© Joueurs Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Addiction aux paris sportifs en ligne

Par Profil supprimé Posté le 24/05/2021 à 17h22

Bonjour,

J'ai 28 ans et je fais des paris sportifs depuis l'âge de 18 ans.
J'ai toujours été passionné de sports et lorsque j'ai eu l'age de parier, c'était le début de la grande médiatisation des paris en ligne.

Dès que j'en ai eu la possibilité j'ai effectué mes premiers paris avec une fréquence maîtrisée et des mises raisonnables.

Avec le temps et la croissance de mes revenus, j'ai commencé à miser des sommes plus importantes assez rapidement. Mais le jeu restait occasionnel. Je gagnais parfois des sommes importantes, j'en perdais aussi mais globalement je retombais sur mes pieds financierement.

Puis le jeu est devenu de plus en plus compulsif avec de plus en plus d'envies de parier souvent en live sur des matchs. J'ai commencé à vraiment chercher à parier sur n'importe quel match et parfois à n'importe quelle heure.

C'est là que j'ai commencé à perdre le contrôle mais je ne m'en rendais pas compte. J'étais motivé par mes paris gagnants quand ça se passait bien et je voulais me refaire quand je perdais. Mais la finalité c'était que je perdais beaucoup d'argent car même quand je gagnais je voulais viser plus haut et au final je finissais par tout perdre.

J'ai commencé à avoir quelques dettes, j'avais une bonne situation financière donc j'ai facilement pu obtenir des prêts.
J'ai totalisé environ 30000 euros de dettes. 20000 euros de crédits et 10000 euros auprès de mes parents et ma grand mère à qui j'ai du expliquer ma situation. Ça a été difficile pour moi d'en parler à mes proches, j'avais tellement honte. Mais ils m'ont soutenu moralement et ont été très compréhensifs malgré la situation. C'était il y a environ 4 ans.

J'ai réussi par moments à arrêter de jouer. Mais jamais bien longtemps, tout au plus quelques semaines.

Puis ma vie a changé je me suis mis en couple il y a 3 ans avec une personne qui est toujours à mes côtés aujourd'hui.
Au bout de quelques mois je lui ai parlé de mon problème et elle a également fait preuve d'un grand soutien.

Puis j'ai rechuté et je me suis à nouveau mis en difficulté. Ma conjointe m'a alors proposé de m'aider à contrôler mes comptes de façon régulière et de me prêter une somme d'argent suffisante pour couvrir les dettes. Cela me permettrait de repartir à 0 avec une seule dette envers ma conjointe et la liberté de lui rendre quand je pourrais.

Depuis cela soit environ 1 an et demi, j'ai enchaîné les périodes avec et sans jeu. Je réussi à m'arrêter régulièrement mais jamais plus de 3 mois pour le moment.
Ma conjointe me soutient toujours et m'a récemment encore aidé. Je lui dois 35000 euros à ce jour, je veux la rembourser chaque mois jusqu'au dernier euros et remonter la pente en laissant tout ça derrière mois définitivement.
J'en ai assez de revivre les mêmes cycles sans fin.

J'ai l'impression d'avoir tout pour être heureux mais de passer à côté du bonheur sans le voir.

Tout ça est très eprouvant moralement, j'ai eu des périodes de grosses déprimes et j'ai toujours beaucoup de difficultés à m'exprimer sur le sujet. Très peu de personnes de mon entourage sont au courant. Je fais cette démarche aujourd'hui car j'ai envie de tester d'autres choses et d'en parler à des gens qui ont vécu ou vivent une situation comme la mienne.

J'ai du mal pour le moment à envisager de voir un psychologue ou addictologue. J'ai vraiment l'impression d'avoir la volonté d'arrêter cette fois-ci, mais ça n'a pas suffit les fois précédentes.

Nous avons mis en place des controles réguliers de mes comptes avec ma conjointe, et d'autres petites mesures pour m'aider. On essaye également d'en parler régulièrement mais je suis conscient que c'est compliqué pour elle car beaucoup de projets sont remis en cause et elle me voit moralement atteint.

Nous essayons de faire de plus en plus d'activités, d'occuper un maximum notre temps libre. Cela me permet de ne pas y penser et de ne pas être tenté de jouer.

J'espère que ça va durer car je ne veux pas vivre cela toute ma vie. J'aimerai réellement tourner la page avec tout ça même si je sais qu'une telle addiction sera probablement présente toute ma vie.

Merci pour votre temps.

1 réponse

---

boulette123 - 26/05/2021 à 16h48

salut kelkqu1,

Ton témoignage, nous sommes assez nombreux à le partager je pense. Bienvenue sur ce forum. De ce que tu écris, je vois que tu as pu faire part de ton addiction ce qui est important. Sois en fier même si c'est douloureux. Et c'est top d'avoir des proches présents.

Peut-être que rencontrer un addictologue te permettrait de comprendre les ressorts qui te poussent vers le jeu. Je comprends ta réticence car je la partage. Comme toi, j'ai fait le yoyo avec quelques périodes d'arrêts ponctuées de quelques craquages qui font mal et mettent en danger les projets.

As-tu fermé les sites en ligne ? Tu peux te faire interdire assez rapidement auprès du ministère de l'intérieur. Cela ne règle pas la question du jeu au tabac ou sur des sites non hébergés en France mais c'est une piste pour réduire les conséquences du jeu.

Ce qui est positif, c'est que tu es encore jeune et que tu as pris conscience de la nocivité de la situation. C'est certain que nous mettons entre parenthèses des projets. Le jeu apporte l'adrénaline, la puissance, la

culpabilité, la honte, le manque d'estime et la perte de confiance. Pourtant, notre vie, nous ne pouvons pas la mettre entre les mains du hasard (le jeu).

Je te souhaite bon courage dans tes démarches pour arrêter le jeu ! N'hésite pas à revenir échanger ici pour nous dire où tu en es !