

Forums pour les joueurs

J'essaie de m'en sortir

Par Profil supprimé Posté le 09/10/2024 à 14h13

Bonjour à tous,

ça fait maintenant 5 ans que je joue aux paris sportifs en ligne. Des milliers et des milliers d'euros de perdu, des heures de sommeil de perdu, du temps avec ma compagne et mes amis de perdus. Cela fait très longtemps que j'ai pris conscience des conséquences de mes actes. Et pourtant, je continue de plonger. A chaque fois que je rejoue (et que je perds, ce qui finit toujours fatalement par arriver par un moment), je me dis que je creuse ma tombe petit à petit.

Puis un jour, ma compagne demande ma carte car elle a perdu la sienne. Je ne peux pas lui donner car je n'ai plus rien sur mon compte. Je lui avoue tout. La libération. Je me fais interdire de jeux sur l'ANJ. Puis quelques mois plus tard, je découvre d'autres moyens de jouer en ligne, et l'enfer continue. Finalement, je suis obligé d'en parler à mes parents car je suis en découvert et je ne sais pas comment faire (je dois également rembourser mes prêts à la conso).

Après plusieurs mois, je continue de jouer mais j'ai décidé depuis quelques jours de leur donner entière procuration sur mon compte et d'avoir une carte à contrôle de solde (après rdv avec ma banque). J'ai l'impression de retourner en tant qu'ado. C'est dur mais finalement si je joue, je ne pourrais jouer que ce que mes parents laissent sur mon compte, à savoir 50 euros par semaine, c'est en même temps libérateur et extrêmement contraignant. Je ne peux que tous vous encourager à faire cela si vous le pouvez.

Force à vous tous

98 réponses

Bidou - 09/10/2024 à 16h00

Bonjour,

Je viens de me faire enlever ma carte de crédit avec accord de ma banquière pour mon addiction au casino en ligne. C est très bizarre à 36 ans d en arriver là mais je me dis c est un mal pour un bien et mon seul moyen de pouvoir retirer de l'argent se sera en liquide à un guichet au heure d ouverture de la banque...

Ma compagne est au courant et elle me soutient elle m aidera si je dois faire le plein ou faire les courses je lui ferais des virements instantanés.

Je pense que nous avons besoin de ça au moins un temps. Ne plus pouvoir utiliser d argent comme bon nous semble.

C est dur mais c est un pas vers la guérison.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 10/10/2024 à 14h01

Effectivement Bidou, je pense que c'est la seule solution viable à court terme. Je te dis bravo pour cette démarche. On va y arriver. Se faire mal chaque jour pendant un temps, puis l'envie se fera de moins en moins forte, et les restrictions que nous nous sommes mises pour s'estomper. Et peut être revenir à un moment normal.

Bidou - 10/10/2024 à 15h45

L envie va bien finir par s'estomper c est un fait mais comme un ancien alcoolique il ne faudra plus jamais au grand jamais y retoucher.

Je ne pensais jamais en arriver là je suis quelqu'un de très économe et pourtant j'ai dilapidé tellement d'argent dans ces jeux... et quand je regarde en arrière c'est un très gros gain qui m'a fait chavirer (20 euros transformer en 6800 en 48 h) de quoi se dire que c'est facile et que ça peut se reproduire Et bien non malgré des gros gains par la suite le bilan est toujours négatif très négatif...

Je te souhaite du courage et du soutien l'entourage est très important dans cette situation et en parler comme tu le dis est très libérateur.

Je te propose de venir chaque mois ici ou même plus souvent se tenir au courant de notre évolution de nos victoires ou de nos rechutes si il y en a ou même si l'envie est très forte de venir en parler ici je suis prêt à te répondre rapidement.

Courage.

Profil supprimé - 11/10/2024 à 06h02

Hello Bidou, avec plaisir pour échanger avec toi, car nous avons mis la même stratégie en place. J'avais comme objectif de tenir un mois, J'ai fini par rejouer hier après 5 jours sans jeux. 30 euros. J'en n'ai pas dormi de la nuit, alors qu'avant, cela m'arrivait quand je venais de perdre mon salaire, et que je me demandais comment j'allais finir le mois. Alors je me dis qu'il y a du mieux, je sais comment je peux terminer le mois. Je repars à 0 jour, en ayant toujours cet objectif à court terme de 30 jours. Je ne suis pas abattu, le combat ne fait que commencer. Courage à toi également.

Bidou - 11/10/2024 à 07h32

Salut,

Les rechutes font partie du processus de guérison. Il ne faut surtout pas se flageler il faut analyser le pourquoi de la rechute prendre du recul. Qu'est-ce qui m'a poussé à jouer ? Quel sentiment j'avais avant de jouer ?

Moi je me dit « ok chaque fois que tu joues tu sais que tu ne te maîtrise pas tu ne pourras pas jouer seulement 10 euros. » « tu sais comment ça va finir tu vas te sentir mal » ça ne fonctionne pas tout le temps

malheureusement mais certaine fois j en ressors grandi et fière chaque jour est une lutte.

5 jours je trouve ça déjà très bien c est comme une victoire la prochaine fois se sera peut être 30 jours ou peut être 10 peut importe tant que tu repars à chaque fois plus armé contre l addiction et que tu analyse tes comportements.

Pleins de courage a toi.

Profil supprimé - 14/10/2024 à 14h03

Hello Bidou, comme j'ai rejoué vendredi, je suis passé à la vitesse supérieur et je laisse 0 euro sur mon compte (avec une carte à contrôle de solde) et une impossibilité de faire des virements.

Si j'ai besoin, je demanderais de sortir du liquide à ma compagne et en très petite quantité. Et si jamais j'ai besoin un autre jour, je m'arrangerais avec d'autres gens.

C'est ma seule solution pour m'obliger à ne pas jouer j'ai l'impression. Du moins, pendant un temps.

Et toi, tout se passe bien dans ce début de processus ?

Force à toi en tout cas

Bidou - 14/10/2024 à 14h39

Salut,

Aujourd'hui c est mon jour de repos et je suis seul à la maison. D un naturel hyper actif je n ai pas de mal à m occuper (muscu course à pied promener le chien ménage meuble en palette jardinage Bref de quoi faire...) mais chaque lundi je passais entre 3 et 7 heures à jouer et pour le moment rien ! L'envie s en fait sentir les mauvaises habitudes ont la vie dur ...

Je le suis tout de même rendu compte que je pouvais faire des virements instantanés sur mon site de casino...

Et là je me suis dit « bordel t as déjà plus de carte de crédit si tu commence a faire des virements t auras eu mieux fait de garder ta carte ! »

Pour le moment la raison l emporte pour vue que ça dur donc mercredi ça fera une semaine que j ai pas joué je serais content même si j ai déjà réussi plusieurs fois à tenir une semaine.

J espères comme toi tenir déjà un mois puis repousser toujours et encore.

Chaque jours sans jouer et une victoire !!!

Bon courage à toi et n hésites pas à venir sur ton fil de discussion ça fait toujours plaisir de se soutenir et même si on rechute on ne se jugera jamais.

Profil supprimé - 14/10/2024 à 15h25

Oui difficile quand tu trouves finalement une autre solution que tu n'avais pas vu venir... N'aurais tu pas la possibilité de limiter le montant de tes virements ? Et donner procuration sur ton compte à une personne de confiance ? J'ai mis une limitation à un euro, et ai donné procuration à mes parents. Eux, de mon compte, peuvent faire des virements sans limite.

En tout cas, courage à toi. Chaque jour est une victoire, je suis d'accord avec toi! Espérons une nouvelle victoire ce soir

Bidou - 15/10/2024 à 14h39

Salut,

Je viens de craquer 20 euros Je suis monter à 280 euros mais impossible de m arrêter comme d habitude je suis dégoûté mais je n ai pas relancé la machine ce qui est un exploit pour moi et je le suis banni du casino de en ligne.

Je ne souhaite pas limiter mes virements pour pouvoir payer le loyer à ma petite ami et avoir encore une certaine autonomie.

Je repars à zéro mais encore plus confiant que d habitude.

Je suis entrain de promener mon chien et je relativise en me disant que 20 euros c est une petite rechute et que j ai déjà tenue 6 jours et que je le suis banni même si j aurais pu rembourser mes pertes du mois. La cupidité me fait dire que même si je pouvais tout récupérer l argent perdu je na le mériterais pas en soit car a vouloir trop s enrichir on fini part se perdre.

J espères juste le dire prochainement que le jeux était une erreur dans mon parcours de vie.

Courage à toi chaque jours et une victoire pas celui ci pour moi mais se n est pas grave.

