© Joueurs Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour les joueurs

J'arrive pas a arrêté de jouer

Par Citadine92 Posté le 23/08/2026 à 08h20

Bonjour a vous.
Je vous écris car je suis une joueuse compulsive. Cela fait 20 ans que je joue. J'ai commencé par les casinos en ligne j'y ai laissé mes économies et fait des crédits. Suite a cela j'ai été hospitalisée et fait une dépression. J'ai eu un traitement antidépresseurs. J'étais au fonds du trou. L'enfer. J'ai commencé a aller mieux et je pensais que le jeu était derrière moi. Mais l'envie est revenue. J'ai été au casino d'Enghien j'y allais régulièrement. J'arrivais pas a m'arrêter. L'enfer. Pour men débarrasser du jeu au casino j'ai fait un chèque pour jouer et est revenu impayé. Cela m'a permis de ne plus y retourner. Maïs l'envie du jeu est toujours là. Donc ya les jeux de grattage. J'y vais régulièrement et j'y laisse quasiment mon salaire. Je paye mon loyer. C'est tout. Tous les fins de mois j'ai pu d'argent. J'arrive pas a m'arrêter ! J'en peux plus. J'y pense quotidiennement. C'est comme un envoûtement. J'ai besoin d'aide. Précision je suis seule. Merci de m'avoir lue.

14 réponses

Pierrejpp - 27/08/2026 à 22h38

Bonjour, je pense que si on en est là c’est dur pour nous. On peut discuter si tu le veux

Snoopy - 28/08/2026 à 16h29

Salut , je suis actuellement retomber dans le casino en ligne , ayant également un crédit à cause de ça , je viens de perdre environ 6 k en quelques jours , ce qui représentait mes économies durement gagnés ..... j'ai plus rien à cette heure précise.

Je connais bien ce sentiment, tu n'es pas seule , je te soutiens.

J'ai aussi d'ailleurs besoin de soutient ... D'autres joueurs si possible des gens qui nous comprennent car je n'arrive plus à en parler à mes proches , c'est devenu impossible....

Je viens de m'inscrire pour échanger et si possible trouver des combines pour lutter contre les pensées et pulsions de jeux ...

J'y arrive pas seul , ça fait 8 ans ... Et je suis jeune ...

C'est compliqué, surtout quand on le garde pour soit pendant des jours, semaines , mois et années....

Merci , en espérant pouvoir parler un peu ...

Bon courage on va s'en sortir je le sais

Citadine92 - 28/08/2026 à 18h48

Bonjour. Merci de me répondre. C'est dur c'est vrai. Comment faire ? Moi j'arrive pas a arrêter le jeu. C'est plus fort que moi. Et toi t'en ai où avec le jeu ? Tu réussi ? On peut échanger avec plaisir. Ça peut nous aider. Dans l'attente de jours meilleurs.

Citadine92 - 01/09/2026 à 06h43

Bonjour Snoopy. Je te comprends. La spirale du jeu est infernale. C'est vrai d'arrêter le jeu est compliqué. Voir impossible. Mais le conseil que je te donne fais toi interdire des Casino en ligne. Fais le. Obligé toi. Dis toi j'ouvre les sites casino en ligne et je me fais interdire. Dis toi que les casinos en ligne profitent des gens addictd. Je sais de quoi je parle. Tu verras un soulagement. Ensuite prend un RV avec un psychiatre il t'aidera. Tu es jeune tu as la vie devant toi. Ne te rabaisse pas . C'est pas de ta faute.. ton estime de toi peut diminuer. Trouve une occupation. Sport.... Ne t'en veux pas. C'est très dur de changer. Je reste disponible si tu veux. Fais pas a pas pour changer. Étape par étape. Reviens vers moi pour me dire que tu t'es fait interdire des casinos en ligne. Ce sera la première étape de ton changement. A bientôt.

