© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les joueurs

Besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 10/07/2018 à 11h42

Bonjour,

J'ai commencé tout d'abord les paris sportifs en ligne en septembre 2016 (certainement la plus grosse erreur de la vie) ...

Comme beaucoup, au début j'ai commencé à gagner pour ensuite perdre, tout perdre et enfin continuer à perdre régulièrement. D'autant + que j'ai commencé à toucher à tout. Paris sportif sur les sports que je ne connais pas sans analyse etc.. PMU (c'est le pire je pense le turf) J'ai dû augmenter mon découvert plusieurs fois. et au final j'étais à chaque fin du mois dans le rouge

J'ai dû perdre en tout 20 000 euros à la fin de l'année 2017.. J'ai honte et je ne peux parler à aucune personnes de mon entourage car vraiment trop honte (personne de mon entourage penserait que je pourrais jouer autant..)

Et puis après avoir vu les dégât j'ai décidé de cloturer mon compte unibet de limiter les rdv dans les PMU du quartier...

Nouvelle année 2018 ; je suis reparti de plus belle en m'inscrivant sur le site Winamax et là j'ai découvert le poker... Horrible, je me suis mis à fond dedans, je suis même allé au casino ce qui m'a fait tester la roulette électronique que je ne retoucherai plus d'ailleur après une perte de 1500 euros en un jour en début de mois alors que j'ai un salaire de 2200, je vous explique pas la galère.

Bref je refais encore et encore les mêmes erreurs, actuellement j'arrive également à 20 000 euros de perte en 2018 soit un total de 40 000€ de perte depuis que j'ai commencé.

J'ai des grosses périodes de déprime, plus aucun goût à la vie (mes collègues de bureau me demandent souvent si ça va, si j'ai un problème etc) ... Je suis dans ma bulle seul et c'est pour cela qu'aujourd'hui, je viens me confier sur ce forum..

Pour information, je vis avec ma copine, elle sait que je joue mais bien évidemment ne sait pas toutes les sommes que je brûle.. J'ai pas crédit et de toute façon heureusement ... Par contre j'ai un gros découvert de 1500 € et vous vous en doutez bien que je vais jusqu'à la limiite ...

Bref voilà, je suis tellement endoctriné que ce soir encore je vais mettre mes derniers 100€ qui me restent sur la FRANCE...

Que faire ? merci d'avance pour vos conseil.

19 réponses

LiliB - 10/07/2018 à 21h15

Bonjour Fish,

Tout d'abord bienvenue parmi nous.

La première chose à faire tu l'as fais à savoir enfin parler de ton addiction au jeu. C'est le premier pas. Admettre qu'on a perdu le contrôle. Que le jeu prend de plus en plus de place dans notre vie. Toute la place. Que nos états d'âmes sont fonctions de nos gains ou de nos pertes.

La 2e chose c'est de te pardonner. Oui tu as joué et beaucoup perdu. Oui tu dissimules des choses à ton entourage etc. Mais tu souffres de dépendance au même titre que si tu étais alcoolique ou drogué. Te flageller ne te servira à rien, garde tes forces pour te reconstruire.

La 3e chose c'est de mettre une croix sur tes pertes. C'est perdu et tu ne réussiras jamais à récupérer cet argent. JAMAIS.

Et la 4e chose c'est de ne plus jouer. A rien ... sevrage complet AUJOURD'HUI et tu devras refaire ce choix demain, et après demain, un jour à la fois. Un pas devant l'autre.

Sache qu'ici tu trouveras des gens comme toi, qui ont eu à vaincre et qui combattent toujours le démon du jeu.

Nous sommes à ton écoute.

Sur ce site tu trouveras de l'aide sous plusieurs formes notamment un tchatte ou encore une ligne sans frais qui pourront te donner l'adresse de ressources dans ton coin de pays.

Courage ... on peut sortir de ce cercle infernal du jeu.