Profil supprimé - 16/10/2024 à 09h24

Hello Bidou,

L'important n'est pas la rechute, mais comment tu trouves de nouvelles solutions à cette suite. Courage à toi, petit à petit, on y arrivera.

Jusqu'à il y a quelques jours, je voulais encore disposer de cette autonomie, mais finalement à quoi bon ? J'ai besoin de cette cure, imposé par n'importe quel moyen (tout en continuant mon mode de vie actuel : métro, boulot, dodo). J'ai hésité à me mettre en arrêt, mais finalement il faut que mon envie de jeu parte en gardant mon habitude de vie.

Me voilà à 4 jours sans jeu, toujours à 0 euro sur mon compte, sans ma carte, sans virement. Parfois l'envie vient, mais finalement je ne peux littéralement rien faire pour jouer.

Mon objectif d'un mois est toujours présent.

Courage à toi, parle moi de tes avancées dans le processus, même si rechute il y a. Etre ici et en parler est déjà une belle étape.

A bientôt

Profil supprimé - 17/10/2024 à 13h53

Hello Bidou,

6ème jour en cours pour moi aujourd'hui. L'envie est oppressante aujourd'hui. J'ai navigué sur plusieurs sites. Mais je n'ai rien sur moi, pas ma carte, pas d'argent liquide. Je sais que si j'en avais j'aurais fini par jouer. J'ai encore envie, je vais sans doute avoir très envie dans les prochaines heures et jours, mais ça finira par passer. La victoire en me mettant des freins par moi-même.

Courage à toi, et donne de tes nouvelles

Bidou - 21/10/2024 à 10h14

Salut,

J espères que tu vas bien.

J ai failli craquer aujourd'hui mais je ne peux pas faire de virements sur les casinos donc ça a été refusée j ai essayé à plusieurs reprises.... Mais c est bon l envie passe.

Je penses que tu tiens le coup demain ça fera une semaine pour moi et que 20 euros de craque en deux semaines donc plutôt fière de moi.

On continue sur la bonne voie force à toi pour la suite.

Profil supprimé - 21/10/2024 à 12h11

Hello Bidou, j'espère que tu vas bien.

Donne de tes nouvelles quand tu peux, même si tu as joué, on est juste là pour échanger.

Pour ma part, 9 jours complet. J'en suis pas forcément heureux, mais je me dis que c'est un bon début. Mon objectif d'un mois me parait encore bien loin. Je sais que si j'y arrive, je pense que j'aurais fait un beau pas. Du moins, j'ai mis en place une stratégie de blocage qui fonctionne.

A bientôt

Profil supprimé - 21/10/2024 à 14h13

Nos messages ont du se croiser je pense. Ravi d'avoir de tes nouvelles, et de voir que tu tiens comme tu peux (en te mettant des barrières avec l'impossibilité de faire des virements sur le site). C'est dur sur le moment mais finalement ça nous fait du bien. Combien de fois j'ai essayé de déposer en ayant pas mon portable pour valider en me disant, imagine ça passe.

Envoi des nouvelles dès que tu peux.

Bon courage

Profil supprimé - 22/10/2024 à 08h04

10 jours sans jouer. ça me parait être une éternité, et pourtant ce n'est que 10 jours. La pression s'envole petit à petit j'ai l'impression, les nuits sont meilleures. Je me sens serein pour cette semaine. C'est une première vraie victoire pour moi ces 10 jours.

L'objectif d'un mois est encore loin, mais je m'en sens capable cette fois.

Bidou - 22/10/2024 à 10h36

Salut,

Trop bien 10 jours c est vraiment top

Moi se sera 7 jours j ai remis 25 euros mais comme sur ce site le virement mais 1 ou 2 jours a être comptabilisé je pourrais pas craquer comme avec une CB et c est vrai que ça fait du bien.

Bref j avance et l envie surtout la frustration part petit à petit et les rechutes sont presque insignifiantes en terme de dépôts et de nombre donc c est qu il y a du mieux.

J aurais mis en deux semaine se que je pouvais mettre en 20 minutes en début de mois.

Je ne le flagelle pas et j avance c est le principal

Profil supprimé - 23/10/2024 à 06h53

Et de 11 jours. ça a été étonnamment facile de tenir hier. La pression de mes épaules s'est envolée. J'espère continuer comme cela, mais comme ça fait du bien. Mes nuits redeviennent très bonnes.

Courage à toi Bidou, j'espère que tu pourras mettre cette limite de virement, pour t'empêcher de jouer.

A bientôt

Bidou - 23/10/2024 à 07h38

Salut,

Je suis content pour toi.

Malgré que je n ai pas complètement arrêter, je retrouve goût à cuisiner m'occuper vraiment de mon jardin et pour le coup pas pour ne pas penser au jeux mais pour me faire plaisir.

Même chose pour la musculation et les promenades avec mon chien.

Mes nuits sont bien meilleurs et je repousse le plus possible le jeux.

On va y arriver l envie et de moins en pons présente moi qui pouvais dilapider 400 euros en une journée encore le mois dernier.

Profil supprimé - 24/10/2024 à 06h31

Hello Bidou.

Voilà 12 jours. ça devient mon petit plaisir de venir ici et te conter comment je m'en sors. Tu fais un peu parti de ma réussite. Je suis content de me dire que le matin je peux te laisser un petit message. Quand ma compagne me dit "je suis fier de toi, ça fait une semaine que tu n'as pas joué" et bien ça ne me procure aucune joie car je me dis que c'est normal. Et pourtant quand je viens ici, je suis satisfait de te le dire.

Bon courage à toi, j'espère que tu t'en sors également.

Bidou - 24/10/2024 à 08h05

Salut salut,

C est top 12 jours moi je suis repartie encore et toujours mon compteur perso et a 2 jours mais c'est pas grave je me suis chaque fois plus armé.

C est top d échanger rapidement chaque jours ça me motive et je serais super content quand je te dirais 12 jours et j espères sincèrement ne jamais te rattraper mdr.

Bonne journée et à demain !

Profil supprimé - 24/10/2024 à 09h29

Sache que chaque jour où tu ne joues pas est une victoire pour moi également. ça me fait plaisir de voir que nous voulons nous en sortir!

Force à toi

frenchdreamer - 24/10/2024 à 14h41

Bonjour à tous,

Je me joins à votre discussion, j'ai besoin de parler et je vois que nous souffrons tous du même problème...

Aujourd'hui est un jour particulier pour moi car je n'ai jamais été aussi bas.

Mon problème avec les jeux d'argent a commencé alors que j'étais ado (casino en ligne de skins CSGO).

Aujourd'hui, les skins CSGO se sont transformés en véritables euros et le carnage dure déjà depuis plusieurs années.

J'ai beau toucher le fond et me démener pour en sortir, je retombe toujours au fond du trou.

Mes mises sont devenues de plus en plus grosses. Aujourd'hui, j'ai commencé ma journée à -1 100 €.

Ce -1 100 € ne m'a même pas empêché de jouer 200 €.

Au bout de 200 €, j'ai touché mon premier gros gain à + de 500 €.

J'étais tout content et me disais que je pourrais me remettre un peu à flot.

J'ai continué à jouer avec des mises à 5 €, je suis monté à 1 200 € et devinez quoi ? J'en voulais encore plus...

Finalité de la journée, j'ai perdu les 1 200 € à coup de mises à 5 € et j'ai voulu me refaire en lâchant 700 € de plus.

Aujourd'hui, je suis allé beaucoup plus loin que le fond.

J'ai un découvert autorisé de 800 € et je suis à découvert de 2 000 € à l'heure actuelle.

Je suis en couple et ma compagne ne sait pas dans quel état est mon compte en banque...

Je n'ai pas les couilles de lui dire la vérité, que je lui ai menti sur mes finances et que j'ai rejoué... Encore...

Je compte tout lui avouer ce soir, ça ne va pas être facile pour moi, mais je pense que c'est nécessaire.

Seul, je m'enfonce dans mon addiction et ça ne devient plus gérable.

Elle m'a déjà proposé son aide, mais j'avais trop d'estime de moi pour l'accepter.

Aujourd'hui, je compte lui donner 100 % des accès à mon compte en banque. Je ne vais garder que mon compte Revolut qui sera alimenté par elle en fonction des dépenses que j'ai à faire.

Je pense que c'est le seul moyen pour moi de m'empêcher de jouer.

J'ai beau me bannir des casinos en ligne, j'en trouve toujours un nouveau...

Je vous tiendrai informé de ce qu'il en est pour moi...

Sur ce, enchanté et bonne soirée.

