

FORUMS POUR LES JOUEURS

LE JEU

Par [Profil supprimé](#) Posté le 18/10/2018 à 04h25

Ratatouille je me présente gin joueur compulsif j'ai besoin d'aide

20 RÉPONSES

[ratatouille](#) - 18/10/2018 à 11h55

Bonjour gin et bienvenue parmi nous

Belle initiative de venir nous rejoindre,

Ici on a pu trouver une aide précieuse pour arrêter le jeu comme dit lilib un jour à la fois aujourd'hui tu fais le choix de ne pas jouer et demain on recommence

Après connais tu la raison pour laquelle tu joues ?? C est important de comprendre qu est ce qui te pousse à jouer souvent c est l ennui, le vide le manque et faut combler ce vide par autre chose de plus constructif

Comment joues tu ?? Est ce que tu te mets en danger financièrement ???

De toute façon pour les joueurs compulsifs comme nous il faut l arrêt total on ne peux pas jouer juste pour le plaisir car on ne ressens aucun plaisir mais que du stress donc aucun intérêt faut arrêter

Faut faire autre chose moi je lis ou je fais des mots croisés dans ma voiture car seule toute la semaine je m occupe l esprit en lisant

Tu vois avant je passais mon temps du déjeuner dans les presses jeux et je dépensais énormément d argent ben maintenant je prends le temps de faire mes courses je regarde toutes les étiquettes je compare je cherche les nouveaux produits ça me prends un temps fou et je ne m ennuie pas au contraire ce n est pas très enrichissant comme occupation mais tu as l esprit occupé et tu ne penses pas au jeu et tu restes serein

On a tous nos petites manies pour arrêter et nos trucs écouter de la musique sport ou s investir dans une association faut trouver la tienne

Racontes nous un peu plus ta vie, personne ne juge personne, ici on se comprends tous et ensemble on est plus forts

Allez aujourd'hui fais le choix de ne pas jouer et demain on recommence, un jour à la fois et surtout surtout faut s occuper l esprit pour y arriver

Allez je compte sur toi

On garde le contrôle

On ne craqué pas

Au plaisir de te lire

[Profil supprimé](#) - 18/10/2018 à 15h37

Bonsoir ratatouille je fais mon premier jour d'abstinence aujourd'hui après avoir perdu encore une fois pendant plusieurs jours énormément je joue depuis 35 ans et je suis endetté merci pour votre aide

[ratatouille](#) - 19/10/2018 à 07h30

bonjour Gin

Alors aujourd'hui, on recommence, on se met ce nouvel objectif tous les 2 et on s'y tient

Ne pense plus à tes pertes, on ne pourra rien y faire faut vraiment malheureusement les oublier alors aujourd'hui encore on s'occupe autrement,

Est ce que tu travailles ?, as tu une vie sociale ??? faut trouver un moyen pour penser à autre chose,

ne prends pas d'argent sur toi, trouve quelqu'un de confiance pour mettre un mot de passe sur ton ordinateur qui t'empêchera d'aller sur des sites de jeux, si tu fréquentes les casinos terrestres va au commissariat de ta ville et fais toi interdire, on ne peut plus rentrer maintenant on est fiché moi je l'ai fait car je me perdais dans les casinos, c'est la seule solution que tu aies pour le moment

alors aujourd'hui fais le choix de ne pas jouer et surtout met toutes les chances de ton côté pour arriver à cet objectif, tu verras comme ce soit tu seras fier de ça, allez on démarre

J-2

moi aujourd'hui je fais du travail administratif de chez moi donc je pourrais te répondre très régulièrement

N'hésites pas à faire appel à nous

N'oublie pas ensemble on est plus fort

[LiliB](#) - 19/10/2018 à 11h48

Bonjour Gin,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

Déjà d'admettre que tu as une addiction n'est pas facile, bravo.

Le premier pas tu l'as donc franchis en admettant avec un problème avec le jeu et en voulant t'en sortir.

Pour se faire, comme Ratatouille te l'a très bien dit est de faire le deuil de tes pertes. Non tu ne pourras jamais récupérer l'argent perdu. C'est impossible !

