© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

J'ai honte !!!

Par Profil supprimé Posté le 20/07/2018 à 19h04

Je.suis accro aux machines à sous. Je dépense tout mon salaire. Je suis au bord du gouffre. J'ai des envies de suicide. A chaque fois je me dis que c'est la dernière fois et dès que j'ai un peu d'argent, je ne me contrôle plus et je laisse tout en plan pour aller jouer. Je sais pertinemment que je vais perdre, mais je ne possède plus ma raison. Je suis malade et je veux guérir. Ma vie est foutue. Je vais tout perdre...

6 réponses

LiliB - 23/07/2018 à 13h44

Bonjour Mélite,

Je comprends tout à fait votre désarroi, votre désespoir.

Être dépendant aux jeux est aussi destructif que d'être dépendant à l'alcool ou aux drogues.

Vous pouvez vous en sortir.

Vous pouvez retrouver une vie sereine, l'estime de vous, la tranquilité.

Faites le choix AUJOURD'HUI de ne pas jouer. A rien. Ni aux machines à sous, ni au loto ni à ceci ou cela.

Aujourd'hui faite le choix de ne pas jouer.

Refaite le même choix demain ... et après-demain ... un jour à la fois.

L'argent perdu l'est définitivement ... vous ne pourrez pas vous refaire ... c'est un énorme MYTHE.

Il vous faudra apprendre à vous pardonner ... hier est passé et rien de ce que vous pourrez faire ne changera rien à cela mais vous pouvez changer votre vie AUJOURD'HUI.

Allez courage ... un jour à la fois ... un pas à la fois ...

Nous sommes là pour vous écouter et comme le disait Nova ... il y a de l'aide sur ce site ... des ressources existes.

Profil supprimé - 23/07/2018 à 13h48

Bonjour Melite,

N'ayez pas honte de votre comportement, vous avez la possibilité des aujourd'hui de tout changer et de reprendre le contrôle de votre vie. Certes le chemin sera long et plein d'embuches mais vous aurez toutes la communauté pour vous soutenir et vous aider.

De plus sur ce site un service de chat et de d'appel téléphonique sont à votre disposition pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches pour trouver de l'aide près de chez vous. (j'avoue n'avoir jamais essayé mais je suis sur que c'est très bien)

N'hésiter pas à écrire sur le forum, ça sert pour se motiver et continuer à reprendre le contrôle.

Passé une bonne journée et au plaisir de discuter avec vous.

Soga22 - 24/07/2018 à 07h51

Bonjour Melite,

Votre appel au secours est poignant.
Si vous prenez le temps de lire les discussions sur le forum , vous verrez que vous n'êtes pas seul.
Pour ma part, ça m'a fait du bien. Même si ça ne solutionne pas le problème immédiatement. Ca me donne de l'espoir de voir qu'on peut sans sortir. Quand on est au fond du trou, on ne voit pas d'issu.
Et pourtant.....
J'ai entrepris une thérapie en mai, j'ai rejoint ces forums de discussion la semaine dernière.
J'essaye d'entreprendre un maximum de démarches comme pare feux pour éviter de jouer ou en tout cas limiter les dégâts. J'avance gentiment.
Pour l'instant, je suis encore dedans. La lutte contre soi-même est un véritable combat.
Ces pensées parasites sont envahissantes jusqu'à ce qu'on y succombe. Il nous faut trouver des moyens pour ne plus les écouter.
Je sais que c'est dur. Je suis en pleine phase de sevrage.
Malgré mes rechutes, je garde l'espoir, et je suis sur que petit à petit je vais y arriver.
ON VA Y ARRIVER.
Courage, venez discuter , Ca fait du bien !

Belle journée

Profil supprimé - 24/07/2018 à 12h34

Merci mille fois pour vos témoignages de soutien. J'espère m'en sortir, j'ai écrit pour me faire interdire de casino. Il va m'en falloir du temps pour rétablir ma situation financière, ce mois je n'ai pas reçu ma paie et elle est déjà toute engagée et même elle ne suffira pas. Je m'attends à avoir des rejets de prélèvements et de chèques mais je ne veux pas y penser. C'est un véritable suicide financier que j'ai engagé. En tout cas je vous suis reconnaissante de ne pas me laisser seule dans cette sale période de ma vie...

Profil supprimé - 25/07/2018 à 10h07

Bonjour,

C'est une bonne chose de ce faire interdire de jouer lorsqu'on ne contrôle pas ses pulsions.

Le bon coté c'est que tout l'argent que vous utilisiez pour jouer va maintenant vous servir à rembourser des dettes.
C'est un passage difficile et obligatoire pour ce reconstruire financièrement.

Bon courage

LiliB - 25/07/2018 à 14h23

Bonjour Melite,

N'y aurait-il pas lieu d'agir au lieu d'attendre qu'il y ait des rejets.

Ne pouvez-vous pas contacter vos créanciers pour leur demander un délais, par exemple ?

Ne pouvez-vous négocier une marge de crédit avec votre institution bancaire ?

Au Québec, nous pouvons avoir une marge de crédit, j'en ai eu je crois qu'elle est de 500 dollars, je ne l'ai utilisé qu'une fois en fait lorsque, par erreur, j'ai payé 2 fois le même compte, et oui je suis une vraie tête de linotte parfois.

C'est sur que ce sera un dur moment à passer.

Mais en faisant le choix de ne pas jouer ... aujourd'hui .. et demain ... un jour à la fois ... vous pourrez vite vous reconstruire une santé morale et financière ...

Courage.