Profil supprimé - 25/10/2024 à 06h46

Hello French,

Déjà bravo à toi de venir ici et d'en parler. On te comprend, c'est toujours dur d'en parler à des proches, j'espère que tu y arriveras. Moi aussi j'ai eu du mal à en parler, et avant que la situation ne soit catastrophique, je n'en aurais pas parlé. J'ai contracté plus de 10 000 euros de prêt à la conso que j'essaie de rembourser. J'ai mis plus d'un an (après en avoir parlé à mes parents, ma compagne) à faire la solution que tu proposes, c'est à dire une procuration et une limitation très stricte de mes comptes. J'ai maintenant la situation "sous contrôle", je peux sans doute toujours jouer mais des sommes très basses. J'ai maintenant une vision sur l'avenir et je peux me permettre de rembourser mes prêts à la conso normalement. Peut être que je devrais faire moins de folies (sortie, weekend etc), mais c'est pour me remettre la tête à l'endroit financièrement. Ma conseillère m'a même dit "attention, un prêt ne peut être accordé qu'en fonction de la bonne utilisation de votre compte". Bref, courage à toi et j'espère que tu te mettras le plus de freins possibles.

Bidou, je continue ma progression, 13 jours en cours. Hier, je n'ai pas regardé un seul résultat, pas été voir les cotes des matchs, donc ça fait du bien, j'ai l'impression d'avancer.

On y arrivera

Bidou - 25/10/2024 à 08h54

Salut French,

J'espère que tu as brisé la glace avec ta compagne et qu'elle a su être à l'écoute sans trop te juger.

C'est libérateur d'en parler après le but c'est de se sortir de ce cercle vicieux. Nous sommes malades c'est un fait, c'est difficile comme situation mais il faut l'accepter et surtout savoir si réellement tu es prêt à faire le deuil de l'argent perdu et aussi le deuil de l'excitation que procure le jeu.

Vois ce que tu peux mettre en place avec ta compagne et tu vas devoir lutter contre toi-même chaque jour. Si tu rechutes tu devras analyser et surtout comprendre ce qui te pousse à jouer pour moi c'est l'excitation la dopamine (je suis un ancien drogué j'ai tout pris dans ma vie et certaine drogue à outrance) j'ai des comportements addictifs avec tout (course à pied, sexe, drogues, alcool ...) je tente de les dominer depuis des années et je peux affirmer que le jeu c'est pour moi le plus dur, plus dur que le crack....

J'en suis à mon troisième jour d'arrêt et je suis fière de moi.

Bon courage à tous la lutte ne fait que commencer.

Bidou - 26/10/2024 à 05h52

Bonjour,

4 jours bordel que c'est long....

On sert les dents mais aujourd'hui c'est plus difficile que d'habitude vraiment plus.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 28/10/2024 à 08h03

Hello,
Alors French, as tu pu te dévoiler à ta compagne ?

Bidou, j'espère que tu continues ta progression également.

Me voilà pour ma part à 16 jours. Un peu peur de retomber avec la paie qui arrive. Je verrais bien.

Courage à vous en tout cas

Bidou - 28/10/2024 à 09h38

Salut à tous,

Pour ma part 6 jours sans jeux.

Je joues pour de faux mais je trouve ça de plus en plus stupide....

Je penses réussir à me détacher de plus en plus et surtout avoir du liquide pour payer les choses je me rends compte de tout ce que je peux faire avec 100 euros et ça change tout!!!

Bref comme toi bientôt la paie si je viens à mettre 30 euros je me dis que ce n est pas si grave même si se sera de l argent perdu.

Mon cerveau commence à comprendre que le seul moyen de gagner de l argent c est par le travail.

Bon courage à vous

Profil supprimé - 28/10/2024 à 10h24

Et sinon Bidou, pour ton message de samedi, comme je te comprends. Moi aussi, il y avait un jour où ça avait été horriblement dur. Je te dis bravo pour avoir résister. D'ailleurs, depuis que ce jour est passé, l'envie a été parfois présente, mais beaucoup moins forte. Je sais qu'elle va revenir avec la paie et l'arrivée de mon objectif d'un mois (ça fait deux ans et demi que ce n'est pas arrivé) mais je sais que j'y arrive, ce sera beaucoup plus facile pour la suite.

J'espère que l'on saura résister.

Courage et à bientôt !

Profil supprimé - 29/10/2024 à 07h40

Et me voilà à 17 jours.

Je sais que je n'aurais pas trop de problème jusqu'au 31. Mais je commence à douter de moi quand j'aurais la paie. Mais je sais qu'il faut vraiment que je tienne pendant un mois, j'aurais un vrai déclic alors.

Courage à toi Bidou sinon

Bidou - 29/10/2024 à 16h27

Bonjour,

Aujourd'hui 7 jours et une pris de conscience...

J ai voulu virer 30 euros sur mon compte joueur et j ai ensuite reçu un mail du directeur de mon agence bancaire me demandant de justifier le virement en lui donnant un KBis de l entreprise et le but du virement

Ne pouvant lui fournir de justificatifs je lui ai dit d annuler le versement.

Je n ai donc plus de possibilité de jouer et ça fait du bien.

Bon courage à vous jeudi c est jour de paie j espères que tout ira bien

Bidou - 30/10/2024 à 08h22

8 jours

C est plus que une semaine

J ai calculé en 23 jours 65 euros de dépensé depuis la mise en place de mon garde fou.

Je suis plutôt content après l'envie est toujours très présente.

Bon courage à vous.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 09h16

Hello Bidou,

Je te félicite, bravo à toi.

J'ai finalement fini par rejouer hier pour ma part pour 100 euros. Pour l'instant j'ai gagné donc je me dis que c'est pas trop grave, et il faudra que je reparte de l'avant. Je ne suis donc pas abattu, mais je re débute, ce n'est pas grave.

Courage à toi

Bidou - 30/10/2024 à 09h59

Salut,

Perdre ou gagner c est pas la vrai question à se poser je pense.

Faut savoir pourquoi tu as rejoué après tu as raison il faut rester positif et ne pas se flageler.

J ai une question comment a tu fais pour jouer 100 euros alors que tu n as plus accès qu à de petite sommes si

c est pas indiscret.

Bon courage à toi les rechutes font partis du processus de guérison.

Tu ne repars pas vraiment à zéro.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 10h26

Ma compagne m'avait laissé 100 euros pour aller faire les courses....

Le système de blocage est donc bon pour le moment, faut juste que je continue jusqu'à arriver à mon objectif d'un mois. J'y arriverais, l'envie est moins forte qu'auparavant.

Profil supprimé - 30/10/2024 à 10h34

Et oui tu as raison que ce n'est pas une histoire de gagner ou perdre, mais je n'ai pas jouer à outrance je veux dire. Je sens une différence de jeux tout de même. Bref, de nouveau déterminé à réaliser mon objectif court terme.

Bidou - 31/10/2024 à 11h44

9 jours

La paie vient de tomber... c est dur de sera surtout dur lundi car je vais avoir de l argent liquide....

Pour le moment je joue sans argent ça aide même si je trouve ça stupide et que les sensations ne sont vraiment pas les mêmes comme une clope électronique ...

Alex tu l as dit à ta compagne ?

Moi j ai dit à ma copine que j avais failli recraquer elle m encourage et veut surtout que je lui dise la vérité.

J espères que tu tiens et que tu as retiré se que tu avais gagné !!!

Profil supprimé - 31/10/2024 à 14h21

En fait je ne sais pas pourquoi, mais à chaque fois que j'arrive à la fin de mon objectif d'un mois, je panique et il faut que je joue. Maintenant que j'ai rejoué, cela va mieux et je me dis qu'il faut que je retienne, alors qu'avant je n'avais plus l'envie de résister.

Bidou - 02/11/2024 à 06h47

11 jours ...

La tentation est grande.

Alex tu peux être fière de toi tu as tenue bien longtemps.

Tu as réussi à ne pas rejouer l'argent gagné ?

Bon courage à toi et recommence à compter les jours

Bidou - 04/11/2024 à 09h16

13 jours

J'espère que tu tiens Alex bon courage je reviendrais ici chaque jours pour prendre de tes nouvelles

Profil supprimé - 04/11/2024 à 10h48

Hello Bidou,
Bravo à toi.
3 jours pour moi.
A mon tour, j'espère ne jamais te rattraper.
Courage

Bidou - 05/11/2024 à 07h38

Salut,

J'ai craqué 25 euros Je reprends donc à zéro. Mais j'ai réussi à retirer donc il y a du progrès mais j'ai de nouveau sentis la folie du jeu ou il est très dur de t'arrêter quand tu gagnes... mais j'ai réussi même si j'aurais pu gagner bien plus j'ai réussi à arrêter donc je suis content même si le but c'est de ne pas craquer.

