© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Mon Journal de bord

Par Kulbutoke Posté le 08/01/2023 à 17h58

Cher journal,

A vous tous mes meilleurs voeux pour cette annee 2023, que ce soit la notre dans notre sevrage !

Je décide de créer ce topic afin de tenir un journal de bord sur mon addiction et ainsi avoir une trace de mes humeurs du moment

11 ans que le jeu bousille ma vie.
J'ai débuté les paris sportifs à mes 18 ans, lors de l'arrivée des sites de Paris en ligne. Le jeu représentait une nouveauté et un moyen de vivre le match autrement. Des mises raisonnables de 5 à 10 euros de temps en temps.

Puis vient mon premier CDI, à mes 22 ans, ou la mise passe à 100 euros chaque week-end. Le week-end devenait synonyme de Paris sportifs ! Mais les résultats restent correct. Je perds, je perds, je ne me refais pas. J'attends le week-end suivant.

A mes 23 ans, je touche un énorme gain qui me fait complètement basculer dans l'addiction. Dans ma tête, les paris sportifs peuvent être un moyen de revenu complémentaire. J en veux plus ! Persuadé que j'allais gagner encore et encore !

Mon gain important me fait perdre la notion de l'argent. Je me mets alors à miser des 1000 euros à 3 000 euros sur des matches sur tout et n'importe quoi, chaque jour. Au détriment de ma vie sociale et professionnelle.

J'enchaîne les mauvais paris. Je veux me refaire. Je mise toujours plus sur des cotes non favorites. Résultat je perds toujours plus, jusqu'a ce que mon gros gain soit de la fumée. C'était trop tard, j'étais pique. Je me mets à jouer mon épargne qui part, elle aussi, en fumée, je vends ma voiture pour jouer, je souscris plusieurs crédits en même temps pour essayer de sortir de l'eau. Crédits qui partent; eux aussi, dans les paris en ayant la conviction que si j'ai eu ce gros gain, j'en aurai un de nouveau et tout ira bien dans ma vie. J'étais obligé de jouer. C'était plus fort que moi.

Puis vient le jour où mon salaire ne fait plus face à mes crédits, et mes charges fixes. La réalité me frappe de plein fouet. Pendant 5 ans, je suis resté dans le déni de mon problème.

Le pire, c'est que mon entourage n'est pas au courant et n'en a rien vu. Dos au mur financièrement, je leur annonce la nouvelle.
Cette annonce est très mal prise par mes proches. Je suis rejeté et incompris par ce que j'aime. Je crois être fou et réalisé peu à peu à quel point, je ne suis l'ombre de moi même.

Je décide de réagir dans un élan de lucidité. J'essaye de m'informer sur mon problème d addiction. Problème. Je ne trouve pas grand chose en France. Je m'informe alors sur des forums anglais ou l'addiction est un sujet majeur et non tabou.
Je me rends donc un csapa ou un psychologue me suit et une assistante sociale qui me propose de faire un dossier de surrendettement. Chose que je refuse. Je souhaite assumer mes choix.

La psychologue, bien que gentille et compréhensible, ne répond pas a mes maux spécifiques à l'addiction aux paris sportifs et pas à la cigarette ou une autre drogue.

Je créais alors ma chaîne YouTube sur laquelle je parle de mon parcours et je libere la parole sur l'addiction aux paris sportifs en 2020. Je me rends alors compte que nous sommes des milliers. Je suis sollicite par des journalistes pour témoigner car le confinement a amené les personnes à jouer. J'essaye de faire entendre notre maladie qui est un problème de santé publique et je dénonce ces communications banalisées et agressives des sites de Paris sportifs.

J'utilise cette chaîne comme thérapie en y dévoilant cette maladie, tout en parallèle en me cultivant sur le sujet et en me sevrant.

Durant 2 ans, peu à peu, j'arrive à me sortir du jeu, et à tenir un budget. Mais des que le stress est trop fort, je rechute après des mois d'arrêt.

Le même mécanisme se reproduira quelques fois jusqu'à ce que je me rende compte que je devais travailler sur moi et sur mes émotions.

