

# STOP aux paris sportifs (expérience)

Par egarim5852 Posté le 16/09/2025 à 13h47

Bonjour à tous,

je voulais juste poster un message entre joueurs addict ou malheureusement à ceux qui risquent de le devenir. J'ai 47 ans et je joue depuis bien 10 ans, que je jouais je voulais dire, car depuis quelques jours j'ai pris une décision radicale et j'ai même changé mon comportement envers ma famille.

Même ma femme à qui je cache que j'ai joué tant d'argent m'a dit que mon comportement avait changé, je vois la vie différemment et je vais vous expliquer pourquoi.

J'ai pris conscience que j'étais addict au paris sportif et qu'au final on perd tout le temps, car dans notre cerveau on veut toujours gagner plus ou se refaire et au final des milliers d'euros partent en fumé, au total j'ai bien du perdre en 10 ans plus de 40000€ et j'ai 5 crédits en cours de remboursement soit 500€ environs par mois pendant 5 ans qui partent en fumé et un découvert de 2000€ qui va se résorber petit à petit.

Je gagne en moyenne dans les 1700€ (+ ou - car je suis assistant commercial) et on est 3 dans un appartement et je suis le seul en cdi.

Je jouais comme un dingue à regarder les résultats en live de tout les sports, je claqué des 1000€ en 2 jours, je regagné 2000€ et je les rejouais de suite en me disant que j'avais perdu plus d'argent la dernière et que j'allais les récupérer .... c'est tout simplement un mirage, une illusion car on perd tout le temps et on se retrouve à zero.

J'ai pris enfin la décision d'arrêter car vous savez quoi ? j'ai vu que mon temps de libre était pris par les paris sportifs, que j'étais toujours de mauvaise humeur, que ma situation financière était désastreuse et j'ai un enfant de 3 ans et que je l'ai vu dormir pour sa sieste j'en ai pleuré et je me suis dit : mais je fait quoi au juste là !!! je pense qu'a jouer car ça m'apporte du plaisir et de l'adrénaline dans mon cerveau, non la vie ce n'est pas ça !!!!

Je me suis dit elle va vite grandir, mes conneries m'aura fait perdre de l'argent que je ne verrai plus jamais, ça il faut bien le comprendre et pas se dire qu'on peut se refaire, c'est archi faux.

J'ai écrit sur une feuille la date d'arrêt de jeu et j'ai fait le serment que jamais plus je ne toucherai à ça, c'est juste un papier mais pour moi c'est important de l'avoir écrit.

Je me suis de suite banni de tout les sites de paris sportifs, j'ai fait aussi une demande auprès de l'ANJ pour m'interdire de jouer au cas ou, et vous savez quoi ??? j'ai l'impression de revivre d'être libéré de cette merde, je reprend gout à la vie et au boulot.

Je sais que je vais galérer 5 ans à payer mes dettes avec les crédits que j'ai fait (total 20500€) mais pas grave, j'aurai appris une leçon de la vie, et en 2030 j'aurai 52 ans et je profiterai de la vie à fond et je remettrai de l'argent de côté.

quelques jours d'arrêt ce n'est pas beaucoup peut-être mais franchement je n'ai plus envie du tout de reprendre, je vois ma fille ma femme et ce que je veux maintenant c'est profiter d'eux.

Merci d'avoir lu tout ça et courage à tous ceux qui sont dans la même situation d'addiction à cette merde qui nous bouffe de l'intérieur.

Soyez fort mentalement et profitez de la vie.

Je reviendrai en 2030 (si je suis toujours vivant lol) pour vous dire mon sentiment à ce moment là.

## 2 réponses

---

dav19 - 16/09/2025 à 15h02

Bonjour Egarim,

Merci infiniment pour ton témoignage, on lit au travers de tes lignes que tu as du en baver et que c'est un long processus qui t'amènes aujourd'hui à ce constat et à cette colère que tu as transformé en résolution très positive.

Je suis dans la même situation que toi, une fille en bas âge (4 ans), cette obsession constante de jouer, de regarder mon téléphone pour suivre les résultats et cette colère, cette tristesse qui me dévaste de jours en jours.