Je vais pouvoir payer un bon resto à mon compagne qui me soutient et ça me fait plaisir surtout ne pas tout rejouer et se dire c'est un coup de chance ça n'arrivera sûrement plus.

Tu vois tu me rattrape... lol

Bon courage à toi et notre objectif d'un mois reprend.

On se soutient mutuellement.

Profil supprimé - 05/11/2024 à 09h21

Hello Bidou.
Dommage que tu aies recraqué, mais ce n'est pas grave. Il faut reprendre le fil et repartir.
Je suis moi-même à 0 jour. Donc on est ex aequo.

Pour le coup, j'ai touché le fond. Je pense que mon couple est fini, je l'ai trahie et menti. J'ai terriblement honte de moi-même et ressens pour la première fois du dégoût pour moi-même.

Financièrement pourtant je ne suis pas au plus bas, loin de là, le pire était en février de cette année, et par mes limites imposées, j'ai pu commencer à rebondir. J'ai par ailleurs remboursé le weekend dernier l'un de mes deux prêts à la conso, le second, j'envisage de le rembourser en janvier 2025 (même si ça risque d'être très

compliqué).

Mais je pense que mentalement je suis au plus bas, peut être que ce sera le déclic. D'habitude, le jour 1 est l'un des plus compliqués. Mais une sensation de vide s'empare de moi aujourd'hui.

Bref, courage à toi. Fais ce resto dès que tu peux avec ta femme et profite de ce tu as.

Je vais essayer de profiter des derniers instants de mon couple car la fin me semble toute proche. Et après, je positiverais en voyant ce que j'ai et qu'il faut que je profite (ma famille, mes amis).

Bidou - 05/11/2024 à 11h59

Salut,

Tu as l'air au plus bas ... j'en suis attristé ...

Qu'est-ce qui te fait dire que c'est terminé.

Nous sommes malade une maladie qui nous ronge et mentir et devenue une habitude c'est dur d'arrêter car on a honte de nous de nos comportements.

Comme un alcoolique on veut notre dose c'est dur de lutter très dur mais on essaie et chaque jour on apprend de nos erreurs rien n'est figé dans la marbre je pense.

Je me suis séparé de ma compagne pendant 6 mois poste Covid mais nous nous sommes retrouvés.

Tu as une mauvaise passe et les rechutes sont normales. Tant que tu ne te laisses pas abattre et que tu avances.

Ta copine devrait comprendre même si c'est dur de ne jamais vraiment savoir si tu dis la vérité ou non.

J'espère que tout s'arrangera...

Bidou - 06/11/2024 à 05h33

Salut,

Je suis dégoûté mais c'est je joue comme on dit :

J'avais un bonus actif et donc je l'ai annulé pour faire mon retrait il n'y avait pas de wager.

Donc 850 euros de demande de retrait qui ont été refusés car ça ne remplissait pas les termes et conditions je me retrouve donc avec 50 euros.

Je le dis que c'est un signe du destin et que j'aurais tout de même fait 25 euros de bénéfice...

Bref ma journée commence avec un goût amer.

De toute manière je ne méritais pas cet argent.

Courage à toi Alex

Profil supprimé - 06/11/2024 à 07h47

Hello Bidou,

Voilà, de nouveau 1 jour. Je me dis que j'en suis ridicule, que finalement 30 jours ce n'est rien. J'ai l'impression de me réveiller d'un long rêve/cauchemar et c'est la douche froide. Et pourtant, je me dis que je finirais par rejouer.

J'espère que tu as pu faire ce resto avec ta femme, et tiens bon.

Courage

Bidou - 06/11/2024 à 08h56

Salut Alex,

En fin de compte j'ai pu retirer 150 euros ça paiera le resto et c'est bien comme cela je suis content en soit un peu déguster tout de même.

Mais je vois ce que le jeu fait sur moi deux jours que je ne vais pas au sport le matin et que je joue.

Finalement j'ai retiré c'est qui est déjà un bon point et je peux être fière.

Mais comme toi je me dis de toute manière je vais rejouer même si ça est une petite somme je n'arrive pas à faire le deuil de cette excitation

Nous allons au restaurant samedi soir et c'est moi qui rince rien que ça ça me fait plaisir

Bidou - 07/11/2024 à 06h16

Salut,

Donc non c'était bien que 50 donc bon tant pis ça la soûler et fait réfléchir sur cette situation je ne jouerais plus.

Bon courage à toi j'espère que tu tiens.

Profil supprimé - 07/11/2024 à 09h05

Hello,

Comme tu disais la dernière fois, peu importe si on perd ou si on gagne. On sait qu'on n'arrive jamais à s'arrêter. C'est normal qu'elle soit saoulée, et qu'elle considère que le problème n'est pas résolu.

Oui cela fait deux jours pour moi, le fait que j'ai piqué de l'argent pour jouer était trop pour moi. Une limite que je pensais sincèrement ne jamais franchir. C'est une claque que je prends.

Deux jours, d'habitude ce sont les plus durs. Et là, je n'ai eu aucune envie, à aucun moment je n'ai regardé une cote. Je suis encore dégouté de moi.

Mais toutefois, j'ai comme un sentiment que ça finira par revenir, car c'est toujours revenu. Ou plutôt c'est

comme une peur que ça finisse par revenir.

Tiens bon Bidou, fais quand même ce resto ce weekend et essayez de profiter simplement du moment.

Bidou - 07/11/2024 à 15h35

Désoler je voulais dire ça m'a souler pas elle, elle n'est pas au courant que j'ai de nouveau craquer mais cela n'affecte pas nos dépenses et elle ne m'a pas posé la question et 25 euros ce n'est pas 200 comme à mon habitude.

J'ai enfin réussi à mettre de l'argent de côté à réparer ma voiture et à commencer les cadeaux de Noël. J'invite ma copine au resto c'est un luxe que je ne pouvais m'accorder en jouant au casino.

Je ne sais pas si je suis capable d'arrêter complètement je me pose la question en ce moment.

Il y a quand même du plaisir du jeu qui est en moi et ce démon aussi je voudrais vraiment réussir à le dominer je me donne un mois sans jeux comme objectif et on verra ensuite.

Je pensais qu'elle te va donner de l'argent ta copine pas que tu lui avais volé

Bon courage à toi

Profil supprimé - 08/11/2024 à 08h05

Bref, voilà trois jours. Toujours 0 envie de mon côté.

J'espère que tu tiens également.

Courage

Bidou - 08/11/2024 à 10h06

Salut,

Oui je tiens le coup et ça va mais impossible de me dire que je ne jouerais plus.

Je suis entrain de me dire je tiens un mois et je mets genre 30 ou 50 balles et on verra bien si ça marche pas tant pis. Mon garde fou ne me permet pas de dépenser des sommes folles très rapidement.

Donc je trouve que c'est cool.

J'ai déjà réussi à dominer toutes les addictions que j'ai eu et reprendre de la droguerie de temps en temps par exemple genre une ou deux fois dans l'année et ne plus y penser le reste du temps.

Je me dis que je peux y arriver avec le casino.

Donc toujours un objectif d'un mois et toujours mon garde fou qui a été la meilleure idée que j'ai eu.

J'espère de ton côté que tu retrouves le moral et que ta copine ne t'en veut pas trop.

Reste positif et retrouve la joie de vivre que tu avais dans nos premiers échanges

Profil supprimé - 08/11/2024 à 13h03

Je serais en congé à l'étranger pendant 10 jours, je ne pourrais donc pas te donner de nouvelles pendant les dix prochains, mais je remettrais un message dès mon retour.

Hésite pas à venir me parler quand même de tes avancées

Bidou - 08/11/2024 à 14h33

10 jours loin de tout ça !!! Profite dépense de l argent dans des choses palpable

Bon congé à toi

Redemption_ensemble - 16/11/2024 à 18h25

Bonjour a tous les deux,

Vous êtes déjà sur la bonne voie en ayant mis des actions fortes en place pour lutter contre votre addiction, vous pouvez déjà vous en féliciter.

Alors oui dites vous que rien ne sera simple et qu'il y aura des moments de faiblesses comme il en existe dans la vie mais il faut surtout se projeter sur les points positifs: s'occuper l'esprit, retrouver un confort de vie, des moments sociaux, l'esprit plus tranquille que celui qui stresse à savoir si l'on va se refaire ou non.

Se projeter ce n'est pas s'imaginer à six mois ou un an mais déjà vivre le mois présent et limiter la rechute sur une semaine puis deux puis trois...