Il faut te pardonner aussi. Parce que l'addiction au jeu c'est comme les autres dépendances (alcool, drogue etc.) et qu'on y plonge pour des causes multiples sur lesquelles nous avons souvent peu de contrôle.

Pour réussir je suis persuadé qu'il faut avoir des attentes raisonnables et des objectifs raisonnables.

Prendre un jour à la fois est un objectif raisonnable qui permet de diminuer la pression mais aussi de renforcer son système immunitaire si j'ose dire 😊 On fait barrage aux sirènes qui, avec leurs chants, tentent de nous ramener vers le jeu.

Il faut tenir une journée ... une seule ... et faire le même choix le lendemain ... et tu verras les journées sans vont s'accumuler et ce sera de plus en plus facile.

Parallèlement à cela il te faut trouver les causes de ton addiction. Qu'est-ce que le jeu te permet de camoufler ? Pourquoi as tu besoin de cette béquille ?

Mais ça, c'est une étape pour un peu plus tard ... pour le moment ... un jour à la fois ... on se refait une santé morale, physique et financière.

Courage.

Haut les coeurs !

Profil supprimé - 19/10/2018 à 16h17

Bonjour ratatouille Lili b j'ai une énorme envie de jouer auj mais je ne le ferais pas après avoir lu vos 2 commentaires ça m'a reboostée je suis toujours dans ma dernière grosse défaite d'il y a 2 jours et comme d'habitude je veux me refaire c'est mon deuxième jour d'abstinence merci pour votre aide

Profil supprimé - 19/10/2018 à 16h24

J'ai des périodes d'abstinences de 2 mois voir 1 mois pas plus et après ça recommence je rejoue et c'est des grosses sommes comme d'habitude jusqu'à ce que je perde tout j'ai vraiment besoin de votre aide pour auj ce sera mon deuxième jour d'abstinence malgré que j'ai consulté la liste pariions sport plusieurs fois pour rejouer. Je joue pour essayer bien sûr de récupérer ce que j'ai perdu quel idiot. merci ratatouille Lili b

Profil supprimé - 20/10/2018 à 10h55

Je dois prendre un jour à la fois ça diminue la pression c'est vrai je suis vos conseils 3 eme jour d'abstinence pas facile mais je m'y tiens

Profil supprimé - 21/10/2018 à 18h11

Bonsoir à tous c'est gin j'en suis ce soir à mon 4eme jour d'abstinence le désir de jouer est toujours là mas je m'accroche je joue pour toujours essayer de récupérer mes pertes je suis un joueur compulsif

ratatouille - 22/10/2018 à 08h33

Bonjour gin
Bravo bravo et encore bravo
Tu peux être fier de toi et de toi seulement
Oui un jour à la fois est un objectif qui est plus facile à atteindre
Essaies de ne plus penser aux pertes car malheureusement tu ne pourras pas les récupérer mais au contraire penses aux économies que tu es en train de faire marque tout ça sur un cahier c est très concret et encourageant
Quand tu as une pulsion faut absolu trouver autre chose à faire, vas sur le fil de discussion ou dav19 à trouver des solutions pour ne pas craquer son dernier témoignage est riche de solutions et de ressentis positifs
Encore une fois je te félicite, le week-end en on ne peut pas communiquer mais faire part de ton ressenti est important aussi
Belle journée à toi sans
Un jour après l autre
On ne craqué pas
On garde le contrôle
Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 22/10/2018 à 17h29

Bonsoir c'est gin ratatouille je n'arrive pas à trouver le fil de discussion ou dav19 trouve des solutions pour ne pas craquer

LiliB - 23/10/2018 à 00h02

Bonjour Gin,

Bravo pour ton jour 4e jour sans 😊

Tiens bon ... encore un jour et puis un autre ...

L'automne c'est ma période préféré pour cuisiner, faire des balades, du cocooning 😊

L'important c'est de remplacer graduellement le jeu par autre chose qui te passionne ... te change les idées ... t'accapare un peu de façon plus positive que le jeu.

Allez ... on ne lâche pas ... haut les coeurs !