Un récent licenciement sans cause réelle m ont fait rechuter dans les paris sportifs.
Cette injustice me bouffait à l'intérieur et mon seul remède ou plutôt ma seule bulle fut le jeu.
Je n'ai pas réussi à contrôler mes émotions et je suis alle me réfugier dans le jeu pour, au final, me rajouter du stress supplémentaire et des problèmes financiers. Une rechute qui fait mal mais qui montre que je dois encore travailler sur mon moi et peut être extériorise plus mes sentiments.

Je dois apprendre à accepter que l'on ne contrôle pas ce qui se passe dans la vie. Comme j'ai cru pouvoir contrôler les paris sportifs.

Les 2 derniers crédits revolving que j'allais finir de rembourser m'ont servi à jouer dans cet état de crise et de perte de contrôle. Je repars donc de 0. Travail anéanti.
Évidemment mes paris étaient bons et très vite, le profil du joueur addict s'est révélé, il m'en fallait toujours plus, c etait plus fort que moi. Jusqu'à tout perdre. Cette sensation était horrible à revivre. Faire des trucs impensables pour jouer.
Ce feedback me hante depuis quelques jours. 160 000 euros partis en fumée depuis 11 ans avec des crédits et des privations continues.

Merci à ceux qui auront pris le temps de me lire.

Un jour sans jeu est un bon jour, peu importe les tracas de la journée que l'on aura eu !

Force à nous.

Kulbutoke

13 réponses

Soga22 - 09/01/2023 à 09h29

Bonjour Kulbutoke,

Cest une bonne idée de te créer un journal de bord. J'ai fait la même chose : je l'ai appelé confessionnal.
Tu as fait déjà un grand chemin face à ton addicition.
Je suis à peu près au même stade que toi : gérer les rechutes ; gérer les situations qui procurent du stress, de la frustration et ne pas retomber dans les bons vieux schémas qui mènent aux jeux .

Comme tu le dis : un jour sans jeux est un bon jour quoiqu'il arrive.

Bravo pour ta chaine youtube et surtout de libérer la parole ; c'est vraiment pas simple,

Courage,

Au plaisir de te lire

Kulbutoke - 10/01/2023 à 10h30

Soga merci d'être passé par là.

Content que tu tiennes aussi un carnet de bord. Je trouve ça super enrichissant, j'ai adoré découvrir ton parcours. Malgré ton ressenti, je trouve que tu es très combative !!

Kulbutoke - 10/01/2023 à 10h38

Au passage cher journal,

J'allais t'oublier

Encore des jours sans paris, ce sont donc des bons jours

Ce matin, j'ai eu une petite envie de jouer des lors que je me suis retrouve seul face a mon et a stresser devant les annonces d'offres d'emploi, et l'inconnu dans lequel je suis.

Mon entourage est très inquiet pour moi. Ca en devient nausif. Je prends alors du recul.

J ai donc souffle et relativise.
Que j'allais trouver un travail au bon moment et que l'on finirait bien par me rappeler.

Je profite du temps libre pour mieux gérer mes émotions.

Pas a pas.

Soga22 - 10/01/2023 à 11h44

Bonjour Kulbutoke,

Pas à pas .

C'est le mot d'ordre ! Comme une prise de poids, comme une mauvaise habitude : ça ne vient pas en 1 jour ! Même si dans notre cas, l'addiction peut vite s'inscrire dans nos vies. Il faut du temps pour s'en défaire . Petit à petit, un jour après l'autre.

Tu as raison de prendre du temps pour toi.
Je te souhaite aussi plein de succès pour tes recherches d'emploi. Un nouveau défi ! c'est excitant !

Courage! tu es sur la bonne voie

Au plaisir de te lire

dav19 - 10/01/2023 à 14h50

Bonjour Kulbutoke,

Bienvenue parmi nous !

Tu as un parcours qui ressemble au mien, aux notres.

Moi j'ai calculé pas loin de 150 000€ de pertes également mais rien depuis 3 mois alors je m'y accroche.

Courage et continue de nous tenir au courant de tes progrès.

Kulbutoke - 11/01/2023 à 10h44

Cher journal,

Grosse deception ce matin. L'envie folle de jouer. Une mauvaise nuit. J'ai fait du sport pour calmer la pulsion. Mais c'était plus fort que moi. Je m'en veux. Si rapidement, dans ce début d'année.

Comme si le jeu me nettoyait l'esprit de tout durant un laps de temps. Quelle connerie.

On repart de l'avant.

