© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Motivations pour le jeu

Par Grizzly Posté le 15/10/2024 à 18h50

Bonjour,

Tout d'abord je précise que j'ai perdu plus de 60 000€ en jouant.

Principalement à la roulette.

Je veux absolument me débarrasser du jeu et la première réflexion que j'ai eu c'est : pourquoi je joue ?

Mon histoire a commencé comme beaucoup d'autres, la première fois que j'ai joué j'ai eu le malheur de gagner de l'argent.

J'y ai vu alors l'opportunité de me débarrasser des dettes que j'avais à l'époque.

Puis j'ai perdu, perdu à nouveau, puis encore et encore, et encore.

Cependant je gagnait de temps en temps ce qui me laissait l'espoir de regagner ce que j'avais perdu.

Les raisons que je détecte aujourd'hui pour lesquelles je suis attiré dans le jeu sont :

- envie de récupérer mes pertes
- défi de trouver la martingale
- défi psychologique de savoir m'arrêter au bon moment
- besoin d'adrénaline et de dopamine
- ...

Mais bien sûr tout cela n'a pour conséquence que :

- l'alourdissement de mes dettes
- une culpabilité importante à chaque fois que je pert
- un mensonge permanent auprès de mes proches
- une tristesse importante
- un stress très important et des nuits sans sommeil
- ...

Ainsi je cherche aujourd'hui comment remplacer tout ce qui m'attire dans le jeu d'argent par d'autres choses qui m'amènent vers le bonheur :

- le chant
- le sport

- la cuisine
-...

Et j'évite tout ce qui pourrait me tenter.

Quelles sont vos analyses et vos solutions ?

10 réponses

---

dav19 - 16/10/2024 à 08h30

Bonjour Grizzly,

Bienvenue sur ce site et merci de poster ton témoignage.

Si cela peut t'aider ou te rassurer j'ai bien perdu au moins le double de ce que tu as perdu, mais ce n'est pas un concours évidemment. Ca permets juste de relativiser et de se dire qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Après plusieurs tentatives de sevrage des jeux et des rechutes qui m'ont fait très mal, je pense que je tiens le bon bout cette fois. J'en suis a 2 mois sans jouer et cette foi je crois que je peux enfin le dire après 12 ans de combats : je ne rejouerais pas.

Tout ca m'amène à répondre à ta question et te dire mon analyse et mes solutions :

La première des choses à se dire c'est qu'il faut faire le deuil de ses pertes. Nous ne rembourserons JAMAIS nos dettes grace au jeu d'argent. Nous avons essayé pendant des années nous avons échouer.
Le vrai effort a faire c'est la FIN DES ILLUSIONS. Nous avons essayé la voie de la facilité pendant que d'autres travaillaient dur pour y arriver et le constat est sans appel : on ne joue pas avec sa vie on la construit.

Ce que j'écris peut paraitre très dur mais il m'a fallu des années pour voir la vérité en face. Et crois moi a la quarantaine le constat est dur. J'ai essayé de passer par des voies de traverse et j'ai lamentablement echouer.

Et les conséquences sont dures, comme tu le dis : nuits sans sommeil, culpabilité, sentiment de honte...

La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire. Une fois que tu as pris conscience et que tu veux réellement le changement il faut mettre en place d'autres objectifs : le sport est un excellent paliatif par exemple.

Ce que j'aime bien faire au début c'est prendre un calendrier et stabyloter les jours sans jeu, ca permets de voir sa progression et d'etre fier de soi.
Egalement j'ai crée un tableau excel pour suivre mes comptes et regarder mois/mois mon compte se renflouer. C'est hyper important de mesurer ces efforts et de se rendre compte que ce qu'on pouvait perdre en un mois on mets parfois 4 mois a le mettre de coté.

En tout cas je te souhaites tous mes voeux de réussite, comme à tous d'ailleurs.

Je finirai par une petite citation :

L'important, c'est le chemin et non l'arrivée.

Grizzly - 16/10/2024 à 10h35

Merci pour ta contribution dav19.

