© Joueurs Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour les joueurs

Je cherche des conseils pour trouver la force d arrêter

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2019 à 12h30

Bonjour à tous
Je suis toute nouvelle sur ce site
Je lis vos messages et je me vois c est terrible
Ce fichu démon qui nous envahi et qui nous pousse à jouer jusqu'à tout perdre
J ai tout essayé je crois centre d addictologie psychiatres anti dépresseurs hypnose ...,
Je suis découragée
Je suis une personne intelligente enfin je le croyais faut être stupide pour jeter son argent durement gagné comme ça
Là je viens de perdre encore une grosse somme comme à chaque fois je me dis que c'est la dernière fois quand je n'ai plus rien pour jouer mais j ai bien peur de recommancer encore des que j aurai ma paye ...
j ai essayé aussi de fermer comptes changer ma carte bleue effacer le code enfin bref je ne sais plus
Voilà je vous livre ma détresse en bloc et je cherche quelqu'un qui me donne l espoir qui me dise oui on peut y arriver ....
merci de m avoir lue

11 réponses

Soga22 - 15/01/2019 à 11h17

OUI ON PEUT Y ARRIVER !!!

Bonjour Mentalo !

en te lisant je vois que tu veux t'en sortir et que tu as largement pris conscience de ton addiction . Ce qui est déjà un grand pas.
Comme beaucoup le dise sur le forum , un jour après l'autre. Chaque jour tu décides de ne pas jouer.
et le lendemain tu recommences puis à mesure gentiment tu y penseras moins.
Facile à dire je sais ! Mais faisable aussi !
Je ne sais pas à quoi tu joues ; pour ma part la colère que j'ai vis à vis de cette industrie du jeu m'aide à tenir.
Je ne veux plus leur donner un centime !
Je jouais au casino en ligne. Dans ma folie du jeu, j'ai ouvert différent compte : pour certains j'ai pu les fermer très facilement, et d'autres..... malgrès avoir dit que j'avais un réel problème avec le jeu , j'ai galéré pour les fermer. A chaque fois, il me proposait des bonus et même du cash pour rejouer. Malheureusement ça a marché.... depuis juillet j'essayais de fermer mon compte dur Nordicasino et en décembre j'ai vraiment pété

un plomb ! Je recevais des mails , des sms comme quoi ils avaient crédité de l'argent sur mon compte alors que je le croyais fermer. J'ai tenu une semaine et un soir je me suis connectée .... résultat j'ai joué 300 euro et j'ai bien sûr tout perdu!
Après des e mails et des échanges sur le t'chat assez musclés, mon compte est fermé!

VEUX TU VRAIMENT ENRICHIR UNE INDUSTRIE QUI PROFITE DE LA FAIBLESSE DES GENS? voilà ou je veux en venir en te racontant tout ça ! Ils en ont rien à faire que tu galères, que tu sois dans la m**** financièrement, que tu perdres ta famille, tes amis , que tu sois en depression ou même pire....
Cette malveillance m'a fait un électrochoc !
L'addiction aux jeux est pour l'instant très peu prise en charge contrairement aux drogues ou alcool.
C'est très diffcile de trouver de l'aide . Alors si en plus, à chaque fois on nous insite à jouer.... clairement on ne s'en sort pas !

Tu trouveras aussi TA motivation pour arrêter. Une chose est sûr c'est que le jeu t'apportea rien de beau dans ta vie. Alors poourquoi s'encombrer de ça?

Courage !
(désolée pour le pavé!)

Au plaisir de te lire

LiliB - 16/01/2019 à 11h42

Bonjour Mentalo,

Tout d'abord bienvenu parmi nous.