Citadine92 - 01/09/2026 à 19h57

Snoopy. As tu réussi a te faire interdire des casinos en ligne? Tu parles de pulsion du jeu. C'est vrai. Ça nous dépasse. Moi le jeu est quotidiennement dans ma tête. C'est comme si qu'on est envoûté. C'est une maladie.il faut le dire. C'est bizarre ce truc. Ton cerveau est pris par le je. Plus rien ne compte. Pense tu prendre RV avec un addictologue ? Moi j'ai eu un suivi psy pour le jeu. Moi je joue car je m'ennuie. C'est le vide. Et plus tu joues plus tu renferme et fait rien. Moi j'ai personne à qui en parler. Je me dis que aujourd'hui c'est la dernière fois et tu replonge le lendemain..... Voilà. C'est affreux le jeu. La volonté seule ne suffit pas. Je fais des exercices de respiration pour enlever l'envie de jouer. Ça soulage. Il faut écrire aussi. Noter par jour que tu as pas joué. Bon Snoopy ont se tient au courant.

Snoopy - 02/09/2026 à 10h08

Merci beaucoup pour tout tes messages et bien vouloir converser avec moi, j'ai ouvert des dizaines de compte en ligne je me suis auto banni oui demandé plusieurs exclusions mais c'est compliqué car il réouvre les comptes quand tu demandes car quand tu es dans ta phase tu réouvre ton compte ou tu en crée un autre. La j'ai arrêté à ce jour depuis mon message j'ai pas remis d'argent, et pour l'instant j'ai pas envie en vrai je suis tellement fauché que la je suis dans ma phase dégoûté ....
J'essaie de penser aux projets de vie que j'ai avec ma copine , et la je vais chercher du travail , je me suis mis hier à faire des exercices sur tapis de sport pour essayer de passer ce cap , mais j'ai le moral à Zéro quand je vois mon compte en banque alors que j'avais quelques milliers d'euros il y a quelques jours....
C'est sur c'est dur mais j'arrive pas à arrêter de culpabiliser...
Donc là je met en place 1. Un peu de sport 2. Trouver un job 3. Réaliser les projets de déménagement avec ma copine

Après si je vois que je rechute qu'une seul fois de plus je vais demandé à ce que quelqu'un gère mon argent à ma place plus le choix , j'en ai marre de travailler pour nourrir et enrichir les plateformes et fournisseurs de jeux en ligne .....
Voilà voilà où j'en suis a peu près
J'espère que ça va pour toi de ton côté n'hésite pas à échanger tant que besoin ça fait du bien d'écrire vraiment

Citadine92 - 02/09/2026 à 11h30

Snoopy. Je te comprends très bien. On est plus dégoûté d'avoir laissé son argent a ces casino qui te volé ton argent. A l'époque quand j'avais joue au casino en ligne j'ai laissé mes économies et 40000 euros de prêts de crédit. Sache que les casinos adorent les gens addictes et les laisse jouer. Ne mette pas de contrôle. Tu passes une mauvaise phase la culpabilité et la haine contre toi car tu penses que c'est de ta faute. Alors que non l'addiction te dépasse. Ta copine sait qu tu joues ? Tu peux lui demander de garder ta carte de crédit ? Cest bien qu tu aies Des projets. Ne mets pas trop de choses a faire car c'est compliqué. On est fragile. Tu peux essayer de déconstruire le cerveau car il enregistre tes habitudes. L'heure où tu joues ' l'endroit.... Et il se rappelle de tout ça et te pousse a jouer. Quand l'envie te vient sors dehors prendre l'air si t joues sur ton portable laisse le hors de portée. Des petits conseils . On se tient au courant Snoopy.

Snoopy - 05/09/2026 à 08h13

Coucou, aujourd'hui je n'ai toujours pas rejoué, je suis dans la même situation, non je n'en n'est pas reparlé a qui que ce soit à part toi sur ce chat, je me tient à mon programme de sport pour l'instant, même si c'est débutant ça fait du bien ! J'ai 27 ans donc faut que j'arrive à vraiment construire ma vie, même si des fois avec ce truc en tête qui te ronge le cerveau c'est compliqué, je me force à faire des trucs et en ce moment du sport chose que je ne faisais jamais c'est pas mal , j'ai marché 1h20 hier .
J'essaie de pas trop regardé mon compte en banque mais c'est horrible j'arrive pas je le regarde tout le temps ... Il me reste quelques miettes pour faire le mois, et si je dépense pas ça peut passer jusque début Octobre.
Je dois aussi passer le code et le permis mais le permis je peu même pas le financer...
Je vais voir avec France Travail si c'est possible, mais d'abord me faut le code ...
Voilà où j'en suis et toi comment ça va ?