J'en suis à mon troisième mois de sevrage pour ma part, et je traîne encore l'héritage de mon addiction passée (plus d'épargne, deux crédits à rembourser même s'ils sont peu élevés) mais je ressens peu le besoin de m'attarder sur les paris sportifs et surtout je retrouve des occupations oubliées depuis longtemps.

Gardez espoirs mais dites vous que la reconstruction sera longue, c'est un marathon et non un sprint comme on l'imagine quand on parie.

A votre disposition pour en parler

Bidou - 19/11/2024 à 06h11

Bonjour à tous,

Petit point sur mon arrêt.

Je suis à 15 jours d'arrêt ou 14 je ne sais plus trop. C est très long et l envie est toujours très présente mais je relativise. En effet en 1 mois je n aurais jouer qu une seule fois 25 euros.

Je suis plutôt fière de moi.

Mon garde fou marche vraiment bien ayant Plus de carte de crédit je ne peux pas laisser aller mes pulsions comme je le voudrais.

C est un réel plaisir de voir qu en l espace d un mois j ai pu mettre de l argent de côté invité ma compagne au restaurant faire des réparations sur ma voiture et commencer les cadeaux de Noël alors que je ne gagne que 1550 euros par mois.

Je continue à jouer tout les jours pour de faux mais je avec moins d enthousiasme et moins longtemps.

Je rigole avec mon entourage passe du bon temps avec ma compagne mon chien mes chats.

L'activité physique me fait beaucoup de bien et mon nouveau job qui me plaît énormément joue beaucoup dans la balance.

Je ne me dis pas que je ne jouerais plus du tout mais je suis confiant sur l avenir et ça est un réel plaisir.

Il y aura des rechutes c est sur mais elles ne se conterons plus en centaines d euros en une journée.

J ai toujours réussi à gérer mes addictions au bout d un moment pour qu elle redevienne un plaisir et plus des addictions que ce soit l alcool la drogue le sport. Je pense pouvoir faire de même avec le jeux.

Ayant confiance en vous et ne soyez pas trop dur avec vous.

Profil supprimé - 20/11/2024 à 10h33

Hello Bidou,

Me voilà revenu! 10 jours au soleil et à oublier totalement ces jeux idiots.

Aujourd'hui la course au bureau.

Me voilà serein, comme si c'était un lointain souvenir et pourtant ça ne fait que 15 jours que je n'ai pas joué.

On verra à la fin du mois, mais cette fois ci je le sens bien.

Je te souhaite du courage et à bientôt.

Rédemption, merci pour ton message.

Logy - 21/11/2024 à 12h31

Bonjour Alex et bidou

Je me permet de venir raconter ici mon histoire plutôt ma descente au enfer . En espérant trouver du réconfort et des conseils ..

J'ai 23ans aujourd'hui j'ai commencer les jeux en ligne à 18ans avec des amis je jouais mais se que je pouvais jouer (toute ma paye a chaque fois pratiquement mais pas de dette) . J'étais avec une fille qui me soutenais mais j'ai eu un coup de foudre pour une collègue Avec qui j'ai emménager très rapidement. Je ne lui avait pas dit que je jouais . On payais tous moitié moitié. Au bout d'un moment je trouvais des excuses car je n'arrivais plus à payer des extras (sortie) . J'ai craqué et lui avait avouer j'ai réussi à remonter la pente avec son aide je n'ai plus jouer pendant presque 1ans et puis la coup de massue elle m'a tromper (pour se venger du mal que j'avais fais) à partir de la descente au enfer credit consommation (26000+/-) on est rester ensemble dans l'appartement car chacun de nous 2 ne pouvait pas s'assumer financièrement. Cela fais maintenant presque 1ans que nous somme plus ensemble et elle va enfin partir d'ici 2 à 3 semaine . Mais voilà j'ai envie de m'en sortir et d'arrêter tous ça je suis actuellement à -850 sur mon compte avec des crédit à 900€ dans l'ensemble. J'ai contacter mon banquier et bloquer ma carte et jau commander une carte de retrait pout ne pas jouer en ligne. J'ai penser à ne plus payer mes mensualite de credit pendant 3 mois pour me refaire une santé financière et repartir à 0 mais je vais avoir des problèmes pour c'est mensualités? Désolé pour le grand texte j'espère avoir expliquer au mieux ma situation et que vous allez pouvoir me donnez des conseils... (personne n'est au courant dans ma famille que je suis addicte à se point , il était au courant que j'avais jouer mais il

pense pas à se point là et je ne veux pas les tracasser et je veux m'en sortir seul)

En espérant avoir une réponse merci d'avance...

Profil supprimé - 22/11/2024 à 09h02

Hello Logy,

Je ne pense pas que ne pas payer tes mensualités de crédit soit une bonne idée, l'organisme va rapidement venir t'embêter si tu ne les paies pas, ou essaie de voir avec eux s'il est possible de faire cet arrêt. Les prêts le prévoient parfois.

De mon côté, je suis à 17 jours de sevrage. Sentiment étrange de me dire que je vais y arriver à mon objectif et que je vais arrêter du moins un temps pour me refaire cette santé financière (avec l'envie de rembourser mon prêt à la conso dès janvier). Toutefois, j'ai l'impression quand même que je rejouerais, mais je ne suis pas forcément pressé de le faire.

Bref, je continue de ne pas prendre ma carte et mon téléphone perso avec moi pour le moment.

Bidou, tout va bien pour toi ?

Bidou - 22/11/2024 à 11h40

Salut salut,

Oui tout va pour le mieux je me rends compte de ce que j arrive à acheter et à économiser seulement avec la petite paye et je suis super content normalement à ce niveau du mois j ai déjà bien puiser dans mes réserves et là j ai de m argent mis de côté.

Mon magasin où je bosse fait une opération -40 % sur des plantes que j adore dans mon rayon de la pépinière et bien je vais pouvoir me faire plaisir c est un luxe que je ne pouvais pas me permettre.

Comme toi je penses rejouer mais je repousse encore et toujours ce jour et je sais que je me limiterais à 25 30 euros maximum et après je repartirai.

Ce qui m étonnes c est qu à l époque j aurais été super frustrer de me dire le casino m a payer 850 euros en déposant 25 mais a a cause de leur conditions je n ai pu retirer que 50. A ce moment mon cerveau aurait voulu regagner ce gain légitime et j aurais claquer beaucoup d argent mais à ce moment je me suis simplement dit dommage c est pas si grave c est de l argent pas prévu.

Je suis persuadé que le jeux pourrais devenir un plaisir et plus une addiction comme le reste de mes anciennes addictions que je fais maintenant par plaisir et vraiment de temps en temps.

Je repousse car je suis encore trop fragile et je sais que si je craque je ne pourrais me permettre de claquer beaucoup car maintenant ma copine me demande de regarder mes comptes de manière aléatoire et elle était très fière de moi de voir que j avais pu mettre 300 balles de cotée et investir 150 l invite au resto réparer ma voiture en seulement un petit mois.

Donc pour le moment de la fierté même si je joues encore pour de faux.

Courage à vous la route est longue mais on va réussir à dominer tout ça.

frenchdreamer - 22/11/2024 à 15h21

Salut les gars !

Désolé de ne pas vous avoir tenu au courant plus tôt.

J'ai effectivement parlé à ma compagne le soir même où j'ai posté mon message. Je ne mérite pas sa réaction, car elle m'a immédiatement soutenu et a pris les choses en main comme je le lui ai demandé.

À ce jour, mon compte bancaire est entre ses mains, et c'est mieux ainsi.

Pour les dépenses quotidiennes, j'utilise un compte de débit Revolut qui m'empêche d'aller en négatif. Elle me transfère chaque semaine une somme depuis mon compte principal, ce qui limite mes comportements addictifs.

J'avais tenu 20 jours sans toucher à un jeu d'argent, mais malheureusement, j'ai rechuté...

J'ai reçu une notification d'un casino en ligne où je jouais auparavant, via Telegram.

Ils m'ont offert un "airdrop" en crypto d'une valeur de 25 €. Il ne m'en fallait pas plus pour retomber dans mon vice.

J'ai donc joué ces 25 €, et c'est reparti de plus belle...

Je suis monté à 1 200 € avec ces 25 €. J'étais tout content, me disant que la galère était terminée pour ce mois-ci !

J'ai cru avoir été plus fort cette fois, car j'ai retiré mes gains et me suis retrouvé avec 1 200 € sur mon compte Revolut.

Est alors venu le moment d'en parler à ma compagne. Je lui ai avoué avoir rejoué mais aussi gagné une belle somme.

Elle a bien réagi sur le moment. Je lui ai acheté un beau cadeau, transféré 500 € sur mon compte principal (ce qui l'a remis en positif), et gardé le reste sur mon compte Revolut en me disant que je ne rejouerais plus et que cet argent me permettrait de vivre le mois suivant sans puiser dans mon compte principal chaque semaine.

