

## JE M'ÉNERVE QUAND JE PERDS

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/10/2018 à 05h09

Bonjour à tous,

Mon problème est un peu différent de ce que j'ai pu lire jusque ici. En effet, il n'est pas question de perte d'argent (quoique). Lorsque je joue (surtout en ligne) je n'arrive pas à maîtriser ma colère. Il m'est déjà arrivé de casser une tablette lorsque je ressens de la frustration. Plus jeune, j'ai cassé plusieurs manettes de console de jeu, fais des trous dans des murs, cassé une télé... Récemment pour une partie à 1€, alors que je perds un coup, je ressens une injustice, de la colère et je tape violemment sur ma tablette. Je n'arrive pas à comprendre ce besoin que j'ai d'évacuer cette frustration, colère, injustice. Est ce que quelqu'un a déjà agit de la sorte et si vous avez des conseils pour moi, je suis preneur m. Ça n'a pas d'impact sur ma vie privé ou pro mais financièrement ca peut être dérangeant. Je ne m'enerve pas envers les autres mais je ressens ce besoin d'extérioriser

Merci pour vos réponses.

## 8 RÉPONSES

---

[Moderateur](#) - 29/10/2018 à 11h33

Bonjour,

Si vous éprouvez soudain le besoin incontrôlé de "tout casser" face à une frustration c'est probablement qu'il y a une situation primordiale sous-jacente que vous rejouez et sur laquelle vous n'arrivez pas à mettre de mots. La perte de contrôle, la pulsion face à une émotion négative arrive lorsqu'on n'arrive pas à mettre en mots ce qui se passe.

En définitive mon conseil serait que vous vous offriez quelques séances avec un psychologue pour essayer d'en parler et d'explorer ce que cela recouvre.

On confère parfois aux jeux de hasard une dimension "magique", le rôle d'incarner le "destin" et peut-être aussi une figure paternelle ou maternelle qui devrait être bienveillante avec soi. Lorsque la "chance" n'est pas au rendez-vous - et plus vous jouerez moins elle le sera - on peut vivre cela comme une injustice, un désamour ou qu'on n'a pas assez fait encore pour avoir la "bonne" réponse. Cela peut générer de la révolte aussi.

Bref, si cela vous dépasse essayez d'explorer cela avec un professionnel.

Cordialement,

le modérateur.

---

[LiliB](#) - 29/10/2018 à 12h37

Bonjour Hulk,

Bon choix de pseudo si je me fie à votre témoignage.

Je pense que nous, joueurs compulsifs, ressentons tous de la frustration lorsque nous perdons. Notre colère ne s'exprime pas nécessairement comme la votre, en cassant quelques chose, mais s'en vouloir à mort, se mépriser, être en colère contre soi est aussi une forme de violence.

Comment ne pas l'être lorsqu'on ne réussit pas à faire quelques chose d'aussi simple (selon les gens qui ne souffrent pas d'addiction) que de fermer notre ordinateur.

Très intéressant votre message M. le modérateur particulièrement la dimension "magique" . Bon et bien en ce qui me concerne je dois avoir été accompagné d'un mauvais génie 95% du temps 😊

Bon courage Hulk. Je ne saurai trop vous conseiller de débiter dès aujourd'hui votre premier jour d'abstinence, un jour à la fois.

Ce n'est qu'en fuyant ce générateur de stress extrême que vous pourrez retrouver la paix de l'esprit.

Haut les coeurs !

---

[Profil supprimé](#) - 30/10/2018 à 00h13

Bonjour LiliB,

En effet, à travers les différents témoignages que j'ai pris le temps de lire sur ce site, je me suis rendu compte que le « dégoût de soi » ou le sentiment d'impuissance était tout autant voir plus dévastateur.

Comme je le disais mes pertes restent plus que limitées ( - de 500€ en 5 ans) ce qui me fait oenser que j'arrive à me contrôler et donc que je ne souffre pas d'addiction. Mais Quand je joue j'ai toujours cette frustration qui s'exprime et qui rejailit extérieurement par de la colère' et de la' »violence physique » contre du matériel.

Le sentiment du destin qui s'acharne ( ça n'arrive qu'à moi, pourquoi ça maintenant....) est une bonne image et me permet peut être de mieux identifier ces moments d'égarements. Il est également vrai que le hasard à cette notion de magie et que lorsque ça ne tourne pas en ma faveur, on peut se dire que tout est contre nous.

