© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Et si on arretait de jouer?

Par Profil supprimé Posté le 18/03/2014 à 11h00

Ce soir je rentre du Casino..encore perdu et presque envie de pleurer..Non pas que j'ai dépassé mon budget prévu.. mais il était quand même de 300. €
Alors ce soir je décide de tenir au moins jusqu'au 30 mars!! J'aurai franchi un grand pas et au 30 mars je me redonnerai un nouvelle date jusqu'à que jz vous dise : Ca y est je suis guérie..
Alors comme c est tjrs plus facile à plusieurs je demande à qui voudra tenter cet arrêt avec moi afin que l'on se soutienne

A bientôt.
Même a demain..j ai envie d'exprimer mes ressentis durant ce" sevrage"

Bonne nuit à tous

11 réponses

Profil supprimé - 18/03/2014 à 11h00

Bonjour Marjo,

Je ne suis pas joueur mais je suis le modérateur de ces forums et je vous souhaite la bienvenue. C'est une bonne idée que de vouloir écrire au jour le jour votre ressenti. Déjà quelques-uns ont commencé à le faire ici et je vous recommande, si ce n'est déjà fait, de lire certains fils et éventuellement aussi de répondre à leurs auteurs. Vous soutiendrez d'autres personnes comme éventuellement elles vous soutiendront !

Pour ma part je vais essayer d'être vigilant à vos messages et j'apporterai si nécessaire des éléments de réponse à vos questions. Si vous ressentez des angoisses et le besoin impérieux de parler, n'oubliez pas que notre ligne téléphonique est à votre écoute aussi : 09 74 75 13 13. Enfin, les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie que nous répertorions dans "Adresses utiles" (en haut dans la colonne de droite de cette page) reçoivent les joueurs et sont une aide pour rendre plus facile l'arrêt du jeu. Si vous êtes prête à vous faire aider je ne peux que vous recommander d'y avoir recours !

En conclusion un premier grand BRAVO pour votre décision d'arrêt jusqu'au 30 mars, nous sommes à vos côtés et restons disponible pour vous répondre.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/03/2014 à 11h00

1er jour
Je me suis réveillée ce matin en pensant a ces jolies machines à sous qui résonnent dans nos oreilles à chaque petit tour de rouleau ou chaque petit bonus qui nous laisse croire que nous allons gagner... vulnérables et naïfs..on y croit..
Et ce matin, je me sens agacée car j'ai peur de l'échec..
Je suis motivée car fin avril j'emmene ma fille en voyage..notre premier voyage...je me donne un objectif..
Fini d'être égoïste et de ne penser qu'à mes petites poussées d'adrénaline ou sérotonine...

Je reviendrai ce soir sur le forum pour vous parler de ma journée..
Bonne journée à tous.
<3

Profil supprimé - 18/03/2014 à 11h00

Eh oui Marjo, ce que vous évoquez c'est un "truc" des casinos, un puissant stimulant pour encourager à jouer et à rejouer : la sensation d'avoir "presque gagné". Lorsque par exemple vous avez 2 rouleaux sur 3 et que vous voyez le 3e pas loin, lorsque la ligne juste au-dessus évoque un gain, vous vous dites "j'y étais presque et donc si je continues je vais gagner". C'est une perception erronée : les machines à sous sont d'un côté programmées pour prendre plus qu'elles ne redonnent (il faut bien que les casinos gagnent leur vie), d'autre part les tirages sont indépendants les uns des autres et le résultat du tour précédent n'influence absolument pas le résultat du tour suivant même si on veut croire le contraire.

Au premier jour vous êtes encore "envahie" par les sensations du casino. Mais vous avez pris cette résolution d'arrêter et vous allez voir j'espère qu'il est gratifiant aussi de les dominer. Être accro au jeu, c'est aussi être accro à ces sensations (bruit, couleurs...) offertes par les casinos.

Bonne journée ! Aujourd'hui vous allez économiser de l'argent.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/03/2014 à 11h00

Je vais aller me coucher sans avoir cette envie d aller jouer..
Aujourd'hui j'ai fait mes comptes qui sont plutôt pas mauvais.. alors ces petits sous qui me resteront le 30 mars ils iront sur un livret..mes premières épargnés...enfin...car en fait lorsque je comptais mon budget mensuel...je deduisais un budget casino d environ 500 euros minimum...je ne me suis heureusement jamais endettée.. mais je n ai jamais épargné... Ca y est le 30 mars...petit dépôt sur un compte...
Je me sens pleine de courage et le fait de le partager avec vous tous m'aide beaucoup...
Bonne nuit à tous
Plein de bisous et de courage à tous

Profil supprimé - 19/03/2014 à 11h00

2ème Jour
J'ai passé une trés bonne nuit. J'attaque mon deuxième jour avec plein de grande motivation. Je réorganise mes journées autrement en fait et je m'habitue à refaire des choses que je zappais en fait.
J'ai repris mes travaux d'appartement..je travaille à mi-temps ce qui me permet de bosser l'après midi dans mon appartement. J'avais acheté mon papier et peinture. Et la, grande motivation, je commence demain. Cet après midi, je passe du temps à voir un ami que je ne prenais plus le temps de rencontrer. Il faut quand même avouer que le casino nous coupe du monde social.
Alors voilà, ma journée devrait bien se dérouler..
Bises à tous..

