

Forums pour les joueurs

# Conseils addiction Paris sportifs

Par Celineclrcq Posté le 14/10/2025 à 15h41

Bonjour,

Depuis une rupture je fais face a une addiction aux paris sportifs. Je m'en rendais pas compte jusqu'à aujourd'hui, je viens de recevoir un appel de la FDJ me disant que ma pratique était à risque. Quelqu'un a déjà été dans ce cas ? Je viens de baisser mes limites de jeu et de dépôt ... avez-vous d'autres conseils ? Je n'ose pas en parler à mon époux. Merci d'avance.

## 1 réponse

---

Randomguy38 - 19/11/2025 à 21h49

Bonjour,

Tout d'abord félicitations pour ce premier pas, de venir demander de l'aide et en parler.

Je me permet de développer un peu ma situation pour poser un contexte. Je ne suis pas guéri du tout, j'ai d'ailleurs joué ce soir encore.

En revanche, j'ai des pistes qui pourraient vous aider, car comme beaucoup de joueurs, je suis conscient de ce qui ne va pas, ce que je devrais faire, et comment essayer de m'en sortir.

J'ai d'ailleurs contacté le service joueurs info service qui m'a recommandé de consulter un service d'addictologie, et je pense que c'est une premier piste très intéressante.

Ensuite, se fixer des limites est indispensable si vous pensez perdre le contrôle.

Je me retrouve chaque mois dans une situation catastrophique qui empire de plus en plus. Si cela peut vous aider à ne pas vouloir en arriver là.

Il n'est pas trop tard pour arrêter. Si votre pratique est en effet à risque, il est fort probable que cela empire avec le temps, donc il faut prendre le taureau par les cornes dès que possible.

En parler à des proches est très intéressant aussi, car vous pouvez trouver une solution ensemble (contrôle de compte bancaire régulier, c'est ce qui avait le mieux marché pour moi)

J'espère que ce petit témoignage pourra vous aider. Vous êtes maître de vous même et de vos actes, malgré la difficulté. Il ne tient qu'à vous d'aller de l'avant (comme il ne tient qu'à moi de résoudre mon problème).