Nous sommes le lendemain, et j'ai complètement craqué à nouveau.

Ce matin, j'ai retrouvé 50 € en crypto sur mon compte Telegram, que j'ai immédiatement transférés sur le casino en ligne.

Et là, le vice a repris le dessus. Je suis monté à 150 € avec ces 50 € initiaux, mais j'ai tout perdu par la suite. J'aurais dû m'arrêter là, car je n'avais pas encore dépensé de "vrai argent"...

Frustré d'avoir perdu, j'ai continué à jouer : 30 + 30 + 50 + 50 + 30 + 30...

Après des hauts et des bas toute la journée, je me retrouve avec 0 € sur mon compte Revolut.

Moralité de l'histoire : je croyais contrôler mes pulsions, mais pas du tout...

Je suis tout de même content d'avoir pu parler à ma compagne lors d'un "gros gain", ce qui m'a permis de sauver 750 € de cette histoire.

Mais je m'en veux terriblement de ne pas avoir su garder le reste ou simplement en profiter un peu...

Je ne l'ai pas encore annoncé à ma compagne. Hier, elle m'a poussé à prendre un rendez-vous chez un psy (une première pour moi)...

Je vais essayer d'être plus actif sur ce fil et de vous tenir au courant de mes avancées.

Profil supprimé - 26/11/2024 à 06h35

Hello à tous,

Me voilà arrivé à 21 jours. C'est l'une de mes plus longues périodes sur mes trois dernières années. Je craque souvent à ce moment là, mais j'espère que cette fois sera différente. Encore une semaine et je serais arrivé à un "record" depuis ces 3 ans. Alors je continue jour après jour et j'espère avoir le déclic final après la réalisation de mon objectif.

Tenez bon les gars !

Bidou - 27/11/2024 à 11h40

Salut à tous,

24 ou 25 jours sans jeux !!!

Je suis tellement actif dans ma vie en ce moment encore plus que d'habitude je me marre tout le temps je me fais plaisir c'est dingue .

Avant quand je parlais avec des gens j'étais toujours entraîné de penser au jeu et là je peux vraiment apprécier les discussions c'est super. Le jeu est bien entendu derrière mes pensées mais de manière moins omniprésente et moins forte.

Je repousse chaque jour le moment où je vais craquer car je n'arrive pas à faire le deuil d'arrêter complètement le jeu. Le deuil de l'argent en revanche a été fait et c'est top.

Alex j'espère que tout va bien pour toi.

Bon courage à tous.

Profil supprimé - 28/11/2024 à 10h25

Hello Bidou,

Oui tout va bien. A quelques jours de mon objectif. Plus que trois même.

Ce sera sans doute psychologiquement dur, mais une fois passé, je pourrais enfin avancer concrètement. Bon courage bidou, continue dans le même état d'esprit

Bidou - 06/12/2024 à 07h08

Salut salut,

Je viens au nouveau :

De mon côté j'ai remisé 25 euros juste parce que j'en avais envie et je voulais me tester. Je suis monté à 95 euros et j'ai kiffé ces montées d'adrénaline j'ai tout reperdu mais à la fin je me suis dit pas grave j'ai kiffé et c'était vraiment un plaisir retrouvé comme au début. Depuis je ne joue presque plus pour de faux et c'est bénéfique.

Je pense sûrement rejouer 25 euros le mois prochain si l'envie est trop forte mais je suis très content de moi j'avance vraiment ce garde fou et top.

J'aurais pu retourner au tabac redemander une paysafe card mais non plus envie à la fin c'était cool on passe à autre chose.

J'espère que tout va pour vous et que vous avancez dans cette lutte

Bon courage et bonne journée

Redemption_ensemble - 07/12/2024 à 16h24

Bonjour à tous,

Pour ma part, cela fait maintenant 3 mois que je suis sorti de l'addiction.

Pour ainsi dire, j'ai rejouté ponctuellement deux fois sur deux courses hippiques mais en m'arrêtant derrière sans tomber dans le surenchère de pertes éventuelles.

Il est important encore une fois d'occuper son esprit et effectivement se faire de petits plaisirs à soi et à sa famille avec les économies faites en ne pariant pas. Il faut se rappeler de ce que cela procure à soi et aux autres.

Finalement, parier octroi une dose très ponctuelle d'adrénaline, mais cela ne compense pas la longue culpabilité qu'il y a derrière.

Sincèrement depuis 3 mois, je me sens plus serein au quotidien. Ce n'est pas tous les jours simples car les démons rodent autour de nous mais il faut se concentrer sur le positif et ce que la occasionne dans la vie de tous les jours de ne pas passer du temps derrière son écran à espérer un gain pour sauver son mois et parfois même son année...

Profil supprimé - 09/12/2024 à 15h00

Hello Bidou, pareil, après pile un mois et après une sortie un peu alcoolisé, j'ai eu envie de rejouer.

J'ai apprécié le moment, et j'ai joué jusqu'à perdre ma première mise. Je n'y ai trouvé aucun intérêt par la suite. Cool sur le moment, mais aucun plaisir ou haine par la suite.

Je repars sur une volonté de refaire un mois sans jouer, et surtout rembourser mon prêt à la conso en janvier (ce qui est encore largement faisable).

Je pense avoir fait un très grand pas vers cette sortie de l'addiction et arrive à me restreindre par moi-même. Ça a été compliqué après ces verres, mais dès le lendemain, je me suis senti maître de moi-même. Je connais donc maintenant l'élément qui peut être ma rechute.

A bientôt

Profil supprimé - 17/12/2024 à 15h08

Hello Bidou, ou en es tu toi ?

Bidou - 18/12/2024 à 07h00

Salut salut,

De mon côté c'est toujours difficile mais j'avance bien je suis content de moi j'ai rejoué 25 euros retirer 50 euros. Je repousse à chaque fois au maximum mon envie.

J'espère que de ton côté tout va bien et que tu gères ce démon.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 18/12/2024 à 08h28

Hello Bidou, j'ai repris ma carte et mon tél en me disant qu'il fallait bien que je revive normalement, et j'ai complètement explosé. Par chance on va dire, j'ai pu retirer le double de ce que j'ai joué.

Alors je reprends ma condition drastique, plus de carte et plus de téléphone. Faut vraiment que je tienne (j'ai averti ma compagne), et je pourrais rembourser mon prêt à la conso en janvier. Ce sera une bonne chose de faite.

Malgré ces gains, je suis dégouté d'avoir joué autant.

Courage à toi

Bidou - 18/12/2024 à 11h00

Tant que tu n'arrives pas à te maîtriser il ne faut pas jouer avec le feu.

Je pense que c'est trop tôt en effet comme pour moi.

Je me donne 6 mois sans carte et voir si je maîtrise tout ça. Si je me sens encore trop fragile dans 6 mois je continuerai de vivre sans carte et en plus je trouve pas ça si contraignant.

Ma petite amie joue le jeu et me laisse retirer de l'argent avec ça carte et lui faire des virements. J'ai pu ce mois faire beaucoup de cadeaux et mettre de l'argent de côté. Je suis content de moi.

Quand j'ai rejoué l'excitation et toujours la même mais l'impossibilité de pouvoir redeposer et une chance car je sais que si j'avais une carte je redeposerais sans arrêt.

J'espère à arriver à maîtriser encore plus ce démon.

En tout les cas pas de perte depuis un mois et demi je suis content et si j'avais perdu ça aurait été 50 euros.

Bon courage à tous.

Bidou - 07/01/2025 à 07h15

Déjà bonne année à tous !!!

En espérant que vous arrivez à vaincre ce démon

Pour ma part quelque petit craquage à droite à gauche rien d'alarmant en soit de petits dépôts de 25 à 35 euros en 3 semaines.

Pas dramatique au niveau des pertes mais c est quelque l envie est toujours la...

D ici quelque mois 3 pour être précis j aurais de nouveau l argent que j avais de côté avant de jouer au casino donc assez fière de moi si je continue.

Donc pour le moment ne surtout pas reprendre une CB et continuer dans ce sens.

Force à vous Alex ça roule ?

DirtySport - 13/01/2025 à 10h44

Hello Bidou (j'ai du recréer un compte suite à un problème d'adresse mail).

Bonne année à toi également.

J'ai rejoué début janvier. La bonne nouvelle est que j'ai réussi à rembourser mes crédits à la conso. Je dois encore quelques sous à ma compagne. Mais normalement lors de ma paie de janvier, j'aurais fini d'être débiteur de quelqu'un (banque ou autre) en ce qui concerne les jeux. Quand ce sera fini, je pense que ça me fera un bien fou.

