© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

On va y arriver !

Par John28 Posté le 30/10/2023 à 15h22

Bonjour à tous,

J’ouvre ce petit topic pour vous raconter ma petite histoire mais aussi pour échanger des conseils afin de garder le cap. J’ai lu beaucoup de témoignage et je me suis reconnu dans une grande partie.

Commençons par le début : J’ai 38 ans et mon addiction à moi c’est les paris sportifs ! Je suis tombé dans le vice très jeune… Issu d’une famille de joueurs, on allait régulièrement à l’hippodrome en famille.
Le dimanche, j’accompagnais mon père au PMU du coin faire son tiercé et j’avais le droit de faire un petit ticket. Déjà pour le socle familial sain on repassera !

Et un dimanche soir à l’âge de 8-10 ans, on regarde les résultats du tiercé sur le télétexte (Les plus anciens connaitrons !) et je me rends compte que j’ai le tiercé dans l’ordre ! 2000 francs !
Le SMIC est à 6000 francs à l’époque donc c’est l’équivalent de 500€ pour un gamin de primaire !
Je revois mes billets de 100 cachés dans mon tiroir à chaussettes dans une petite enveloppe !
Bref la piqure est la… Encrée… Si j’avais su à cette époque la galère dans laquelle je m’embarquais j’aurais préféré ne pas gagner !

Arrive la majorité et le droit au jeux ! Je n’ai jamais cessé de jouer depuis mes 18 ans. Je ne me suis jamais réellement mis dans des situations délicates mais je n’ai quasi rien mis de côté depuis ce temps-là… J’ai consulté 4 ou 5 psy et des hypnothérapeutes : Je n’ai jamais réussi à arrêter de jouer !
Mon premier psy à 20 ans m’a laissé vider mon sac et m’a répondu avec une froideur : Vous n’arrêterez jamais de jouer c’est trop encré en vous… Tout ce que vous pourrez faire c’est ralentir. »
Et finalement il n’avait pas tort … Mais depuis quelques moi j’ai déraillé et je ne gérai plus mon addiction, c’est elle qui me gérait ! C’est affreux ce sentiment de ne plus rien contrôler.

Je pouvais perdre 200€ dans le weekend et me dire que je devais me calmer : Le lendemain en rentrant du travail il y a ce fichu d’estomac qui se serre… Une demande de jeu presque viscérale !
Et hop on y retourne… Je fais un ticket à 17h00… Si il semble perdant j’en refait un à 20h00.. Et si il est perdant je suis capable d’en refaire un pour la nuit !
Je ne cherche plus à étudier les matchs ! Je joue pour jouer ! Je peux jouer sur un match de foot en Moldavie ou un match de Basket au Pérou ! Je joue pour m’injecter ma dose ni plus ni moins !
Sans compter le temps que je passe sur l’application et a surveiller 38 fois par heure le score de mon match !
Ma compagne est au courant de mon addiction. J’en parle librement mais elle ne sait sans doute pas les pertes que j’engendre.

Tout à commencé lorsque j’ai installé l’application dont je tairais le nom qui commence par un W et qui fini par un MAX de pertes ! Mais dans l’équation j’ai également un crédit maison et un merveilleux petit bébé qui est arrivé il y a quelques mois ! J’ai plus le droit de déconner financièrement !

Donc il y a deux semaines, en pleine nuit, j’ai supprimé toutes les applications de jeux sur mon téléphone et j’ai supprimé mes comptes ! Je n’ai pas de tabac à moins de 10 min de chez moi ! Bref grande décision ! Attention : je n’ai pas décidé d’arrêter le jeu totalement mais de réduire les jours de jeux et surtout les mises. Dorénavant je ne joue que 3 fois par semaines : Vendredi samedi et dimanche : maximum 30 euros par weekend. Plus de jeu la semaine.

