© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Exprimer mon addiction grandissante

Par Profil supprimé Posté le 21/11/2019 à 13h02

Bonjour à tous,

Alors voilà j'ai 22ans. Et ça doit faire 6 ans que je parie. J'ai commencé en tabac, avec des amis pour le fun. Peut être 10 euros par mois. Et il y a de cela 3ans, j'ai déménagé, et je suis parti étudier loin. J'ai découvert les sites en ligne, et directement j'ai accroché. Tennis, hockey, baseball, basket, foot, ping pong et j'en passe. Mais je me limitais à un pari perdu par jour. Jamais plus de 5 euros. Sauf que j'ai réussi à claquer beaucoup, beaucoup trop. Mais sur 2ans et quelques donc je m'en étais pas rendu compte. 100 euros par ci, 40 euros par là. Mis bout à bout la somme me fait mal.
Je suis donc arrivé à un moment, où j'avais presque plus d'argent de côté. Et je pensais que les paris me feraient regagner. Vivre quoi. Grosse erreur. De mars à juillet, j'ai dû perdre 1000 euros. J'étais à découvert chaque mois. J'ai bossé l'été, puis septembre j'ai perdu tout. Encore. Et là, étant en stage, je touche 600 euros par mois, j'habite chez mes parents (comme la boîte est proche) et donc je paie rien. Je devrais mettre des sous de cotés. Mais au final, j'ai perdu 3500 euros depuis début septembre, j'arrive à être à découvert de plus de 300 euros. Sachant que depuis septembre, je parie des sommes folles.. Pour me refaire. Perdant pour un truc la plupart du temps, sur des gros combinés etc..
Je me rends compte que je travaille pour parier, puis le perdre et ne plus faire aucune activité, me fermer sur moi même à inviter des excuses auprès de mes amis pour pas dépenser d'argent. Et je suis constamment énervé, fatigué, à cause des paris. Mais c'est plus fort que moi, je suis incapable d'arrêter. Chaque semaine je reprends. Là, j'ai touché le fond. Je l'écris ici mais jamais parlé à personne. J'en perds même mon amour pour le sport à cause des paris..

Merci de la lecture, j'attends pas forcément de réponse mais bon, je me suis dis qu'ici serait peut être le meilleur endroit..

3 réponses

---

leudoc - 21/11/2019 à 14h00

bonjour Robinho1666

C'est déjà une bonne chose d'en parler méme sur un forum c'est un bon début,c'est sur que c'est anonyme et on ecrit ce que l'on veut mais en parler a votre famille (vu votre age) serait encors mieux.
Pour un début je vous conseillerai de faire des petits paris de qu'elque euros,votre argent que vous avez perdu,vous ne le verrez plus donc faire des gros paris ne sert a rien et les book makers sont quasi imbatables.
essayez de faire d'autres activitées (piscine,sport,randonée).
malgrés l'adiction aux paris sportif,essayez de garder un lien social,si vous pariez que des petites

sommes,l'argent va revenir et ça sera le moment d'en profiter(restaurents entre amis,cinéma,etc…)).

bon courage Robinho1666

aux plaisirs de vous lire

boulette123 - 21/11/2019 à 15h54

Salut Robinho,

Même avis que leudoc.
Tu es jeune et tu peux rectifier cette tendance à parier pour parier. Tu as conscience du problème que cela pose : isolement, endettement...
Première piste ou premier conseil : réduis tes mises pour te stabiliser et ne mise pas plus gros dès que tu passes deux ou trois paris. Essaie de moins parier. Moins parier c'est déjà gagner ! Les paris peuvent plonger dans un état d'anxiété où peur et récompense se mêlent.

Deuxième conseil : plutôt que balancer 20 balles sur un Dijon Amiens ou un Tsitsipas-Medvedev, file prendre l'apéro avec tes potes.