Allez ... donne toi une chance ... journée 1 sans jeu.

ratatouille - 11/07/2018 à 11h35

bonjour et oui bienvenue avec nous
Comme dit LillB ta souffrance est reelle et se lit dans ton message
Alors d etre venu en parler est deja bien , tu vas trouver reconfort et te rendre compte que tu n es plus seul a lutter contre ce demon
Nous savons que ce que nous avons perdu est definitivement perdu donc oublie

tu vas trouver ici la force de te battre jour apres jour
et j adhere a 100 % à la formiule de lilliB un jour apres l autre , ton choix aujourd hui est de ne pas jouer, choix que tu reformuleras demain et ainsi de suite
Tu n as pas le droit de te detruire ni d enrichir les organisateurs de jeux qui proposent toujours des choses plus allechantes les unes des autres
Alors ta decision de venir en parler ici est deja une belle avancée et constater que tu as un probleme, apres faut continuer dans cette demarche et trouver la motivation pour y arriver
Alors sort de ta bulle , fait mille choses pour t occuper l esprit , sort , organise des ballades avec ton amie, ne reste pas seul ou le moins possible , evite les tentations , n ai pas d argent sur toi, eloignes toi du PC , met des codes pour bloquer les jeux , car au debut tu peux etre frustré mais je t assure pour l avoir vecu on y pense de moins en moins
Il faut trouver la solution pour arreter car avec ton salaire tu pourras faire tellement de choses
Allez je t envoie plein de courage et n hesites pas a nous faire part de tes emotions et ressentis on t aidera avec plasir
On garde le controle
un jour apres l autre
On ne craque pas
La serenité reviendra vite

Profil supprimé - 12/07/2018 à 10h52

Bonjour et merci pour vos réponses ratatouille & LiliB.

Je vais tenter de suivre vos conseil, mais il est vrai que ce n'est pas facile.

Je n'ai toujours pas cloturer mon compte winamax... Je n'ai pas réussi encore et pourtant la première étape devrait passer par cela... Mais bon le poker me hante encore, je fais des cauchemars sur les mains où je suis sûr à 90% de gagner et pourtant je perd au final .. Tu te dis que la probabilité finira par triompher et ben non, c'est l'argent que tu perds qui triomphe... D'autant plus que je sais que le poker en ligne est suspicieux, il est difficile de programmer un jeu de hasard ... Et pourtant j'y joue, c'est plus fort que toi, tu te dis, tu vas enfin gagner ça va passer ...

Bref, il est vrai que j'ai une forte tentation de jouer car je ne sors pas, je suis souvent seul et le PC n'est pas très loin. ça devient comme vous l'avez préciser une drogue. Tu sais que c'est dengereux mais tu continue ...

Il faut que je trouve une activité qui m'occupe l'esprit un sport ou autre..

Bref ça ne va pas être facile du tout.et pourtant au fond moi je me dis j'en suis capable et je ne suis pas complétement perdu. (j'ai encore un compte bloqué avec des économies; heureusement qu'il est bloqué d'ailleurs car mon deuxième compte avec de l'économi dessus a été totalement brûlé) par contre je ne fais plus d'économie.

J'ai 28 ans, c'est le moment de changer, je le dis mais maintenant il faut appliquer passer à la pratique mettre en application.. Pour l'instant le chemin est encore long.

Profil supprimé - 12/07/2018 à 18h28

bon ben ça y est aujourd'hui je cloture mon compte winamax , aprés avoir perdu 300€ au poker encore !! encore des choses horribles, des choses qu'on ne voit que très rarement dans le poker !!! ben ça tombe sur moi. Tant mieux un mal pour un bien.

Et désolé tout d'abord ratatouille & LiliB, j'ai joué en effet aujourd'hui.

Mais ça y est, je me suis décidé à cloturer mon compte après cette perte qui passe très mal.., du coup je n'aurais plus de compte sur internet de paris poker ou aure.

Je pense que ça sera un grand pas pour la suite. C'est con de devoir subir une énième perte pour enfin me décider de cloturer mon compte. Mais il fallait ce qu'il fallait je dirais.

Bref je me sens comme impuissant face à tout ça...

LiliB - 13/07/2018 à 01h02

Bonjour Fish.

J'étais dépendante aux jeux en ligne.

je n'ai jamais joué dans un casino, ni dans un autre type de salle de jeu etc.

