© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Addiction aux paris sportif invivable pour moi et mon entourage

Par Bebel77340 Posté le 05/08/2022 à 08h32

Bonjour à tous

Je m'appelle Kevin et suis un homme de 33 ans qui pourrait avoir une vie de rêve que n'importe qui aimerai avoir.

Ma femme et moi même gagnons bien notre vie, nous allons avoir une petite fille dans 4 mois.

Mais voilà que la vie de rêve possible se transforme en cauchemars a cause de moi seul.

Je joue depuis que j'ai 17 ans, commençant par de petites sommes et finissant il y a encore 1 an à 25 000 euros de dette en totalité gaspillés dans les paris sportifs.

J'ai la chance d'avoir rencontré la femme que j'attends depuis toujours et qu'est ce que je fais de mieux pour la convaincre d'être un homme bon et adulte ? Je rejoue encore il y a 1 mois. Je joue, joue , et à la fin en faisant les comptes , je ne me souviens pas de combien j'ai dépenser. Encore enfoncer dans cette spirale infernal de démolition de moi même et de mon entourage , j'ai dépenser 1000 euros. La culpabilité me hante et ma femme le découvre comme à chaque rechute.

Que faire dans ces moments là ? Ou plus rien ne va, elle ne me fais plus confiance (ce qui est normal). Je l'aime à en mourir et ma future fille aussi, mais comment prendre conscience que je gâche ma vie et celle des autres et ne voit pas le danger quand je rechute. Pourquoi tant d'innocence et de naïveté de ma part quand je retombe et fais face à la réalité quand tout se sait ?

Je veux m'en sortir , ce n'est pas vivable. Je suis en train de perdre tout le monde et toute ma vie entière dont je possède et qui pourrait être tellement beau sans le jeu.

J'espère avoir des réponses à ce message de détresse ou solutions , je n'arrive plus à réfléchir de moi même.

6 réponses

Moderateur - 05/08/2022 à 09h10

Bonjour Kévin,

Soyez le bienvenu dans ce forum !

Les solutions vont se construire jour après jour et nul doute que vous allez recevoir ici du soutien. Vous pouvez aussi utiliser nos services (ligne téléphonique, chat ou service de Questions/Réponses) pour en parler et trouver des adresses où recevoir de l'aide.

Les préalables néanmoins sont ceux-ci :

- que vous preniez la décision claire et résolue de renoncer définitivement aux jeux d'argent et de hasard et donc en premier lieu aux paris sportifs. Même en prenant une décision ferme ce n'est pas facile d'y arriver lorsqu'on a un long passé de jeu derrière soi. Cela implique un changement d'habitudes et de vous retrouver confronté à de nouveaux types de frustrations : moins de sensations fortes, renoncer à l'espoir de gagner et de vous refaire, ne plus penser "résultats et paris" quand on vous parle de sport, etc. Mais au bout du compte c'est une véritable libération, un poids en moins qui vous attend. C'est aussi la seule manière de rétablir votre situation financière.

- c'est une décision que vous devez prendre pour vous avant tout mais souvent les proches (votre femme, votre future fille) sont aussi une grande motivation pour franchir le pas. A votre niveau clarifiez très clairement les bonnes raisons que vous avez d'arrêter et de renoncer aux jeux dans le futur. N'hésitez pas à l'écrire ou à vous filmer pour vous le rappeler dans les moments où vous êtes sur le point de replonger. Clarifiez et pareillement mettez par écrit ou filmez tout ce que le jeu vous apporte de négatif dans votre vie.

Quand vous sentez que vous allez craquer ayez de la ressource :
- venez dans ce forum
- appelez un tiers de confiance au courant de la situation pour en parler ou appelez notre ligne d'écoute, nous servons aussi à cela !

Pour vous aider à être moins tenté de craquer :
- faites-vous interdire de jeu : l'interdiction volontaire est une procédure rapide et simple applicable à tous les opérateurs de jeu légaux en ligne, elle dure 3 ans minimum. Renseignements ici :
https://www.joueurs-info-service....ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux
- bien entendu clôturez tous vos comptes, supprimez toutes vos applications en lien avec le jeu, désabonnez-vous des pronostiqueurs si vous en utilisez
- regardez moins le sport si possible car il vous rappelle les paris sportifs. D'une manière générale toutes les situations, personnes et donc tous les stimuli qui vous ramènent vers le jeu et les paris sont à écarter dans la mesure du possible.

