© Joueurs Info Service - 6 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Témoignage Paris Sportifs - Besoin d'en parler

Par Mayder Posté le 03/03/2021 à 15h06

Bonjour à toutes et tous,

Je viens livrer ici mon témoignage et mon expérience des paris sportifs. Le constat est difficile et amer pour moi aujourd'hui mais j'ai perdu tout contrôle sur ma pratique ...

Cela ne date pas d'hier. J'ai commencé il y a 4-5 ans je pense environ (j'ai 26ans). Au tout début, les sommes engagées étaient assez faibles.
Il y a environ 3 ans ma pratique a commencé à évoluer et j'ai commencé à miser plus. Les gains ont vite été effacés et j'ai commencé à perdre des sommes qui étaient pour moi importantes (quelques milliers, rien que d'écrire ce mot ça me fait peur ...). Comme beaucoup je pense, les mises ont augmenté car je souhaitais "compenser" mes pertes. J'étais alors rempli d'espoir mais le désenchantement est vite arrivé ...
Sur la période 2019-2020, je pense m'approcher des 10 000 euros de perte.
Et là en ce début d'année, je suis totalement parti en vrille en engageant 12 000 euros je pense environ. En fait, j'ai misé l'intégralité des sommes que j'avais sur mon livret A et ce mois va être tendu. En gros, il va pas me rester grand chose pour finir le mois (point positif même si je ne gagne pas énormément, j'ai un travail ...)
J'ai commencé les paris, attiré par la promesse de l'argent "facile". Je savais que je ne deviendrais pas millionnaire, mais je me disais que cela pourrait me payer des vacances, que je pourrais faire plaisir à ma famille et aujourd'hui je me retrouve dans une situation compliquée qui me ronge ...
Chaque fois que je perds, j'ai une sensation de désespoir, de dégoût, de honte envers moi même.
Je n'en ai parlé à personne car j'ai peur du jugement de ma famille. Qu'est ce qu'ils vont penser si je leur annonce que j'ai dépensé mes économies ...
J'ai plusieurs fois souhaité arrêter en clôturant des comptes et j'ai plusieurs fois ouvert un nouveau compte sur un site de paris ...
J'ai notamment essayé de ne pas parier en faisant de temps en temps des pronostics sur papier afin d'imaginer mes pertes et de me conforter dans mon arrêt. Je ne l'ai pas fait souvent car c'était encore plus horrible, quand je gagnais je me disais "pourquoi tu es passé à côté de ça".
J'ai vraiment du mal à sortir de cette boucle. Je pense tenter la procédure d'interdiction volontaire de jeux. Après je ne peux pas le faire dans l'immédiat car il me reste des paris en cours que j'ai fait ces derniers jours en me disant "je vais tenter de me rattraper en choisissant plein de paris pour avoir une côte élevée". Au fond de moi, je sais que c'était une tentative désespérée pour m'apporter de l'espoir ... Je n'y crois pas du tout (ma tentative c'est comme jouer à l’euromillion) ... Mon problème vient aussi du fait que j'apprécie le sport et notamment le foot. Je suis donc les résultats. Et il y toujours l'idée derrière qui revient sans cesse de parier (telle équipe a perdu aujourd'hui, ils vont vouloir se rattraper la semaine prochaine) ... Pour éviter cet effet, je me dis que vais peut-être essayer de faire un lotofoot à 1 euro une fois par semaine en point de vente. A mes yeux, c'est la seule solution actuellement ...

J'essaye d'en parler ici pour vider mon sac et essayer de repartir du bon pied ...
Après mon envie d'arrêter est contrarié par la peur que les sommes perdus me "hantent" en permanence. Je voulais gagner un petit peu d'argent et au final je me retrouver à avoir dépenser mes économies. Au fond de

mois, je sais que je dois tourner cette "sombre page" de ma vie pour repartir sur de nouvelles bases.
Je repense à toutes les petites sommes qu'on me donnait quand j'étais petit, à ma mère qui m'a donné un peu d'argent pour démarrer dans la vie et qui a fait quelques sacrifices ... C'est comme si j'avais dépensé toutes ces sommes et cela m'angoisse en permanence ...

Faites attention à vous et n'oubliez pas que si les sites prospèrent, c'est parce qu'ils sont toujours gagnants. Soyez vigilant car on peut rapidement arriver à ma situation ...

Bonne fin de journée à tous.

8 réponses

---

boulette123 - 03/03/2021 à 16h52

Salut Mayder,

Bienvenue ici ! Nous sommes nombreux à nous encourager et à témoigner de nos expériences douloureuses avec le jeu. Tu identifies clairement le fait que le jeu devient un problème qui menace à très court terme tes projets. Ce qui est perdu est perdu et l'interdiction de jeux me semble vraiment une solution. Je t'assure que tu te sens plus serein quand tu n'as pas ce risque élevé de perdre de l'argent. Comme toi, j'aime le sport, notamment le foot et le tennis. Ton idée de noter tes pronostics est intéressante je trouve. Il y a toujours des surprises et surtout du hasard dans le sport.

