

Forums pour les joueurs

# Addiction

Par Louli13Ma Posté le 17/03/2025 à 18h05

Boujour je suis adict au jeux dargent et je veux m'en sortir jai honte mais tellement honte j'ai besoin de parler a quelqu'un mais je ne peux pas parler a mes amies ou ma famille trop honte et peur du jugement.

## 5 réponses

---

Celineclrcq - 19/03/2025 à 12h53

Bonjour, j'ai été dans le même cas. Avez-vous commencé par mettre des limites de mises sur vos comptes de jeu ??

Louli13Ma - 19/03/2025 à 13h57

Bonjour merci pour votre réponse en fait j'ai tout arrêté radicalement ça fait deux jours que je ne joue plus à rien j'ai rendez-vous aussi avec un addictologue je doute tenir il le faut pour préserver ma famille.

Mimi62 - 08/04/2025 à 20h01

Bonjour

Je suis moi aussi addict au casino et je m'endette ...c'est la descente j'ai honte d'en parler et je m'en veux énormément de mentir autour de moi, je crois toujours que je vais remonter mais en vain moi aussi besoin d'en parler et de connaître vos démarches pour sortir de là

Louli13Ma - 09/04/2025 à 06h41

Bonjour ma belle c'est très dur de s'en sortir mais on va y arriver je ne c'est pas toi mais moi j'ai 3 enfants et maintenant je me dit va gâter tes enfants au lieu de les jeter on ne gagne jamais on n'est tj's perdant mon malheur a été de gagner 2000 euros en trois minutes 1 seul fois et après j'ai perdu 5 fois plus tout les jours reste une bataille je travaille de nuit je me force à m'occuper la journée pour ne plus aller jouer je t'aoue ça me démange parfois j'ai fait interdiction volontaire de casino et j'essaie de ne plus rentrer dans un tabac pour éviter l'envie de jouer ou de gratter car je suis capable de jouer 200 euros de grattage n'importe quoi je me dégoûte mais je veux m'en sortir alors pense comme moi à t'occuper autrement .

loki29 - 13/04/2025 à 21h17

Bonjour à toutes/tous les deux,

Vous avez fait la première étape qui est la plus importante, appeler à l'aide.

Il y a 2 ans je me suis retrouvé avec 45-50k€ de dettes à rembourser, j'ai eu la chance de rebondir et d'être soutenu par ma compagne.

Ne pas oser en parler à ses proches ça se comprends, et ce forum est là pour vous aider, cependant les actions pour aller mieux ne pourront venir que de vous.

La première chose à faire c'est demander de l'aide, en venant ici c'est ce que vous avez fait.

La deuxième étape c'est accepter de faire une croix sur cet argent que vous avez perdu, vous n'allez pas le récupérer avec une mise plus importante.

La troisième étape qui m'a aidé personnellement a été de faire un tableau de mes dépenses (facture, loyer etc) et d'étendre de manière intelligente les mensualités de mes emprunts.

Cela m'a donné une vision plus facile de ce qui me reste à la fin du mois pour les extras etc.

La quatrième qui a été décisif et la plus importante c'est me faire interdire de jeux, casino etc etc, vous pouvez le faire sur le site de l'ANJ : <https://anj.fr/ts/interdiction-de-jeux>

Franchement faites le parce que le nombre de fois où j'ai été tenté de reprendre ne tient pas sur une main si je devais compter. Cela vous protégera je vous le garanti.

La cinquième étape qui pour moi est un plus est de vous rebrancher avec vos proches, aller dans la nature etc.

Quoi qu'il arrive si vous avez besoin de parler ça sera avec plaisir, ne restez pas seul.

Bonne soirée à vous,

G