© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Comment faire le deuil de ses pertes ?

Par Profil supprimé Posté le 19/08/2020 à 21h55

Bonjour ou bonsoir,
J'ai 27 ans et je joue malheureusement au paris sportifs sur le football depuis 2 ans (vrille et grosses pertes après 1 an de jeu) et j'ai perdu un peu plus de 3000€ au total.

Je sais que certains perdent beaucoup plus mais le problème avec moi c'est que je n'accepte pas la défaite et que je joue systématiquement pour me refaire. Je déteste le jeu et tout ce qui s'y rapporte que ce soit les analyses, l'ambiance des salles de jeux, la pression, l'adrénaline, le temps qui j'y passe.. Mais je ne supporte pas de perdre mon argent et à chaque défaite je pense à tout ce que j'aurai pu faire avec.
Dans ces moments là des sentiment de frustration, honte, culpabilité m'envahissent et c'est là que je fait n'importe quoi et que je fait des grosses mises pour me rattraper.

Des fois ça a marche mais jamais assez pour me refaire entièrement et je reperds tout voir plus à chaque fois, ça peut durer un moment à faire yoyo mais au final je perd toujours.
J'ai toujours caché mon vice à tout le monde, je porte ça comme un fardeau. Au bout d'un an, ma femme voyait bien que je n'étais pas comme d'habitude, souvent préoccupé, moins joyeux, toujours sur le téléphone, stressé, nerveux, impulsif... un jour je suis rentrer et j'ai vu sur la table tout mes tickets perdant que j'avais jeté à la poubelle. On a eu une grosse discussion, elle ne comprenais pas comment on pouvais dépenser son argent comme ça surtout qu'on avais un projet bébé et je lui ai promi d'arrêter. Elle a accepté et m'a pardonné mais j'ai bien senti que j'étais passer pour un con, j'ai rarement eu aussi honte... J'en ai aussi parlé à mon frère et des amis qui ont eu plus ou moins la même réactions (un peu moqueur pour certains).

Depuis ce temps là je n'ai plus rejouer à part une rechute en ce début de mois... Des petites mises qui m'ont fait gagner 50€ cool, sauf que je les ai bien sur reperdu et que comme d'habitude je n'ai pas supporter de les perdres, j'ai rejoué, regagné, reperdu, regagné et reperdu encore 500€. Ce qui fait 3000€ au total. Sauf que maintenant bébé est la, on va bientôt emménager dans une maison à travaux et que je n'arrive limite plus à dormir à cause de ces 500€... Sa fait 4 jours que je ne joue plus pour me refaire mais tout les soirs je regarde les scores et si j'avais joué je me serai refait, sa me rend malade...
Alors je sais que ces pertes sont surmontable, on travail tout les 2 mais on gagne chacun 1500 et pour mettre ça en épargne il faut bien se priver... Je m'en veut tellement, je pense à tout ce que j'aurai pu acheter à mon fils avec ça...

Bien sûr j'en ai parler à personne, du coup jai voulu me libérer un peu ici, j'ai lu beaucoup de témoignage, sa fait du bien de se dire que je suis pas le seul. Si ça se trouve dans 5 ans quelqu'un lira ça et se sentira un peu mieux à son tour et se dira qu'il n'est pas seul.
Le dicton heureux en amour malheureux au jeu me correspond parfaitement, je sais voir le côté positif de ma vie, un couple qui va bien, un magnifique enfant en bonne santé et des projets qui se concrétisent mais malgré ça je n'arrive pas à m'enlever ces foutu 3000€ de ma tête, j'y pense tout les jours et je n'arrive pas à passer à autre chose, je me foire le moral alors que tout va bien dans ma vie c'est malheureux quand même. Comment faire le deuil de ses pertes ?