Soga a tout dit dans son message. Le plus important, selon moi c'est: 1) admettre qu'on est un joueur compulsif, c'est fait. 2) faire table rase du passé, ce que tu as perdus l'est définitivement … JAMAIS tu ne pourras récupérer les sommes perdues. 3) faire le choix, un jour à la fois, de ne pas jouer. 4) Trouver les causes de ton addiction. Qu'est-ce qui te pousse à jouer ? stress ? solitude ? problèmes dans ta vie personnelle ou professionnelle ? Il te faudra travailler sur toi et faire face au lieu de te servir d'une béquille car le jeu c'est un palliatif au même titre que l'alcool, la drogue etc. 5) Apprendre à te pardonner. Oui, tu as fais des conneries, oui tu as dépensés une somme folle au jeu … bon … voila … tu ne peux rien y faire mais tu peux désormais prendre ta vie en main et faire autre chose. Il te faudra trouver des loisirs et passions car le vide que causera ton abstinence devra être comblé par quelques chose de constructif et de positif.

Bon courage … ne lâche pas … mise sur toi, un jour à la fois !

Profil supprimé - 16/01/2019 à 22h38

Bonsoir soga bonsoir lili
Merci à vous deux pour vos messages
Ça fait du bien de se sentir comprise
Oui nous parlons bien du même type de jeu soga car moi aussi après m'être fait interdire de jeu je joue en ligne et sur des sites étrangers qui font tout pour nous arnaquer le pire c'est que je le sais
Mais j ai une mauvaise réaction car je crois toujours bêtement que je vais gagner beaucoup ça m est arrivé et même une somme astronomique mais ils m'ont telkement fait la misère à me dire qu'on ne pouvait récupérer que 3000 euros par mois que j'ai rejoué jusqu'à dernier centimes et je me dis que c'est ma faute sur j aurai du être forte et attendre mon gain !

Lili je crois savoir pourquoi je joue mais ça n est pas pour autant que j arrive à arrêter c est comme si je m interdisais le bonheur car à part ça maintenant tout va bien mais j ai tant souffert par le passé que je pense garder une sorte de besoin de stress de peur et de goût pour le chagrin que je retrouve avec le jeu ... comme si je jouais pour perdre .... pour retrouver la sensation de vide que l'on a quand on a perdu
Je fais le lien entre perdre quelqu'un et perdre de l argent sauf qu'on ne peut éviter le premier cas mais que je pourrais éviter de perdre tous mes sous et même ceux que je n ai pas...
entre comprendre et guérir il y a un fossé je me fais aider pourtant mais je n y suis pas encore parvenue
J espère que ce forum pourra être le déclic que j attends
Merci encore et à bientôt

Soga22 - 17/01/2019 à 16h10

Bonjour Mentalo.

J'ai eu la même expérience que toi : j'ai eu un gain d'un peu plus de 7000 euros …. dans un premier temps ils m'ont demandé plein de justificatifs… déjà là ça a pris du temps pour me dire après que c'était aussi 1000 euro de retrait par semaine. Comme toi, j'ai tout rejoué. Je m'en suis tellement voulu. Et pourtant avec du recul, ils savent y faire et nous manipuler.J'en suis encore écoeurée.

Le jeu pathologique est une forme d'autodesctruction. Comme tu le dis , on s'interdit le bonheur.
Et quand on est pris dans l'engrenage ça devient vite l'enfer.
Moi aussi , je sais ce qui m'a connduit aux jeux. Après presque 10 ans , ce comportement me fait beaucoup trop de mal. La dernière fois ou j'ai joué avec excès au niveau dépense et temps passé , j'en avais mal au corps !
J'étais dans un état ! C'était affreux !
Je me suis dit à ce moment là qu'il fallait que j'arrête de m'infliger tout ça.
Et puis je répète ce que j'ai lu plusieurs fois : un jour à la fois. C'est plus facile de se dire aujourd'hui je ne joue pas que de dire je ne jouerai plus jamais . Car derrière le plus jamais , il y a souvent une dernière fois ... et en général ça fait mal!

On va y arriver !

