© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

27 ans et 10 ans de jeu

Par Profil supprimé Posté le 18/01/2018 à 07h00

Bonjour à tous,

Je devais écrire ce texte depuis un moment, mais j'ai jamais pris le temps de le faire, j'en profite d'une soirée de jeu et de perte pour le faire.

Comme le titre l'indique, j'ai 27 ans et j'ai commencé à jouer à l'âge de 18 ans. Je suis selon moi un cliché vis à vis de ma dépendance car j'ai coché toute les cases pour arriver à choper cette addiction.

- gain élevé et perte rapide
- période d'inactivité
- fragilité émotionnelle

Le tout mijoté pendant 10 ans sans arrivé à se maîtriser et même aggravant l'emprise que le jeu à sur moi-même.

J'ai bien tenté des choses (maison des addictions...) mais j'ai bien du mal á persévérer dans cette voie.

J'en suis arrivé à des extrémitées mensonges, vol d'argent mes proches, et c'est ça le plus pénible à vivre.

Ce que j'aimerai à l'heure actuelle, c' est pouvoir discuter avec des personnes qui sont ou on été confronté à ce problème.

Par le biais de ce fil de discussion, mais aussi par d'autres support, car ce qui me manque le plus c'est de pouvoir échanger avec des personnes qui comprenne la souffrance et l'enfer que cette addiction peut engendrer.

Merci à tous.

76 réponses

Profil supprimé - 19/01/2018 à 16h54

Bonjour,
je connais t'a situation et c'est bien tu viens de faire un grand pas vers la sortie. Il est vrai qu'il est difficile de parler de ses problèmes.
Mais dit en plus, à quels jeux tu joue? Combien as-tu perdu? es-tu endetter?

Profil supprimé - 20/01/2018 à 20h49

Bonjour,

Tout d'abord je suis dans le même cas que toi, joueur depuis mon arrivée dans les études supérieures. Actuellement j'ai 24 ans et je suis toujours dépendant. J'ai des dettes de 20000 euros à la banque que je rembourse tous les mois.
Je suis allé également dans une maison des addictions mais en vain.

Comme tu dis il faut parler entre nous je pense car les gens ne comprennent pas et surtout nos proches.

Le mensonge est effectivement présent chez moi aussi, ma petite amie en fait les frais et je ne sais pas si ça va durer.
Je me suis interdit par contre, je sais pas si c'est ton cas ?

A+

Profil supprimé - 22/01/2018 à 08h43

Merci pour vos réponses et questions.

Pour répondre à G Coach:

Je joues exclusivement au paris sportifs, même si par le passé j'ai joué aussi au poker.

J'ai perdu énormément d'argent, le mien et celui de mes proches mais à l'heure actuel, je dois de l'argent à ma mère 5000 euros.

J'ai pas d'autres créanciers c'est une chance en soi mais devoir de l'argent à sa mère c'est extrêmement culpabilisant.

SetoisVosgien:

Je me suis fais aussi interdir par le passé, j'ai levé cette interdiction récemment.

Mais cette interdiction de jeu a pu marcher par le passé, c'est plus le cas maintenant, je joues exclusivement sur des sites étrangers en déposant par bitcoin ou autre et c'est interdiction est valable que sur des sites Arjel ou en allant au casino, et j'ai jamais mis les pieds dans un casino.

Et en effet, c'est difficile d'expliquer cette addiction à nos proches, surtout au début où ils comprenaient pas. Pour ma part, ils sont compréhensifs mais après 10 années de dépendances ils aimeraient que cela cesse, tout comme moi.

Profil supprimé - 22/01/2018 à 10h34

Bartokkl:

tout ce qui est émotionnelle c'est normal, tu te sent seul et incompris. De plus tu n'as pas trouver l'aide que tu

cherchais. Il te faudrait quelqu'un qui puisse te suivre quotidiennement pour remettre un peu d'ordre dans ta vie. remettre tes priorités en avant. est ce que tu souhaite arrêter le jeu ou trouver un moyen de le contrôler?

SetoisVogien:

pour tes dettes, tu peux faire un dossier de surendettement, ça pourrais t’alléger. Une interdiction peut fortement aider dans certain cas. A quels jeux tu joue?

Il est pas évident d'en parler ici et encore moins d'agir, il y a tellement de chose a évoquer. Et comme on dit les paroles ne valent pas les actes

Profil supprimé - 22/01/2018 à 12h45

Je souhaiterai ne plus jouer du tout. Mais il faut trouver un autre palliatif au jeu.

Et le jeu m'a beaucoup isolé, amis activité...

Je n'arrives pas à m'astreindre à jouer une certaine somme par mois. Donc plus de jeu pour moi.

Ou en est tu dans ton activité du jeu ?
G Coach

Profil supprimé - 22/01/2018 à 15h12

Bonjour,

Pour répondre à G Coach :

Le dossier de surendettement j'y ai pensé mais c'est long je pense et j'ai peur qu'ils refusent étant donné mes revenus ils vont me dire d’être patient et arrêter. Je ne connais pas les délais justement
Perso je jouais au casino pas mal et paris sportifs en ligne mais c'est terminé puisque je suis interdit. Ensuite là dernièrement j'ai repris bêtement avec le compte d'un ami. Mais là depuis plus de 2 semaines stop pas le choix et j'ai redonné ma carte à la banque comme ça penard.

Pour répondre à Bartokkl ;:

Ce que tu peux faire déjà c'est changer ta carta bancaire ! Prends une électron et tu coupes les paiements en ligne tu vas voir que ça te limite considérablement.

Profil supprimé - 22/01/2018 à 19h01

Salut Bartokkl,

Je me reconnais presque a 100% dans tout ce que tu viens de me dire mon parcours est vraiment similaire si tu souhaites qu on échange pour s aider je veux bien aussi.

Profil supprimé - 23/01/2018 à 09h38

Fritz13

Avec plaisir, ici ou sur un autre moyen de communication plus direct.

SetoisVosgien

J'ai confié ma carte à mes proches, c'est pas toujours suffisant car maintenant en allant prendre des cartes prépayés ça suffit pour payer sur internet, mais c'est toujours sécurisant de se mettre le plus de barrière possible.

Profil supprimé - 02/02/2018 à 10h30

Bonjour à tous,

Juste pour continuer de faire vivre ce fil, je donnes un peu de mes nouvelles.

J'ai joué hier, ma grand mère m'avait donné de l'argent pour acheter quelque chose de bien précis et j'ai joué avec.

J'ai résiste le 1 er jour sans trop de difficulté, mais j'ai pas réussi le lendemain. Ça fais évidemment beaucoup de peine de mentir et de duper les gens de cette façon, de surcroît les personnes proches.

Sur le moment, je me sentais apte à résister. Il a suffit d'une nuit de sommeil pour penser différemment.

J'ai confié ma carte bleu à un proche mais je m'aperçois que je peux même pas garder 50 euros dans le portefeuille sans le jouer.

J'espère que de votre côté ça va mieux.

Moderateur - 02/02/2018 à 10h48

Bonjour Bartokkl,

Merci pour ces nouvelles et pour faire vivre votre fil de discussion.

Avez-vous envisagé d'essayer de "déconstruire" les déclencheurs de l'envie de jouer chez vous avec l'aide d'un thérapeute comportementaliste ? Un tel professionnel peut aussi vous aider à essayer de déjouer votre pulsion, à dire "non".

J'ai lu que vous aviez fréquenté une "maison des addictions". Je ne sais pas s'il s'agit bien d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) mais quoi qu'il en soit, même si cela n'a pas marché la première fois, c'est ce genre de démarche qu'il faudrait réessayer car vous avez besoin d'étayage pour retrouver une cohérence entre votre objectif de contrôle et vos actes. Par contre il est clair aussi qu'il faut persévérer dans cette voie même si vous continuez à avoir envie de jouer.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/03/2018 à 03h08

Bonjour,

Merci de votre réponse.

Je suis allé dans différents maison des addictions, mais j'ai toujours eu du mal à faire un suivi sur le long terme.