Personnellement j'ai repris après 3 ans sans jouer.

La question que je me pose c'est :

Pourquoi repousse t on à nouveau la porte du casino ?

dav19 - 16/10/2024 à 11h48

Et bien cela c'est une analyse que tu dois faire sur toi meme et comprendre les motivations de ta rechute.

Ma dernière rechute a été parce que je devais prêter de l'argent a un ami et ca m'a complètement déboussolé. Ce que je devais comprendre a ce moment là c'est que mon anxiété de preter cet argent ne devais pas etre comblé par un apport irréel pour me rassurer.

Mais dès fois cela peut etre parce q u'on ne respecte pas des objectifs qu'on s'était fixé, parcequ'on a des échecs, des désillusions et qu'on aimerait trouver dans le jeu quelque chose qui nous rassurer et qui nous fait penser à autre chose.

Mais c'est une illusion qu'il faut combattre en se retroussant les manches et pas en cèdant à la facilité.

3 ans c'est énorme bravo. A coup sur tu peux y arriver.

Catou - 17/10/2024 à 17h50

Bonsoir à tous,

Tout d'abord je tiens à vous remercier Grizzly et Dav19 pour vos témoignages.

Moi j'ai commencé à jouer à cause de mon ex mari. C'est lui qui m'a emmené pour la première fois au casino car je ne savais pas que cet endroit existait. J'étais jeune et naïve

J'ai eu la chance de gagner une belle somme et il m'a encouragé.

J'ai fini par y aller régulièrement, en sa compagnie au début et par la suite toute seule.

Quand j'ai commencé à perdre de fortes sommes d'argent, je me suis dit que je vais les récupérer au moins au double mais ça n'a pas été le cas.

Mon ex mari avait une forte addiction à l'alcool, chose que je n'avais pas et que je n'ai heureusement pas toujours.

Nous avons fini par nous séparer suite à de grosses violences conjugales car dans son état d'ébriété il a mis des coups et je suis resté dans le comas 3 semaines

Nous avons par la suite été séparé, puis divorcé.

J'ai eu la garde exclusive des 3 magnifiques enfants que nous avons eu. Mais j'ai perdu tout ce que j'avais construit sur le plan matériel car il a vidé mes comptes en banque pour soit boire, faire la fête, ou encore jouer.

Le seul héritage que j'ai eu de lui se sont mes enfants et cette dépendance aux jeux.

J'ai mis 4 ans à me faire à l'idée que ce mariage qui avait duré 12 ans est fini.

Je me suis remise en couple quelques années plus tard mais toujours avec cette envie de retrouver le train de vie que j'avais des années auparavant.

Mon compagnon ne joue pas du tout et sait que je joue de temps en temps sans toutefois connaître ni mesurer l'ampleur de ma dépendance aux jeux.

J'ai arrêté d'aller jouer à la roulette au casino mais je suis tombé sur les jeux de grattage et autres disponibles en bureaux de tabac.

Je cache sans cesse ma dépendance et suis même devenue menteuse et voleuse car j'ai fait des virements depuis son compte sans son accord.

Quand il s'en est rendu compte j'ai menti et tout nié. Il s'en doute mais m'aime tellement qu'il ne me dit rien.

Depuis ce jour, je me sens plus mal que d'habitude.

J'ai honte de moi.

J'en ai perdu le sommeil, l'appétit, mon visage est tout le temps triste et couvert de larmes. J'en ai marre !

Je n'osais pas avouer. Mais il y'a tour juste quelques jours j'ai réussi à tout lui avouer. Il a pardonné mais moi je ne veux pas m'arrêter à son pardon car j'ai envie de me sortir de ce cercle infernal.

Redevenir la femme aimante, souriante et la maman adorable que mes enfants adorent tant.

Alors je partage mon histoire avec vous dans l'espoir d'avoir des conseils pour m'aider à trouver une porte de sortie.

J'ai un emploi stable et j'adore mon travail alors je m'enferme pour l'instant dans mon travail pour éviter de penser au jeu

Cela fait 1 semaine que je n'ai pas joué et ça fait du bien.