5 réponses

Joueur59 - 20/08/2020 à 12h50

Bonjour à vous tous,

Un conseil stopprono arrête le jeu et tourne la page de tes pertes...ce n est jamais facile à accepter mais c est l unique solution. Tu ne te referas jamais au contraire tu creuseras doucement mais sûrement tes pertes.tu es jeune et une famille c est le plus important...ne te mets pas en péril ça n en vaut vraiment pas la peine. Comme on dit "plaie d d'argent n est pas mortel".prends le comme une expérience et accepte l echec.ca fait aussi grandir.
De mon côté mon vécu de joueur me fait réaliser que le jeu est une grosse saloperie et depuis mes bonnes résolutions je retrouve l apaisement...cest important d etre tranquille avec soi même et ne pas etre connecté jeu...
Bref loin du jeu c est retrouver une vie équilibrée et surtout profiter de ses proches.et ça n a pas de prix...on a assez à faire dans ce monde compliquée en ces temps !

Bon courage à toute la communauté

Loin du Jeu!

A+

dav19 - 20/08/2020 à 16h33

Salut stopprono,

Bravo pour ta démarche de venir sur ce site partagé ton epérience. Ecrire permets déjà de synthetiser sa pensée et de se mettre face à soi et face aux autres.
Ton témoignage me parle particulièrement, je suis aussi un joueur compulsif et c'est exactement cette detestation de perdre qui m'a plongé dans une situation très compliquée.
On vient souvent avec des bonnes intentions, pas plus de 20 € puis on finit par dépenser des sommes foles en l'espaces de quelques minutes sous l'impulsion.

Ta situation est loin d'etre désepérée, a condition que tu t'arretes rapidement. A l'époque ou je perdais 3000€ je voyais tout en noir aussi, je n'ai pas su m’arrêter j'en suis a tes pertes X20.
Fais toi aider par un professionel. C'est manifestement un problème comportemental. Un manque de résistance à la frustation, à la défaite. Ca vient peut etre de ta jeunesse ou de ton education. Je pense que c'est le cas pour moi.

Tu as remarqué que je jeu te rends nerveux et impulsif et c'est une première alerte. On ne veut plus communiquer, on est completement focus sur le jeu. C'est terrible.
Puis vient ensuite le petit verre ou autre pour supporter une trop grande pression.
Alors stp écoute toi et essaye vraiment d'arreter. N'est pas honte de dire a ta famille que tu as rechuté et que tu entames des démarches pour arreter. Je n'ai jamais su le faire et cela plonge dans la solitude et le tourment.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 20/08/2020 à 21h01

Merci pour ta réponse Joueur59.

Comme tu dit ce n'est jamais facile à accepter et c'est justement ce qui me fait replonger à chaque fois, cette frustration de perdre. Je n'ai pas joué ce soir mais si je l'avais fait je me serai encore refait, cette frustration là à du mal à passer, me dire que mes pertes viennent du fait que je ne joue jamais au bon moment, qu'à 1 jour près je n'en serais pas là mais tout l'inverse. Même sans jouer je me sens obliger de suivre les résultats pour voir si j'aurai gagner ou perdu, c'est une sale habitude que je doit mettre de côté car je nourri de la frustration sans même jouer.

J'ai aussi connu cette période d'apaisement et de liberté d'esprit que j'ai hâte de retrouver... Comme tu dit on a tellement de chose plus importante à penser dans la vie que je me trouve ridicule de faire une obsession comme ça mais c'est plus fort que moi. Quand j'aurai envie de mettre le paquet sur une équipe sûrement le mois prochain quand je sentirai moins le trou sur mon compte, je reviendrai ici au lieu d'aller sur les sites de prono.

Bonne soirée

Profil supprimé - 07/04/2021 à 10h42

Bonjour Stoprono En te lisant j'ai eu l'impression de lire mon histoire avec quelques milliers d'euros en plus de pertes. je voudrais savoir ou en es tu maintenant ? Avec le temps as tu reussi à trouver la sérénité ?

Profil supprimé - 16/04/2021 à 19h52

la même j’en suis à 7700€ de pertes plus un rond sur le compte.. Mais faut relativiser les gas ça va le faire