Néanmoins j'ai pu avoir de bon conseils, afin d'analyser ma dépendance et d'avoir de meilleurs outils pour y faire face.

Je penses avoir progresser ces derniers mois, j'ai pas encore réussi un mois sans jeu, mais la priorité du jeu en début de mois a été supplanter par le besoin de manger à ma faim.

Je suis encore en période de chômage, ce qui me laisse pas mal de temps libre, qui pourrais être mieux utilisé, j'espère reprendre une activité professionnelle prochainement.

J'espère pouvoir avoir des nouvelles des personnes avec qui j'ai échangés sur ce fil, et j'espère que ça va dans le bon sens pour vous.

Bartokkl

Profil supprimé - 26/03/2018 à 23h43

Salut,

Je continues à poursuive ma discussion,

Je penses que j'évolue petit à petit, un mois sans jouer n'est pas encore arrivé, mais j'arrive à gérer le craving avec plus de facilité.

Ce qui m'embête, je sais pas si c'est le cas de la majorité des joueurs compulsifs, mais j'ai tendance à faire tous à excès, dans un cas où ça porte moins à conséquence comme acheter un paquet de friandises étoiles et à le finir en 2 jours. Ou parfois acheter une bouteille d'alcool et la boire seul pour finir par la jeter en état d'ébriété.

Ou comme aujourd'hui prendre du xanax à but récreatif et jeter le reste au toilette.

Je sais que l'addiction vient d'un manque ou d'un besoin de...

M'enfin j'ai repris une activité professionnelle depuis peu, le jeu accapare plus mon temps pendant ce temps.

C'est déjà une réussite et un soulagement.

ratatouille - 27/03/2018 à 20h53

Bonsoir
Deja la bonne nouvelle c est le travail qui va t occuper l esprit pendant ce temps là, ensuite oui je pense que lorsqu on se bat contre une addiction d autres peuvent apparaitre pour combler cette pulsion , il faut donc trouver quelque chose qui t occupe l esprit sans penser aux jeux

Moi je me bats contre l achat de jeux de grattage car j etais une assidue du casino et je me suis faite interdire mais j ai craqué sur les jeux de grattage et c est un enfer car je ne me controle plus et ca peut aller tres vite les depenses car meme si je gangne 100 € sur un jeu a 5 € j en rachette aussitot donc je reperds tout en esperant gagner plus et au final je perds des sommes enormes et tous les jours
donc là j ai dis stop en plus je depasse mon plafond autorisé a la banque et du coup ma carte ne passe plus mais ca devient compliqué car je suis commerciale et j ai des frais de vie donc je dois etre tres vigilante maintenant
bon courage pour la suite , tes exces si c est des bonbons ce n est pas grave mais attention a l acool ne tombe pas dans quelque chose de plus dangereux en plus maintenant que tu as boulot ce serait dommage
Bon courage pour la suite

Profil supprimé - 28/03/2018 à 06h53

Salut Bartokl,

Un excessif dans tout ce qu'il entreprend... tu es mon clone?

Effectivement, pour rester dans le domaine du jeu, le jeu récréatif n'est pas pour nous, l'arrêt complet s'impose car lorsque l'on décide de reprendre le jeu, un simple petit pari, pour regoûter à l'adrénaline...

Que l'on gagne ou que l'on perde, cela va dégénérer.... soit en une accumulation de Paris, soit en une totale perte de contrôle et le résultat final sera une grosse claque financière, de la culpabilité, du dégoût...

Pour remédier à cela, j'ai décidé d'arrêter complètement... et pourtant, je suis probablement le plus gros addict du site et pour couronner le tout, je travaille dans un établissement de jeu, la difficulté est extrême...

Ma thérapie passera par ce site, pour échanger au jour le jour.

Si je ne poste pas un message chaque jour, c'est que j'ai craqué, je me connais.

J'ai passé une nuit degueu...le jeu y était omniprésent, il faut arriver à se sortir cela de la tête et à retrouver des centres d'intérêt autre.

Courage à tous et ne perdez pas le contrôle, de la volonté...

Ce n'est pas jeu qui nous contrôle!

LiliB - 01/04/2018 à 19h57

Bonjour a tous,

C'est vrai que le jeu devient tellement omniprésent qu'il prend toute la place.

Lorsque j'ai consulté une thérapeute elle m'a posé plusieurs questions du genre: est-ce que avez déjà oublié de manger, de vous laver, etc., parce que vous étiez en train de jouer ? Êtes vous arrivé en retard au boulot à cause du jeu ou carrément avoir manqué une journée de travail parce que vous ne vouliez pas lâcher votre jeu ?

En complétant le questionnaire j'ai été étonné de voir autant de réponses positives. Cela confirmait sans l'ombre d'un doute mon addiction au point d'oublier des choses aussi essentielles que de manger etc.

J'étais vraiment estomaquée.

J'ai parlé à un joueur compulsif sur un forum québécois et ce dernier disait qu'il en était rendu à porter des couches culottes lorsqu'il allait jouer au casino histoire de ne pas laisser sa machine sans surveillance une seule minute tellement il était persuadé qu'elle allait le rembourser d'une minute à l'autre.

Ça m'a fais un choc d'entendre cela.

Moi aussi au départ je me suis dis ... je vais être raisonnable et ne jouerai pas plus de x dollars par jour mais ce fut impossible de tenir plus que quelques jours.

J'avais vraiment l'impression d'avoir 2 anges sur mes épaules ... un qui me disait ... Lili il ne faut plus jouer, c'est m auvais pour toi, c'est mauvais pour ton couple ... et de l'autre côté un ange noir qui me disait ... bahhhh écoute ... tu travailles fort, tu ne sors pas beaucoup, tu ne bois pas, tu ne te drogues pas, tu peux bien te payer un peu d'amusement quand même non ?

Avez-vous déjà vécu quelques chose comme cela ?

A méditer.

Courage à tous ! Un jour à la fois

Aujourd'hui je vais bien car je n'a pas joué

Profil supprimé - 01/04/2018 à 21h12

Merci pour vos message, j'ai posté dans l'autre sujet et je suis avec vous dans cette épreuve et à la clé une totale abstinence et une vie nouvelle retrouvée.

J'ai essayé de comprendre pourquoi un besoin systématique de pousser beaucoup de chose à l'excès dont le jeu.

On remplace quelque chose qui nous manque par un substitut comme l'alcool, le chocolat, et surtout le jeu.

Ce qui me manque pour ma part c'est l'expérience de la vie, j'ai un manque d'avoir vécus des expériences.

Mon rêve à court terme ? Pouvoir économiser de l'argent et partir sac à dos dans un pays étranger pendant des semaines.

Je suis encore jeune et j'ai envie d'en profiter et de tirer un trait sur ces années gâchées.

Je penses qu'avoir un but est essentiel dans le processus de sevrage, j'ai toujours du mal à me projeter dans le futur. Et avoir un but de quelques mois et déjà d'une grande difficultée.

On est en début de mois, la phase la plus critique pour moi, j'ai envie d'être fier de moi, d'être libre de mes choix. La tentation sera grande, j'espère qu'en écrivant ici et en échangeant avec vous, ça permettra de m'aider dans ces projets.

Merci à vous, et bon courage. Tenez bon, pour le coup, le jeu en vaut le chandelle!

LiliB - 03/04/2018 à 13h51

Ton message est très intéressant Bartokki.

Pourquoi as tu besoin de toujours faire des choses à l'excès ?

J'ai un ami qui pratique les sports extrèmes et ce, depuis des années.

Il est prit dans un tel engrenage qu'il met littéralement sa vie en danger.

Je lui ai demandé récemment mais pourquoi fais tu cela ?

Il m'a dit qu'il ne pouvait plus se priver de l'adrénaline et que pour avoir une bonne dose d'adrénaline il devait en faire toujours plus et plus.

J'ai réalisé qu'il y avait un parallèle avec le jeu compulsif.