Je n'ai plus forcément la volonté d'arrêter d'un coup (je n'y arrive pas) et je vais essayer de mettre 50 euros par semaine (ce que j'ai vu avec ma compagne) et d'encaisser systématiquement les gains. Au moins, mentalement je pourrais me dire que je ne dois attendre que 7 jours max. Et je pense que le fait que ma compagne le sache me donnera peut être moins envie de jouer.

Donc en conclusion, toujours la galère mais en bien meilleure position (que ce soit en terme financier, mental et même sur la récurrence de jeux) qu'il y a six mois. Donc avec du recul, j'ai l'impression de progresser tout de même.

A suivre donc !

Bidou - 13/01/2025 à 17h13

Salut,

Cool que tu puisses tout rembourser c est top.

Je viens de faire un petit bilan depuis la mise en place de mon stratagème il y a bientôt 4 mois... 120 euros de perte soit 30 euros par mois ! Un exploit !!!

Je suis comme toi je n arrive pas à faire le deuil du casino mais les pertes si. Je ne joues plus pour le refaire mais pour l adrénaline que cela procure.

J ai lu un témoignage de quelqu un qui essayait de se limiter mais il n a pas réussi... mais je pense que c est possible avec des gardes fous. Pour le coup ma copine n est pas au courant que je joues encore un peu. Je ne lui ment pas car elle ne me le demande pas.

Je pense jouer une trentaine d euros ce mois maximum 50.

Je retrouve de plus en plus plaisir à dépenser de l argent même dans des trucs futiles la dernière en date une énorme peluche pour ma petite amie et c était cool comme sensation d offrir quelque chose sans raison.

Bref encore ce démon que j essaie de dompter mais pour sûr je ne reprendrais pas de carte pour le moment.

Bon courage à toi et j'espère que tu arrivera à te tenir à ne jouer qu'une fois semaine et surtout que le jeu ne monopolise pas tes pensées constamment.

Aussi bon courage à tous ceux qui nous lisent soyez plus fort que le jeu mettez en place des gardes fous parlez en à votre entourage enlever tout moyen de rejouer (carte de crédit)

Je vous souhaite plein de courage en ce début d'année.

À bientôt.

DirtySport - 16/01/2025 à 09h12

Hello Bidou,

Depuis qu'on a mis cette chose en place, je me sens plus léger. L'autre jour j'avais 20 euros en poche, et je me suis dit que j'allais les jouer, puis finalement devant le tabac, je me suis dit "boh non, ça sert à quoi, j'attendrais lundi". D'habitude je me disais "c'est peut-être la dernière fois donc faut que je profite", finalement cet arrêt en douceur sera peut-être plus simple. Bien évidemment, il faut voir comment cela évoluera avec le temps.

Bon courage à toi en tout cas, j'espère que tu ne joues pas ou alors avec raison.

Courage en tout cas

Bidou - 17/01/2025 à 13h33

Salut salut,

C'est top si tu trouves un moyen d'y arriver pour ma part j'ai rejouer cette semaine 120 euros ... je suis un peu dessus de moi c'était mon argent de Noël.

Bref je vais me reprendre en main et plus de jeux ce mois-ci c'est sur !

J'ai recalculer j'ai perdu 280 euros en deux mois ce qui peut paraître beaucoup mais par rapport à il y a 6 mois c'était ce que je pouvais perdre en une journée.

La route est longue mais j'y vois beaucoup de positif :

Plus de temps « cérébral » avec mon entourage particulièrement ma compagne

Moins d'angoisse pour moi

Arriver chaque mois à mettre de côté

Se faire plaisir en achetant des petites choses

Faire des cadeaux (encore un aujourd'hui à ma compagne)

Ne plus regarder son compte chaque jour

Être plus disponible mentalement au travail

Se qu'il faut améliorer :

Ne plus s'imaginer gagner de grosses sommes

Ne pas vouloir se refaire dans la journée de craquage

Réussir à s'arrêter en cas de gain

Je reste très fragile du coup et je m'en rends compte mais je regarde surtout le positif histoire de ne pas me flageller.

Si tout se passe bien même comme en ce moment avec quelque craquage d'ici 4 mois j'aurais de nouveau autant d'argent de côté qu'avant ma reprise du casino.

Bon courage à tous dans cette lutte acharnée.

Tenez bon et accordez-vous des rechutes cela fait partie du processus

DirtySport - 21/01/2025 à 09h07

Hello Bidou, dommage pour ce craquage.

Mais effectivement, il faut regarder dans l'ensemble. Il ne faut pas penser à la chute, mais comment tu vas réagir derrière. J'espère que tu t'es retenu par la suite.

Pour ma part, hâte d'être fin janvier pour avoir ma paie et mettre normalement toutes mes dettes de côté.

Egalement un peu craintif du fait que j'aurais de l'argent donc j'espère ne pas tout gaspiller, mais avec ce que j'ai mis en place, ça devrait le faire.

J'avance de plus en plus sereinement.

Courage à toi, et donne des nouvelles

Tonyveutarreter - 21/01/2025 à 22h19

Bonjour,

Moi je joue depuis des années. Beaucoup trop. J'ai bien gagné ma vie mais j'y ai laissé toutes mes plumes causant des dégâts autour de moi et avec les gens que j'aime. Sa me procure une adrénaline ou m'a procure par le passé, car plus les mises étaient importantes plus je « vibrai » mais quel gâchis. Aujourd'hui je n'en ai plus les moyens mais le vice est toujours là et je le cache. Honnêtement sa m'a pourri de belles années, je suis décidé à aller me faire soigner. Je sais pas s'ils me conseilleront d'arrêter d'un coup et je pense que c'est la seule solution pour ne plus y penser. J'ai toujours été un addict du sport, à la télé ou en pratique mais le jeu a tout dénaturé, et je ne veux plus perdre ce que j'ai encore de précieux, des proches, ma famille. On se rend pas compte de l'impact négatif qui en découle et du mensonge que cela implique. J'ai déjà eu un traumatisme par le passé et j'ai malgré tout continué. En espérant en tirer du gain mais rien du tout. Des problèmes et des mensonges rien de plus. Pour certains sa peut être un passe temps agréable et amusant, j'imagine a hauteur de 10€ par mois ou autre mais pour moi c'est devenu bien pire, un vice qui l'attrape par période et beaucoup trop dangereux, encore plus je le répète quand il est dissimulé. Aujourd'hui jen ai honte et je témoigne ouvertement, je sais que je vais m'en sortir comme je suis sorti aisément d'autres addictions par le passé. Mais sa me fera du bien d'en parler, d'être entendu. Je visiterais les réponses, je lierais les prochains témoignages. On peut s'en passer avec de la volonté et en étant bien accompagné. Un conseil, n'ayez pas honte de qui vous êtes. Mais faites attention à vous et à vos proches. À bientôt Tony

DirtySport - 27/01/2025 à 08h42

Hello les amis,

C'est reparti pour une nouvelle semaine.

J'espère que ça va pour vous.

De mon côté, tout va bien. ça ira bien au moins jusqu'au 31 janvier, et la la paie arrivera. Ce sera de nouveau

un test pour moi. J'espère que je tiendrais car tout mes prêts seront soldés et je ne devrais donc de l'argent à personne. Une belle libération après un an et demi ou je continuais de plonger toujours plus fort.

Courage à vous en tout cas

Bidou - 27/01/2025 à 09h14

Salut,

Tu dois être super fière.

Moi comme toi le moi prochain j aurais un super salaire à mon niveau de quoi mettre de côté une grosse partie pour être proche de mon solde de coté que j avais avant de reprendre le casino.

Je penses rejouer mais je repousse de plus en plus. J ai vraiment de moins en moins envie de jouer et c est très bien comme cela.

Donne des news et continue comme ça.

Force à tous

DirtySport - 03/02/2025 à 13h25

Hello à tous.

Me voilà en février et toutes mes dettes remboursées.

Je me sens plus léger.

C'est le moment de ne pas rechuter violemment de cette décompression.

Mais je me sens bien.

J'espère que tout va bien pour vous !

albm78 - 07/02/2025 à 14h40

Bonjour à tous, et courage à tous ceux qui se battent contre ces démons.

Je ne sais pas s'il lit encore ce fil mais j'aimerais pouvoir discuter plus longuement avec @Redemption_ensemble, donc si vous voyez ce message n'hésitez pas à me faire signe svp. Merci beaucoup et bon week-end à tous

DirtySport - 07/02/2025 à 14h58

Hello Bidou, ou en es tu ?

Moi au 7 du mois, je suis très bien. ça fait longtemps que ça ne m'étais pas arrivé.

