© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les joueurs

Je ne veux plus de cette vie, j’arrête !

Par Yass Posté le 26/05/2024 à 01h40

Bonjour à tous,
J’ai décidé aujourd’hui d’apporter mon témoignage en espérant pouvoir aider et trouver de l’aide en ce jour tellement important pour moi, le jour où j’arrête, je l’espère, définitivement le jeu :

J’ai 33 ans, j’habite la région parisienne, je suis cadre, j’ai eu une première expérience avec le jeu lors de la coupe du monde 2022, j’avais perdu à l’époque 5 k. J’ai réussi à arrêter dans la foulée, je me suis dit bon c’est une erreur de la vie. J’ai perdu 5000 euros c’est comme ça on arrête les conneries. Se sont passées plusieurs années où je n’ai pas parié, l’année dernière j’ai rechuté et j’ai parié pour un montant total de 2k que j’ai perdu en quelques jours.
Suite à cette rechute, j’ai eu une prise de conscience et j’ai pris une mesure radicale, je me suis inscrit au fichier national des interdits de jeu. Encore une fois j’ai réussi à remonter la pente et prendre de la distance avec les jeux pendant exactement 1 an. C’était plus qu’un mauvais souvenir, sans le savoir, l’envie de parier était en train de maturer en moi…

Cette année j’ai vécu une véritable descente aux enfers : Le mois de novembre, je m’apprêtais à rejoindre des amis dans un bar pour regarder un match de ligue des champions, sur un coup de tête je me suis dit bon aller je vais placer un petit pari pour rendre le match plus intéressant. Je me suis rendu au bureau de tabac vu que je ne pouvais plus parier en ligne. C’était une des plus grosses erreurs de ma vie, c’était comme quelqu’un d’affamé qui était privé de quelque chose et qui a retrouvé ce plaisir procuré par l’adrénaline et les sensations fortes au court du match… j’ai rechuté de manière très très violente, forcément au début les paris allaient dans mon sens, j’ai gagné , 500 puis 1000 puis 2000 jusqu’à 4 k de gains ! Comme il est casi impossible de se retirer après un gain, pour ma part en tout cas, j’ai commencé à me sentir puissant et j’en voulais plus, c’est comme si à ce moment là je me disais que je pouvais faire partie de ces 1% de personnes qui finissent riches avec les paris… Et puis forcément la roue a tourné j’ai commencé à perdre, d’abord mon bénéfice puis mes premiers billets de mon propre argent, 1000 puis 2000 puis 5000… j’ai atteint 15 k de pertes !!
Enfait, à partir des 5000 euros de pertes j’ai perdu pied, c’est devenu n’importe quoi, je pariais de manière compulsive, des 1000 2000 euros par jour, parfois pendant le week end je pouvais aller jusqu’à 7 ou 8 fois au bureau de tabac, la réaction du buraliste ou de quelques curieux qui voyaient les sommes que je misais me faisait comprendre clairement que quelque chose n’allait pas… mais rien n’y faisait je continuais, je ne faisais plus que ça pratiquement de mon temps libre.
Fin décembre je suis parti en week end à bruxelles avec des amis, par pur hasard, il y avait à côté de mon hôtel, une sorte de librairie où je voyais des gens sur des ordinateurs, curieux je me rapproche et demande ce qu’ils font.. je comprends vite que c’est beaucoup moins réglementé en belgique et que sans aucune restriction tu peux parier en cash sur des matchs qui se jouent en direct, exactement comme les sites de paris français mais sur un PC et en payant en cash… J’etais comme un enfant dans un parc d’attraction, j’ai commencé à jouer, j’ai gagné puis perdu puis gagné mais j’ai surtout renforcé mon addiction au point de ….
Remonter spécialement à Bruxelles seul des week end entiers pour pouvoir jouer sans restriction sur des événements en live chose que je ne pouvais plus faire en France. J’ai fait ça pendant 2 ou 3 mois où j’ai fait paris bruxelles 4 ou 5 fois dans l’unique but de… jouer… je passais le week end entre la fameuse librairie et

l’hôtel que je prenais juste à côté. Le gérant de la libraire était vraiment content de me voir.