C’est un combat permanent mais j’y arrive pas mal ! Le fait d’avoir supprimé tous mes comptes m’aide beaucoup et vous savez pourquoi ? Mon cerveau a intégré le fait que je ne peux plus jouer. Donc il me laisse tranquille ! Il sait que malgré mon envie, je ne peux pas jouer donc pas de tentation ! Le cerveau est bien fait.

Bref si j’ai 2 conseils à donner :
1. Supprimez toutes vos applications de jeux et vos comptes.
2. N’arrêtez pas tout directement. Essayez si possible de réduire à une certaine somme pour le weekend. Je pense que vous arriverez mieux à gérer. Vous perdrez 120€ par mois mais comparé à 800€ le choix est vite fait !
Mais faut vraiment le vouloir et avoir le mental pour gérer les envies !

Je vous tiendrais au courant de l'évolution des choses !

Force à nous et bon courage à tous.

10 réponses

Mimi_6 - 07/11/2023 à 05h23

Wouaw
Bravo , ca me fait peur car je suis comme toi sauf que le crédit maison c'est niet vu les dépôt W sur le compte et retrait .
J'ai effacé tout les sites mais en créé sur d'autre nom depuis des années je commence a jouer mon salaire depuis 10 mois , je pense suivre un psy ou hypnothérapeute mais quand je vois ce qu'il t'on répondu c'est peine perdu j'ai un enfant de 3 ans ,je me disait c'est bon ma vie va changer pffff je joue encor plus qu 'avant jusqu'à ne plus pouvoir jouer et limite après je me sent libre le shoot est passé et j'attends la prochaine paie ,je sombre dans les dettes ne m'amuse plus que du négatif quoi . J'ai essayé de faire comme toi réduit les sommes mais chaque perte me font remettre plus encore je ne sait vraiment pas comment sortir de cet enfer c'est compliqué on verra si ce site nous aides .
J'ai répondu à ton post car le début d'histoire pmu et famille qui jouait m'on pas aidé je suis devenu pir qu'eux mais n'ose pas leur dire qu'il mon fait sombrer dans cet enfer sans le vouloir et ça depuis treeeeeees jeune.

John28 - 23/11/2023 à 15h48

Bonjour,

Juste un petit message pour vous dire que je tiens toujours ma résolution mais que c'est difficile !!

D'ailleurs je me suis surpris le weekend dernier à jouer le double fixé : 60 pour 30€...
Je vais redresser la barre le weekend qui arrive.

Mais j'ai quand même des gros coups de pression ou je dois me battre contre mon cerveau qui me demande une dose de drogue! J'arrive pas à décrire la sensation qui part de l'estomac qui vous réclame de jouer !

C'est juste improbable... J'ai eu envie de craquer des tonnes de fois et je ne l'ai pas fait.

Si je ne l'ai pas fait c'est parce que je sais que je suis autorisé à jouer le weekend.
C'est un peu ma récompense pour ne pas avoir jouer de la semaine.

En tous cas courage à tous et n'hésitez pas à échanger vos petites aventures !

djuidjui - 23/11/2023 à 20h06

bonsoir john28
mon histoire est similaire a la tienne , pmu avec mon père tous les dimanches avec le droit de faire comme toi mon petit jeu , comme toi j'ai gagner un 2 sur 4 a 1000 franc a l'époque je précise j'ai 40 ans , hippodrome Nîmes , cagnes etc... j'ai toujours était un joueur mais avec l'arrivée d'Internet j'ai complètement déraper au point de jouer la nuit basket et nhl , des courses hippiques en Australie , japon etc... sans compter les courses françaises et les paris sportifs la journée de quoi perdre pas mal et développer une bonne grosse addiction dans laquelle je ne prends plus aucun plaisir , cela fait 3 jours que j'ai tt fermer mes comptes internet et que je n'ai pas jouer mais le manque est violent comme toi je m'autorise les 3 derniers jours de la semaine pour miser 30 balles 10 par jour qu'en paris sportifs j'arrête les chevaux et surtout le course par cpurse ,ce sera ma récompense , il faut que nous soyons fort et que nous arrivions a nous y tenir pour nos familles respectives car elle compte sur nous et nous allons y arriver j'en suis persuader si tu veut on ce tiens informé bonne soirée