Profil supprimé - 24/03/2014 à 11h00

bonsoir
je suis d'accord avec toi marjo .le jeu nous coupe des liens sociaux il nous renferme et nous laisse seul avec nos echecs ...
retrouver d'autres centres d'interet comptent beaucoup ..

bonne continuation

a bientot

Profil supprimé - 04/04/2014 à 10h00

Bonjour Marjo,

Alors où en êtes-vous ? Avez-vous réussi à tenir vos objectifs ? Cela fait déjà quelques temps que vous n'avez plus donné de nouvelles.

Que vous ayez finalement rejoué ou que vous ayez continué à éviter le casino, votre témoignage serait intéressant. Pour vous, pour les autres...

A bientôt j'espère !

le modérateur.

Profil supprimé - 02/06/2014 à 10h00

Bonjour
Voilà, je me suis inscrite tout à l'heure.
Vous aviez une excellente idée de ne plus rejouer pendant un certain temps.
Mais, je ne vous vois plus depuis votre décision. Cela voudrait-il dire que vous avez rechuté, ou au contraire que vous ne jouez plus du tout ? J'aimerais bien croire le contraire.
J'en ai eu tellement de bonnes décisions.
Si vous avez rechuté, ne restez pas sur un échec, continuez encore et encore.
J'aimerais bien vous accompagner, j'aimerais bien qu'on m'accompagne aussi. 9 ans que je suis joueuse, 6 ans environ que je suis une grosse addict. Il ne faut pas s'enferrer dans le jeu, il faut se tenir le plus possible éloigné des casinos, sinon, on y perd tout.

Profil supprimé - 04/06/2014 à 10h00

Bonjour Juju,
Oui on peut tout y perdre,
incroyable les sommes que j'ai pu mettre dans ces bandits manchots.
j'ai eu "l'énorme chance" de gagner des jackpots ce qui fait que l'un dans l'autre finalement je n'ai pas trop perdu ni ne me suis jamais endettée,
mais depuis maintenant + de 5 ans que je suis interdite, que je n'ai pas touché au jeu, j'ai des comptes florissants, je fais plaisir à ma fille, et autre, je m'achète ce dont j'ai besoin. Avant, lorsque je jouais, jamais je ne m'achetais rien, il fallait bien garder de l'argent pour le casino ! cette addiction passait avant tout en plus quand j'avais gagné, je ne le dépensais même pas, je le gardais certainement pour le remettre là où vous savez.
Allez donc passer quelque temps devant les MAS dans les casinos et observez certaines femmes en train de les remplir d'une manière frénétique. Regardez la chevelure de celles-ci : sûr que l'argent du coiffeur est passé dans la machine à dragons. Quand on joue on ne s'appartient plus.

Courage Juju, il faut mettre une croix sur le jeu, le seul moyen est de s'interdire.
J'ai passé de superbes moments quand je gagnais mais tout le reste du temps, ce fût les moments les plus pénibles de ma vie. Jamais avant d'avoir pris le vice du jeu, je n'avais été aussi malheureuse et anéantie qu'après certaines pertes magistrales. Une fois, sur le parking après une grosse perte de jeu, j'ai du m'arrêter, j'en tremblais.

Je t'embrasse, tiens bon.
Iris.

Profil supprimé - 28/08/2014 à 10h00

Merci Isis pour ton soutien, mais, ce n'est pas gagné, c'est moi qui te le dis. Je n'ai pas encore trouvé l'autre "passion" gratuite qui m'aiderait. Je cherche, je cherche. Qui vivra verra !

Profil supprimé - 28/08/2014 à 10h00

Nous sommes fin août et marjo n'est pas revenue nous dire si elle avait replongé. J'aimerais pourtant bien savoir.
Bon, moi-aussi, ça faisait depuis le mois de juin que je n'étais pas revenue. Et là, tout à l'heure, voyant que je ne trouverais pas de fric pour aller jouer, je me suis dit qu'il fallait que j'agisse, soit prendre des somnifères pour dormir et oublier le jeu, soit venir ici. Sage décision. Maintenant, mon envie d'aller me coucher est partie et mon envie de jouer est moindre. Car, il faut savoir que j'ai une règle et que je m'y tiens depuis 8 ans, ne jamais aller jouer avant 18h.