Je coche tous les jours passés sans jouer sur un calendrier

Je suis très endettée et ne sait pas comment en finir avec mes dettes.

Je garde la patience !

Je travaille tous les mois pour rembourser petit à petit mes dettes et ça me met en larmes à chaque fin de mois

Tout conseil, toute aide pouvant me permettre de m'en sortir est à prendre

Merci d'avance à vous

Grizzly - 18/10/2024 à 08h32

Bonjour Catou,

Faire le deuil de ses dettes est sans doute un des éléments majeurs pour cesser de jouer.

En effet, on le sait tous l'histoire se termine toujours de la même manière.

Il faut aussi comprendre pourquoi nous passons cette porte du casino ou du bureau de tabac ou encore du PMU pour jouer.

L'espoir, l'adrénaline, le rêve de gagner ?

Personnellement je me suis mis des garde fou.

J'ai donné accès à mes comptes bancaires à mes enfants et ma sœur.

Les autorisant à faire une demande de curatelle renforcée si jamais ils s'aperçoivent que je rejoue encore.

Cette épée Damoclès est très importante pour moi car je ne veux pas perdre ma liberté d'agir.

Et puis je vois une psychologue pour comprendre mon addiction.

La liberté, c'est ne plus jouer, la prison c'est le jeu, l'alcool et la cigarette.

Bon courage à toi.

Catou - 19/10/2024 à 09h08

Bonjour Grizzly,

Je te remercie pour ton partage.

Cela fait maintenant plus d'une semaine que je ne joue pas et honnêtement je me sens mieux dans ma peau et dans ma tête.

Je ne te cache pas que cette adrénaline et sensation qu'on a quand on joue me manque encore un peu mais je résiste.

J'ai repris le sport et les balades en forêt pour me ressourcer. Ça me permet aussi de m'évader.

Le fait d'avoir enfin osé en parler me donne un sentiment de liberté que je n'ai pas eu depuis. Mon esprit est moins enchaîné.

J'ai aussi repris rendez-vous avec ma psychologue.

Lire vos témoignages me fait énormément du bien.

La remise en question, m'encourage également.

Je tiens bon et sais que si je continue ainsi ça va aller.

J'ai fait le tri sur mes contacts et j'évite les amis avec lesquels j'avais l'habitude d'aller jouer après leur avoir clairement expliqué mon désir d'arrêter le jeu. Ils comprennent et ne me propose plus des parties de jeu où on pouvait passer des journées, voire des nuits entières

Ça fait du bien

Grizzly - 22/10/2024 à 06h08

Courage Catou, tu es sur la bonne voie.

Vilagio - 28/11/2024 à 21h13

Moi je n'es personne à qui parler, trop de dettes et de risques d'aller en prison. Cheque en bois , escroquerie. Je ne sais plus quoi faire

Allé en prison à 50 ans ? Me cacher à la maison jusqu'à ce que les créanciers et huissier et police viens m'emmener en prison

Je suis perdu. Aider moi par un conseil svp

Je ne suis pas en France

Merci

Grizzly - 29/11/2024 à 13h51

Bonjour Vilagio,

Je ne sais quoi te répondre.

Affronte tes problèmes les uns derrière les deux autres en prenant contact avec une assistante sociale ou un avocat.

Le vide ou l'inconnu est souvent pire dans notre imagination que la réalité.

Enlève toi de la tête cette idée de prison.

Bien à toi.

Vilagio - 29/11/2024 à 14h52

Bonjour Grizzly

Enfin quelqu'un qui me répond

Les gens me fuit comme si j'ai la peste.

Je vis une solitude affreuse remplie de peur du futur qui approche à grand pas.

Je n'ai pas les moyens pour l'avocat. Pas d'assistante sociale dans mon pays .

Merci quand même pour ta réponse. Ça soulage . Je suis si seul dans ma bulle . Très seul .

Jaffronte de mon mieux . A mon âge 51 ans trouver un travail c'est dur ici .

Je suis désespéré

Merci Grizzly