John28 - 06/12/2023 à 08h24

Bonjour à tous,

Voici plus d'un mois que je tiens ma résolution et j'en suis plutôt fier.
Certes les mise du weekend ont un peu augmenté mais j'ai eu la chance de gagner un peu ces 2 derniers weekends donc au final je n'ai pas dépensé beaucoup !
D'ailleurs le weekend dernier j'ai joué uniquement avec les gains du weekend précédent. Niveau dépense : zéro !

J'ai eu mon demi treizième mois au travail et je peux vous dire que ca fait du bien de mettre de coté et de respirer financièrement.

J'ai eu un coup de stress dimanche! Comme un idiot je base mes tickets avec un match en début d'après midi et ca me fait tout perdre. Je me retrouve à 16h00 avec zéro ticket en cours et l'envie arrive !

Je me dis " Je met 20€ sur mon compte Winamax et après je supprime ! " J'essaye de me connecter : Impossible !
Mon compte a bel et bien été supprimé ! Sauvez pas le gong ! Du coup je ne peux pas jouer et mon cerveau me laisse tranquille !
Il m'est passé par l'esprit de ressortir pour faire un ticket mais j'ai vite abandonné l'idée !

Courage à tous !

Il faut tenir et se sortir de ce bourbier !

Bonne journée !

Ommacurse - 09/12/2023 à 00h05

Salut John28,

C'est encourageant de te lire. Moi c'est les casinos en ligne, j'alterne les phases où je parie et celles où j'essaie d'arrêter. Le fait de supprimer les comptes, se bannir etc ça marche pas trop mal. Je lutte constamment entre le moi qui veut parier et le moi qui supprime en amont les moyens de paiement, les comptes etc... Pas toujours facile...

De mon côté j'ai essayé aussi de me limiter à un certain montant mais la frustration en cas de perte me faisait miser toujours +, la technique pour moi c'est juste d'arrêter net. J'aurais aimé pouvoir jouer de manière limitée mais ça ne marche pas pour moi.

Courage !!

John28 - 21/05/2024 à 10h01

Bonjour à tous,

Juste un petit mot pour vous donner un peu de mes nouvelles quant au jeu !

Ma résolution de ne jouer que le weekend et très peu d'argent n'a pas tenue sur la durée !
L'addiction a pris le dessus et j'ai fini par parier comme avant.. presque toute la semaine et des sommes de 20 ou 30 euros par jour. J'ai même repris un compte Wina pendant 3 jours ou j'y ai laissé 100 euros !
Bref j'étais au point mort...

J'ai appris grâce aux premiers mois de l'année que la diminution du jeu ne tient pas dans le temps quand on est addict ! C'était soit je continuais à jouer ou j'arrêtais totalement ! Honnêtement je n'arrivais pas à décrocher... Je cherchais un déclencheur que j'ai fini par trouver :

Lors d'une soirée d'anniversaire j'ai fais la connaissance d'un couple de thérapeute : La femme a passé 10 min à me donner des conseils : Création d'une tirelire ou je dépose l'argent non joué, le non suivi du sport pour ne pas être tenté, le temps gagné à ne pas être sur mon téléphone que je peux passer avec ma femme et mon fils ... Bref que des bons conseils !
Et son mari qui m'est littéralement rentré dedans !! Il m'a provoqué et ma poussé dans mes retranchements en quelques minutes. Je suis resté comme un idiot à pas savoir quoi dire ! Je vous passe les propos mais ils ont été un vrai électrochoc !

Depuis, cette soirée je n'ai pas misé un centime... J'ai mis 250€ dans ma cagnotte, je passe plus de temps avec ma famille et mon humeur n'est plus dépendante des résultats des matchs ! Bref je revis et mon compte en banque aussi ! Je ressens même plus l'envie de jouer plus que ça...