Je me souviens de mes réactions les jours ou je gagnais, plus je misais fort, plus je gagnais gros, quand je gagnais "of course".

Je me sentais la championne du monde, je me sentais au top, c'était le nirvana. Je passais alors la journée dans un état proche de l'euphorie.

C'est surement l'adrénaline dont me parlait mon ami.

Peut-être recherches tu, dans les excès, cette dose d'adrénaline, ce sentiment de bien-être instantané ?

Qu'en penses-tu ?

A méditer.

Je pense qu'un joueur compulsif doit prendre les journées une à la fois.

Je me dis que cela t'aiderait peut-être si tu planifiais ton projet.

Selon toi, de combien d'argent aurais tu besoin pour réaliser ton projet ?

Quel pays voudrais-tu visiter ?

Moi j'ai ouvert un compte de banque rénovation parce que mon projet à moi c'est de rénover la salle de bain.

A toutes les semaines j'y verse une certaine somme et j'avoue être fière de voir grossir mon pécule.

Cette semaine je commence à regarder le prix de la céramique etc.

Une autre bonne façon de m'obliger à rester sur le droit chemin

Bon courage à toi aussi.

P.S. pourquoi est-ce plus difficile en début de mois ?

Profil supprimé - 03/04/2018 à 15h29

Le début de mois est difficile car pendant des mois j'étais sans travail et j'ai créer un rituel quand le chômage tombé de jouer, avec de l'alcool en même temps..

Je penses que j'aimerai avoir de côté 2000 euros d'ici août /Septembre, pour les pays rien de décidé, rester en Europe je penses, et si je peux y perfectionner mon (faible) anglais, ça serai un plus.

Qu'est que je recherche dans le jeu... Je répondrai simplement par, tout ce que je retrouve pas dans ma vie:

La reconnaissance, l'assurance /confiance en soi, l'argent..

Même si je suis arrivé à un point où le gain éventuel est très secondaire, ce qui compte c'est le jeu, et ce que cela procure comme sensation.

J'espère que ton projet aboutira et que tu resteras abstinente.

Pour ma part, j'ai pas joué ou racheter de l'alcool depuis le 11 mars, mais le plus dur arrive, avec beaucoup de tentations à gérer.

Bon courage.

ratatouille - 03/04/2018 à 15h47

Et pour ce qui est eu debut de mois je pense qu on a plus d argent donc c est plus facile
Fautcgarder sur son compte le minimum avzc les virements de garder juste le necessaire
Non qu en penses tu ???

LiliB - 04/04/2018 à 12h35

Bonjour à tous

Bartokki je me reconnais beaucoup dans ce que tu dis, plus particulièrement quand tu dis:

"Qu'est que je recherche dans le jeu... Je répondrai simplement par, tout ce que je retrouve pas dans ma vie:

La reconnaissance, l'assurance /confiance en soi, l'argent".

Quand on est sur un site de jeu on est une autre personne. Quand on joue sur des sites de jeux en ligne, comme je le faisais, c'est encore pire puisqu'on a même un avatar et qu'on peut devenir qui on veut en fait, on s'invente un personnage alors c'est encore plus perturbant et cela peut même mener à la dissociation comme me l'a apprit ma thérapeute.

Lorsque l'on gagne on a l'impression d'être les rois de la montagne et de pouvoir réussir tout ce que nous entreprenons. On est fort. On est capable. On est au TOP. Et je pense que ce sentiment est encore plus fort lorsque, dans notre vie personnelle, c'est la galère.

Lorsque l'on perd on se sent comme de la merde, "loosers", bon à rien.

Ils sont forts les créateurs de jeux pour nous y faire revenir jour après jour alors qu'on se détruit à petit feu au gré d'un parcours de joueur en montagnes russes.

Imagine quelle victoire ce sera pour toi lorsque tu auras mis dans un compte de banque 2 000 euros pour ton projet !!

Je n'ai aucun doute que tu y arriveras en gardant le cap.

Allez, haut les coeurs, courage.

Un jour à la fois

LiliB - 05/04/2018 à 13h31

Je suis revenue sur ce fil afin de prendre de tes nouvelles Bartokki.

Comment vas tu ?

Alors ce début de mois ?

N'oublie pas que nous sommes là pour toi

Bonne journée !

Profil supprimé - 05/04/2018 à 14h52

Bonjour Lili,

J'ai pas rejoué et c'est le principal, mais j'ai étais très irritable aujourd'hui.

Très fort envie de jouer, et de racheter une bouteille d'alcool.

L'envie de jouer en etant sous alcool... Surtout qu'il y a des matchs de foot ce soir.

Mais je craquerai pas.

Ça fais 25 jours d'abstinence, mais le plus dur à commencé aujourd'hui, j'ai la possibilité de jouer aujourd'hui...

Comment vas- tu toi ?

LiliB - 05/04/2018 à 19h20

Moi ça va super

J'ai fais plein de choses aujourd'hui comme d'amener ma vieille chienne Fiona à l'animalerie pour une manucure

Et puis quelques courses et j'ai cuisiné un bon dessert pour mon mari pour le souper (dîner chez vous).

Je garde le cap

Je suis ravie de voir que tu as tenu bon toi aussi.

Tu en es déjà à 25 jours, c'est super non ?

Allez ... on ne lâche pas !

Haut les coeurs !

Profil supprimé - 06/04/2018 à 16h56

Bonjour,

Journée assez difficile (26eme), toujours sans jeu.

De nombreuses envie de jouer et de rechute.

Mais on garde le cap !

Et pour toi Lili, comment tu gérés les chose ? Les économies ont commencé ?

Et pour ratatouille, des fois je mettais des stratagèmes pour éviter de rejouer, mais en général ça marche moyennement.

La j'ai argent liquide et carte bleu avec moi et je résiste.

Le plus gros aidé c'est avec vous et ici que je l'ai trouvé.

En parlant à d'autres qui subissent la même épreuve, ça peut que marcher.

Puis j'ai vécu depuis 10 ans sous l'emprise du jeu. J'ai vraiment envie de connaître autre chose..!

Bon courage à tous

Profil supprimé - 14/04/2018 à 15h09

Vraiment déçu de moi-même,

J'ai joué ce vendredi et samedi, 55 euros de perdus, et j'ai racheté de l'alcool.

Je pensais aller mieux, mais tout ceci reste très fragile.

Maintenant, faut gérer l'après jeu, et pas se sentir trop coupable.

Pourquoi ai-je jouer ?

J'ai eu une pulsion, et j'ai pas su cette fois dire Non.

Il faut toujours que je gardes comme projet, d'économiser pour partir en voyage.

Mais ça va être plus dur que prévu.

Avoir un projet sur plusieurs mois, et s'y tenir..

Bref. J'ai pas le choix, faut réessayer, ressayer.

J'ai déjà fais quelques progrès par rapport au mois précédent.

Faut reprendre de la motivation, être vigilant et pas se sentir trop coupable.

Bon courage à tous.

Profil supprimé - 16/04/2018 à 12h40

Très envie de jouer aujourd'hui..

Mais faut pas que je craques à nouveau.

L'importance de garder mes progrès intacts malgré tout.

Je vais me bouger, et essayer de penser à autre chose..

A bientôt

ratatouille - 16/04/2018 à 13h33

Oui il faut penser à autre chose c est impératif pour réussir
Relus nous et surtout ai confiance en toi
Même si c est compliqué tu vas y arriver
Désolée je n'ai pas trop de temps pour répondre mais vide toi la tête et les pulsions passeront
Courage
Tu as y arrivet
Donnes des nouvelles

LiliB - 17/04/2018 à 00h15

Te voyant rare depuis quelques jours je me doutais bien que ça n'allait pas.

Bon tu as fais une petite rechute ... oublie là ... c'était hier ... pense à aujourd'hui.

Et profite de cette chance ... car oui ... c'est une chance car cela te permettra d'en apprendre davantage sur toi.

Qu'est-ce qui fait que tu n'as pas su résister cette fois-ci ?

