© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Quelques mois plus tard

Par UneNouvelleVie Posté le 26/05/2026 à 23h28

Bonjour,

Je viens poster ici suite a mon arrêt de jeu fin décembre 2025. (casino en ligne crypto), je fais suite au premier message que j'avais posté (message du 07/03)
Au début, l'arrêt était difficile, j'ai fermé mon compte coinbase etc.. et j'ai réussi a me faire bannir des casinos sur lesquels je jouais.
Les trois premiers mois, je pensais souvent au jeu, en général dans les périodes difficiles, ce qui m'a fait remarquer qu'avant je jouais fortement quand il se passait des choses autour de moi. De plus je n'ai jamais reçu autant de pub sur les casinos que depuis mon arrêt.

Aujourd'hui, je n'ai plus cette sensation de vouloir jouer, ce qui est cool, mais pas mal d'autres choses sont apparues en moi aussi. C'est difficile à expliquer mais mes émotions par exemple, je passe de la joie à la tristesse en un claquement de doigt. A certains moment j'ai beaucoup de mal à dormir.
Donc je me dis que maintenant je devrais être heureux je n'ai pas de dette etc.., et pourtant... J'ai l'impression de me détester, quand je repenses a ces années de jeu (cela à commencer environ période COVID comme beaucoup) je me demande pourquoi j'étais si addict? Enfin non, j'ai en parti ma réponse grace a ce site, j'ai lu plusieurs articles , et j'ai compris qu'une addiction se lie avec un problème plus profond. Je me suis enfermé dans une solitude et j'ai évacué mon stress et les problèmes, peur etc.. par le jeu qui me donner une sensation de liberté, d'adrénaline et surtout de ne pas penser a tout à coté.
Je sais que tout cela sera gravé en moi toute ma vie, et qu'il faut aller de l'avant. Mais avec la période actuelle c'est comme si tout s'enchainer, il est impossible de lire une news sans lire un drame , l'arrivé de l'IA qui menace mon activité et celle de beaucoup etc.. etc...
Cette période est difficile pour les anciens joueurs (voir addict en général). haha
Enfin bref j'avais besoin de m'exprimer, de sortir ce que j'ai en moi avec vous. Peut être que l'on me dise que ce que je ressens actuellement est normal, que c'est une phase de la detox. J'ai juste envie que ça passe et que tout soit derrière moi.

Je sais que je devrais voir un psychologue mais je n'arrive pas à franchir le pas. J'ai beaucoup de mal à parler de moi alors en plus avec un inconnu même si c'est un professionnel ce sera difficile. Pourtant il faudra le faire un moment ou un autre.
Je veux reprendra ma vie là où elle c'est arrêté si longtemps avant, quand j'allais bien. Mais comment faire quand on arrive pas a voir de l'avant ? Comment forcer son esprit à ne pas penser à tout cela. Surtout que c'est même pas au jeu que je pense aujourd'hui mais a la culpabilité d'avoir joué.
Je me serai jamais imaginé ressentir cela, mais quand c'est en nous ,ça nous tiens.

Bref merci de m'avoir lu, ça fait du bien d'exterioriser un peu, force à vous on en a tous besoin mais un jour tout ira mieux, j'en suis sûre.

PS : Sur le site vous proposez uniquement chat et téléphone pour vous contacter, j'aurai bien voulu vous

contacter par mail au sujet de ce que je viens d'écrire, en vous demandant si c'est une phase normal par exemple. Car il est difficile pour moi de rester devant le pc ou le téléphone, si dans le futur ça peut vous donner une idée d'un autre moyen de contact, et encore merci d'avoir créé et géré ce genre d'endroit.
Mais au final je pense qu'il vaut mieux que la réponse soit publique, d'autres personnes doivent ressentir la même chose que moi.