Non moi c'était les jeux en ligne, des jeux qui ne pouvaient rien me rapporter en plus et ce, même si j'avais gagné … des jeux de poker en ligne ou tu achètes des jetons avec du vrai argent pour gagner des jetons … un non sens absolu … comme mon mari me le disait c'était comme d'acheter de la monnaie de singe.

Mais j'ai vécu les mêmes choses que toi, que d'autres aussi, cette poussée d'adrénaline, la sensation d'être le maître du monde quand je gagnais, etc.

Le jeu avait prit énormément de place dans ma vie. Je n'osais pas accepter des invitations car je savais que je ne serais pas au rendez-vous avec des copines virtuelles sur mon site de jeu favori.

Moi aussi je jouais par ennui. Mon mari travaille a des heures atypiques et il se couche très tôt alors, mes soirées, je les passais devant mon ordinateur sur des sites de jeux.

Bref, c'est derrière moi tout cela car je fais le choix, à tous les jours, de ne pas jouer ... rien ... nada ... il n'y a aucun truc ... il n'y a aucune technique ... la seule réalité c'est que ceux qui sont derrière les jeux sont là pour faire du fric sur notre dos ... un point c'est tout.

Allez ... justement parce que tu as toute la vie devant toi ... bat toi contre ta dépendance. Tu peux le faire.

Haut les coeurs.

Profil supprimé - 16/07/2018 à 05h52

Coucou LiliB,

Merci à toi pour tes réponses qui me font du bien. Depuis mon dernier message je n'ai pas joué. Le fait d'avoir cloturer mon compte supprime toute éventuel tentation.

Pour le moment ça va moyen, défois je repense à tout ce que j'ai perdu c'est triste. J'essaye de ne pas trop y penser mais bon. Quand je vois la victoire de la france, je me dit mince j'aurais pu avoir des euros ici !!!

Bref j'essaye de tenir, j'entends je vois des personnes gagner du gain, et ça c'est mauvais car du coup tu te le redis éternellement pourquoi pas toi ??

Sinon j'en suis à mon quatrième jour sans jeu. On va essayer tenir tout doucement sûrement.

Bonne journée à toi

Profil supprimé - 16/07/2018 à 09h45

Bonjour tout le monde,

Je suis presque nouveau ici. En faite j'ai déjà publié sur le forum sous le pseudo Mysticou, mais j'ai supprimé mon compte car je n'arrivais pas à enlever les notifications pour suivre le fil de discussion, et ne plus recevoir d'email. (C'est vrai j'aurais pu écrire au modérateur pour qu'il m'aide mais il doit avoir plus important a faire).

Mis a part cette intro, J'étais moi aussi un joueur en ligne de poker et de pari sportif. Et manque de chance j'étais nul, mais vraiment nul.
J'ai tout arrêté maintenant, pour le moment sans trop de difficulté, mais le pire selon moi c'est de regarder l'argent qu'on a perdu.

Si je peux te donner un conseil, que j'applique (et peut être qui n'est pas bon pour tout le monde) c'est de tirer un trait sur tout l'argent que tu as perdu. Tu risques d'en perdre encore plus si jamais tu veux te refaire.
Pour ma part je l'ai oublié et je me concentre vers l'avenir. Tout ce qui m'intéresse maintenant c'est de rembourser mes dettes et me construire de l'épargne. C'est finalement une nouvelle vie qui s'offre à moi.
Ça fait depuis 2 semaines maintenant que je regarde les match de la coupe du monde avec la peur au ventre, non pas de perdre un pari et une grosse mise d'argent, mais de voir la France perdre. Et croit moi je m'en fou des euros que certains on gagné avec leurs pari sportif.

Bonne journée Nicolas.

LiliB - 16/07/2018 à 10h59

Bonne journée Fish et Nova,

Tout d'abord bravo Fish ... 4e jour sans jeu ... on avance ... un jour à la fois.

C'est normal d'avoir des regrets, d'avoir honte, d'être en colère contre soi même cependant, comme le dit Nova, ce qui est perdu est perdu. Il vaut mieux ne plus y penser car sinon nous viens des envies de nous refaire et c'est alors le retour dans l'enfer.