Je suis désolé mais je vais te poser une question indiscrète Bartokki. Combien d'argent as tu perdu depuis que tu joues ?

Donc, si tu as pu dépenser de telles sommes c'est que tu es capable d'en économiser autant ... et même si tu n'en économisais que la moitié ... ce serait déjà formidable.

Bon allez ... il faut penser au pays que tu veux visiter ... tu imprimes une photo de ce pays et tu l'attaches à ta carte bancaire ... et à chaque fois que tu voudras prendre des sous pour jouer cette photo t'aidera à tenir bon.

Et bravo pour ton honnêteté ... sache que je ne te juge pas ... au contraire.

Courage Bartokki ... tu vas y arriver ... un jour à la fois.

Profil supprimé - 17/04/2018 à 10h50

Salut LiliB,

Pourquoi j'ai pas su résister cette fois ?

J'avais un regardé un match de foot la veille, et j'ai peut être été moins bon ce jour là, le week-end approchant avec beaucoup de match...

Pour l'argent perdu, j'en sais rien du tout mais on dois être au delà de 30.000 euros...

Comment tu t'en sors toi ?

LiliB - 18/04/2018 à 00h18

Bonjour Bartokki,

Moi ça va bien.

Je mets à profit mon leitmotiv "un jour à la fois" et ça me sert pour pas mal de chose.

Cela me sert pour mon travail, pour ma vie privée etc.

J'ai toujours refusé de me droguer et de me saoûler pour une seule raison, la peur d'être à la merci de quelqu'un, de devoir dépendre de quelqu'un pour rentrer saine et sauve ce genre de chose.

Alors j'ai décidé que je ne voulais pas être à la merci du jeu.

Le jeu pour nous c'est poison. On ne peut pas jouer à des fins récréatives comme les autres.

C'est plus fort que nous, il nous faut toujours augmenter la mise et on se fait tout un scénario dans la tête.

Je me revoir un certain jour tout accablé de honte et de chagrin car j'avais encore joué une somme importante et mentit à mon mari.

Je n'avais plus de force mentale ni physique, complètement brisée en fait.

Et j'ai alors compris pourquoi il y avait des gens qui s'étaient suicidés en sortant du casino de Montréal.

Quand tu n'en vois pas la fin ... que tu n'arrives pas à résister au chant des sirènes, facile d'avoir des idées noires.

Il faut dire que le joueur fait le vide autour de lui. Il ne vit que pour le jeu alors il ne voit plus ses amis, il néglige sa famille etc.

Et si en plus il a emprunté de l'argent à certaines personnes c'est encore pire.

Difficle alors d'appeler à l'aide.

Mais il faut y parvenir, question de survie.

N'abandonne pas. Haut les coeurs !

LiliB - 18/04/2018 à 09h55

Alors comment ça va aujourd'hui Bartokki ?

Profil supprimé - 18/04/2018 à 11h18

Bonjour LiliB,

J'ai pas rejoué, mais toujours envie de jouer...

J'abandonne pas, mais j'ai souvent envie de lâcher prise..

Aller acheter de l'alcool et mettre de l'argent sur un jeu en ligne, ça m'éclate pas mal sur le coup... Après bien sûr, je m'en veux.

Mais c'est clair que sur j'arrive à économiser un peu d'argent pour cet été, j'en serai fier et d'autre opportunités s'ouvriront à moi...

Comment tu vas toi ?

LiliB - 19/04/2018 à 00h23

Bonjour Bartokki,

Est-ce que tu as déjà consulté ?

Moi, il y a un an, j'ai vu un thérapeute spécialisé dans les dépendances et je t'avoue que cela m'a beaucoup aidé.

Je me rappelle qu'elle m'avait demandé de noter ce qui se passait lorsque j'avais des envies pressantes de jouer.

J'ai réalisé alors que j'étais souvent stressé, seule, et que je vivais des situations pas faciles au boulot avec le résultat de vouloir chercher un exutoire le soir venu devant mon écran.

Une fois que j'ai compris cela il m'a fallu mettre de l'avant un plan d'action pour justement éviter de retourner sur les sites de jeux en ligne.

A part une rechute, il y a plus de 30 jours maintenant, je tiens bon.

Je ne veux plus que le jeu me domine.

Je ne veux plus foutre en l'air tout mes projets, faire de la peine ou trahir la confiance de mon mari et surtout, surtout, je ne veux plus avoir honte de moi.

Qu'en penses tu ?

ratatouille - 19/04/2018 à 08h47

Bonjour bonjour le groupe
Belle analyse lilite c est que je comprends me concernant
Travailler loin de tous mes repères famille et amis être seule toute la semaine et dans mon ancienne vie me sentir seule même en couplé tout ça à fait que je me suis laissée aller à jouer pour compenser cette solitude
Car j ai constaté que maintenant dans ma nouvelle vie le week end avec mon compagnon je n y pense même pas je suis tellement mieux avec lui qu il comble ce vide
En semaine c est plus compliqué car je suis seule mais avec vous j y arrive bien j arrive avec votre soutien à me contrôler et j en suis très fière et heureuse
J espère continuer cette abstinence même si je sais que je suis encore fragile car jez fais violence mais le sentiment de satisfaction est tellement grand que j ai bcp moins d appréhension
Mais je reste vigilante et consciente de mon état
Plein de courage à tous
Merci de votre aide
Un jour après 'autre

Profil supprimé - 19/04/2018 à 20h05

J'ai aussi envie d'avoir des projets et de les concrétiser..

Pour répondre à ta question, j'ai déjà été suivi mais ça m'a étais plus profitable de venir ici pour partager avec vous.

Comment gères-tu l'argent sur ton compte LiliB ? Es-tu assez patiente pour pas dépenser dans plein de chose ?

Je ressens le besoin de plus en plus, de remplacer le jeu par une passion...

Racheter un ordinateur ? Trouver autre chose ?

Profite du soleil de Normandie Ratatouille sans pluie, c'est rare

ratatouille - 20/04/2018 à 07h36

Bonjour bartokki
Ça y est mon séjour en Normandie est fini je redescends de dans mon sud et il fait très très beau aussi
Moi aussi j ai trouvé un super soutien ici mais je suis comme. Toi j ai l. Impression de remplacer le jeu par des achats donc je ne voudrais pas déplacer le pb
Je me dis tu vois tu peux t acheter ça ou ça et du coup je me demande si je ne tombe pas dans l achat compulsif peut être le. Modérateur pourrait m en dire plus à ce propos
Mais te trouver une passion est une excellente idée attention avec l ordinateur ne pas t isoler devant il te faut une passion qui te vide la tête sport lecture peinture travaux manuels etc etc.....
Belle journée sans jeu bartokki on va y arriver
Moi je suis en vacances ce soir je serais sûrement moins disponible mais je prendrais le temps au moins une fois par jour de vous lire vous répondre et vous donnez de mes nouvelles
J ai besoin de vous
On ne craqué pas on se motive
On y crois
Courage à tous

Profil supprimé - 20/04/2018 à 08h50

Bonjour Bartokkl lilib ratatouille et pierrick

J’espère que vous allez tous bien ! Pour ma part très bien, je n’ai pas retouché au jeu. De temps en temps je reviens vous lire pour avoir de vos nouvelles, et le dernier message de Bartokkl m’a donné envie de vous écrire pour vous raconter un peu mon expérience.

Bartokkl, quand tu dis ressentir le besoin de remplacer le jeu par une nouvelle passion, je te comprends à 200 %

Moi je n’envisage pas ma vie sans passion, il faut toujours que je sois « à fond dans un truc » pour me sentir vivante / exister / heureuse de me lever le matin

Depuis que j’ai arrêter de jouer, j’ai remplacé la passion nocive du jeu par une passion positive : celle de retrouver mon corps d’avant grossesse. C’est ma nouvelle quête, je suis à fond pour rééquilibrer mes repas, cuisiner, faire du sport.. J’ai déjà perdu 2 kilos et il m’en reste 5 à perdre, mais je suis à fond je sais que je vais y arriver. Certaines personnes me jugent et me disent que je suis excessive, moi je sais que cette quête de « retrouver mon corps bien foutu » me fait énormément de bien sur tous les points, me redonne confiance en moi et le jeu n’a plus sa place dans mon esprit ça me semble loin loin derrière moi.