Cette période a duré pratiquement 5 mois de novembre à mars où j’ai perdu 15 k ! Entre mon jeu au tabac à Paris et en live dans les librairies de Bruxelles. Oui 15.000 euros jetés par la fenêtre. J’ai eu la volonté d’arrêter mais j’avais cette voix dans ma tete qui me disais aller débloque encore un billet pour te refaire et cette fois ça va passer tu vas récupérer toutes tes pertes et je pensais à toutes les fois où j’ai failli gagner de grosses sommes dont particulièrement un maudit combiné de 15 matchs dont 14 sont passés et j’avais perdu sur un seul match dans les arrêts de jeu… je dis maudit combiné non pas uniquement parce que je suis passé à côté d’un gain de 15 k qui allait rembourser mes pertes mais surtout parce ce combiné a vraiment accentué dans ma tête l’idée que c’était possible. Que je pouvais faire passer un gros paris sans savoir que même si ça arrivait j’allais les reperdre derrière, c’est le vis du jeu.. Le problème était que j’avais épuisé toute mon épargne. Animé par cette envie de récupérer mes 15 k de pertes, j’ai eu la mauvaise idée de prendre un crédit à la consommation (chose que je ne fais jamais habituellement), en quelques clicks j’ai fait une simulation et le banquier m’a envoyé le contrat que j’ai signé dès le lendemain. J’ai débloqué 10 k supplémentaires que j’ai décidé de jouer pour rattraper mes pertes.

J’avais entre temps des vacances planifiées de longue date avec des
amis, je me suis dit justement c’est l’occasion de prendre de la distance et de prendre un peu de recul pour être plus réfléchi dans ma quête de mon argent perdu. Dès les 3 4 premiers jours de vacances j’ai ressenti un manque et vu que j’avais pas vraiment la conviction d’arrêter à ce moment et que j’étais très pressé de récupérer mon argent j’ai commencé à essayer de trouver une solution pour parier. J’ai ouvert des comptes sur des sites de paris français dont j’étais interdit au nom de ma copine que j’alimentais avec ma carte bleue et je me connectais avec une adresse ip française via un vpn. J’étais donc comme libéré et j’ai commencé à jouer, toujours de manière compulsive. Je jouais en cachette car il faut savoir que personne de mon entourage ne savais que je jouais, je prétextais tout et n’importe quoi pour rester dans la chambre d’hôtel et parier ou même quand on était dehors on marchait par exemple, j’étais toujours derrière à l’écart en train soit de placer mes paris soit de suivre les résultats, c’est ce qui a animé les 2 semaines de vacances et avec le recul c’est vraiment triste et dommage parce que j’étais dans un endroit paradisiaque…
Vous devinerez que mon humeur et mon appréciation des vacances dépendait essentiellement des résultats de mes paris en cours. Je pouvais être tout rouge et triste au bord de la plage en vacances parce que mon pari ne passait pas…
Sur la fin des vacances j’ai pensé tomber sur une technique infaillible, attendre que le favori soit mené au score et miser sur sa victoire avec une côte intéressante. J’ai gagné 4 ou 5 k comme ça. Quelqu’un de sensé aurait arrêté et se serait dit bon certes c’est pas l’intégralité de la perte qui est récupérée mais c’est déjà ça de retrouvé !! Et bein non je les ai rejoué et forcément j’ai fini par les perdre. Mon addiction et l’envie de me refaire étaient tellement importantes que j’ai payé 20 ou 30 e sur mon vol long courrier pour avoir la wifi et suivre et placer mon pari. C’était un vol retour de 10 h j’ai du jouer 500 ou 600 euros tout en étant à 10000 mètres d’altitude… c’était n’importe quoi.

