

Forums pour les joueurs

# Mon addiction aux grattages FDJ

Par Sangli Posté le 20/07/2025 à 16h27

Bonjour, j'ai 42 ans et depuis presque 2 ans je joue beaucoup, beaucoup trop aux jeux à gratter FDJ, en plus de ça jusqu'à récemment j'étais accro à l'alcool (mais abstinent un jour à la fois maintenant) et les 2 ne font pas bon ménage...

Résultat: un crédit de 10 000 euros partis dans la tise et les FDJ (sans compter les clopes)

Ce n'est pas parce que j'ai arrêté l'alcool que j'ai arrêté les jeux au contraire.

Maintenant, dès que je vois un tabac, je ne peux pas m'empêcher d'aller dépenser 10 balles "on ne sait jamais"

ça m'a fait le même coup en Italie et à Amsterdam pour le travail (dans les aéroports), j'ai joué à l'italienne des jeux et à la hollandaise des jeux, et j'ai beaucoup beaucoup de mal à freiner.

J'ai rêvé une nuit que je gagnais 50 000 euros, alors le lendemain, pensant que c'était un rêve prémonitoire j'ai dû dépenser 300 euros, en vain.

Et il y a aussi FDJ sur internet, chez moi c'est chez elle bref...

Je ne suis pas sur la paille mais c'est limite.

Je pense que comme toutes les addictions c'est une question de tempérament, je suis addictif/excessif (et dépressif).

ça fait turbiner le système de la récompense de se dire qu'un jour on sera peut-être riche grâce à ça (alors que c'est un énorme leurre).

Je ne suis pas trop loto ou euromillion, juste que c'est compulsif, j'aime acheter et gratter ces p....ains de tickets

au tabac et ressentir le frisson du "peut-être". Et tout le monde que je croise à chaque fois qui en achètent aussi, ils se mettent très bien chez FDJ...

Mais maintenant j'ai très envie (et besoin surtout) de me calmer, alors je cherche des solutions sans faire un transfert sur une autre addiction (c'est classique). Résultat, je suis mis à faire un jeu à gratter "virtuel" avec l'aide de l'IA alors que je ne suis pas développeur, j'ai pu faire un petit site, mais je ne sais pas si j'ai le droit de le mettre ici, et puis il y a mieux sur internet, c'est marrant 5 minutes disons, mais ça peut faire passer une envie de me connecter à FDJ. Comme pour les alcooliques, on conseille de boire beaucoup d'eau (j'ai été 3 ans aux AA). Et même techniquement, si c'est comme l'alcool, une pulsion de jouer doit durer en moyenne 1 minute 30. Il faut tenir ce temps là, et recommencer jusqu'à ce que l'intérêt se dissipe.

Voilà, merci de m'avoir lu et courage à tous les addicts pathologiques!