J'espère que ça continuera.

Force à toi en tout cas

Bidou - 08/02/2025 à 06h46

Salut salut,

Tout roule !!! J'ai joué un petit coup mais j'ai retiré ma mise. Je vais de nouveau jouer je pense la semaine prochaine mais je repousse et j'y pense de moins en moins en tout les cas c'est de moins en moins puissant.

J'arrive pas à faire le deuil du jeu... encore 600 euros à mettre de côté pour atteindre mon solde de côté avant la reprise du casino donc je pense deux mois.

C'est top pour toi tu continues à jouer toutes les semaines ? Bon courage à toi

Dirtysport - 12/02/2025 à 13h48

Hello,

Ravi de voir que tu t'en sors comme tu peux.

Oui je continue de jouer quelques euros au départ. Et j'ai gagné pas mal avec 50 euros (1 000 euros) mais je ne pouvais plus m'arrêter et je jouais dans la minute où je gagnais sans réfléchir. J'ai réussi à mettre un peu de côté mais je vois bien que ce n'est finalement pas une bonne solution. Même si j'ai réussi à mettre 500 euros de côté, la seule pensée qui me traverse est : j'aurais pu m'arrêter avant et mettre de côté plus, et donc maintenant je vais essayer de revenir à ce niveau là et je m'arrêterai.. Mais même si j'y arrive, je ne m'y arrête pas.

Je vais donc de nouveau essayer de faire une pause. Il me faudrait au moins dix jours histoire que je puisse souffler de tout ça.

Mais je vois quand même le positif, plus de dettes de jeu. Et j'ai même réussi à mettre de côté sur des plans épargnes ou j'ai une impossibilité de toucher et des sommes sur le compte de mes parents et de ma compagne que je peux toucher mais reste plus compliqué.

Allez, objectif jusqu'au 23 février dans un premier temps.

Dirtysport - 06/03/2025 à 11h18

Hello Bidou.

Comment t'en sors tu ?

De mon côté, je continue de respirer. On est le 6 du mois et je n'ai pas joué depuis que j'ai reçu ma dernière paie. Je ne sais pas depuis combien de temps ce n'était pas arrivé. Depuis trois ans je dirais. Ça me paraît fou. Je crois que toutes les choses mises en place depuis 1 an et demi sont en train d'enfin payer (purée que c'est long pour arriver ce résultat ridicule quand on y pense). Je sentais que l'envie disparaissait mais je continuais de jouer par habitude parfois.

C'est encore trop tôt mais j'ai vraiment l'impression d'être sur le chemin de la guérison. J'ai vraiment envie d'arrêter, de passer à autre chose.

À suivre donc !

Bidou - 10/03/2025 à 12h33

Salut salut,

Tu peux être fière de toi c est top !!!

Moi de mon coté je stagne ... je joues tout les lundis pendant mon jour de repos ça varie de 20 euros à 60 euros donc pas top mais le reste de la semaine rien et je n y pense même.

Mais quand le lundi arrive même si je me fais un planning avec pleins de choses à faire (hyper activité quand tu nous tiens) je trouve toujours le temps de passer au tabac prendre une paysafe card et je dépose....

Cela ne m empêche pas de mettre de m argent de coté et de faire vraiment plaisir mais ça peut chiffrer de 150 à 200 euros par mois donc ça freine mon envie d arriver à mettre de coter 10 k en deux ans et demi. Bref ça va mieux mais peut mieux faire.

Dans un mois ou deux je reviendrais à mes 3900 euros de coté comme avant que je joue au casino toujours sans crédit et sans dettes .

Courage à toi j espères que tu tiens !!!

En tout les cas meilleurs chose de la vie de plus avoir de carte de crédit et que je dois passer par ma copine pour avoir du fric du coup je peux pas trop claquer sinon elle le verrait même si je lui ai déjà dit que j avais rejoué...

Courage à tous dans cette dur lutte

DirtySport - 10/03/2025 à 13h08

Hello Bidou,

Il y a quand même du mieux dans ta pratique de jeu. C'est bien, il faut prendre du recul. Essaie de te fixer un objectif de ne pas jouer au moins un lundi par mois (des petits pas c'est très bien aussi).

On est le 10 du mois, je n'ai toujours pas joué pour le moment. J'ai eu quelques fois envie de jouer ces 3 derniers jours. L'envie reviens quand je ne sais pas quoi faire ou que j'estime que j'ai réalisé une tâche déplaisante et donc j'ai envie de me "récompenser".

L'envie est en tout cas moins forte, elle n'est que de quelques minutes à chaque fois, maximum 30 minutes. Avant, cette envie pouvait durer des jours entiers. Donc il y a beaucoup de mieux. J'espère que je tiendrais longtemps car je pense que l'habitude ne plus jouer va commencer à s'installer. Et plus ça durera, plus ce sera simple de résister.

Courage à toi en tout cas !

Bidou - 10/03/2025 à 14h41

Tu as raison je ne jouerais pas lundi prochain

DirtySport - 14/03/2025 à 13h28

Hello Bidou,

Je te souhaite bien du courage pour lundi ! J'espère que tu y arriveras.

14 mars, et je n'ai toujours pas joué depuis ma dernière paie. Je tiens le bon bout. Si je tiens tout ce mois, j'aurais fait un grand pas je crois car j'ai plusieurs eu ma carte avec moi et je n'ai pas fait de folie.

A bientôt et force à toi

Bidou - 17/03/2025 à 08h20

Salut,

Je viens de craquer et pas qu'un peu 110 euros je suis deg je partais plein de bonne volonté ça soûl je retenterai lundi prochain bref je suis dégoûté de moi et la journée fait que commencer....

Courage à toi et bravo pour tes efforts.

DirtySport - 17/03/2025 à 10h58

Courage Bidou ! Tiens tant que tu peux. J'espère vraiment que tu y arriveras !

Bidou - 17/03/2025 à 11h00

Je viens de clôturer mon compte J'espère que se sera enfin la fin avant claquer 100 balles part jours ça me dégoûtait pas temps que ça je savais qu'il y avait un problème mais la je suis à bout un profond dégoût de moi même.

Je sais que j'avance mais je voudrais que ce soit plus rapide.

Bon courage à tous

DirtySport - 17/03/2025 à 11h20

Combien de temps s'est écoulé depuis que tu as envie d'arrêter ?

Moi perso, depuis octobre 2023 (jour où ma compagne a découvert que je jouais à outrance). Donc tout juste 1 an et demi, et j'ai l'impression d'avoir enfin le déclic. Malgré cela, j'ai parfois envie de jouer (par habitude j'ai l'impression), mais cela passe assez rapidement. A voir par la suite (j'en suis à 19 jours, j'espère que ça durera plus).

Donc je te comprends quand tu dis que c'est long...

Bidou - 17/03/2025 à 11h41

La même date que toi en vacance dans le Jura en octobre 2023

Dirtysport - 17/03/2025 à 14h34

Et bien courage, et continue de vouloir lutter !

Je sais que c'est fatiguant et qu'on aura envie que ça passe plus vite. parfois, je ne joue pas pendant trois jours et je me dis ça y ait c'est fini, j'ai l'impression que je n'ai pas joué depuis trois semaines mais non... J'ai tenu une fois 23 jours, une fois 30 jours et tout cela en plus de trois ans (dont un an et demi où je veux arrêter). On va finir par y arriver !

Dirtysport - 20/03/2025 à 10h33

Hello,

J'ai finalement rejoué avant hier et aujourd'hui. Je n'ai rien perdu, je n'ai pas vraiment gagné. La sensation de manque est moindre et j'ai réussi à rapidement me mettre des freins.

Malgré donc le fait que j'ai rejoué, je me sens serein quant à l'avenir.

Nouveau jour 0, mais plus simple que par le passé.

Courage à toi sinon

Bidou - 20/03/2025 à 12h09

Tu auras bien tenu c est vraiment bien.

Moi je repars en cacahuète je sais pas pourquoi mais je suis entré. De mettre le frein j aurais perdu un mois sur les 24 ou je vais mettre de côté pour atteindre les 10 k.

Courage à toi en tout les cas les rechutes font partis du processus

Dirtysport - 21/03/2025 à 15h31

Hello Bidou,

Ouais je le sens vraiment que je suis en train de me lacher de cette addiction.

Hier, de nouveau jour 1 sans jouer. Beaucoup plus simple qu'auparavant. Aujourd'hui, jour 2 en cours. J'ai ma cb sur moi, mon téléphone également et aucune envie. Alors ça me fait plaisir, je me contrôle de nouveau.

Force à toi, on y arrivera tous les deux dans cette lutte.