vos pertes d'hier et sachez que le jeu ne vous permettra jamais de les récupérer. Vous souffrez très probablement d'une addiction, c'est-à-dire qu'une fois le choc passé il y a des chances que vous cherchiez de nouveau à jouer. Parce que les casinos vont vous relancer avec des offres alléchantes, parce que vous-même vous cherchez, à travers le jeu, certaines sensations.

Mais dites vous bien que vous n'êtes pas une mauvaise personne et que vous pouvez changer. Il faut que vous en preniez la décision et il faut que vous vous fassiez aider pour en sortir.

Je vous recommande de prendre rendez-vous avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour construire avec eux, pas à pas, votre abstinence puis votre sortie de cette addiction. Cela va être un chemin difficile mais au bout du compte vous serez fier de votre changement et de ce que vous aurez accompli pour vous libérer. Vous serez une autre personne et j'espère que vous serez là pour conseiller et soutenir d'autres joueurs qui passent un mauvais moment comme vous en ce moment.

Dans l'immédiat :
- appelez notre ligne d'écoute pour qu'on vous donne les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous (notre numéro est le 09 74 75 13 13, appel anonyme non surtaxé) ;
- clôturez tous vos comptes dans les casinos en ligne, confiez vos moyens de paiement à un tiers, bloquez les mails des casinos, désinstallez les applications et bloquez les notifications, cherchez aussi un bloqueur de sites de casinos en ligne (cela existe et c'est efficace)
- essayez de parler à quelqu'un autour de vous pour vous soulager un peu (ou parlez avec l'un de nos écoutants, c'est possible aussi)

Et dans tous les cas n'en venez pas aux pires extrémités. Vous vous en voulez mais sachez que vous avez une maladie, l'addiction, qui court-circuite votre capacité à vous contrôler et que les opérateurs de jeux des casinos en ligne jouent malheureusement allègrement là-dessus pour gagner de l'argent. Essayez d'être bienveillant avec vous-même, c'est un premier pas vers votre guérison.

Courage !

Le modérateur.

mak8 - 27/09/2024 à 12h11

Merci pour votre message,

c'est vrai que je suis encore sous le choc de mes récentes pertes, mais c'est pas seulement l'argent qui me fait mal, c'est toute cette vie de merde que j'ai construit autour du jeu et rien que pour le jeu parce qu'un jour j'ai gagné une grosse somme et j'ai cru au rêve de devenir riche en jouant, puis maintenant ma seule obsession est de récupérer ce que j'ai perdu. j'arrive pas a faire le deuil de mes pertes.
j'ai tout pour réussir et prendre un nouveau départ mais en même temps je me dis que tant que j'aurais des ressources pour tenter de me refaire, je continuerais et je sortirais jamais de cette spirale.
j'ai personne à qui parler de ça, car personne ne connais ce coté de ma vie, j'ai rien laissé transparaitre durant toutes ces années. aujourd'hui je sens le poids de tout ce que j'ai cumulé comme regrets je dois vivre avec. comment tourner la page ? comment ne pas refaire le passé dans sa tête et se dire, toutes ces années gâchés pour rien.
j'ai tenté d'appeler le numéro en ligne, j'ai aussi essayé de joindre des centres proches de chez moi, mais ils ont l'air débordés, je comprends que je ne suis pas le seul dans cette situation.
Enfin voila, tout ce qui me domine aujourd'hui ce sont les regrets, la honte et la solitude. Comment ne pas penser à mettre un terme à ma vie ??

Moderateur - 27/09/2024 à 13h18

Merci pour votre réponse.

Vous avez osé en parler : vous n'êtes plus seul. Aujourd'hui je vous réponds, tout à l'heure ou demain cela sera notre ligne d'écoute, un centre de soins, etc. Armez-vous un peu de patience mais tout va se débloquer.

Nous comprenons tout à fait ce que vous traversez. Cette envie de se refaire qui joue sur l'espoir et les regrets est terrible. C'est un engrenage que beaucoup d'autres joueurs rencontrent comme vous. Cela amène de la culpabilité et comme vous dites un poids énorme sur les épaules car on s'enferme avec le jeu sans en parler autour de soi. J'espère que certains vous répondront ici mais je vous invite aussi à lire d'autres fils du forum. Dans certains il y a eu beaucoup d'échanges intéressants.

Vous tournerez la page en vous reconstruisant, en entamant non pas un "simple" arrêt du jeu mais en prenant la décision de changer, de mettre la priorité sur d'autres choses. Comme je l'ai dit tout à l'heure c'est long mais vous allez vraiment en sortir grandi.

Concernant le fait d'en parler, le jour où vous franchirez le pas vous vous sentirez délesté du poids du secret et vous donnerez l'opportunité à vos proches et aux professionnels de vous aider. Car oui, vous avez besoin d'aide.