Courage à toi, tu peux essayer de repartir de l'avant en épargnant un peu chaque mois plutôt que filer des thunes au bookmaker. Pour info, la procédure d'interdiction met un mois à se mettre en place à partir du moment où tu as signé le document officiel.

Cela fait un peu plus d'un mois que je suis interdit sur les sites en ligne. Je ne ressens pas un grand manque pour le moment. J'étais heureux d'offrir un cadeau à ma femme plutôt qu'un chèque aux nombreux opérateurs. Ta récompense doit désormais passer par ta capacité à "garder" tes revenus. Quand on parie, ok on a l'adrénaline, l'espoir pour au final des pertes globales. Cela vaut vraiment le coup de renoncer à cette adrénaline quitte à aller la chercher dans du sport.

A bientôt !

Profil supprimé - 03/03/2021 à 18h39

Je suis dans le même cas que toi et c’est très dur à vivre,entre le dégoût de soi les boules au ventres... après avoir ruiner mes économies et même de large t qui n’étais pas à moi,j’ai aussi ruiner mon couple avec mes jeux d’argent c’est un cercle vicieux. Tu joue tu perd tu remet pour essayer de te refaire et hop c’est déjà trop tard ton goûts et pris dans l’engrenage
Aujourd’hui je viens de me désincrire de tout les site et je me suis fais aussi interdir des jeux.en espérant avoir assez de force pour pouvoir tourner cette horrible page de ma vie.

Mayder - 20/07/2023 à 15h34

Bonjour à tous,

Un an et demi après mon message sur ce forum, le bilan est douloureux.
Je n'ai su prendre les bonnes décisions et j'ai continué à entretenir mon addiction.
Il y a deux mois, j'ai encore eu une occasion d'arrêter en limitant la casse mais non j'ai continué. Au final, j'ai encore tout perdu.
Psychologiquement, je suis très fatigué. J'essaye de faire bonne figure quand je suis devant quelqu'un mais au fond de moi ça ne va pas.
En avril, j'ai essayé d'appeler le service d'addictologie d'un hôpital. Je n'ai jamais réussi à avoir quelqu'un et on ne m'a jamais rappelé.
J'ai aussi essayé d'appeler un CSAPA mais c'était complet et il ne pouvait pas me recevoir.

J'ai l'impression de lutter seul et je ne sais pas si j'ai les ressources pour remonter la pente. Je suis vraiment usé et j'ai l'impression d'avoir travailler 5-6 ans pour rien.

Je n'attends pas forcément de réponse mais j'avais envie d'évoquer ma situation.

Je n'avais pas fait la procédure d'exclusion mais je vais la faire d'ici peu (la semaine prochaine normalement)
Je reviendrai sur le forum quand ma demande sera déposée. Pour autant, la procédure est une chose, guérir des blessures invisibles en est une autre. J'avance sans but, j'essaye juste de faire de mon mieux pour survivre et c'est très lourd au quotidien.

Mayder - 20/07/2023 à 16h07

En fait, cela fait 2 ans et demi ... je ne vois même pas le temps passer !

Thanan - 20/07/2023 à 20h17

Salut Mayder,

Courage, je comprends ce que tu dois ressentir. C’est compliqué tenir un cap, se fixer un budget… car en un coup de tête, on peut partir en vrille.

Au moins, tu as le courage de venir parler ici et c’est déjà une bonne chose, parce que tu ne seras pas seul pour avancer.

Win - 06/08/2023 à 05h45

Bonjour.
Je suis dans le même cas.
La solution de s'interdire de jeux en ligne c est bien mais je pense qu on peux jouer au bar tabac du coin pour les paris sportif.
Moi ça ne m empêchera pas de jouer.
Quelque part si je ne joue pas j ai l impression de m ennuyer.
Mais quelque part j aime ça,mais c est frustrant c est sur de lâcher ses payés dedan

Win - 06/08/2023 à 07h07

Slt rhénan.
Je te rejoins sur ce point,en mon cas j arrive à bien gagner aux paris sportif et sur des coup de tete je part en vrille et je rend tout. C est très dur de s en sortir.
L impression vraiment de s ennuyer sans cela

basher3199 - 09/08/2023 à 21h01

Salut Mayder

Je te comprends je suis dans la même situation que toi... J'ai commencé y a quelque années. Au début rien d'alarmant des petites mises et j'arrivais plus ou moins a contrôler mon budget.

Mais le déclencheur caba été le confinement. Par ennui, j'ai joue de plus en plus et notamment au poker. J'ai perdu beaucoup d'argent je pense que je suis pas loin de toi niveau pertes...
Bref la je me suis fait interdit de jeux y a deux mois mais rien a faire j'ai trouvé le moyen de jouer encore, notamment au casino en ligne et encore paris sportifs .. c'est très compliqué d'arrêter . Si ma copine apprends que j'ai repris ça va être compliqué...

Y a l'application gameban que je te conseille tu peux tester peut être que ça marchera pour toi. En tout cas je te préconise d'en parler à ta famille je l'ai fait récemment avec mes parents même si c'est pas évident tu te sentiras moins seul.

Bon courage a toi