À mon retour de vacances j’ai perdu ce qui me restait du crédit à la consommation soit 10 k supplémentaires. J’étais donc à 25 k de perte. Toujours aveuglé par l’envie de récupérer mes pertes j’ai emprunté à plusieurs reprises à mon frère , en tout 5 k que j’ai fini par perdre mais toujours sur un détail sur un match sur un point en nba, ce genre de dénouement frustrant qui te maintient en toi l’espoir de gagner un jour…

Aujourd’hui j’ai eu un déclic, j’ai voulu miser 1000 euros sur un match dont pour moi l’issue était sûre, j’ai demandé 1000 euros à mon frère qui a fini par me faire part de ses inquiétudes et de ses soupçons sur les jeux d’argent, j’ai au début nié, par honte, pudeur et j’ai fini, sans comprendre pourquoi, par exploser en sanglots (chose très très rare) et tout lui raconter, le soulagement était énorme. Il a su trouver les mots justes pour me réconforter et m’ouvrir les yeux sur la spirale infernale dans laquelle je me suis mis. Il m’assure de son soutien sans faille et que bien sûr ça restera entre nous. On a eu une vraie discussion d’homme à homme et je lui ai promis de plus jamais y toucher. 5 k puis 10 k puis 20 k puis 30 k si ça marchait j’aurais retrouvé mes pertes depuis longtemps mais non en continuant à jouer on essaie de sortir du trou en creusant. Ça ne peut pas marcher, si on perd on rajoute, si on gagne on veut rattraper plus et on reperd. C’est la spirale infernale du jeu

!
Alors je suis conscient que ça va être très difficile pour moi d'arrêter, il y a 2 axes :
- Le premier c'est faire le deuil de cet argent perdu environ 40 k en tout dont 30 k sur les 6 derniers mois. Ce n'est pas facile parce que c'est énormément d'argent, quand je pense à tout ce que j'aurais pu faire avec ça me fait mal à la tête. Je vais devoir bosser pendant des mois pour rembourser mes dettes et remonter à 0. La seule chose qui me console dans ça c'est que j'ai la chance d'avoir un métier relativement bien payé qui fait que je peux rembourser mes dettes en quelques mois.
- le 2 ème, l'addiction, je suis conscient que mon cas est extrême et que mon addiction est parmi les plus fortes mais je vais lutter. Je me dois de le faire, je ne peux me permettre de continuer à détruire ma vie comme je l'ai fait pendant 6 mois où toute ma vie était rythmée par les paris sportifs. Je me suis isolé, j'ai arrêté le sport, je n'ai pas savouré mes moments en familles pas profité de mes proches. Je me suis privé financièrement… ca à énormément fragilisé mon couple, ma copine, se plaint, à juste titre de mon absence, mes proches trouvent mon comportement étrange, je passe pour un toxico à chaque fois que je vais parler au tabac, je ne veux plus de ça !!!!

3 choses me permettent d'espérer m'en sortir :
- Le déclic que je pense avoir eu aujourd'hui. Une sensation que j'ai jamais eu auparavant, un sursaut d'orgueil mélé à un dégoût des paris.
- le soutien de mon frère et ses mots forts.
- l'envie de m'en sortir et retrouver goût à la vie.

Voilà c'était mon témoignage, j'espère qu'il fera prendre conscience de la dangerosité des paris sportifs pour ceux qui pensent que ça n'arrivent qu'aux autres. C'est ce que je me disais… c'est un vis énorme ! J'ai tellement perdu dans ça, financièrement, psychologiquement, socialement…

Pour ceux qui ont vécu ou qui vivent une situation compliquée avec les jeux ou les proches, n'hésitez pas à me laisser un commentaire s'il vous plaît, vos conseils sont vraiment les bienvenus. J'en ai besoin car le chemin sera long mais l'avenir sera je l'espère meilleur. J'aimerais tellement pouvoir rebondir sur ce post dans plusieurs mois ou dans quelques années pour vous dire que ma vie a changé et que tout ça n'est plus qu'un mauvais souvenir et que c'était une leçon de vie. Qui a coûté certes très chère mais une leçon de la vie.

Un EX parieur compulsif,

8 réponses

Valky - 05/06/2024 à 10h28

Bonjour

Je ne dirais pas que j'ai vécu la même chose, mais comme beaucoup, moi aussi ce sentiment de vouloir me refaire et récupérer ce que j'avais perdu m'a hanté et fait perdre pas mal d'argent... Paradoxalement quand je jouais tranquillement je gagnais 80 à 90% du temps mais dès que j'avais un gros gain toute la cohérence et l'attention que j'y mettaient s'envolaient... Et c'est là que jai perdu énormément... En perdant je revenais à la tranquillité, remontant doucement puis dans un même élan de sur confiance du aux gains et voulant à tous prix remonter au plus vite, je refaisais de nouveau n'importe quoi... Il y a bien sûr d'autres données que je n'énumèrerai pas car trop long (Femme, enfants, etc) mais je vivais également une pression à côté me forçant à recourir à la facilité pour me "refaire"... Je sais arrêter grace a L'hypnose et la volonté mais ma facilité à gagner me renvoi parfois dans cet engrenage horrible...

