

Le 4 novembre, j'ai ouvert les yeux

Par Romier Posté le 05/11/2025 à 15h39

Ça fait bizarre de l'écrire, mais je suis accro aux jeux d'argent, surtout aux paris sportifs. Depuis environ dix ans, j'ai perdu autour de 12 000 euros. C'est dur à dire, mais c'est la réalité.

Je jouais au début "pour le fun", puis pour rattraper mes pertes — le cercle infernal classique. On gagne une fois, on croit que c'est de l'argent facile, et on perd encore plus que ce qu'on avait misé.

À force, j'ai dilapidé mes salaires, vidé mes économies, et je me retrouve à découvert deux jours après la paie. Aujourd'hui, on est le 5 novembre, et je suis déjà à plus de 700 € de découvert. Et ce n'est même pas la pire fois.

Ce que je ressens, c'est difficile à décrire : la honte, la culpabilité, le ventre noué, les maux de tête, la sensation d'être piégé dans un engrenage que je ne contrôle plus.

J'ai déjà réussi à arrêter, puis j'ai replongé. Je ne saurais même pas expliquer pourquoi. Mais depuis hier, le 4 novembre, quelque chose a changé. J'ai pris conscience de tout ça, pour de vrai.

Je me rends compte que le jeu m'empêche d'avancer, qu'il m'a volé du temps, de la sérénité, des moments de bonheur que j'aurais pu vivre autrement. Je veux laisser tout ça derrière moi, pour de bon.

Depuis hier, je lis les témoignages ici, et c'est étrange à dire, mais ça m'aide. Je me sens moins seul, parce que je retrouve dans vos mots tout ce que j'ai ressenti moi aussi.

Alors aujourd'hui, je laisse le mien, en espérant qu'il puisse aider quelqu'un à son tour. Si tu lis ça et que tu es dans le même engrenage : parle, demande de l'aide, tu n'es pas seul.

J'ai encore du mal, mais j'ai envie d'avancer. Et je crois que c'est déjà un pas important.

11 réponses

Althmima - 05/11/2025 à 22h42

Bonjour, merci pour votre message et votre courage. J'aimerais tellement que vous puissiez parler à mon fils qui est dans une situation dramatique. J'ai peur qu'il se fasse du mal. La situation qu'on vit avec lui est horrible

Romier - 07/11/2025 à 14h30

Bonjour,

Je comprends tellement votre détresse. Beaucoup de joueurs compulsifs finissent par se retrouver dans des situations dramatiques, et moi-même, j'ai fait énormément de mal à mes proches, surtout à ma conjointe. Ce n'est pas simple à écrire, mais aujourd'hui je veux changer, ne plus être un poids pour elle, et pouvoir la rendre fière de moi.

Votre fils doit prendre conscience que ce qu'il vit est une maladie, pas une faiblesse. Le plus important, c'est qu'il accepte de se faire aider. Moi, j'en suis encore au tout début de ma nouvelle vie, loin des jeux, et ce n'est pas facile tous les jours.

Mais ce qui m'a aidé à poser la première pierre, c'est de m'inscrire sur le site de l'ANJ pour m'interdire de jouer, aussi bien en ligne que dans les casinos. C'est un petit pas, mais un vrai point de départ pour se reconstruire.

Je lui souhaite de trouver la force de s'en sortir, et à vous beaucoup de courage dans cette épreuve

Nod58 - 07/11/2025 à 19h51

Bonsoir . Je me permets de prendre votre motivation qui pour moi a commencé aussi le 5 novembre. Elle me donne de l'envie et de la motivation de couper avec cet pertede temps et de plaisir. J'ai pris conscience de beaucoup de chose sur cela .

Je me présente. Cela fait environ 2 ans que je joue. Comme tous le monde pour le plaisir au début, puis devenue une drogue , a ne plus avoir le contrôle certaine soirée a 400 ou 500 € et des mois dépassant les 1000€ . Une perde d'environ 10 000€ a 12 000 . Des soirée a me dire c'est juste 10€ , juste 50€ ... enfin vous connaissez la suite

J'ai pris conscience de cette perde et de ma dépendance aux jeux en ligne.

J'ai déjà prévu ma compagne, me suis fait interdire de casino, utilisé depuis des blocage de jeux d'argent et aller voir une personne pour me contrôler sur mais envie. Mais quand l'envie nous reprend... . J'ai déjà arrêté plusieurs fois entre 1 mois en 6 mois

Je vais ouvrir mon entreprise en début d'année et je ne peux perde su temps avec cette merde (désolé pour mon langage). Je me suis inscrit sur cet page pour parler et avoir une motivation commune avec vous .

Je serais sur la pages a chaque fois que mon envie me reprendra.

Cordialement a vous .

Vi - 08/11/2025 à 12h10

Bonjour,

Notre fils est également dépendant du jeux depuis plus de 3 ans cest très dur. Nous avons tous essayé psy, interdiction aux jeux, curatelle renforcée...mais on a toujours très peur. Il est mal, et nous aussi...j ai peur pour sa vie...