Tout ça pour dire que je ne peux que t’encourager à te trouver une passion qui te face du bien et te tire vers le haut ! Par exemple te lancer dans la découvert d’un nouveau sport, débuter une relation amoureuse seine (si t’es célibataire bien sûr), faire de la musique, te trouver de nouveaux challenges dans la vie..
Attention si tu achètes un nouvel ordinateur, moi personnellement l’ordinateur et internet ont toujours été pour moi dans le passé des passions destructrices, qui m’epuisaient le cerveau, les yeux collés à l’ecran et m’isolaient.. essaye plutôt de te trouver une passion qui te fasse du bien

Profil supprimé - 20/04/2018 à 20h18

Merci pour ton message Vavaa,

Je suis quelqu'un de très solitaire, trouver une passion qui fera changer c'est pas gagner.

Et je suis pas sur de vouloir changer.

Voilà pourquoi un ordinateur, c'est chronophage mais j'adore.

Sinon je vois pas trop. "

J'avais comme idée de partir en voyage en sac à dos, mais c'est un projet à long terme de... 3 mois, j'ai du mal à projeter.

Sinon comment gères tu au quotidien le jeu ?

Tes temps mort de la journée ?

Bien à toi.

LiliB - 23/04/2018 à 10h04

Bonjour Vavaa,

Contente de voir que tu gardes le focus.

Je n'ai aucun doute sur ta réussite dans ton nouveau projet soit celui de retrouver ta taille d'avant la grossesse.

Bonne continuité

Profil supprimé - 25/04/2018 à 17h10

Merci lilib pour tes encouragements

Bartokkl, pour gère tes temps mort dans la journée, je peux te conseiller une méthode qui s’appelle la cohérence cardiaque : prend le temps de t’asseoir et de faire des exercices de respiration

Prenez soin de vous

Profil supprimé - 27/04/2018 à 17h29

Bon,

J'ai décidé d'être totalement honnête avec vous.

J'ai rejoué ce mercredi et jeudi en ayant acheté de l'alcool mercredi.

J'ai eu un virement de mon salaire. Et tout quasiment à été dans le jeu.

Donc après ce nouveau faux pas, je vais confier ma carte à ma mère et établir un plan d'action après chaque réception d'argent. "
L'élément déclencheur à été ce virement reçu et l'ennui du moment. Après toute pensée rationnelle s'est envolée."

J'ai élaboré mon plan d'action, j'en ai donné une copie à ma mère avec la carte. C'est extrêmement infantilisant et cela m'embête mais j'ai besoin de ce genre de soutien.

Désolé de pas interagir avec vous dans l'autre sujet, mais j'ai pas mal de pensée négative et je préfère vous en épargner.

Bon courage à tous.

ratatouille - 30/04/2018 à 10h10

Bonjour à tous
Écoute bartokki de de l avouer est super courageux
Ton plan d action n à rien d infantilisant s il te permet d y arriver c est l essentiel
Personne n est à l abri d un faux pas mais faut en être conscient pour reagir au mieux et au plus vite
Entouré toi c est peut être ce qu il te manque fait du sport vide ta tête de toutes ces pensées négatives
Vient sue le groupe régulièrement sur pour trouver la force de ne pas craquer
On est tous encore fragiles et on trouve ce soutien dont on a besoin
Guerrir sera peut être difficile mais on peut changer nos priorités
Faut y croire
Un jour après l. Autre
Courage
Au plaisir de te lire

LiliB - 30/04/2018 à 11h19

Bartokki,

Je pense que je ne me trompe pas en te disant que nous sommes là pour toi même les jours ou tu n'as pas de positif à dire.

Tu as pris des mesures qui vont t'aider immédiatement à freiner la descente.

Maintenant je soupçonne que tu t'en veux énormément et que tu es dans une période d'auto-flagellation.

C'est normal.

On s'en veut parce qu'on se dit mais merde c'est pourtant simple, ne joue pas quoi !

Si c'était aussi simple on n'en serait pas là tous.

Maintenant tu me connais, pour moi le passé est derrière nous ... il faut regarder là, maintenant, aujourd'hui. Donc. aujourd'hui fait le choix de ne pas jouer.

Un jour à la fois.

N'abandonne pas Bartokki. Nous sommes là pour toi.

Haut les coeurs !

boulette123 - 04/05/2018 à 10h38

Je rebondis ici car je trouve vos échanges très intéressants ! C'est vrai qu'un sentiment d'invincibilité et de grande confiance se dégage après quelques paris réussis. Bartokkl, tu es dans le dur mais nous sommes là et ici, personne te jugera. Au contraire, nous comprendrons et s'il y a un endroit où l'honnêteté doit s'imposer, c'est ici. Toi qui parlais de sac à dos et de voyage, je peux t'assurer que c'est le genre d'expérience qui permet de faire du bien.
Et courage pour le sport Vavaa !

LiliB - 04/05/2018 à 12h00

Aie Bartokki j'y pense juste maintenant.

Tu pourrais faire le chemin de Compostelle. Il parait que cela fait beaucoup de bien à l'âme

Alors il te faudra un sac à dos léger et de bonnes chaussures de marche.

Avoue que c'est une bonne idée ?

Profil supprimé - 07/05/2018 à 19h58

Salut,

Oui, bon conseil LiliB, merci à toi.

Toujours pas joué depuis le 25 mars, j'ai résisté ces derniers jours avec de l'argent sur le compte, c'est encourageant.

Toujours garder une vigilance présente pour éviter de se refaire piéger.

Bon courage à tous.

LiliB - 07/05/2018 à 21h52

Bonjour Bartokki,

Contente de savoir que tu tiens bon

C'est super d'avoir de l'argent dans son compte ... de l'argent que tu n'as pas donné aux sirènes

Ne lâche pas ... un jour à la fois

Haut les cœurs !

ratatouille - 08/05/2018 à 06h16

Bonjour my team
Bravo et bravo bartokki, rien est facile mais comme dit lilib un jour à la fois et chaque jour on avance

Bravo à toi pour ce courage
Tu vas ressentir une énorme satisfaction de voir tes comptes remonter et fais un projet pour cet été pour te récompenser de ce courage
Nous cet été c est une semaine à la mer avec mes petits enfants et une semaine en amoureux vers biarritz ou par la mais faut économiser encore donc mes priorités sont la maintenant
Belle. Journée à tous
On y crois
Un jour à la fois
On garde le contrôle
Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 22/05/2018 à 17h08

Salut à tous,

Tu en fais des kilomètres avec ton travail ratatouille...

Je te souhaites par avance un beau voyage en famille.

Pour a part, grand ménage chez moi, ça fais du bien de vivre dans un environnement moins poussiéreux et donc plus sain.

J'ai pas d'argent actuellement donc pas de tentation, ça fais du bien ce moment de trêve.

J'espère que tout le monde garde cette état d'esprit de gagnant.
Sans jeu de mot.

A bientôt.

ratatouille - 22/05/2018 à 17h56

Hello Bartokki
Et oui je traverse la France , je suis commerciale pour la grande distribution je ne m ennuie pas mais seule tout le temps ce qui fait qu en parcourant mes galeries marchandes je me laissais tenter par les jeux a gratter et l addiction etait là. Donc j ai reagi car je ne veux pas me mettre dans la m..... financiere et malgre mon salaire j ai bouffé toutes mes economies
Alors je suis venue ici chercher des solutions et j ai trouvé une aide precieuse et un soutien incroyable , j ai trouvé aussi les arguments et la volonte de tenir bon
tu vois la satisfaction que tu as ressenti en faisant ton menage pour vivre dans un environnement agreable tous les jours donnes toi un objectif realisable puis tu oublieras le jeu avec de la volonte et du courage mais tu vas y arriver
On peut faire tellement autre chose que de s enfermer betement devant un ecran ou devant une machine a sous ou dans un kisque FDJ
Et surtout meme s il y a fruxtration sur le moment tu ressens une immense fierte d avoir resister
voila , j espere qu on aura des nouvelles des autres assez rapidement , Pierrick surtout avec qui j ai demarré l abstinence , , et comme dit lilib , toux ceux quie nous lisent aussi
On garde le controle
on ne lache rien
Haut les coeurs
Au plaisir de vous lire

LiliB - 22/05/2018 à 23h45

Coucou Bartokki

Alors moi aussi je me lance souvent dans le ménage lorsque j'ai besoin de m'aérer l'esprit Résultat, une maison qui brille et sent le net et une tête remplie de pensées positives car je mets souvent de la musique qui donne la pêche pendant que je m'active tout autour de la maison.