Le tennis est peuplé de surprises sur les tournois mineurs et entre l'explosion des jeunes, les blessures, les irréguliers, ça reste difficile. Et c'est la frustration qui vient alimenter des paris sans intérêt : les fameux paris pour se refaire. Le pire piège. Pas de jugement hein.

Troisième point : dommage de se dégoûter d'une activité qui nous fait vibrer. C'est sympa de regarder un match avec zéro stress en pariant zéro centime.

Quatrième point : si tu ne peux pas te contenter de jouer de petites mises, tu peux t'exclure des sites pour la durée que tu souhaites, voire définitivement.

Cinquième conseil : tu peux en parler autour de toi. Avoir une écoute, quelqu'un qui va te demander où tu en es, comment tu te sens par rapport à cette addiction.

J'ai parié pendant 10 ans ; au départ, c'était sans danger un peu comme une personne qui fait sa grille de loto à 2 euros chaque semaine. Puis ça a dévissé quand je me suis retrouvé perdu professionnellement et personnellement malgré des amis proches et une famille plutôt présente. Flinguer progressivement son épargne, puis emprunter pour la reconstituer sans y parvenir évidemment. J'étais dans l'illusion car je continuais à prendre quelques vacances et à sortir. Aujourd'hui, je compte mes sous ; le train de vie a changé. Je rembourse les crédits et c'est dommage de se dire qu'une partie de ses revenus servent à rembourser des conneries alors qu'ils pourraient financer des projets plus sympas. Je souhaite ça à personne et j'écris cela pour alerter et encourager à réduire nettement, voire arrêter totalement cette activité néfaste.

Courage à toi et informe nous de l'évolution de ton rapport au jeu !

Profil supprimé - 30/11/2019 à 16h25

Bonjour Robinho,

Merci pour ton témoignage. J'ai 32 ans et je joue depuis mes 18 ans, je connais très bien les paris sportifs et les déboires qui vont avec.
Tu es jeune, tu as eu le courage de venir écrire et c'est un bon début. Je dois te dire que malheureusement ça

ne suffira pas pour arrêter de jouer.
Nous sommes des personnes drogués au jeu, et notre dépendance est liée d'une part à une dépendance physique (dose de dopamine, même leviers que le tabac ou autre) et d'autre part une dépendance psychologique basée sur des fausses croyances comme quoi on peut contrôler le hasard, battre le jeu grâce aux statistiques, à l'entrainement, à notre vista (car on se croit spécial, plus fort que les autres, etc...).
Récemment je suis allé dans un CSAPA, un centre d'addictologie, tout est GRATUIT, et je suis suivi par une psychologue pour mes problèmes personnels et un psychiatre pour mes problèmes d'addiction. CAR ton addiction est un symptôme de problèmes personnels plus profonds. Nous les joueurs, sommes souvent des personnes plus têtus que la moyennes, plus superstitieuses aussi et capable de croire qu'elles contrôlent les évènements. Ma psy m'a énormément aidé a prendre conscience de mes erreurs de jugement et de mes croyances erronées. Je vais mieux, même si les pulsions sont encore là et que le combat est encore long.
Je te conseille d'en parler autour de toi, parfois cela est plus facile avec un(e) inconnue dénué de jugement (psy) qu'avec les proches qui sont dans l'affect. N'hésite pas à demander de l'aide !
Tu es jeune, ne gâche pas ta jeunesse dans l'isolement, la colère et la détresse de l'addiction au jeu. Il y a de belles choses qui t'attendent, oublie l'argent. L'argent c'est rien, nada. Les joies sont ailleurs.
Je te souhaite bien du courage, quoi qu'il arrive ne baisse pas les bras, il est très dur d'arrêter, ne te blâme pas si tu n'y arrives pas du premier coup, ni au second. Et dis toi qu'on est des milliers dans ta situation et qu'il faut du courage pour essayer de s'en sortir.
Tu es sur la bonne route, continue.