© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide concernant les paris

Par Profil supprimé Postée le 01/10/2019 09:31

> Bonjour,
>
> Je viens à vous aujourd'hui car ça fait presque 2-3 ans que j'ai commencé les paris sportifs, et comme tout le monde, depuis je n'ai cessé de mettre la plus grosse partie de ma rémunération. Je ne saurais même pas vous dire combien j'ai perdu. Je manque peut-être d'objectif dans ma vie ? Je n'arrive pas à me contenter de choses simples ? Je ne sais pas pourquoi je rejoue toujours malgré que je sache que c'est mauvais.
>
> Aujourd'hui je vis avec ma copine, j'ai reçu ma paie et j'ai tous mis en pensant toujours pouvoir regagner mes pertes.
>
> Du coup, j'ai le loyer et mon crédit qui ne pourront passer, sauf si je fais appel à mes proches, ce que j'ai fais jusque là, je dois de l'argent a pas mal de membres de ma famille. Je le vis mal et même très mal, je le cache à quasiment tous. Je reste
>
> Cependant ça va trop loin. J'ai vraiment envie d'arrêter tout ça, c'est des conneries, mais quand je m'ennuie, ou quand je pense à ça, je fini par céder tôt ou tard.
>
> J'avais besoin d'aide, d'en parler et j'aimerais savoir comment vous vous en sortez ou comment vous vous en êtes sorti.
>
> Merci à vous..

Mise en ligne le 07/10/2019

Bonjour,

Tout d’abord, nous tenons à vous préciser que cet espace de « questions/réponses » vous met en relation avec des écoutants, professionnels.

Afin d’échanger sur votre situation avec d’autres personnes dépendantes aux jeux, vous pouvez publier votre texte dans la rubrique « Forum » en créant un fil de discussion. Nous vous transmettons un lien direct vers cet espace.

En ce qui concerne votre pratique de jeux, vous semblez effectivement avoir développé une dépendance.

L'engrenage que vous décrivez est très spécifique de ce type d'addiction. Le fait de continuer à jouer malgré les pertes est, en général, dans l'idée et/ou l'espoir de se « refaire ». Mais, en contrepartie, cela maintient dans un sentiment de malaise, de perte, de manque de confiance en soi et d'estime de soi.

Le jeu peut également devenir très addictif car il génère de l'adrénaline au niveau du cerveau avec un sentiment fort de bien-être, de lâcher prise, d'émotions intenses.

Vous nous parlez d'un manque d'objectif dans votre vie, avec une forme d'ennui qui est aussi souvent très caractéristique des joueurs dépendants.

Nous entendons vos difficultés financières et les sentiments de culpabilité et de honte par rapport à votre entourage. Nous pensons ainsi que l'aide de professionnels spécialisés pourrait vous aider dans votre désir de vous en sortir.

Il existe des centres de soins spécialisés dans la prise en charge des addictions tels que les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations sont assurées par des professionnels de santé (médecin addictologue, psychologue, assistante sociale, ….) et sont gratuites et confidentielles.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des centres proches de chez vous.

En parallèle d'un accompagnement thérapeutique, il semble primordial de se rendre acteur de sa démarche.

Des habitudes, des réflexes ont certainement dû se mettre en place autour du jeu et, il est souvent difficile de s'en défaire.

Dans ce sens, nous vous conseillons d'essayer d'apporter un nouveau souffle à votre quotidien en modifiant l'organisation de votre journée.

Prenez soin de vous en vous créant, par exemple, de nouvelles occupations, des loisirs, allez voir des gens, ou toutes activités qui pourraient vous apporter un bien-être.

Dans un deuxième temps, vous pourriez évitez de sortir avec de l'argent sur vous, vous pouvez vous désinscrire des sites de jeux et/ou vous faire interdire de jeux, en fonction de vos pratiques.

Vous pourriez également vous entretenir avec votre banquier afin de trouver une solution par rapport à vos dettes.

Nous comprenons que le fait de demander de l'aide financière à votre entourage soit tentant mais cela ne vous aide en aucun cas à régler vos difficultés.

Si vous vous mettez en contact avec un CSAPA, n'hésitez pas à solliciter l'aide de l'assistante sociale du service qui pourra étudier votre dossier.

Pour toutes autres questions, demande de précision ou même pour une écoute, sachez que nos écoutants restent disponibles soit par téléphone au 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Csapa Intervalle

8 bis rue des Vignes
94190 VILLENEUVE SAINT GEORGES

Tél : 01 43 86 21 00
Site web : www.chiv.fr/structures/service-de-traitement-des-maladies-ad
Secrétariat : Lundi de 13h30 à 17h - Mardi au vendredi de 9h00 à 17h00
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Prescription et délivrance sur place de traitement de substitution aux opiacés (usagers suivis) : horaires du centre de soin

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service