© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Addiction aux paris sportifs en ligne.

Par Max54 Posté le 08/01/2023 à 16h23

Bonjour,

Addict aux paris sportifs en ligne depuis plusieurs années, j'ai pris la décision aujourd'hui de fermer mon compte joueur ainsi que de régler les paramètres de mon compte pour ne plus avoir la possibilité de rejouer.

J'ai pris cette décision car je me rends bien compte que la situation actuelle n'est plus envisageable et n'est plus vivable pour mon couple ainsi que pour mon entourage : temps considérable passé sur l'application, perte d'argent, estime de soi en chute libre ainsi que des moments très pénibles à traverser (pleurs +++).

Je souhaiterai échanger avec des joueurs ou ex-joueurs qui sont passés par la même situation que moi.

Je pense qu'en échangeant avec d'autres personnes, cela peut vraiment aider.

Merci d'avance

Max

5 réponses

Moderateur - 09/01/2023 à 10h21

Bonjour Max,

Je vous souhaite la bienvenue dans ce forum où vous avez toute votre place. Vous avez tout à fait raison sur le fait qu'échanger avec d'autres joueurs va vous aider.

Bravo pour votre décision d'arrêter, soyez fier de vouloir changer les choses !

Voici nos premiers conseils :
- prenez les choses "un jour à la fois" : l'important c'est que vous ne jouiez pas aujourd'hui, demain est un autre jour où vous pourrez renouveler cet engagement mais pour l'instant l'important c'est ce qui se passe aujourd'hui et uniquement aujourd'hui. En vous concentrant sur ce qui se passe ici et maintenant vous comprendrez plus vite vos difficultés et comment les contrer.
- trouvez-vous des occupations : la cessation de votre activité de jeu va libérer beaucoup de temps libre et dans les premiers temps cela va vous faire gamberger. Aussi le conseil c'est vraiment de ne pas hésiter à vous

trouver des occupations qui vous plaisent et à passer du temps avec vos proches dans la mesure où cela vous soutient. En vous occupant vous pouvez retrouver de l'estime de vous-même et en vous occupant l'esprit vous laissez moins de place aux pensées liées aux paris sportifs.
- dans la mesure du possible détachez-vous de toutes les informations qui concernent les sports sur lesquels vous aviez l'habitude de parier. Couper donc aussi les comptes "sports" que vous pouvez avoir (journaux sportifs ou autres) afin de vous désensibiliser.
- faites le deuil de l'argent que vous avez perdu avec les paris sportifs aussi bien que de l'argent que vous imaginez que vous auriez pu gagner pour tel ou tel événement sportif à venir. L'espoir de gain est un puissant ressort de l'addiction aux jeux d'argent et un enjeu est que vous arriviez à y renoncer.
- faites-vous interdire de jeu auprès de l'Autorité nationale des Jeux (ANJ). Cette interdiction d'une durée minimale de 3 ans vous interdit l'accès à tous les sites de jeux d'argent légaux. C'est une aide supplémentaire pour ne pas replonger.
- si vous êtes confronté à une très forte envie de jouer - on appelle cela le "craving" - sachez que ces envies violentes ne durent pas (quelques minutes), qu'elles ne signifient pas que vous allez forcément re-craquer (c'est normal d'en avoir) et qu'elles passent plus facilement si vous acceptez d'en avoir mais surtout si vous faites diversion à ce moment-là : un verre d'eau, une activité flash, un jeu type "tetris" peuvent vous aider à faire diversion. Avec le temps ces envies vont diminuer et s'espacer, même si elles peuvent revenir parfois.
- si c'est trop difficile d'arrêter seul, si vous replongez, sachez reconnaître alors que vous avez besoin d'aide. Arrêter de jouer ce n'est pas tout à fait la même chose qu'arrêter son addiction. L'addiction a des ressorts intimes et émotionnels qu'on ne soupçonne pas toujours. Les professionnels des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent non seulement vous aider à arrêter formellement de jouer, mais aussi vous aider à faire le lien avec ce qui peut alimenter, chez vous, votre addiction.

Bon courage pour la suite, à nouveau soyez fier d'avoir pris la décision de changer et j'espère que des joueurs se joindront bientôt à cette conversation pour vous épauler.

Cordialement,

le modérateur.

Max54 - 09/01/2023 à 12h52

Merci beaucoup pour votre retour et ces précieux conseils. Actuellement, je suis accompagné au CSAPA par une psychologue (suivi de plusieurs mois déjà). Malgré cela, ca restait très compliqué pour moi à gérer... pour preuve, bcp de perte d'argent et le temps qui a été passé sur l'application a été considérable...