N'oublie pas notre leitmotiv Bartokki, un jour à la fois ... un pas à la fois ... tiens bon ... tu vas y arriver

Haut les cœurs !

Profil supprimé - 24/05/2018 à 11h42

Bonjour à tous,

Je vois qui en a qui sont sur la bonne voie et c'est tant mieux ! Courage à tous !
Maintenant je vais raconter un peu ma vie du moment !

En ce qui me concerne je continue toujours mes conneries malgré l'aide de mon entourage, dès que j'ai un peu de sous je claque tout comme un con en espérant me refaire alors que j'ai une excellente paie plus de 2000 par mois.

Au niveau de mes dettes j'ai 23000 euros de prêt, je rembourse en gros 550 euros par mois pour une jolie BM que je n'ai pas !
Les derniers mois tout allait pas trop mal avant que je redeconne. J'ai rejoué et j'ai gagné 1300€ vous allez dire : oh cool ! Sauf que comme d'hab j'étais content du coup j'ai retiré en me disant je vais payer les 800 € que je dois aux impôts avant le 15/05 sauf que j'ai retiré mais j'ai rejoué bénéfice j'ai perdu les 1300 et j'ai reperdu plus.
Du coup aujourd'hui je n'ai toujours pas payé mes impôts. J'ai un compte à boursorama où j'avais 1000€ de découvert autorisé et du coup j'étais quasi au taquet. Maiiiiiiiiiiis nouveau rebondissement avant hier je reçois un recommandé : interdiction d'émettre des chèques ! J'avais effectivement fait un chèque de 30 euros avec la caisse d'épargne sauf que mon virement n'était pas encore arrivé . Du coup ma banquière qui m'aidait mais qui maintenant en a marre de moi n'a pas cherché et a rejeté directement le chèque. Donc me voilà dans la mouise puisque boursorama a été informé je pense et du coup ils m'ont sucré le découvert !

Donc je dois 900 € à boursorama et normalement mon histoire de chèque va se régler puisque l'argent est sur mon compte caisse d'épargne.

CONCLUSION : Je ne sais pas quoi faire... J'ai essayé regroupement de crédit en espérant que quelqu'un me rappelle...

je précise que je suis interdit de jeux Casino et paris. c'est déjà un bon début

ratatouille - 25/05/2018 à 06h14

Bonjour à tous et particulierement à setois vosgien , nouveau sur notre groupe et donc bienvenue
Deja venir en parler avec nous c est super tu vas trouver la motivation qu il te faut pour t en sortir
ensuite j ai beaucoup de peine en lisant ton message comment on peut chuter et vite dans les ennuis financiers

et tu es encore un exemple qui il faut arreter de jouer , tu nous prouves qu on ne sera jamais gagnant jamais , on se perd dans tous les sens du terme
tu risques en plus d etre interdit bancaire, ne plus avoir de moyens de paiement pour ton quotidien tu vois a quel point le jeu est dangereux
Moi je te conseille d aller en parler à un professionnel, de ne pas avoir d argent sur toi et si vraiment ta situation fianciere est catastrophique essaie de faire un dossier de surendettement .
Mais vraiment il faut que tu arretes de jouer, il faut t occuper l esprit pour ne pas etre obsedé par le jeu, trouves des ocuupations saines qui te libereront de cette addiction , fais du sport, trouve une activite manuelle, qd tu as une pulsion plonge toi dans autre chose puis tu verras les pulsions diminuent et tu pourras les controler , essaie de lire
voila les quelques conseils que je peux te donner
puis ce groupe est genial pour trouver jour apres jour la motivation et la force d y arriver
on se comprend tous car on est aussi dans cette addiction qu on combat tous les jours , on y arrive , on ne lache rien , on garde en permanence le controle meme si on est conscient de notre fragilite , plus jamais jouer c est imperatif car au moindre ecart on retombe dedans et ca pourrait etre pire alors non non et non on va y arriver tous ensemble
allez un jour a la fois
Courage
au plaisir de vous lire
bonne journee my team

Profil supprimé - 07/08/2018 à 08h50

Bonjour,

Content de voir que de plus en plus de monde nous rejoignent, c'est motivant pour tous.

J'ai analysé que ma pulsion de jeu arrivait lors d'une arrivée d'argent, un salaire le plus souvent.

C'est pour ça qu'un plan d'action établi quelques jours avant est primordial, sous forme écris, je liste les choses à faire avec l'argent.

Ça fais office de pense-bête, une pulsion arrive et on est rappelé à l'ordre par cette liste.

J'aurai aimé avoir votre avis, je voulais savoir si continuer à jouer était une possibilité, en posant des limites sur les dépôts et les mises engagés, je sais que sur des sites français, des limites de jeux peuvent être posées. Et il y a un délai de 48h pour les modifier, donc à priori efficace contre les pulsions ?

Merci pour vos réponses,

Bon courage à tous

LiliB - 07/08/2018 à 09h50

Bonjour Bartokki,

Pour ma part je n'y crois pas.

Mais un participant a ouvert un fil, Djidji, et lui a opté pour un jeu contrôlé tu pourras peut-être voir avec lui ou il en est.

Moi je n'y crois pas parce que dans le modus operandi du joueur, si j'ose dire, il y a une volonté de se refaire à tout prix et pour se faire il augmente les mises etc.

C'est un cercle vicieux.

Disons que j'ai un problème de poids et que mon médecin me donne une diète sévère que j'ai du mal à tenir. Je décide alors qu'à tous les jours je m'offre un petit plaisir ... comment vais-je acquérir de bonnes habitudes alimentaires si je triche constamment ?

Et bien pour moi, sachant que ma dépendance est aussi nuisible qu'une dépendance à l'alcool et à la drogue, je me dis que je n'ai pas le choix d'arrêter tout à fait pour contrer les effets de la dépendance justement et reprendre le contrôle

Mais ... ça ... c'est mon humble opinion.

Bonne journée.

ratatouille - 07/08/2018 à 10h18

Bonjour my team
Moi aussi je suis d accord avec lilib (ma jumelle hihi)
Je pense que l à site ce totale est obligatoire car le juste une fois, le petite mise le je vais me contrôler n existe pas on y retouche une dois on y retombe
Et l exemple qu a donner lilib concernant le régime est tout à fait exact car en plus ça m est arrivé, régime draconien pendant 2mois attention hop 13kgs en moins j étais heureuse bien dans ma peau confiante et un jour j ai craqué pour un goûter puis un autre pour un dessert plus gras puis pour du fromage le soir et bien j ai tout repris mes mauvaises habitudes alimentaires sont revenues et mon corps se souvenait de tout
Donc non à mon avis faut pas même une fois faut pas même contrôle faut pas mais au contraire trouver d autres priorités dans nos vies
Et moi aussi cela reste mon humble avis
Peut être que le modérateur pourrai lui aussi nous donner son avis
Belle journée m'y team avec du soleil
Pour moi rivière cet après-midi ou l eau est délicieuse vraiment bonne
Au plaisir de vous lire m'y team
On garde le contrôle

Soga22 - 09/08/2018 à 09h03

Bonjour à tous, Bonjour Bartokki,

Voici mon expérience pour l'arrêt du jeu (je n'ai pas encore réussi totalement).