Voilà, ce ne sont que quelques premiers pas dans la bonne direction mais c'est avant tout vous qui êtes acteur de ce qui va se passer. Finalement mon premier conseil serait de ne rien lâcher et de venir déjà régulièrement ici pour en parler. Quoiqu'il arrive c'est-à-dire y compris si vous rejouez : si cela arrivait revenir ici et en parler vous aidera.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/08/2022 à 09h11

Bonjour,

Je me reconnait vraiment dans ton message. Je n'ai pas de recette magique, mais je peux te dire comment j'ai fait.

La seul différence par rapport à toi c'est que je me suis mis dans une grosse galère financière (dettes +++) et que je n'ai pas d'enfant. Sinon on à quasiment le même âge.

1) J'ai supprimé tous mes comptes en ligne
2) Exclusion définitive grâce à l'ANJ
3) J'ai supprimer tous mes abonnements inutiles et le reste j'ai essayé de les payer en une fois à la place d'un prélèvement mensuel
4) Suppression de mon découvert autorisé.

C'est que des petits conseil, surtout financier. A l'heure actuelle je suis inscrit sur le FICP de la banque de France, mais grâce à ma copine j'arrive à sortir la tête de l'eau.
L'ANJ c'est super pour arrêter de jouer, même s'il y a toujours possibilité de jouer en étant un petit filou ça réduit quand même les possibilités.

N'hésite pas à te rapprocher des CSAPA (un truc du genre) qui offre des rdv avec des psychologue ou médecin pour t'aider dans ton processus de guérison. En tout cas il y a plein d'aide gratuite pour s'en sortir.

Et surtout n'est jamais honte de toi, on est jamais parfait on fait tous des erreurs et franchement la vie serai vraiment chiantes si tout était parfait tout le temps. Maintenant à nous de réparer les bêtises et devenir de meilleur adulte.

Bon courage

DP1801 - 05/08/2022 à 13h14

Nous sommes nombreux dans ce cas de figure ...

C'est triste,

toujours la même routine de jeu ... les pertes , se refaire .. perdre ... on le sait mais on continue de s'endetter et se mettre en danger

courage à tous

Bebel77340 - 05/08/2022 à 19h24

Merci pour le soutien et les conseils que je vais écouter et faire au plus vite.

J’ai réellement envie de tourner la page avec cette addiction. De toute les façons il faut que je le fasse pour moi , mais aussi ma femme et ma future fille … sinon je les perdrai.

Je pense aussi que les actes qui vont suivre seront important pour le peu de confiance qu’il pourrai leurs rester à m’accorder et de montrer l’envie de m’en sortir.

Autre chose, je vois un addictologue lundi prochain , il me proposerai des médicaments pour faire passer les montées d’envie de jouer , est ce une bonne chose ou non ? Il m’a dis qu’il n’y avais pas d’effet secondaire , je ne saurai pas vous dire les noms. Avez vous déjà entendu ce genre de chose ?

Bebel77340 - 06/08/2022 à 10h14

Bonjour à tous et merci de votre soutien . Petite parenthèse j’ai déjà répondu à vos conseils mais apparemment cela ne se publie pas de suite !

Vos conseils vont m’être très utile et je vais les concrétiser au plus vite car c’est l’avenir de ma vie qui se joue en ce moment. Sans ma famille que je suis en train de créer , je ne serai rien donc pour moi même et eux je vais reagir et concrétiser pour leur montrer que je veux m’en sortir une bonne fois pour toute et sans les paroles , juste des actes et dès habitude de vie qui vont me faire sortir de là.

Une question, je revois un addictologue lundi , il me parlait lors de la dernière séance de médicament qui calmerai mes envie de jouer à certains moment , je ne connais pas le nom mais connaissez vous ou alors avez vous pris des médicaments à ce propos ? Je sais qu’il n’y aura pas d’effet secondaire.

Merci d’avance à tous

Moderateur - 08/08/2022 à 08h21

Bonjour Kévin,

L'arrêt d'une addiction quelle qu'elle soit peut générer de l'anxiété. Généralement les médecins prescrivent dans cette situation un anxiolytique. Vous nous direz si c'est de cela dont il s'agit ici. D'autres médicaments sont envisageables cependant.

C'est bien vous avancez et vous êtes motivé

Les messages du vendredi soir ne sont validés que le lundi. Merci de votre compréhension.

Le modérateur.