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 17/01/2019 à 17h45

Merci pour ton soutien et ton témoignage
Oui mal partout comme si on nous avait battues
C est bien ça En fait des fois on y va comme si on allait faire un combat qui se gagne ou se perd et quand on perd on y laisse aussi un peu de notre santé
Oui le mot jamais fait peur ....
je gère les petites périodes « sans jeu »en mettant des limites sur les sites mais des fois on dirait une folle j attends minuit pour que le compteur se remettre à zéro et je me trouve pathétique
Je n aime pas ce mite de moi
Comme disait lili il faut aussi que je le pardonne je m'en veux tout le temps mais là culpabilit ça ne m empêche pas de recommencer ....
au plaisir de vous lire

Soga22 - 23/01/2019 à 08h45

Coucou comment vas tu Mentalo ?
Je comprends parfaitement ce que tu dis, ce que tu vis.
Il faut se pardonner et réapprendre à s'aimer .
C'est pas facile. Chaque jour , je jongle avec mes crédits, mon découvert. Je prie pour que mon chèque passe.... Je me déteste pour ça. Je me suis mis dans une sacrée galère. Je compte les sous dans le porte monnaie .... je me demande comment j'ai pu balancer tout mon fric (enfin si encore je l'avais ce fric !)
Par exemple, je vis dans une région ou il y a de la neige en hiver.... ce serait vraiment conseillé et bien que je change mes pneus ... je peux pas ! financièrement c'est pas possible.
Je vais au magasin avec 20 euros et je compte pour être sûr qu'à la caisse ça ne dépasse pas.
J'essaye de laisser toute cette m***e derrière, mais le présent me rappelle chaque jour que j'ai beaucoup trop déconné.
Il faut du temps....
Par contre, je me sens comme libre ! Je me suis emprisonnée avec cette "passion" du jeux. J'ai l'impression d'avoir libérer de la mémoire dans ma tête (comme sur un ordi) ! Ce fichier qui prenait tellement de place, de l'avoir supprimer ... Wahoo laisse enfin de la place pour respirer et penser à nouveau simplement , librement.

Je sais que je ne dois plus te convaincre que d'arrêter sera la meilleure des choses pour toi. Il faut juste le déclic et puis comme on dit : un jour après l'autre.

Courage,
Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 24/01/2019 à 11h30

Merci Soga pour ton message
En effet j attends le déclic que je n ai pas encore eu et pourtant je suis tombée bien bas aussi ....
t’es exemples me parlent aussi
Regarder à 10 euros pour acheter quelque chose alors qu’on en a claqué 1000 en 20 minutes et se dire qu’on est stupide
Ça fait combien de temps que tu ne joue plus ?
J aimerai tellement me sentir libre moi aussi je le dis mais j y retourne encore et encore ...
Je l attends ce fichu jours où je serai libérée j espère qu’il ne viendra pas dans trop longtemps car j ai assez perdu de ma vie
Je voudrais y être ....

Profil supprimé - 26/01/2019 à 17h12

Bonjour tout le monde,

Je lis vos messages et comme la plupart je me reconnais à travers ce que vous pouvez écrire.
J’ai choisis pour 2019 d’arrêter de jouer, bien sûr les premiers jours j’ai craqué mais je me suis fais a l’idee que j’ai perdu beaucoup d’argent et qu’il faut stopper l’emoragie. C’est très dur je te comprend Mentalo.
Personnellement j’ai fais un calendrier et chaque jours qui passe je raye le jour pour me dire « aujourd’hui je n’ai pas jouer » et j’espere tenir longtemps comme ça.
Je vous vois parler de manque d’argent pour faire les courses.. moi aussi.. combien de fois j’ai pu jouer avec l’argent des courses et tout perdre au finale.. pareil pour l’essence, choses vitales pour aller au travail. Mais bon tout ça c’est du passé, il faut aller de l’avant et ce dire que si on ne joue pas, on pourra faire tout ce dont

on c’est privé pour jouer (sorties, restaurant, cinéma...)

Je vous souhaite bien du courage à tous et je passerai tout les jours pour lire vos messages qui me donne la force d’arrreter.