Moderateur - 23/10/2018 à 07h36

Bonjour Gin,

Je crois que Ratatouille parlait de la contribution de Dav19 à la page 58 de la discussion "Besoin d'aide et de soutien" : [http://www.joueurs-info-service.f...in-d-aide-et-de-soutien/\(offset\)/513](http://www.joueurs-info-service.f...in-d-aide-et-de-soutien/(offset)/513)

J'espère que ça va pour vous et que vous tenez toujours le coup.

Un jour à la fois... ne lâchez rien... haut les coeurs ! 😊

Le modérateur.

ratatouille - 23/10/2018 à 09h18

Hello gin

J'espère que tu as trouvé ce fil de discussion dont on parlait

On démarre une nouvelle journée sans et tu vas tenir, tu as la force pour cela

Reste connecté avec nous pour trouver toute l. Aide dont tu as besoin

As tu trouvé un palliatif à tes pulsions ?????

Tu vois mon rdv est dans qq minutes ben je reste dans ma voiture à faire du phonning et je ne veux plus trainer dans les galeries ou les presses et jeux m'attiraient puis pas de sou sur moi pas de cb juste de quoi déjeuner donc impossible de craquer je sens que J ai besoin de ça pour ne pas craquer il y a des jours où c est plus facile que d autres donc J adapté en fonction de ma fragilité du jour mais je ne veux pas replonger

J attends de vos nouvelles, J ai vraiment plaisir à vous lire

Allez belle journée à tous

On ne craqué pas

On garde le contrôle

Profil supprimé - 28/10/2018 à 15h57

Bonjour à tous,

j'ai une question, doit-on absolument tout perdre en étant un joueur compulsif. J'entends les témoignages et je dois dire que ça me fait peur. Pour ma part ça fait belle lurette que je joue mais j'ai encore de l'épargne de côté, je continue à m'acquitter de mes factures, je continue mes activités régulières, je n'ai jamais manqué de travail à cause du jeu. J'ai mon budget "jeu" et j'essaie de m'y tenir, oui parfois je vais dépasser un peu mais pas de là à tout jouer....

J'ai l'impression que je suis à risque oui peut-êtremais peut-on être à risque toute notre vie sans franchir la ligne où on perd tout. Comme ça fait au moins 20 ans que je joue et que j'ai mes limites par rapport à l'argent. Je me dis... je continue....car après tout si tout va bien niveau argent, je me dis "j'ai pas de problème"quelqu'un a un avis là-dessus.....

Merci

LiliB - 29/10/2018 à 11h41

Bonjour Lulu,

Pour être considéré comme addictif il n'est pas nécessaire de te rendre au fond du baril.

Est-ce que tu as besoin de jouer à tous les jours ? Est-ce que ne pas jouer te manque ? Est-ce que tu y penses plusieurs fois par jour ? Es tu hyper heureuse quand tu gagnes et hyper désespéré lorsque tu perds ? As-tu déjà renoncé à des activités parce que tu avais "rendez-vous" avec ton jeu favori ?

Moi j'ai réalisé mon addiction non pas seulement parce que je dépensais des sommes importantes mais surtout parce que le jeu prenait toute la place dans ma vie (mon esprit, mon quotidien).

Et pour toi ? Ça se passe comment ?

Profil supprimé - 30/10/2018 à 02h52

Bonjour à tous,

et bien LiliB, pour moi je peux pas dire que je manque quoi que ce soit à cause du jeu ni activités, ni travail, ni rien. J'aime jouer, oui j'y pense souvent. Mais non, je suis pas obligée de jouer à chaque jour....

Oui c'est sûr que quand on est supposés aller au Casino et que ça fonctionne pas pour X raison, oui j'aurais aimé y allermais c'est partie remise. Je ne mets pas le jeu en priorité dans ma vie.

Oui je suis contente quand je gagne et je suis hyper déçue quand je perds, mais la somme que j'avais mis,....je m'attends à la perdre, car je fais le choix de prendre cet argent et de le mettre dans le jeu, un peu comme quand on va au restaurant (on s'attend à payer exemple: 30\$ pour l'assiette) et bien moi mon budget "jeu" je m'attends à le perdre....tant mieux si je peux gagner mais je sais très bien que je peux le perdre et c'est correct comme ça.