Si tu as donc du mal à arrêter essaie l'hypnose Éricksonienne, j'ai même de bonnes adresses si besoin avec des personnes qui pourraient t'aider directement plutôt que de profiter en faisant payer plusieurs séances avant de commencer enfin vraiment le travail.

Bon courage ! Tout est possible !

Pepette - 11/06/2024 à 14h47

Ton message m'a donné les larmes aux yeux.
Je comprends tout à fait ton ressenti.
C'est un engrenage et on y laisse bvp bcp d'argent.
Depuis le mois de février 2023, je me suis mise à jouer au Casino je n'ose même pas dire combien de milliers d'euros j'ai perdu....
Bien sûr quelques gains mais derrière je rejoue le double ou le triple.
Nuits blanches, culpabilité, honte...
À l'heure actuelle, impossible d'en parler à mes proches
Juste réussi à en parler à mon médecin traitant, il m'a donné les coordonnées d'un psychiatre spécialisé en addiction à qui j'ai envoyé un mail mais pour l'instant il ne m'a pas répondu...et hier me suis confiée à une collègue.
Allez force à toi, tiens bon

Bertha - 24/08/2024 à 08h19

Bonjour,

Je ne suis pas une joueuse mais une proche de joueur…
Bravo, tu as l'air d'avoir ouvert les yeux avec honnêteté sur la problématique et tu sembles en très bonne voie pour arrêter définitivement !

Concernant le deuil de l'argent perdu, ce que je dis à mon copain c'est de penser à demain au lieu de penser à hier. Oui il va te falloir quelques mois pour rembourser tes dettes. Mais que choisis tu pour demain, pour aujourd'hui, pour les prochaines heures ? Augmenter la somme de ces dettes ou la diminuer ? Profiter de tes proches et être heureux ou continuer à vivre dans ce mal être ? On ne peut pas changer le passé, par contre tu peux décider de ce que tu feras de l'heure qui vient, de cette journée et de demain.

Bon courage dans ton parcours !

gipe - 02/12/2024 à 00h01

Salut,

J'ai été extrêmement touché par ton témoignage, c'est raconté avec beaucoup de détails qui m'ont permis de vivre les choses avec toi. Tu racontes des sensations et des vécus que je connais, ça me fait d'ailleurs un peu peur car j'ai l'impression de m'être éloigné de l'addiction mais en te lisant je me rends compte que je pourrais prendre le même chemin si difficile que tu as pris. J'ai 24 ans, j'ai perdu environ 4000 € depuis que j'ai commencé (en 2021). Je ne parie pas souvent mais je pense être un joueur compulsif, disons que ma vie est paisible et se fait sans les paris, mais de temps en temps, souvent dans des moments difficiles, je joue et ne parviens pas à m'arrêter. J'ai donc perdu cette somme par tranches de pertes allant de 100 à 500 euros, en 2 ou trois jours à chaque fois. Je sais que je suis addict, que de nuits difficiles, d'angoisses, d'absences, de

tristesse et de honte.

Je ne sais pas où t'en es mais quelle que soit la situation, que tu aies rechuté ou non, continue de te battre, ta vie en dépend, tu es malade (nous le sommes tous) donc tu dois te battre contre cette maladie. S tu étais sûr de ne jamais jamais jamais pouvoir arrêter tu pourrais abandonner et donner dès maintenant tout ce que t'as aux sites de paris, mais tu peux arrêter donc ne lâche pas. Ne cherche pas à récupérer d'argent perdu, abandonne cet argent et regarde le futur, tes proches, l'amour que tu leur portes. Bats toi pour ton frère aussi, tu as une chance immense de l'avoir.

Je voudrais savoir si tu vas bien, si tu as poursuivi l'abstinence, si oui cela me donnera de l'espoir et si non, unissons nos forces.

