© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

26 ans, addict et besoin d’aide

Par trb Posté le 17/11/2022 à 21h56

Bonjour à tous,

J’ai 26 ans et je suis addict aux paris sportifs depuis maintenant 5/6 ans. Tout a commencé lorsque j’avais 20 ans environ. Au début, je ne jouais pas beaucoup mais un jour tout a dérapé.
Ma grand mère m’avait donné 10000 euros pour mes 18 ans que je gardais sur un compte et j’ai tout perdu en paris sportifs.
Je n’ai parlé à personne de ma situation. Je jouais avec des amis mais ils ne se doutaient pas que j’étais addict.
Un jour, j’ai eu un découvert de plus de 2500 euros et j’ai reçu un message pour un redressement fiscal. J’ai pris peur et j’ai tout expliqué à mes parents qui m’ont permis d’effacer mes dettes. Malheureusement, malgré le recadrage de mes parents, je n’ai pas eu d’aide spécialisée. Je suis retombé dans l’addiction très peu de temps après. J’étais alors étudiant et mes parents me donnaient un peu d’argent chaque mois pour mes dépenses du quotidien. Je dépensais tout en paris et il m’arrivait de ne plu avoir d’argent pour me nourrir. Je me suis retrouvé dans des situations complexes. J’ai vendu mon ordinateur, j’ai fait un jeune pendant 15 jours, j’ai vendu des objets d’enfances qui m’étaient chers…
J’ai eu la chance de poursuivre mes études en Bac +5 mais sans jamais me défaire de l’addiction. Diplômé en 2020, j’ai commencé à travailler et je dépensais tout mon salaire en qqes jours. Je n’ai jamais réussi à faire des économies. Je n’ai jamais parlé de cette histoire (sauf mes parents mais qui ne se doutent pas que le problème perdure).
Il y a un an, j’ai rencontré une fille formidable avec qui je partage ma vie. Je m’étais toujours dit que rencontrer qqun me permettrait d’arrêter et de revenir à la réalité. Je me suis donc fait interdire de jeu pendant 3 ans par l’ANJ. J’ai consulté une addictologue pendant 3 mois et j’ai expliqué toute la situation à ma copine.

Malgré cela je n’arrive pas à me défaire du jeu. Je suis incapable de faire des économies. Ma copine pense que tout est derrière moi mais c’est faux.
J’aimerais avoir de l’aide et discuter de ma situation avec des personnes qui se reconnaissent dans ma situation.
Je suis déterminé à me faire aider et j’aimerais trouver une structure pour m’accompagner.
Bonne soirée,
C.

3 réponses

Soga22 - 18/11/2022 à 11h17

Bonjour trb,

La complexité de ta vie, la souffrance que tu ressens sont des symptomes évidents de l'addiction dans laquelle tu te trouves.
Comme nous tous, tu as commencé à jouer un petit peu ... puis la dégringolade.
Tu te dis que lorsque tu vas rencontrer une chouette fille, tu arrêtes tout.... puis tu continues...
Il est inutile de se dire : lundi j'arrêtes, le mois prochain j'arrêtes, quand j'aurais un nouveau job j'arrêtes, quand j'aurais un enfant j'arrêtes , quand je gagnerai xxxx€ j'arrêtes .
Un réalité c'est plutôt dire : je veux arrêter mais pas tout de suite !
c'est une façon de repousser le passage à l'action.
Je ne portes aucun jugement ! Je l'ai fait aussi
Si aujourd'hui tu n'en peux plus : arrêtes ! N'attends pas un signe divin .
Si l'arrêt compet te fais peur, dis toi simplement : aujourd'hui je ne joue pas .
1 jour puis peut être que le lendemain tu te diras la même chose ...ainsi de suite.
Il faut aussi être plus doux , plus indulgant avec toi même. En général dans ces phases de jeux ou on n'arrive plus à s'arrêter , on se déteste, on se trouve nul, aucun volonté , on a honte , ...
Toute ses pensées négatives n'aident pas . Au contraire.
Je lis que tu es déterminé à arrêter . C'est vraiment une bonne chose. Essaie de trouver un thérapeute qui puisse t'aider .
Il faut aussi comprendre ce qui a déclenché ce comportement de jeux .
Je me permets de te dire tout ça car je vis avec cette addiction depuis bientôt 14 ans ... je suis passée par beaucoup de phases. Actuellement je ne joue . Ca me fait du bien ! J'ai l'impression que mon bourreau me laisse tranquille ! Je peux souffler !
C'est ouf d'avoir ce genre de sensation ! Sachant que le bourreau c'est moi !
Si d'écrire ici te fait du bien, fais le aussi souvent que tu en as besoin.
Tu auras toujours du soutien.
Courage , tu es sur la bonne voie pour t'en sortir .
Ca ira

Au plaisir de te lire

trb - 18/11/2022 à 13h54

Merci pour ton message, ça fait plaisir de lire ton message.
Je vais essayer de trouver un thérapeute.

Papitou - 19/11/2022 à 15h45

Je suis très heureux que tu sentes le besoin d'arrêter après cinq ans de pratique.
J'ai traîné cette addiction au pmu moi pendant près de 22 ans . Il y a seulement 45 jours que je me suis rendu compte que:
j'ai foutu ma vie familiale en me surrendettant à cause de cette addiction
J'ai manqué des opportunités de promotion sur le plan professionnel
Je me suis rendu malade avec une hypertension chronique
Je suis dans la honte que je vois tout l'argent que j ai englouti. Maintenant je me sens pauvre.
Depuis 45 jours j ai décidé d arrêter. C est très difficile mais j y parviens:

Je me répète souvent:

Mon avenir se décline en trois principales perspectives
Le declin- la stabilité- le progrès (mauvais- acceptable-bon,).
Dans tous les cas si je continues le jeu,, j'espérai mon avenir car la perspective la plus évidente c'est la perte d argent si je continue.

Si j arrête je ne perdrai plus d argent et je me donne la chance d'éviter le déclin de ma vie pour l'avenir.

C'est en me répétant cela que je parviens à résister à la tentation de rechuter.

Bcp de courage à toi .