Romier - 18/11/2025 à 09h58

Bonjour Nod58,

Merci beaucoup pour ton message et ta sincérité. Je me reconnais complètement dans ce que tu décris. Depuis le 4 novembre, je n'ai pas joué et je veux vraiment que tout ça reste derrière moi.

Je repense parfois à tous ces moments perdus dans les jeux, et je dois avouer que je suis encore un peu en plein dedans à cause du découvert du début de mois, mais je cherche activement des solutions et je veux avancer.

Je sais que ce chemin est difficile, mais je veux retrouver le contrôle de ma vie et laisser cette dépendance derrière moi. Chaque petit pas compte, et simplement partager nos expériences m'aide déjà à me sentir moins seul et à garder la motivation.

Amicalement

Dmh62 - 19/11/2025 à 23h13

Bonjour, je suis également dans le même cas que vous, je n'arrive plus à m'en sortir je joue tous ce que je gagne, je galère à vivre, je suis au plus bas mentalement, je m'endette de plus en plus, à 25 ans être aussi bas c'est vraiment dur mentalement.. je sais même pas comment je tiens encore je passe mes mois à dormir aller travailler jouer mon argent au casino aller dormir aller taff casino dormir taff casino. Ma famille comprend pas pourquoi je continue à jouer mais je ne comprend pas non plus quand j'essaye d'arrêter je ne pense qu'à ça, et une fois que je commence je m'arrête quand je n'ai plus rien à mettre ..

Romier - 21/11/2025 à 13h26

Bonjour Dmh62, c'est déjà un grand pas de le reconnaître, j'ai mis bien plus de temps que vous croyez moi. Qu'en pensez-vous du fait de vous interdire de casino ?

MTG - 23/11/2025 à 07h18

Bonjour,
C'est dingue quand je lis votre histoire, j'ai l'impression de me voir. Pour ma part, toute la famille s'est réunie. Ma femme me quitte, la situation est très compliquée avec la maison, les enfants etc.... Il fallait sûrement ça pour que j'arrête et j'entend bien tout faire pour montrer à ma femme, ma famille que c'est fini et que l'on commence une nouvelle vie sur des bases saines. Comme m'a dit un proche " la vie est belle".

Romier - 02/12/2025 à 14h23

Salut,

Je comprends énormément ce que tu écris. Quand j'ai lu ton message, j'ai ressenti la même chose : on se reconnaît dans la chute, et dans ce moment où tout bascule et où t'as l'impression que tout ce que t'aimes s'écroule.

Pour ma part, j'ai arrêté le 4 novembre. Je suis encore dans les conséquences, dans les dettes, dans la honte parfois... mais j'essaie vraiment d'avancer chaque jour.

Je te souhaite vraiment de pouvoir reconstruire, avec ta femme, ta famille, et surtout avec toi-même. On n'est pas seuls, même si ça en donne l'impression.

Et ton proche a raison : la vie peut redevenir belle, petit pas par petit pas. Courage à toi.

Jika834 - 07/12/2025 à 17h41

Salut Romier,

Je ne sais pas si tu verras ce message, mais j'ai pris le temps de lire ton témoignage et je suis limite choqué par les similitudes que ta situation a avec la mienne. En ce qui me concerne, j'ai 29 ans et cela fait à peu près 11 ans que je joue aux paris sportifs de façon addictive et compulsive.

Le dire est à la fois gênant et libérateur. Ce qui m'embête le plus, c'est que j'ai totale conscience de mon addiction, mais que je ne parviens quand même pas à y mettre fin. Et je dois avouer que je suis fatigué dans le sens large du terme, de cette situation. Marre de ne pas trouver le sommeil, marre du compte à découvert 2 jours après la paie, des relances des organismes qui m'ont accordé des crédits..

J'aimerais me faire interdire de jeux en ligne et de casinos, mais le souci est que les sites/applications hors Arjel ne sont pas pris en compte. Il y a donc toujours une solution pour continuer à jouer.

J'ai la ferme volonté de me sortir de là, mais ayant déjà essayé plusieurs fois, je sais que la rechute est inexorable.

Malgré tout à compter d'aujourd'hui, je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour y arriver et ce témoignage n'est qu'une des petites actions que je compte mettre en place.

Je finirai en te félicitant pour le courage dont tu fais preuve et en t'encourageant à ne rien lâcher, afin que demain soit meilleur et que ta vie redevienne heureuse et épanouissante

Profil supprimé - 08/12/2025 à 21h33

C'est vraiment incroyable quand je vous lis j'ai l'impression que c'est de moi vous parliez c'est vraiment très très difficile et compliqué à arrêter le jeu j'ai 26 ans et depuis 2022 j'ai été une victime du jeu de hasard j'ai vraiment besoin de votre conseil et motivation pour m'en remettre je fais vraiment du mal à ma famille