Je vous remercie pour vos réponses et vais suspendre mes parties afin de prendre un peu plus de recul sur ma situation.

Encore merci à vous

---

**LiliB - 30/10/2018 à 12h32**

Bonjour Hulk,

J'oserais une question.

Vivez-vous également des frustrations dans d'autres aspect de votre vie ?

Le jeu vous sert peut-être d'exutoire et comme malheureusement vous ne gagnez pas tout le temps (en fait rarement si je me fie aux nombreux témoignages) peut-être que c'est comme une couche de frustration de plus par dessus une couche déjà épaisse ?

Bref. Je pense qu'un temps de réflexion vous sera sans nul doute bénéfique. Bon courage.

---

**Profil supprimé - 30/10/2018 à 13h09**

Non pas d'autres frustration au quotidien (ou alors des frustrations inconscientes) qui me font ressentir ce sentiment. Je suis quelqu'un qui ne supporte pas l'injustice au quotidien (paradoxal pour quelqu'un qui joue à des jeux de hasard, poker ou casino) et il est vrai que ce sentiment peux se retrouver exacerbé quand je joue.

Je n'ai aucun soucis que ce soit dans ma vie pro ou perso mais c'est vrai que dès que je joue, on peut dire que je me transforme (d'ou le pseudo 😊)

Merci pour vos retours, je vais prendre le temps d'y réfléchir

---

**lulu4510 - 30/10/2018 à 23h22**

Bonjour à tous,

ça me fait penser à quelqu'un qui a un problème de boisson....on dit de cette personne, quand elle boit, elle n'est plus la même....à jeun cette personne n'a pas tant d'agressivité.

Je l'ai vécu moi-même avec quelqu'un qui aimait boire de temps en temps, et il est vrai qu'il était quelqu'un d'autre que je ne connaissais pas sans cette addiction (plus agressif, il faisait trou dans les murs, cassait des objets). Peut-être c'est un lien à faire....je ne sais pas....seulement une réflexion. Peut-être que ces addictions rendent agressifs car on veut les arrêter et on se sent impuissants...??

Bonne semaine à tous, et courage surtout pour arriver à une sobriété de jeu....

---

**ratatouille - 27/11/2018 à 08h15**

Hello hulk

Je viens de voir ton message alors ou en est tu aujourd'hui ???

As tu réussi à maîtriser le jeu et du coup t'es colères ??

Tu n as pas envie de perdre ça peut se comprendre !

Juste pour donner un exemple, J ai connu une personne qui jeune lorsqu il jouait à un jeu de société ou autre ben ses parents le faisait tout le temps gagner pour lui faire plaisir, ses parents ne lui ont pas appris que dans la vie on pouvait perdre ou gagner que rien n était facile ben il est devenu un homme malheureux au final car rien nous réussi à 100%

Ton besoin d évacuer ta frustration doit s expliquer je pense

Belle journée à toi et merci de nous donner des. Nouvelles

Au plaisir de te lire

---

**Profil supprimé - 30/11/2018 à 12h10**

Hello ratatouille,

J'ai fait une pause au niveau des jeux sur internet ce qui fait que je ne m'énerve plus.

C'est vrai qu'au bout de quelque temps, je me dis ça y est je peux rejouer ça va aller même si je perds mais je sais que ça va aller sur les premières semaines mais un jour, je sais que ça peut recommencer d'où la pause actuelle 😊.

C'est le seul aspect du jeu où je peux me « transformer ». En effet, je vais de temps en temps au casino, je fais du sport en compétition, des paris sportifs, des parties en live, etc, et je n'ai pas ces réactions lorsque je perds ou que tout ne se passe pas comme prévu ou comme je le voudrai.

Je pense que mes parents ont réussi à m'apprendre la vie et la valeur de l'argent.

Je pense qu'il y a quelque chose qui se passe quand je fais des sit&go ou tournois sur des sites de poker en ligne. C'est vraiment cette frustration qui s'exprime par la colère.

Merci de ton message ça me permet aussi de prendre un peu plus de recul et de repenser à ce qui se passait à ces moments là.

Bonne journée

---