Le 11 janvier serait la journée du merci. Alors merci d'avoir perdu et merci de me dégoûter une fois de plus du jeu car il me prouve une nouvelle fois qu'il m'apporte que des complications.

@dav merci ! super encourageant ces 3 mois !! Quel bien fou ça doit être

@soga merci de ton soutien. J'ai eu un premier entretien hier. Ca aurait dû être une bonne nouvelle dans mon esprit. Mais ça m a travaillé toute la soirée et la nuit. Je ne suis qu'au début du processus de recrutement et je me mets doutes et patata et patati.

Recommencent !

Kulbutoke - 11/01/2023 à 10h50

@dav ou est ce que je peux lire ton parcours ? Tu as une page dediee ?

dav19 - 11/01/2023 à 16h07

Hello Kulbutoke

Oui j'avais lancé un premier témoignage il y a fort longtemps :

https://www.joueurs-info-service....s/Forums-pour-les-joueurs/Temoignage

En page 2 je crois et d'autres fils de discussion au gré de mes rechutes

Soga22 - 12/01/2023 à 11h53

Bonjour Kulbutoke,

Ne t'en veux pas trop pour la rechute. Ca fait partie du process. C'est fait ! Regarde plutôt devant toi . Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire !
Je comprends aussi le stress que procure les changements pro et les nouvelles perspectives. Je lis aussi que tu fais du sport . C'est super , ça peut être un allié pour la période de "sevrage" et pour la suite aussi.
Courage !

Au plaisir de te lire

Kulbutoke - 16/01/2023 à 10h59

Salut Journal, Salut l'équipe,

Merci dav', je me suis penche dessus. C'est un long parcours que tu as, et tu es sur la bonne route.

Et oui Soga, je dois apprendre à gérer mes émotions et les accepter au lieu de me réfugier dans le jeu.

Aucun pari durant le week-end malgré le fait d'avoir regardé plusieurs événements sportifs.

J'en profite également pour aller m aérer en extérieur avec de la marche. J essaye de travailler sur moi et d'en apprendre plus.

J'essaye de positiver mes pensées chaque jour en étant reconnaissant, au lieu d'être dans le négatif.

Bizarrement, le cerveau semble réceptif.

Un jour sans jeu est un bon jour

Soga22 - 17/01/2023 à 09h03

Bonjour Kulbutoke,

Heureuse de lire que tu rebondis vers le positif et garde ton objectif bien en vue .
Tout comme toi, je crois très fort aux affirmations positives qui conditionnent notre cerveau à aller vers le mieux.
C'est un travail au quotidien. Parfois, les émotions négatives prennent le dessus. Il faut vite rebondir comme tu l'as fait pour ne pas se faire déborder.

Comme tu le dis un jour sans jeux est un bon jour .

Alors je te souhaite une bonne journée

Au plaisir de te lire

Kulbutoke - 12/02/2023 à 10h48

Salut cher journal,

Presqu un mois que je n'ai pas écrit, ici. Les choses se sont accélérées pour moi, d'un point de vue professionnel. J'ai trouvé un nouvel emploi qui engendre un déménagement et des frais. J'ai donc dû trouver un nouveau logement à distance.
Pas très facile.

Beaucoup de stress que j'ai plutôt bien relativise et positive car ce n'est que du bon au final.

Je n'ai pas trop eu le temps de penser aux jeux, même si l'idée de faire un pari pour m'aider financièrement me traverse parfois l'esprit, je sais qu'il m'enfoncera.

J'en ai profité pour installer une application (payante) qui bloque tous les sites et applications de Paris et casino que j'ai installé sur tous mes supports : pc, téléphone et tablette.

Je reviendrai prochainement pour donner des nouvelles.

Un jour sans pari est un bon jour ????

Soga22 - 15/02/2023 à 16h29

Hello Kulbutoke !

Que de bonnes nouvelles !
C'est vrai que le changement peut provoquer du stress. Il faut prendre le côté positif. Et puis tu as bien assimilé que même un petit paris ne t'aidera pas.
Il n'y a rien de bon dans le jeu. C'est un instrument démoniaque pour nous tirer vers l'obscure!

Laisse le loin de toi , car tu fais une belle asciension vers la lumière, le soleil .

Belle fin de journée

Au plaisir de te lire