© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Comment faire???

Par Milou79 Posté le 12/10/2026 à 17h30

Je suis addict aux jeux à gratter, je passe mon temps à jouer... tous les jours je me dis demain j'arrête mais je n'y arrive pas c'est plus fort que moi. Je n'en parle à personne car trop honte...je ne sais pas comment faire

3 réponses

Thomas1993 - 18/10/2026 à 08h01

Bonjour,

Tu oses déjà en parler ici et c’est déjà un grand pas.

Si ce n'est que les jeux a gratter en physique, il faudrait que tu essaie de sortir sans ta carte bleu par exemple ? Ou alors essayer d'être toujours accompagné par un ami pour ne pas être tenter. Les jeux a gratter c'est beaucoup plus commun que on le pense. Étant ancien livreur de boissons pour les bar tabac, a chaque établissement je croisais toujours les même clients et toujours en train de gratter en disant "aujourd'hui c'est la bonne". Ne pense pas que tu sois seul. Si tu connais quelqu'un a souvent cet envi aussi , peu être faire "front commun" pour vous entre aider ?

Bonne journée a toi

Milou79 - 19/10/2026 à 10h07

Bonjour,

Merci de votre réponse. Oui c'est 1 grand pas d'en parler déjà... j'ai réussi à me confier à ma grande fille de 21 ans qui m'a écouté sans me juger!! Là etant à découvert ++ je ne peux pas jouer et c'est 1 bonne chose. J'appréhende le début du mois prochain où j'aurais ma paye donc où je pourrais... etant fumeuse je dois me rendre au bureau de tabac et la tentation est tellement forte... je vais essayer de demander à ma fille d'aller me chercher mon tabac par exemple?
Et vous vous avez réussi?

Thomas1993 - 20/10/2026 à 17h34

Alors pour ma part le problème est le paris sportif.. mais j'essaie de m'en sortir par des moyens simple: se faire exclure, désactiver l'option d'achat en ligne avec la carte bancaire.. et surtout je place quasi tout mon salaire sur le compte commun avec ma femme. Comme ca si jai besoin d'argent je dois prélever dessus et donc lui justifier du besoin ....

Effectivement l'idée d'être accompagnée de votre fille paraît la bonne, de plus devant elle vous voudrais forcément faire bonne figure ...