Au plaisir de vous lire

Soga22 - 27/01/2019 à 09h34

Salut Mentalo,

Je ne joues plus depuis le 17 novembre avec une rechute le 22 décembre.
Les dernières fois ou j'ai joué c'était avec trop trop trop d'excès : beaucoup d'argent alors que ma situation financière est cata et beaucoup de temps , des heures et des heures. J'étais comme lobotomisée ! Lorsque j'arrête car j'ai tout perdu , j'ai encore les machines qui défilent dans ma tête ! J'en ai eu mal au corps! J'avais l'impression d'être passée sous un rouleau compresseur . J'ai été hyper mal. A me détester , à vouloir prendre un aller simple pour je sais pas ou et laisser toute cette merde derrière.
Après une semaine ou j'étais comme anéanthie , ça a commencé à aller mieux. Je me suis battue pour fermer mes comptes de jeux en ligne (ces sites hébergés à l'étranger sont sans foi, ni loi !)
Maintenant c'est faire face à la réalité et assumer toutes ces années de jeux notament financièrement. Je pense qu'il me faudra 5 ans pour avoir à nouveau une situation saine.
Pour le coup, le jeu n'en vaut pas la chandelle !!!

Je sais que ce n'est pas facile ; je n'en suis pas à mon 1er coup d'essai et pourtant nous n'avons pas le choix : il faut ARRETER . Si l'attrait est de gagner , à ce jeu là nous sommes perdants . Et nous le serons toujours.
Inutile de penser que cette fois on va gagner , ou cette fois je m'arrête à tel montant , ou cette fois je ne mise pas plus que ...Euro
En dehors de perdre , la déception est que nous n'arrivons pas à tenir la moindre pensée , la moindre résolution qu'on s'est donné . Psychologiquement c'est dur , au fur et à mesure on perd foi en nous.
Je t'envoie plus de bonnes ondes ! Comme dit Lilib , un jour après l'autre : AUJOURD'HUI tu ne joues pas

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 29/01/2019 à 19h35

Merci pour ton message
Pour ta franchise et tes encouragements
J ai honte j ai joué hier et aujourd’hui encore il y a 5 minutes et bien sûr comme d habitude je suis trop en perte donc incapable de m arrêter avec une somme raisonnable
Je clôture mes comptes comme toi quand j y arrive et puis quand la pulsion arrive j en ouvre d autres tout en sachant que je n ai pas fourni les papiers que même si je gagne ça prendra du temps pour être payée et que je rejouerai tout
Pas trop le moral ce soir
Pourquoi je n arrive pas à prendre cette décision ?
J en ai pris des pires dans ma vie !!!
Je suis contente pour toi que tu tiennes bon et ça me donne un espoir de me dire qu’on peut y arriver
Les promesses ne servent à rien il me faut un truc fort et je ne peux même pas dire toucher le fond car je l ai déjà touché 100 fois
Je ne sais pas quoi faire
A bientôt dans une meilleure forme pour moi j espère

Bonne soirée

LiliB - 01/02/2019 à 10h57

Bonjour Mentalo,

Je constate beaucoup de désarrois dans ton dernier message.

Sur ce site on peut t'aider à trouver un thérapeute qui pourra surement t'aider.

L'idéal c'est que tu appelles le numéro plu bas ou que tu utilises le tchatte pour en discuter avec eux car ils auront besoin de savoir dans quelle région tu te trouves etc.

Le fond du baril on connait tous cela ici. Et pourquoi, malgré la détresse que nous ressentons tous à un moment ou a un autre, malgré le dégoût de soi, malgré les maux physiques et mentaux on continue toujours à aller sur ses sites de merde … parce qu'on est malade au même titre qu'un alcoolique, qu'un drogué … parce qu'on pense que nous avons des pouvoirs magiques qui feront en sorte que nous allons un jour gagner le pactole qui règlera tout nos problèmes. Le hic, c'est qu'un joueur compulsif qui gagne un gros montant ne peut s'arrêter … il veut encore plus et plus … c'est un cercle vicieux.

Il faut faire le choix … un jour à la fois … de ne pas jouer … et tenir … une toute petite journée …. et faire le même choix demain …

Je te souhaite de retrouver le contrôle sur ta vie.

Mise sur toi …. un jour à la fois … Haut les cœurs !