En gros j'ai un conseil à vous donner : Arrêtez le jeu d'un coup d'un seul et retrouvez votre vie d'avant ! Tous vos maux disparaitrons ! Ce n'est pas si facile mais c'est pas meilleure décision que j'ai pris depuis longtemps !!

Courage à nous !

Jonathan

Cameruine7 - 22/05/2024 à 08h53

Bonjour moi je vis actuellement une situation beaucoup plus délicate si je peux me le permettre. Issu d'une famille pauvre j'ai suivi mon cursus scolaire jusqu'en 2ème année où j'ai cartouché à cause des jeux car j'étais plus concentré. De retour chez moi depuis 2020 je galère et je suis l'aîné de la famille et ici on vit en famille. Du coup les membres se sont regroupé et ont réuni 3millions de fcfa pour moi afin que je rallie l'Europe ou le Canada. Mais fallait d'abord mouvementer son compte pour être éligible au programme d'immigration.c' est durant ces moments que j'ai tout misé et ainsi tous perdus sur les paris sportifs.il ne me reste plus que 2mois pour terminer les transactions alors qu'actuellement ya aucune transaction. Je suis perdu je n'arrive plus à être heureux toujours stressé et tout le temps à la recherche d'un potentiel employeur qui pourra me sortir de ce gouffre.
Merci

John28 - 14/10/2024 à 20h25

Bonjour à tous,

Un petit message en ce jour si important pour moi : cela fait 6 mois que j'ai arrêté les paris sportifs !
J'éprouve une belle fierté d'avoir tenu autant. Ça m'étais pas arrivé depuis mes 18 ans je pense !

Je ne dis pas que j'achète pas un jeu à gratter de temps en temps mais c'est rare et c'est surtout pas ma came comme on dit !

En tous cas je souhaite un bon courage à tout le monde qui comme moi se bat tous les jours contre cette addiction ! Je suis la preuve que c'est possible mais le chemin n'est pas simple !

Au plaisir d'échanger !

babou44 - 15/10/2024 à 15h14

Bonjour et merci pour ce témoignage encourageant
Je suis mère d'un jeune joueur de 20 ans qui fait des paris sportifs depuis qu'il est majeur.
Je suis complètement démunie sur l'attitude à adopter : colère, menace, sanction, compréhension ... je crois que j'ai tout essayé.
Je n'ai pas de prise sur lui et c'est très compliqué de voir son enfant en souffrance comme ça
Je ne veux pas l'accabler plus qu'il doit l'être mais il y a certains comportements qui ne passent pas
Je suis preneuse de vos conseils

John28 - 21/10/2024 à 13h33

Bonjour Babou44,

Désolé pour la réponse tardive.

Très honnêtement la réponse est difficile car lui seul est en capacité d'arrêter ou de ralentir le jeu.
Vous ne pouvez pas décider à sa place ou même le punir de jeu ! Ca doit être sa propre décision et pour les bonnes raisons.

J'ai mis un an à me décider à arrêter. Et je me voyais couler pendant un an sans rien faire !

Un truc important à votre niveau : Il faut que vous preniez conscience qu'il est malade.
Le jeu à mon stade est une pathologie comme l'alcoolisme ou la prise de drogue.
D'ailleurs un article récent stipulait que le jeu procurait les même effets sur le cerveau que la prise d'héroïne !
Imaginez un peu les dégâts !

Le plus dur c'est de faire réagir un " enfant " car à 20 ans on sort à peine de l'adolescence et que rien ne parait grave... Je pense que vous devriez essayer de consulter un médecin addictologue qui pourrait éventuellement l'aider. Pourquoi pas un hypnothérapeute ?

Si dans quelques temps il se met dans un réelle situation financière ingérable il y a aussi la tutelle !

Enfin en tous cas je vous comprends et je vous soutiens dans votre démarche.
Voir son fils sombrer dans le jeu est compliqué à vivre je m'en doute !

N'hésitez pas à m'écrire je prendrais toujours le temps de vous répondre.

Bon courage