© Joueurs Info Service - 18 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Quand l'aide ne suffit pas.....

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2018 à 20h48

J'ai, depuis un an entrepris un "télécounceling" (aide pour le jeu compulsif par téléphone) et je dois avouer que malgré tout ce qu'on a pu mettre en place afin de m'aider à diminuer (car mon objectif était de diminuer et non arrêter complètement). Il reste que l'envie persiste et je trouve pas évident tout ce processus. Je trouve que ces intervenants sont formés pour nous aider, mais n'ayant jamais vécu dans la peau d'un joueur, il m'apparait inconcevable qu'ils comprennent vraiment la problématique....en fait c'est mon ressenti face à mon intervenante.....Elle a la formation, c'est certain, et ça paraît....mais le côté "je vous comprends....je suis moi-même passé par là" est totalement absent. Il me semble que je serais plus à l'aise de parler de mes problèmes de jeux avec quelqu'un qui sait de quoi je parle.....Êtes-vous d'accord ou pas, et quelles sont vos expériences par rapport à l'aide que vous avez reçue ?

4 réponses

LiliB - 15/10/2018 à 11h59

Bonjour Lulu,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

Justement parce que je suis passé par là je peux te dire, qu'à moins d'une abstinence totale, tu ne t'en sortiras pas.

Je sais ... c'est abrupte comme entrée en matière mais c'est mon ressentit et mon vécu qui me fait te dire cela.

Pourquoi ne peut-on y arriver à moins d'une abstinence totale ?

Parce qu'un joueur compulsif ne réussit pas à jouer à des fins récréatives comme plusieurs autres.

Parce que sa vie tourne autour du jeu. Que le jeu prend souvent toute la place. Qu'il veut toujours se "refaire". Qu'il veut retrouver cette sensation d'euphorie lorsqu'il gagne et pour se faire il doit jouer toujours plus, toujours plus souvent.

Le jeu compulsif est une dépendance au même titre que l'alcool ou la drogue.

La dépendance se nourrit aux mêmes sources et comble les mêmes manques. Si ceux-ci ne sont pas clairement identifiés, si rien n'est fait pour trouver un palliatif au jeu, à l'alcool ou à la drogue, on n'en sortira jamais.

Les dépendances ont ceci de pernicieux c'est qu'on oublie le désespoir dans laquelle elle nous plonge mais pas les "high" . D'ou la difficulté de cesser complètement de jouer, boire ou se droguer.

C'est un peu comme lorsque l'on divorce. Au bout de quelques mois ou années on a oublié ce qu'on reprochait à notre conjoint/conjointe pour ne ressentir que le manque des "bons moments qu'on a vécus" et il n'est pas rare à ce moment là qu'il y ait tentative de reprise mais les causes ayant menées au divorce sont toujours là, rien n'a changé et bien souvent c'est une nouvelle déception.

Pour terminer je pense que si ta démarche ne fonctionne pas ce n'est pas tant parce que les gens que tu consultes ne sont pas d'ex-joueurs que le fait que tu cherches une raison pour expliquer que ça ne fonctionne pas alors que la raison est simple ...

Je suis une joueuse compulsive sur des jeux en ligne (poker, machine à sous). Je suis abstinence depuis 18 mois au poker et 6 mois pour les machines à sous). Je suis toujours une joueuse compulsive mais je fais le choix, un jour à la fois, de ne plus jouer. Je n'ai qu'un objectif, tenir encore une journée ... et une autre et une autre un jour à la fois. C'est un objectif raisonnable non ? A tous les jours qui passent je renforce mon système immunitaire rireeeee. Je deviens sourde aux chants des sirènes qui veulent tellement m'attirer dans leurs filets. Parfois j'aurais le goût de céder ... c'est dur la lutte tout le temps ... mais je résiste parce que j'ai trop è perdre.

J'espère que mon témoignage t'aidera un peu.

Bon courage ! Haut les coeurs !

Profil supprimé - 17/10/2018 à 15h48

oui Merci Lili, effectivement ça m'encourage beaucoup ce que tu écris. Tu as trouvé une certaine sérénité dans l'abstinence, je le sens bien.