J'ai essayé l'arrêt total , le STOP . Je n'y suis pas arrivée ... et qd je me dis que c'est la dernière fois , c'est souvent là que je pars dans des excès de dépenses pensant que je n'y retournerai plus jamais ! et bien sûr inutile de dire qu'à la fin de la session de jeu , je perds tout !

Du coup, j'ai mis beaucoup de parefeux : résilier les cartes bancaires, clôturer la plupart des comptes que j'avais ouvert sur ces sites de jeux (je joue sur les casinos en ligne).
Actuellement, la seule possibilité que j'ai de joué est d'acheter des coupons prépayés au tabac. ça me restrient beaucoup et c'est tant mieux !

Mon objectif final est d'arrêter totalement ! Cependant mon cerveau a du mal à intégrer l'information ! Alors je ruse un maximum !
Pour reprendre l'exemple de la nourriture, c'est vrai qu'il faut essayer de changer radicalement ses habitudes. Cependant, toutes les fois ou vous avez remplacé cette tablette de chocolat par un fruit est une victoire. Manger à nouveau un carré n'est pas une defaite en soi, ça évite peut être le foutu pour foutu et de manger carrément 2 tablettes car trop frustré. Le but étant au fur et à mesure d'instaurer les nouvelles habitudes.

On est tous différents , j'aimerai et je pensais pouvoir arrêter radicalement. Je n'y arrive pas. Pour ceux qui sont comme moi, il faut trouver des stratagèmes, des astuces, des ruses pour jouer de moins en moins et arrvier à notre objectif : l'arrêt complet !

La ou nous sommes tous d'accord, c'est que l'on a tous pris conscience qu'à notre niveau d'addiction le jeu ne sera jamais un plaisir ponctuel . Il faut le rayer de notre vie !

Au plaisir de vous lire, ces forums sont un vrai puit de motivation !

Belle journée à tous

Profil supprimé - 14/11/2018 à 15h51

Désolé pour la réponse tardive.

Ton message est très intéressant Soga.

Je pense comme toi qu'une modification de nos habitudes et la mise en place de pare feux sont indispensables pour s'en sortir.

Je reviens ici après avoir passé une semaine à boire de l'alcool en jouant, et comme je suis quelqu'un qui réagis(au lieu d'agir au préalable), je viens en parler ici pour trouver un peu de réconfort.

J'ai fais opposition sur ma carte bancaire, et je vais sûrement prendre une carte de retrait à la place. Ça n'empêchera pas de jouer mais ça limitera par moment.

Combattre son addiction au jeu est vraiment un combat de tout les jours, et je crois que je rajoute l'alcool maintenant. Ça va pas être de la tarte de s'en sortir !

Bref, restons positif, un jour à la fois comme on dis ici.

J'ai pas joué depuis... 1 jour

LiliB - 15/11/2018 à 11h12

Bonjour Bartokki,

Je viens de lire ton message.

Bon alors … explique … pourquoi l'alcool en plus ?

Qu'est-ce qui ne va pas dans ta vie qui fais que tu cherches un refuge éphémère dans le jeu et l'alcool ?

Je suis ravie que tu sois venu en discuter avec nous. Tu sais bien que nous sommes là pour toi.

Allez on se reprend … un jour à la fois … n'abandonne pas Bartokki … nous tenons à toi.

Haut les cœurs !

Profil supprimé - 15/11/2018 à 17h26

L'alcool pour se déculpabiliser de jouer sur le moment..

Et d'avoir une parenthèse heureuse pendant quelques heures.

Après je sais personnellement qu'elle vente de poison que c'est..

Un jour à la fois.

2ème jour

Moderateur - 16/11/2018 à 10h26

Bonjour Bartokkl,

Vous avez tous nos encouragements !

Au plaisir de vous lire.

Cordialement,

le modérateur.

LiliB - 16/11/2018 à 11h34

Bonjour Bartokki,

Ça c'est certain que l'alcool n'aide pas à avoir les idées claires pour faire les meilleurs choix possibles.

Autrement dit le fait de saouler ton bon ange qui ne supporte pas l'alcool permet à ton mauvais ange qui lui en est capable de prendre le dessus.

Bois du thé. L'avantage c'est que le thé, pour être bon, doit être chaud et donc tu devras constamment faire bouillir l'eau et donc, moins de chance de jouer.

Rhaaaaa la la je fais de l'esprit de bottines aujourd'hui

Allez mon beau Bartokki, ne lache pas … Haut les cœurs !

Profil supprimé - 19/11/2018 à 14h15

Merci à vous,

. Je bois pas de thé mais du thé glacé à la pêche

Je reçois de l'argent mercredi et je penses avoir préparé un plan d'action solide pour pas replonger..

Bref, j'ai pas rejoué depuis j'en ai pas envie.

Jour 6

LiliB - 20/11/2018 à 00h00

Bonjour Bartokki,

J'adore le thé glacé moi

Ceci étant dit tant mieux si tu n'en as pas envie.

Tiens bon, déjà 6 jours … un jour de plus … et un autre …

Haut les cœurs mon beau !

ratatouille - 20/11/2018 à 06h30

Hello tout le monde, hello bartokki
Désolée je n avais pas vu ton message tu as tout mon soutien dans ton combat
Félicitations pour ton plan d action faut s y tenir mais tu vas y arriver
Puis je te demander ce que tu fais comme travail pour recevoir de l argent ponctuellement ????
L alcool le jeu rien de ça n est bon pour nous pour notre santé pour notre vie, mais cela reste des addictions qu il faut soigner pour ne pas sombrer
Profites de cette période où tu n as pas envie de jouer pour trouver une autre activité qui te rendra plus heureux car dans le jeu et l alcool quel plaisir y trouvés tu ???
Si ce n est après de la culpabilité et du mal être
Donc bartokki je t encourage dans cette action faut impérativement trouver autre chose à faire c est le bon moment si le jeu s éloigné de ta tête
Allez tu vas trouver
Courage
Bravo et continue dans cette voie
On ne craqué pas
On garde le contrôle
Et vive le plan d action de bartokki
Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 22/11/2018 à 13h15

Salut à vous deux.

Je suis livreur Ratatouille.

J'ai reçu de l'argent hier, et j'ai pas joué !

Maintenant prochain salaire le 5 décembre, ça être plus dur à ce moment là. Mais un jour après l'autre.

Jour 9

Profil supprimé - 24/11/2018 à 14h46

Bravo Bartokkl

9 jours d'abstinence, wow ça c'est toute une victoire !! Continue comme ça, tu vas voir que plus tu avances, plus ça sera facile, courage.

Je vais t'envoyer des ondes positives le 5 décembre pour que tu fasses le bois choix (celui de devenir libre et fier de toi!!)

Au plaisir de lire ton évolution

Bonne fin de semaine

Profil supprimé - 24/11/2018 à 18h35

Bonjour à tous, j'ai lu toutes le fil de la discussion et je souhaite bon courage aux gens qui essaient de s'en sortir

J'ai 23 ans, et je me considère comme accro au jeu depuis 5 ans...

auparavant je misais de petites sommes mais quand j'ai commencé à gagner de l'argent par le travail l'été , toutes mes payes y sont quasiment passées.

Actuellement je suis étudiant et j'ai du faire un pret de 7000 pour mon année d'étude. J'ai dépensé cet argent en jeu (paris sportif en bureau de tabac). Au fur et à mesure que je perdais de l'argent, je voulais me refaire pour arriver à la somme initiale de mon prêt. J'ai quelques périodes où je me dis qu'il faut que j'arrête que ce n'est pas raisonnable. Et puis souvent 2 ou 3 jours après je recommence.