Bon courage

Yass - 02/12/2024 à 10h38

Bonjour à tous,

Je voulais partager un petit point sur mon parcours de guérison. Depuis mon dernier post en mai, j'ai tenu un ou deux mois sans jouer avant de rechuter pendant les JO. Comme d'habitude, j'ai cédé à la tentation en pensant maîtriser la situation : j'ai commencé par quelques beaux gains, puis j'ai tout perdu. Et bien sûr, la frustration m'a poussé à continuer. Je suis monté à 3 000 € de gains avant de tout reperdre, puis de perdre 3 000 € supplémentaires de ma poche… Tout cela en à peine 10 jours. Cette rechute m'a définitivement confirmé une chose : on finit toujours par perdre.

Cette expérience m'a amené à une réflexion importante. Pour rattraper mes pertes, il faudrait soit jouer de petites sommes avec des chances infimes de réussir, ce qui entraînerait encore plus de pertes cumulées, soit miser gros et probablement tout perdre d'un coup. J'ai réalisé que je n'étais plus prêt à revivre ça. Depuis les JO, je n'ai pas joué un seul euro. Nous sommes en décembre, et je suis fier de ce progrès.

Cela dit, je reste conscient de la fragilité de ma situation. La peur de replonger est toujours là, mais la vie est tellement plus belle sans les jeux. Je me reconstruis petit à petit, même si le réveil est brutal. Il m'arrive encore de repenser à tout l'argent perdu, et ça me met un coup au moral. Mais je sais qu'on ne peut pas changer le passé. Ce qui est fait est fait, et l'essentiel est de regarder devant.

Si mon témoignage peut aider d'autres personnes à décrocher, tant mieux. Peu importe le montant perdu, environ 40.000 euros pour ma part, il faut faire le deuil de cet argent et l'oublier, comme s'il n'avait jamais existé. Courir après ses pertes ne fait que les aggraver.

Courage à nous tous, et restons forts.
@gipe, relativise les 4000 euros que tu as perdu et n'essaie surtout pas de les récupérer. En faisait ça j'ai multiplié ma perte par … 10 ! Courage !

Redemption_ensemble - 07/12/2024 à 16h45

Bonjour Yass,

Ton témoignage m'a marqué, y compris jusqu'à maintenant, car il ressemble beaucoup à mon parcours.
J'en suis aussi à 4 mois sans paris et la lutte est quotidienne, toutefois, je ne suis pas retombé dedans et ce qui me fait tenir est justement le plaisir de ne pas être stressé les week-ends, sous pression d'un résultat sportif, et de l'inquiétude grandissante de savoir comment gérer la fin du mois sans avoir 1€ sur son compte.

Rien n'est acquis, et rien ne le sera car les rechutes sont possibles à n'importe quel moment mais je me suis auto-exclu il y a 3 mois et cela m'a quand même fait beaucoup de bien. Moins de tentations et surtout s'occuper l'esprit avec autre chose que le sport et les plateformes.
Ce qui est frustrant, c'est lorsqu'il y a un évènement sportif et que les publicités à la télé relancent sur le "rêve-mirage" de parier et de gagner de l'argent. C'est là où l'on se rend compte du danger des opérateurs qui savent vendre leur produit.

Courage dans ton parcours de sevrage, mais je pense que tu es sur la bonne voie. Il faut effectivement faire le deuil et être optimiste à chaque mois qui passe avec les économies faites au fur et à mesure...

Profil supprimé - 03/03/2025 à 14h50

Bonjour Yass et Redemption_ensemble, merci pour vos témoignages sincères et touchants. Preneur de vos nouvelles, j'espère que vous avez réussi à trouver et cultiver un peu la paix que vous recherchez. Bonne journée

Celinelclrcq - 19/03/2025 à 14h25

Bonjour Yass, j'ai lu votre publication à plusieurs reprises et j'ai l'impression de me retrouver dans vos mots. J'espère que vous allez mieux.
Sachez que le temps est le meilleur guérisseur. Je suis dans le même cas que vous et j'essaie de décrocher petit à petit, de dormir la nuit (sans penser à la NBA), de sortir les soirs et weekends pour ne pas penser aux matchs et aux scores. En écrivant votre parcours, vous avez déjà fait un beau pas vers la "guérison".