Citadine92 - 07/09/2026 à 07h57

Snoopy. Oui c'est dur. Tu penses au jeu et plus d'argent. Ne fait pas trop de choses en même temps .. le travail...le permis. C'est trop pour l'instant. Fais une liste des choses a faire et commence par une priorité et ainsi de suite... C'est beaucoup pour ton cerveau. Moi le jeu est aussi dans ma tête. Même si j'y pense pas il revient... actuellement je suis en congés et je fais des petites choses. Balade .. pour évacuer...

Je note les jours sur un carnet et je fais une croix sur la journée que j'ai pas joué. Je regarde en fin de semaine. C'est des petites victoires et je congratule a moi même le fait de pas avoir joué. C'est des choses que je mets en place. Mais je pense qu'on joue parce que s'ennuie le fait de jouer cet pas que pour l'argent.
Snoopy je t'encourage pour les choses que tu mets en place.. sport.. Une victoire par jour de pas avoir joué.
On se tient au courant.

Pierrejpp - 07/09/2026 à 19h48

J’espère ne pas vous déranger. Je n’en peux plus. J’ai 25ans bientôt 26 plus de 100 000€ perdu dans le jeux j’ai un dossier de surendettement il me reste encore 25 000€ a rembourser. Ma
Copine à ma

Carte j’ai pas de moyen de paiement mais j’ai étais au guichet de la banque retirer les 2000€ que j’avais j’ai dis que je devais acheter une voiture pour aller au travail, j’ai tout jouer tout perdu… je n’en peux plus j’ai récupérer 500€ de mon argent CPF aussi ce matin à 21h plus rien j’en peux plus j’ai tout tout tout essayer au final j’en reviens toujours au même points. Je suis une merde..

Citadine92 - 08/09/2026 à 08h50

Bonjour Pierre. Oui effectivement c'est beaucoup d'argent perdu. Que te dire de l'addiction du jeu. Tu peux en parler à ta copine ? Quelle Garde ta carte bancaire ? Ya aussi une mise sous tutelle que tu peux demander. Il gère tes comptes. C'est vraiment une aide pour toi. Ne t'en veut pas. C'est pas ta faute. C'est une maladie. En plus tu es jeune. Dis moi ce que tu peux mettre en place ? Je reste disponible.

Pierrejpp - 08/09/2026 à 12h26

J’ai mis beaucoup de chose en place je n’est pas de carte bancaire. Mais j’ai étais au guichet dans le dis de ma copine et ils m’ont donner de l’argent mais sinon je dois 1000€ à un mec qui m’a prêter de l’argent j’ai tout jouer je peux pas en parler avec ma copine on a mit énormément de chose en place elle pense que ça fait 3 mois que j’ai pas jouer je n’est pas accès à mon argent pcq c’est elle qui a la carte mais je dois énormément d’argent partout et trouve toujours un moyen mais je peux pas en parler à ma copine je sais même pas comment elle voit pas que je suis au fond du trou avant j’arrivais pas à le cacher mais là j’y crois plus j’ai essayer tellement de fois j’aimerais tellement me libérer de tout ça

Citadine92 - 08/09/2026 à 12h51

Oui. Quand on a pu d'argent a jouer on demande à d'autres personnes de te prêter. Ya l'hôpital marmottan a paris spécialisé de l'addiction. T peux prendre RV et c'est anonyme. Moi j'y suis allée. Ils sont bien. Ils peuvent t'aider psy ou assistante sociale. Dis moi ce que tu voudrais ou pourrait faire pour diminuer ? Je reste disponible.

Angelo82 - 09/09/2026 à 03h17

Bonjour citadine ,je suis exactement dans la meme situation que toi j arruve plus a me controler des fois je gagne la dopamine monte je suis heureux des fois je perd je suis frustre ,ceque je perd est nettment plus au dessus j ai change les mots de oasses de mes comptes pa mal de fois pour arreter mais je me trouve de nouveau avx des nouveaux comptes c est un cercle vicieux ils nous manipule et savent mem la facon dont on jou personne ne peux battre le casino c est satanique j esp cette fois que j arrete definitivemrnt j ai qrrete pendan 1 ans mais j ai fait une rechute en voyant mes collegues joue et piccoler faut s isoler et ne plis frequenter les personnes qui nous font rememorer les tentations du casino force a vous et a tout les joueurs et a moi on arrete cette merde qui nous a ruiner