J'avoue que pour ma part, je dirais que je suis encore "sous contrôle" enfin, je l'espère (car parfois on a l'illusion de quelque chose qui n'en est pas.....rire....) C'est -à-dire que je sais exactement ce que je dépense au jeu, j'amène toujours le même montant si je vais au casino. Je ne joue pas tous les jours, mais 1 fois par semaine (en ligne), ça dépend si je gagne genre 200$ (comme ça m'est arrivé récemment), je retire le 20$(ma mise initiale) + 140$ et je vais jouer le 40$ excédentaire sur plusieurs jours.....

mais quand même j'entretiens le jeu.....J'ai été abstinente pendant 3 semaines et franchement ça été les plus belles semaines de ma vie.....je me fixe un objectif d'être abstinente d'ici 5 ans. Je fais beaucoup de visualisation et je dois dire que mon conjoint aussi aime jouer mais peut-être pas autant que moi.....donc j'aurai à conjuguer avec ça aussi. Mais le dialogue est la priorité dans notre couple alors....tout est possible.....

Pourquoi 5 ans ? C'est un délai maximum. Je veux y aller en douceur, car moi quand on m'interdit quelque chose, je fais souvent le contraire....hi hi hi. C'est comme un régime, quand on sait que l'on va entreprendre un régime (restriction) c'est pire on se met souvent à se goinfrer. Je veux y aller étape par étape. J'ai fait la démarche d'aide par téléphone qui m'a révélé que je suis un joueur à risque, bon ok. Donc je dois être vigilante. D'autres étapes seront à venir. Je vais me fixer des objectifs en espérant les atteindre, mais j'ai

quand même une certaine confiance en moi qui fait que ça va m'aider énormément dans ce processus.

Bonne journée à toi Lili et à tous.

LiliB - 19/10/2018 à 11h56

Bonjour Lulu,

Je ne sais pas quoi te dire si ce n'est que si j'avais continué à jouer encore 5 ans je pense que je serais morte avant.

Impossible de vivre avec une telle tension nerveuse, avec un tel dégoût de moi-même, avec les mensonges, avec le stress dans le toupet, une journée de plus.

Moi aussi j'aime pas trop les interdits mais là c'est pas qu'ON m'interdit de jouer, c'est moi qui fais le choix, pour moi, pour ma santé morale, physique et financière de ne pas jouer, en fait, j'ai retrouvé ma liberté car ce n'est plus moi qui contrôlais ma vie, le jeu prenait toute la place dans ma vie … je ne pensais qu'au moment ou j'allais pouvoir jouer (quand mon mari partirait dormir ou irait avec des amis à l'extérieur), j'ai refusé des sorties, j'ai manqué des jours de travail, pour pouvoir jouer … l'esclavage moderne ni plus ni moins.

Tu dis toi-même que ton abstinence de 3 semaines t'a fait le plus grand bien, pourquoi ne pas prolonger cela ?

En fait, tu te donnes du lousse parce que tu ne veux pas te décevoir si jamais tu faisais une rechute donc en te disant ... je me donne 5 ans ... tu ne prends pas trop trop de risque hein ?

Si tu as pu cesser de jouer pendant 3 semaines c'est que tu es capable de te prendre en main et de faire ce qu'il faut. Fais toi confiance.

Ce ne sera pas facile. C'est dur. La période de sevrage c'est pas facile et ça fait mal mais tu peux y arriver. Un jour à la fois.

Fais ce choix, pour TOI. Ton conjoint joue aussi … fais en ton allier … aidez vous mutuellement.

Bon courage !

Profil supprimé - 20/10/2018 à 15h34

Bonjour Lili,

tu as surement raison, je tarde à faire venir mon abstinence, c'est vrai. Pourtant j'étais si bien ces trois semaines-là...c'est assez spécial tout de même...par contre je n'ai jamais manqué quoi que ce soit (événement, travail ou autre) par rapport à mes habitudes de jeux (ce qui est bien). J'en remercie Dieu ou l'Univers peu importe !! Je sais qu'il y a une force supérieure qui nous aide.....

C'est vrai le fait de faire participer mon chum aussi va être salutaire pour les deux. Car on pourrait mettre cet argent ailleurs....

Merci Lili et bonne fin de journée. A +