J'ai bien entendu de nombreux crédits également et je pense avoir perdu encore bien plus que toi, car en plus j'ai une addiction aux casinos et aux jeux à gratter (un enfer ça aussi).

J'ai réussi par le passé à faire table rase et à m'arrêter pendant 10 mois à la naissance de ma fille, c'était la meilleure période de ces 15 dernières années. J'étais heureux, plus disponible.

Comme tu le dis le jeu change notre comportement. J'ai développé une tendance à m'isoler, à jalouser, à m'aigrir au fil du temps et c'est important d'arrêter pour ces raisons là aussi. Cela nous pourrit de l'intérieur.

La grosse difficulté que je rencontre en ce moment malgré ma volonté de vouloir tout stopper c'est mon incapacité à me contrôler certains jours. Je me lève le matin en étant sûr de ne pas vouloir jouer et d'un coup mon cerveau disjoncte et je ne suis pas capable de gérer cette pulsion. S'en suit alors des heures de jeux à vouloir récupérer des pertes. Bref le cycle infernal.

Je te souhaite de tout mon cœur de réussir, je vais suivre ton évolution si tu acceptes de venir poster ici de temps en temps. De mon côté je suis dans la même démarche, et j'espère pouvoir enfin faire face surtout avec les échéances financières qui m'attendent.

egarim5852 - 16/09/2025 à 16h14

Salut à toi dav19, tu ne peux même pas imaginer combien de fois je me suis dit que j'étais le plus débile de la terre mais pourtant le lendemain je rejouais et quand je gagnais j'étais trop content une joie incroyable et pourtant tu vois en y pensant maintenant ça me rend super triste et j'ai les larmes aux yeux car en fait cette addiction te fait croire tellement de choses et te fait changer tellement, ma femme me disait tout le temps mais arrête avec ton sport, tes résultats sans savoir que j'avais misé des sommes de fou, d'ailleurs si elle le savait elle me quitterait et je ne sais pas combien de temps je pourrai garder ce secret.

Aujourd'hui je lui ai dit que jamais plus elle en verra prendre mon téléphone pour suivre un match que je voulais profiter d'elle, de ma fille et de ma femme, mais je sais que je serai libéré complètement quand les 5 ans maximum de mes crédits seront écoulés donc en 2030, certains finissent avant.

Le pire dans tout ça c'est que j'ai claqué de l'argent que je n'avais pas vraiment, c'est l'héritage de mon père

quand j'ai vendu sa maison et qu'on a un projet d'acheter avec ma femme mais là c'est foutu pour l'instant.

Je suis écœuré de ce que j'ai fait, tellement c'était ridicule car à chaque fois on se dit demain ça ira mieux que je n'ai pas eu de chance et au final c'est toujours pareil, on devient aigri, méchant.

Ma femme hier m'a dit je vais trouver quelqu'un d'autre avant que tu me quitte, je lui ai dit pourquoi, elle me dit tu es trop joyeux maintenant.

En faite au fond de moi, j'ai une colère incroyable, je n'aurai jamais du claquer autant d'argent, le cerveau vous fait tellement de connerie.

je n'ai jamais fumé, ni bu d'alcool et je sais que quand on a commencé on est perdu mais je ne me suis pas méfié d'un simple pari sportif !!!!

Franchement pour tout ceux qui lisent ces messages, arrêtez vos conneries, n'écouter pas ceux qui disent que ça va leur changer la vie, c'est archi faux, les paris en lignes et autre jeux d'argent sont néfaste, c'est vraiment une chose abominable.

Ne dite pas que je suis faible par exemple, je le suis peut-être un peu et que j'aurai pu pariez moins, mais non ton cerveau libère tellement de dopamine que ça te boost pour gagner ou pour te refaire.

Suivez mon conseil, si vous êtes un joueur addict, arrêtez de suite, clôturez vos comptes et interdisez vous auprès de l'anj de jouer et vous verrez la vie différemment

A bientôt