© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


# Vendredi 13 : pourquoi est-on tenté de jouer même si on n’y croit pas ?

Le vendredi 13 fait partie de ces superstitions qui nous font croire à la chance. Les opérateurs de jeux en profitent pour « promouvoir la chance » et augmenter la tentation de jouer. Et, il faut bien le reconnaître, même si on ne croit pas vraiment au vendredi 13, on est quand même plus tenté de jouer ce jour-là. Quels sont les ressorts en jeu derrière ces superstitions ? Pourquoi ne raisonne-t-on plus normalement quand on joue ?

## Le hasard n’est pas influencé par le vendredi 13

Rappelons un fait : jouer un vendredi 13 n’augmente pas les chances de gagner. Les tirages au sort sont guidés par le hasard, qui ne peut pas être influencé par une date. Pour les jeux de pur hasard (loteries, tickets à gratter), les chances de gagner sont toujours les mêmes à chaque nouveau tirage ou grattage. Globalement, on a toujours beaucoup plus de chances de perdre que de gagner.

## La superstition rend supportable l’incertitude

Même si on sait qu’elle est fausse, une croyance, une superstition, peut avoir un effet sur nous. Elle nous aide à faire face à un stress, surtout pour les joueurs réguliers qui doivent affronter l’incertitude liée au hasard. Pour les joueurs occasionnels, elle agit comme un petit espoir : « Et si c’était mon tour ? ». En d’autres termes elle semble réduire les probabilités de perdre alors que ce n’est pas le cas.

## Quand l’excitation du jeu nous fait dérailler

Sous l’effet de l’excitation du jeu, le joueur perd souvent son sens critique. Il agit de manière irrationnelle, comme si son cerveau était en mode "pause". L’auto-contrôle est presque impossible. Et une fois l’excitation retombée, il ne comprend plus comment il a pu jouer autant et ressent souvent une grande culpabilité.

## Des pauses et « un jour à la fois »

Pour éviter de s'emballer et de dérailler, une technique :  se programmer des pauses avant de jouer. Arrêter de jouer et aller faire un tour pour respirer permet de reprendre ses esprits.

Pour les joueurs qui ont une addiction aux jeux, il est conseillé de regagner le contrôle « un jour à la fois ». Il s'agit de concentrer son énergie uniquement sur le moment présent, sans penser à hier ou à demain. Heure par heure au début, puis jour après jour, le joueur finit par retrouver un esprit plus serein et d'autres plaisirs. Sa situation financière se stabilise, et les liens avec ses proches se resserrent.

## Des outils pour se protéger

Les dispositifs qui empêchent de jouer comme l'interdiction volontaire de jeux ou les bloqueurs de sites sont aussi des aides pour les joueurs qui ont perdu le contrôle.

Mais ce qui est certain c'est que, pour ces joueurs, les jours comme le vendredi 13 et les autres superstitions promues par les opérateurs de jeux sont comme des tentations pour rejouer. Pour tous, cette date rappelle une chose : les superstitions nous poussent à agir de manière irrationnelle… et à jouer, même quand on sait qu'on n'a pas plus de chances de gagner qu'un autre jour !