Je lui ai demandé d'avoir le suivi par un(e) autre professionnel(le) afin de comprendre davantage la "cause" de cette dépendance aux paris sportifs.

Je la revois mercredi afin de faire le point et lui annoncer que j'ai fermé mon compte joueur depuis hier.

Bonne journée

Anthoo01 - 10/01/2023 à 01h25

Bonjour max,
Trouves tu que tes rdv au CSAPA te sert à quelques choses ?!

Étant dans le même cas que toi (accro au paris depuis des années), en 2022 j'ai passé le cap et suis allé au CSAPA, mais après plusieurs rdv dans l'année j'y ai mit fin car cela m'apportent rien (ils sont beaucoup plus au point pour les problèmes d'alcool ou de drogue que le jeu, j'ai vraiment eu l'impression que c'était un peu nouveau pour eux ...)
Après ton entourage ne t'aide peut-être pas ! Par exemple moi beaucoup d'amis paris autour de moi (eux raisonnablement) mais cela me tire vers le bas en me faisant retomber dedans à chaque nouvelle tentative d'arrêt !
Pour finir, ça fait quelques années que j'essaye d'arrêter (en vain), la seule période où j'ai vraiment plus joué c'est quand j'ai cassé ma CB en 2, je vivais qu'avec du liquide qu'un proche me donnait chaque semaine (une somme définit qui me permettait de vivre correctement mais si je le pariais et ba j'étais dans la m*****, obligé de lui redemander de l'argent donc ça m'a vraiment forcer à me gérer ... méthode vraiment radical je te l'accorde car dans notre monde actuel compliqué de vivre sans carte bleu mais c'est la seule méthode qui à vraiment fonctionnée avec moi)
Je te souhaite qu'avoir fermé ton compte de Paris te suffise, mais fait attention c'est tellement facile de parler de nos jours (aller au tabac, créer un nouveau compte de Paris, parier sur le compte d'un ami) qu'on retombe vite dedans sans forcément sans rendre compte ...
Bon courage à toi

Max54 - 10/01/2023 à 09h31

Salut, merci pour ton message et ton retour

Effectivement, j ai l' impression que mes rendez-vous au CSAPA ne m'apportent pas tant que ça (une écoute et quelques astuces) c est pourquoi je vais demander dès ce mercredi (j'ai rdv) à avoir un suivi plus poussé et à rencontrer d'autres professionnels pour "traiter le mal en profondeur".

Ma famille m apporte une écoute et un soutien financier pour rattraper mes conneries. Mais cela ne semble pas suffisant puisque le même mécanisme se remet en place à chaque fois, avec l envie de rejouer, de me refaire etc...

Si tu souhaites en parler et échanger sur ta situation, n hésites pas, je pense que ça peut nous aider et à se sentir moins isolé

Bon courage à toi aussi

Anthoo01 - 10/01/2023 à 14h14

Ça me rassure, ça vient pas de moi pour le CSAPA, je pense qu'en France on est encore pas au point au niveau des addiction aux paris, on maîtrise que pour l'alcool et la drogue, c'est trop récent les paris.

C'est bien si ta famille est au courant, une bonne méthode un peu stricte mais qui devrait fonctionner pour lancer ton arrêt des jeux, c'est de te créer un compte sur une autre banque style boursorama, ta CB de ton compte principale tu la laisses chez tes parents, tu retire tout les dimanches une somme d'argent liquide pour vivre pendant la semaine, et tu gardes ta CB boursorama avec toi au cas un imprévu et que l'argent liquide te suffit pas (compliqué dans le monde actuel d'avoir 0 CB non plus) mais tu laisses le compte boursorama vide et fait un virement dessus au moment de l'imprévu (les virements sont immédiats)
Mais pour que sa fonctionne il faut qu'une personne de ta famille ai accès à une vision de ton compte principal et le deal c'est que quand tu vires de l'argent sur ton compte boursorama tu envoies un message à chaque fois à cette personne pour lui dire la raison de ton virement.

Cette méthode est contraignante, mais si la personne de ta famille joue le jeu à te suivre et surtout cette

personne doit t'empêcher dans ton mental de craquer, si tu t'en fou de ses réactions ça marchera pas, moi je te conseillerais de mettre un de tes parents.

Et au fil des mois adoucir la méthode si tu t'en sens capable.

Si cela peut t'aider ????