Aujourd'hui j'ai pris la décision de m'en sortir car je me rends compte que je fais beaucoup souffrir mes parents et particulièrement mon père, qui a du me prêter de l'argent., que j'ai aussi dépensée dans le jeu. Maintenant il a pris la main sur mes comptes et je me sens aussi infantilisé. De plus je me rends compte que ma vie est faite de beaucoup de mensonges, pour cacher les sommes perdues, pour pouvoir jouer tranquillement, etc...

j'ai une copine et je ne veux pas la perdre, ce qui me pousse aussi à vouloir m'en sortir

J'ai bcp de mal à faire le deuil de l'argent perdu, je ressens énormément de culpabilité.

Voila pour ma vie.

LiliB - 26/11/2018 à 12h29

Bonjour Bartokki j'espère que tu vas bien et que tu tiens bon

Bonjour Anakil,

Il est là le nœud du problème … le joueur veut constamment se refaire … et il embarque dans une roue dont il a du mal à se sortir. Il faut faire le deuil de cet argent … tu le sais maintenant … il ne reviendra pas … impossible … ce n'est pas ce que recherche ceux qui sont derrière le jeu … ohhh tu peux sans doute gagner une petite somme ...histoire de te faire sentir capable de gagner sur la machine mais tu voudras rejouer pour augmenter tes gains et tu te retrouveras avec rien … les mains vides … la nausée et le dégoût de toi.

Fais le choix de ne pas jouer … aujourd'hui … tiens une petite journée … et refait le même choix demain … un jour à la fois … tu es capable de t'en sortir … tes parents comptent sur toi … ton amoureuse aussi … allez … courage … un petit pas … et puis un autre … Haut les cœurs !

ratatouille - 27/11/2018 à 06h39

Hello tout le monde et bienvenue anakil
Et oui il est impératif de faire le deuil de l argent perdu, tu es un autre aujourd'hui qui a pris une sage décision arrêter de jouer car ça te détruis, ça détruis tes parents et c est peut être ça qui te fais culpabiliser plus que l argent perdu
Si t'es parents gèrent tes comptes c est peut être une excellente solution pour toi non pas pour t infantiliser mais pour t aider à sortir de cette galère c est une solution
Comme dit lillib un jour à la fois donc aujourd'hui on ne joue pas set demain on recommence tiens une journée puis une autre etc....
Il ne faut pas aller dans ces p...de presses loto car les addicts ne savent pas s arrêter comme plus jamais une seule fois
Tu es jeune tu n as pas le droit de tout gâcher en plus ça ne t apporte aucun plaisir alors vide toi la tête fais du sport, prends du temps pour toi et ta compagne
Tu vas y arriver
On compte sur toi
Allez aujourd'hui est différent
On ne joue plus
On garde le contrôle
Au plaisir de vous lire à tous
Ensemble on est plus fort

Profil supprimé - 06/01/2019 à 01h13

Bonjour,

Merci pour vos messages.

J'avais pas joué et racheté de l'alcool depuis le 14 décembre.

On arrive en début de mois, moment critique pour moi, avec les mauvaises habitudes prises.

Et je... Rejoue et rachete de l'alcool alors que j'en n'avais pas plus envie de que ça. Je me suis déculpabiliser en payant ce que j'avais à payer et en jouant le moins possible.

Je voulais juste éviter la frustration et l'angoisse durant la soirée.

Résultat argent perdu, risque pour la santé, addiction toujours présente et mal au crane le lendemain.

Avez-vous entendu parler du Naltrexone, pour l'addiction à l'alcool et dans une moindre mesure pour le jeu, qu'en pensez vous ?

LiliB - 08/01/2019 à 12h26

Bonjour Bartokki,

Je ne connais pas Naltrexone mais peut-être que les modérateurs en ont déjà entendu parlé.

Tu dis que tu as joué et bu de l'alcool pour éviter la frustration et l'angoisse.

Pourrais tu élaborer davantage ?

Qu'est-ce qui t'angoisse autant ?

Bon, pour la frustration je peux comprendre car le sevrage amène son lot de frustration … pas pour rien que je n'ai jamais pu tenir durant mes nombreux régimes … d'où l'importance, selon moi, de se récompenser AUTREMENT.

Par exemple, Ratatouille dit qu'elle s'offre à l'occasion des petites douceurs.

Cela m'a fait pensé au calendrier de l'avant qu'ils vendent fin novembre … a chaque jour tu ouvres une petite porte et il y a un chocolat jusqu'au grand jour, 25 décembre ou là tu as un méga chocolat.

Bref, il te faut trouver la source du mal et travailler là dessus … te regarder sans complaisance mais aussi et surtout avec tendresse …. car oui … tu es un être en souffrance … qui cherche la lumière … comme nous tous.

Alors profite de l'occasion pour scruter tes façons de faire … lorsque tu bois et joues … est-ce que tu te sers de ta carte bancaire ou si tu sors de l'argent cash d'un guichet ? Tu pourrais alors mettre des garde-fous histoire justement de compliquer l'accès à l'argent.

Par exemple j'ai une amie qui systématiquement met sur un compte chèque que l'argent nécessaire pour payer les comptes, épicerie et dépenses courantes et qui fais un virement automatique de ce qui lui reste dans un compte d'épargne auquel elle ne peut avoir accès à moins d'aller à la banque faire un retrait.

A méditer.

Prend soin de toi Bartokki.

Mise sur toi … un jour à la fois ...

Profil supprimé - 15/02/2019 à 16h35

Bonjour à vous,

Je donne de mes nouvelles,

J'ai fauté et joué le 13 février , avant ça c'était le 19 janvier.

J'arrive à tenir plus longtemps, mais j'ai toujours pas réussi à tenir un mois complet.

Bref, je vais mieux je penses, mais au final le jeu est toujours présent surtiut lors des moments où j'ai une petite contrariété, un stress quelconque.

En espérant que vous allez bien.

ratatouille - 18/02/2019 à 09h07

Hey sympa bartokki de nous donner de tes nouvelles
Oui c est difficile mais on sens du progrès quand même chez toi
C est super ça
Faut encore lutter tu finiras par tenir plus longtemps tu verras
La lutte est en continue d ou l' intérêt d avoir des centres d'intérêt pour oublier le jeu et l ennui je pense que la solution est la
Alors encore bon courage pour la suite faut résister aux chants des sirènes
Belle journée a toi
Et bonjour a toute l équipe
On garde le contrôle
On ne lâche rien
Un jour a la fois et on y arrive
Au plaisir de vous lire m'y team

LiliB - 20/02/2019 à 12h14

Bonjour Bartokki,

Je suis moi aussi contente d'avoir de tes nouvelles.

Tu dis que tu fais des rechutes dans des conditions bien précises. Il te faudrait, aux premiers signes annonciateurs trouver un palliatif histoire de te changer les idées Jusqu'à ce que la crise, si j'ose dire, passe.

Une chose est certaine tu es sur le bon chemin car non seulement tu as pris conscience de tes problèmes d'addiction mais tu es en mesure de savoir ce qui te pousse à jouer.

Ne baisse pas les bras.

Un jour à la fois tu vas y arriver. Chaque journée sans jeu est une journée de gagner sur lesmechantes sirènes.

Bon courage !

Profil supprimé - 09/01/2023 à 21h22

Bonjour,

J'écris ces quelques lignes car c'est la catastrophe. J'ai jamais eu autant conscience de mon problème, pourtant mon addiction devient incontrôlable. Je ne sais plus quoi faire.

J'ai lu des livres comme le livre d'Allen Carr, j'ai actuellement repris des rendez-vous dans un CSAPA.

Que faire d'autres ?

Je suis actuellement sans emploi, je sais que l'inactivité n'aide pas vis à vis du jeu. Mais j'avais repris une formation rémunérée , il y a peu et j'ai dépensé beaucoup de ce que j'ai gagné. L'argent me fait peur.

Je pense de plus en plus en suicide. Pas comme un projet immédiat mais comme un échappatoire, dans ma tête, je me dis au moins j'ai cette solution.

J'écris ce petit texte sous alcool, j'en ai besoin pour m'aider à dormir et j'en avais besoin pour jouer.

J'ai toujours regardé vos messages sans venir participer, j'esserais d'être plus actif, même si je doute que mes conseils ou message puisse vous aider.

Un joueur addict.