Si vous souhaitez parler à quelqu'un de vos pensées suicidaire, je vous recommande d'appeler le 3114 qui est le numéro national de prévention du suicide. Vous y serez reçu avec bienveillance.

Cordialement,

le modérateur.

dav19 - 27/09/2024 à 15h39

Bonjour Mak8,

Ton témoignage est touchant et je le comprends d'autant plus que je suis maintes et maintes fois passé par là. Si tu savais l'argent que j'ai jeté par les fenêtres, des milliers et des milliers d'euros (peut être 100 000 € en tout et pour tout) et comme toi mon grand tort c'est d'en avoir jamais parlé à personne.

Je comprends ta solitude, ton désarroi, ta colère contre toi même, tes nuits blanches et toutes ces idées noires. Néanmoins mettre un terme à son existence signifierait que le jeu à gagner. Et que penserai tes proches ? je pense qu'ils seraient bien plus enclins a te pardonner qu'a te voir disparaitre.

La première chose a faire c'est vraiment de faire le deuil de cet argent perdu c'est vraiment extrêmement difficile mais nécessaire. Et puis ensuite c'est jour après jour.

Dans mon cas je suis abstinent depuis plus d'un mois, alors qu'il y encore 2 mois je n'envisageais pas de ne pas un jouer un seul jour. C'est bien simple ma vie était rythmée par le jeu.

Je ne sais pas quel age tu as, mais dis toi que la vie est longue, qu'un jour peut etre lointain tun considèreras ce passage comme une épreuve que tu as réussis a surmonter.

Alors ne baisse pas les bras, je viendrais sur ce fil te remonter le moral. Et si tu as besoin de conseil n'hésite pas.

Moderateur - 27/09/2024 à 15h52

Bonjour Dav19,

Merci de votre soutien à Mak8 et content de vous revoir !

Le modérateur.

dav19 - 27/09/2024 à 16h26

Merci modérateur, je suis passé par des périodes difficiles mais je vous lis toujours très régulièrement.

Merci à vous et a ce forum d'exister

mak8 - 27/09/2024 à 17h37

Bonjour Dav19, et merci pour ton message.

Avant d'écrire ici j'ai lu quelques témoignage tout en sachant que d'autres personnes vivent la même souffrance et me comprennent. Je me reconnais dans bon nombres de témoignages que j'ai pu lire.

Quand j'ai commencé à jouer, j'avais 25 ans, ce n'était qu'un loisir, un divertissement, je jouais des petites sommes et j'avais encore cette lucidité puis un jour j'ai gagné un gros gain qui m'a changé ma perception du jeu.

Aujourd'hui j'en ai 38 et le jeu n'est plus un divertissement, je cours après tout ce que j'ai laissé dans l'espoir d'en récupérer une partie. Je mens sans arrêt pour tenter de garder le secret.

Je tente de me rassurer en me disant, que ce n'est que de l'argent, mais ca ne suffit pas.

Je sais bien qu'il y a toujours un moyen de s'en sortir, j'en ai conscience, cela dit les dégâts sont lourds à assumer.
Et à ce jour, je n'ai encore rien trouver vers quoi me tourner pour éviter de jouer, excepté le travail.

Profil supprimé - 09/10/2024 à 14h03

Hello Mak8,
Ton témoignage me touche énormément car je sombre de manière continue depuis maintenant plus de 5 ans alors je comprends ta détresse. J'ai contracté des prêts à la conso pour permettre de solder mes dettes et je me suis étranglé financièrement.
Je peux comprendre tes idées noires, et sache que le bout du tunnel peut être de simplement en parler. Je te le cache pas, ce sera dur. J'en ai parlé à ma compagne, qui m'a obligé à en parler à mes parents. Je me suis effondré et c'était dur de les voir tous autant affecté par mon mal être et mes difficultés de jeux. J'ai eu peur de les perdre, et pourtant ils sont toujours là. J'ai mis en place des contrôles bancaires afin de n'avoir que très peu d'argent et ne pas sombrer de nouveaux, il m'arrive encore parfois de jouer mais les proportions sont différentes. Aujourd'hui, j'avais extrêmement envie de jouer et je suis venu sur ce forum afin de voir d'autres en gens en parler, et j'en prends une claque à chaque fois que je lis un message.
Je ne peux me permettre de te juger, mais seul, tu auras beaucoup de difficultés à t'en sortir. Parles en et essaye de mettre des choses en place pour te bloquer. Le processus est long, difficile, frustrant, infantilisant, et beaucoup de saute d'humeurs sont à prévoir. Mais sois fort, je ne te souhaite que du courage et n'hésite à venir en parler ici, au tél avec sos joueurs ou toute autre personne (proches ou professionnels).
Force à toi Mak8