

Forums pour les joueurs

## Joueuse paris sporitf

Par Eyzen7 Posté le 08/01/2026 à 19h08

Bonjour, je suis tombée dans les paris sportifs à cause d'une publicité d'un influenceur il y a environ 7 à 8 ans. Depuis, je n'arrive pas à m'en sortir. Je joue tout mon argent, même celui dont j'ai besoin pour vivre. Je ne m'en sors plus.

À chaque fois que je dis que j'arrête, j'ai comme un stress qui monte et il faut que je joue jusqu'au dernier centime, en utilisant même l'argent qu'il me faut pour manger même si je perd tout je recommence le mois suivant.

Je suis une fille et je vois très peu de filles sur les sites de paris sportifs. Je ne comprends pas comment j'ai pu me retrouver dans une telle merde. Je ne sais plus quoi faire, j'ai vraiment besoin d'aide.

### 3 réponses

---

Remynord - 13/01/2026 à 19h33

Bonjour !

Beaucoup de personnes sont dans ton cas, moi également ! Je n'arrive pas non plus à comprendre notre comportement malheureusement.

Moderateur - 16/01/2026 à 11h35

Bonjour Eyzen7, bonjour Remynord,

Si vous n'arrivez pas à vous contrôler et à vous raisonner, c'est parce que vous souffrez tous les deux d'une addiction. L'addiction c'est une maladie de la volonté où on perd la liberté de s'abstenir de faire quelque chose, en l'occurrence ici pour vous de jouer.

Ne vous en voulez pas car, même si elle n'est pas physiquement douloureuse, l'addiction est une véritable maladie, qui nécessite une aide et des SOINS pour vous en sortir.

La première étape pour vous c'est d'accepter que vous n'avez plus le contrôle, que vous souffrez de quelque chose qui court-circuite vos capacités à reprendre le contrôle. La seconde étape c'est de prendre la décision de combattre cette maladie pour réussir à ne plus jouer. La troisième étape c'est d'accepter de vous faire aider et peut-être aussi, plus facile, de vous faire interdire de jeux.

L'interdiction volontaire de jeux peut vous empêcher concrètement de jouer dans les casinos et sur les sites de

jeux en ligne légaux (paris sportifs, paris hippiques, poker...). Pour en savoir plus sur cette démarche lisez notre article : <https://www.joueurs-info-service...ux/L-interdiction-volontaire-de-jeux>

N'hésitez pas aussi à vous soutenir pas à pas ici, dans le forum. Cela peut être d'une grande aide pour y arriver et vous relever d'éventuelles rechutes.

Courage, il y en a qui y arrivent, il n'y a pas de raisons que vous n'y arriviez pas !

Cordialement,

le modérateur.

UneNouvelleVie - 16/01/2026 à 15h45

Bonjour a vous,

Le modérateur a totalement résumé ce que je ressens et ce je pense que nous ressentons tous quand nous avons une addiction.

J'ai une addiction au casino en ligne, que je contrôle depuis maintenant plus de 2 semaines , je me suis fait bannir de partout même de mon compte crypto et voilà 2 semaines que je n'ai pas joué, je sais que c'est peu mais j'en suis vraiment content !

Certains moments sont plus dur que d'autre, alors j'essaye de m'occuper différemment, et de réfléchir a cette question que vous deux avez posé "Pourquoi?", puis d'autres questions me viennent et la plus importante était "est ce que cela m'a rendu plus heureux que maintenant ?" et au final bah vraiment pas...

Pour beaucoup avec qui j'ai discuté c'est la même chose, avec une pub d'un influenceur etc.. on a découvert ce monde et au début on se disait que c'est pas possible d'en développer une addiction mais au final on le voit pas arriver, et je sais pas pour vous mais j'avais toujours une "bonne" excuse pour jouer en me disant c'est pas grave etc...

C'est super important d'en parler, ça fait vraiment du bien, je jouais dans mon coin personne ne savait que j'avais cette addiction et le jour où j'en ai parlé a mon entourage ca a vraiment libéré d'un poids, si vous avez la possibilité de le faire réellement faites le, ça fait peur, mais ça aide énormément.

C'est super important d'avoir du soutien avec des gens qui peuvent comprendre sans juger notre ressenti.