Oui ça me déçoit parfois car j'aimerais mettre cet argent là ailleurs...puis après je me dis: «Bof c'est une activité comme une autre, y en a qui dépense pour jouer au golf....moi c'est le jeu.....»

Alors conclusion je pense que oui je suis à risque car j'aime beaucoup le jeu mais comme ça fait hyper longtemps que je joue et que le reste de ma vie est sous contrôle (financièrement, activités, etc.) je peux me permettre de continuer à jouer (toujours dans le "raisonnable" bien entendu). Quoique mon abstinence de 3 semaines m'avait vraiment été salutaire. Ça reste à voir.....

Merci à plus !!

ratatouille - 30/10/2018 à 08h26

Bonjour lulu4510

Je pense que tu es joueuse sous contrôle depuis le temps la ligne aurai été franchie enfin je pense mais tu peux être à risque sachant qu'il suffit d'un événement dans nos vies pour basculer et t'enfermer complètement dans le jeu

Pour le. Moment tu sembles être sous contrôle et mieux tu arrives à gérer ton budget jeu c'est bien ça, c'est comme la cigarette plaisir. Moi quand je jouais des que je gagnais je gardais même J'allais vite l'épargner puis après je me disais c'est jour de chance et je réjouais tout pour au final tout perdre et plus encore alors les fins de mois étaient difficiles donc je prenais dans mon épargne, puis après je voulais me refaire et sans succès mais je continuais et mon épargne fondait comme neige au soleil

Alors je dois être plus addict que toi sûrement mais seule en semaine, divorce, mes enfants je me réfugiais dans le jeu pour oublier tout ça je pense

Maintenant je gère vraiment mes pulsions J'ai pris conscience que cela ne sert à rien je comble par de la lecture mon travail et je suis mieux moralement

Mon épargne en a pris un coup mais comme toi je n'ai pas de dettes je paie mes factures ma maison et maintenant J'arrive à me faire plaisir

Mais je n'oublie pas que rien n'est acquis et je reste vigilante quand même

Belle journée à tous

On ne craque pas

On garde le contrôle

Ensemble on est plus fort

Au plaisir de vous revoir lire

Profil supprimé - 30/10/2018 à 22h41

Merci Ratatouille ça me rassure de te lire, car effectivement quand j'en parle autour de moi je constate que je ne suis pas à l'étape de tout perdre où à vouloir me refaire à tout pris, c'est encourageant....

Et j'ai vu des gens autour de moi perdre toutes leurs économies et même une maison....ça m'a fait vraiment peur et c'est pour ça que j'avais décidé de consulter...et on m'a dit que j'étais à risque car j'aimais beaucoup le jeu. Cependant je n'ai jamais vidé mes comptes bancaires et quand je perds, je perds....je trouve ça dommage mais bon !! ça fait partie de la "game" perdre parfois et gagner en de rares occasions.....

Car on sait tous que les casinos et jeux en lignes c'est une industrie très lucrative, ils ne sont pas là pour nous faire vivre....au contraire on est là pour les enrichir....

Merci à tous d'être là, ça me fait du bien de vous lire tous !! Bonne continuation dans la sobriété du jeu.

dav19 - 31/10/2018 à 09h30

Bonjour Lulu,

Je pense effectivement que tu es dans le contrôle et tu peux t'en féliciter, surtout quand tu lis des témoignages comme les nôtres.

Juste une mise en garde : attention si un jour tu as un coup dur dans ta vie perso et que tu décides d'évacuer ton stress en jouant. Tu maîtriseras moins tes pulsions et tu pourrais risquer d'entamer un mauvais cycle.

Sinon je te félicite, garde ce contrôle, après tout le jeu doit rester un jeu

Merci Dav19

effectivement il faut que je reste sur mes gardes, car on est pas à l'abri de perdre le contrôle. Je l'ai constaté avec un de mes amis.....c'est pourquoi ce groupe m'aide beaucoup.

j'ai toujours hâte de vous lire, ça me fait du bien....merci d'exister !!!
