

Forums pour les joueurs

## Je suis accro aux jeux d'argent... Et je ne sais pas comment m'en défaire...

Par Profil supprimé Posté le 22/04/2018 à 21h38

Bonjour. Je suis un accro aux jeux d'argent. Et je n'arrive pas à m'en défaire... Je dépense toujours mon argent dans les tickets à gratter, dans le loto, etc.

Avez vous des conseils à me donner pour éventuellement être neutre ? Merci :#

### 6 réponses

---

LiliB - 23/04/2018 à 10h09

Bonjour Jon,

Bienvenue parmi nous.

Tout d'abord bravo pour ta prise de conscience. C'est la première étape que d'admettre qu'on est un joueur compulsif.

Je vais te donner un conseil soit de faire le choix de ne pas jouer, un jour à la fois.

Le matin tu te lèves et tu te dis, aujourd'hui je ne vais pas jouer, rien, pas un sou.

Et le lendemain tu refais ce même choix.

Pense à tout ce que tu pourrais faire si tu avais de l'argent de côté.

Il y a sûrement un projet qui te tient à coeur et que tu pourrais réaliser si seulement tu avais les sous.

Garde le focus, un jour à la fois. Bon courage

ratatouille - 23/04/2018 à 15h56

Bonjour

oui bienvenue parmi nous

Nous sommes quelqu'un à rencontrer ce problème de jeux, alors comme dit LiliB en prendre conscience est une énorme avancée

Tous les jours ensemble on avance, un jour après l'autre on se le dit, non je ne joue pas

Se rendre à l'évidence de l'argent perdu et noter sur papier tout l'argent que tu as perdu et surtout en faire le décompte, ne plus te dire je vais me refaire car c'est faux

Moi je jouais au grattage aussi et dès que j'avais 100 € de gains je rejouais et du coup tu perds ta mise et même ce que tu as gagné donc au final le seul gagnant est la Française des jeux et partout où j'achetais ces jeux je posais la question mais avez-vous eu de gros gagnants et bien j'en ai pas rencontré un seul !!!

Donc parfois je pense même que c'est truqué!!!

au jour le jour prendre conscience de l'argent que tu économises en ne jouant plus, le marquer pour que soit bien concret

Tous les jours nous sommes plusieurs à poster nos sensations, notre fragilité toujours là mais notre fierté un jour après l'autre de résister et plus ça va aller moins tu y penses

Rejoins-nous tous les jours et tu constateras par toi-même ce soutien qui t'aidera

Allez on te fait confiance

un jour après l'autre, comme dans un régime ce sont les 3, 4 premiers jours les plus compliqués mais on est là pour t'aider

Ensemble on va y arriver

courage

Profil supprimé - 23/04/2018 à 19h22

Bonjour. J'en ai parlé avec ma fiancée en lui disant de bon matin:

J'arrête les jeux d'argent, car ça nuit à notre couple.

On était tous les deux d'accord sur ce point.

J'en ai parlé avec ma psy (car je vois une psy) et tous les lundis, nous ferons le point pour voir comment fonctionne le sevrage comme elle dit.

J'ai désinstallé de mon téléphone toutes les applications qui font référence aux jeux. Sauf une application qui résume l'arrivée des courses de chevaux

LiliB - 24/04/2018 à 23h54

Bonjour Jon,

Tu sembles vouloir mettre toutes les chances de ton côté. C'est très bien.

Faire le point régulièrement sur ton sevrage c'est très bien aussi mais est-ce que tu as pu déterminer ce qui t'avait amené à devenir un joueur compulsif ?

Je pense essentiel de savoir cela pour travailler sur les causes et faire en sorte de ne plus être sensible aux chants des sirènes.

Pourquoi garder l'application de l'arrivée des courses de chevaux ?

Bon courage, un jour à la fois Jon

Profil supprimé - 30/04/2018 à 11h07

Bonjour Jon,

J'aimerais bien voir une Psy moi aussi car je pense que j'en ai bien besoin pour les jeux et d'après ton pseudo j'en déduis que tu es de Cannes et j'habite aussi à Cannes comme ça cela pourrait bien m'aider, merci

Profil supprimé - 23/12/2020 à 04h28

Moi aussi j'ai 20 ans je suis accro au jeu impossible pour moi de pas jouer un jour et de dépenser plus de 100 euros par jour surtout avec cette putain d'application tout deviens plus simple le pire c'est que je ne travail pas c'est les sous d'allocations de formation que je met de côté pour mon permis