© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Besoin de parler...

Par Profil supprimé Posté le 14/12/2021 à 04h06

Bonjour je suis un jeune de 18 ans qui a touché son premier salaire de 1800 euros le 5 décembre.
A peine ce salaire touché j'ai joué aux paris sportifs en ligne et sans m'en rendre compte j'ai dépenser une somme absolument colossale dans cette pratique. En effet en faisant les comptes aujourd'hui (le 14 décembre) je me suis rendu compte que j'avais dépensé la totalité de mon salaire dans ses pratiques et je suis tombé de haut.
J'aimerais trouvé des personnes avec qui discutait et en parler pour sortir de cette addiction qui me touche de plus en plus....

Merci a vous

1 réponse

Moderateur - 14/12/2021 à 12h25

Bonjour Yalessuu,

C'est vraiment bien que vous vous en rendiez compte rapidement. Lorsque l'on est addict aux jeux les choses peuvent aller très vite parce qu'on perd le contrôle de ce que l'on fait. Voici quelques moyens pour réagir :

- vous pouvez vous faire interdire de jeu pour une durée minimale de 3 ans, ce qui limitera votre accès aux jeux. Plus d'informations ici : https://www.joueurs-info-service....ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux
- si vous jouez sur des sites légaux vous pouvez utiliser les limitateurs de jeu implémentés dans les sites ou les applications pour calibrer ce que vous souhaitez dépenser dans le jeu et limiter ainsi vos mises. D'une manière générale mettez vous des limites de temps et d'argent et obligez-vous à les respecter.

- vous pouvez vous faire aider par des professionnels des addictions pour "déconstruire" comment et pourquoi vous êtes dans cette situation et vous reconstruire un futur plus solide, avec des stratégies apprise pour limiter ou cesser toute pratique de jeu. Pour rencontrer de tels professionnels prenez rendez-vous dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Nous pouvons vous donner des adresses si vous avez besoin, en appelant notre ligne d'écoute (09 74 75 13 13) ou en utilisant les adresses utiles sur ce site par exemple.

- vous pouvez essayer de vous entraider avec d'autres personnes ici. Je vous invite à ne pas forcément attendre que quelqu'un ose tout de suite vous répondre ici. Essayez, pour provoquer les discussions, de répondre vous-même à d'autres joueurs dans d'autres fils de discussion.

Pour l'instant vous êtes effrayé par votre dérapage qui est révélateur, dites-vous, d'une addiction qui vous touche de plus en plus. L'étape suivante c'est vraiment d'établir ce que vous voulez faire. En effet, c'est une chose de constater que l'on a un problème, cela en est une autre de prendre la décision de mettre en mouvement pour changer les choses. L'addiction, ne l'oublions pas, apporte aussi des "bénéfices" et donc il n'est pas si simple de s'engager réellement à réagir contre cela. L'une des choses que cela va vous demander c'est par exemple de clôturer vos comptes si vous souhaitez arrêter, faire le deuil de l'argent perdu, arrêter d'espérer de vous enrichir avec le jeu, changer vos habitudes, regarder le sport autrement, etc.

Mais sachez en tout cas qu'il est possible d'arrêter et de se débarrasser du jeu. Avec de l'aide c'est plus facile donc n'hésitez pas à y avoir recours. Nous restons à votre disposition pour en parler.

Bien cordialement,

le modérateur.