Nova tu dis que tu étais vraiment nul au jeu ... bah je vais t'apprendre quelques chose ... nous le sommes tous ... tout est fait pour en fait.

L'Industrie du jeu fait des milliards de dollars par année si leur but était de rendre tout ce qu'ils prennent cela se saurait.

Oubliez les mirage ... il ne faut plus écouter le chant des sirènes ... il n'y a rien de bon à attendre de tout cela.

Courage ... un jour à la fois. Haut les coeur.

Profil supprimé - 19/07/2018 à 12h24

Bonjour,

Merci pour ton témoignage et soutien Nova.

Lili a raison, l'industrie du jeu est là pour nous plumer !!!!! mais bon au fond de moi même si je le sais, j'espères avoir un gros gain...

J'ai toujours pas retouché au poker et au jeux depuis que je l'ai dit. Il me reste 150 euros (je suis dans le positif.. fait qui est rare à ce moment du mois...) Je vais essayer tenir jusqu'à la fin de ce mois de juillet dans un premier temps, et j'ai mis 100 euros de côté en plus. (j'essaye de remettre de côté après avoir brûlé toutes les économies)

Le poker c'est sûr que j'arrête !! cependant les paris sportif, au fond de moi je me dis que je vais ptet recommencer au début de la saison ligu1 ???mi août . Ce n'est pas une bonne idée je pense .. Devrais-je arrêter complètement ou essayer de me contenter de paris sportif contrôlé ? mais est ce que je pourrais contrôler? Je vais dire oui là mais est ce que je vais pouvoir m'y en tenir ?

Bref voila petit news me concernant, Sinon à part ça je m'occupe l'esprit en jouant au jeux vidéo et défois quelques petites substances illicites afin de penser à autres choses.

Bien à vous.

Profil supprimé - 19/07/2018 à 14h32

Bonjour,

Je ne pense pas que ça soit une bonne idée de continuer des paris sportif. Mais seul toi à les clés pour jouer ou pas.

En faite les paris sportif c'est uniquement pour gagner de l'argent. Essaye dans un premier temps de faire semblant de jouer. Prends un cahier, met toi une somme d'argent fictive. Et fait comme si c'était pour de vrai. Tu enlève à ta cagnotte la somme d'argent que tu place sur un pari. Si jamais tu gagne tu rajoute la somme si jamais tu perds tu l'enlève de ta cagnotte fictive.
Cependant il faut le faire sur plusieurs mois pour avoir un aperçu.

Point positif :
-pendant que tu joue virtuellement avec ton cahier de brouillon tu ne gaspille pas d'euros.
- t'as un aperçu sur le fait de savoir si parier est rentable (à mon avis non)
-Tu peux profiter pour épargner ou investir

Point négatif :
-Si jamais t'es premier pari sont gagnant tu vas prendre une mauvaise confiance en toi
-Avec cette technique on ne voit pas si l'on perd le contrôle.
-Faut s'y tenir au moins plusieurs mois voir 1 an

Sinon si jamais tu rejoue trouve un technique pour limiter la casse. Mais une vrai limite, pas un truc qu'on peut changer en attendant 48 heures.

Pour conclure, mon avis c'est que ce n'est pas une bonne idée de parier. Certain gagne leur vie avec cette technique mais très peu. Finalement tu vas jouer pour avoir de l'argent par exemple pouvoir t'acheter une voiture flambant neuve, et finalement tu remarqueras dans 5, 10, 15 ans que l'argent que t'as investie dedans vaut largement cette belle voiture.
L'argent facile n'existe pas, ou est très rare. Profite de tes € plutôt que d'en faire profiter les bookmaker.

LiliB - 20/07/2018 à 01h14

Bonjour Fish,

Le jeu compulsif c'est un peu comme l'alcoolisme, il repose sur les mêmes mécanismes en fait.

Donc est-ce que tu crois qu'un alcoolique peut arrêter de boire s'il remplace le vin par de la bière ?

Absolument pas.

Tu n'as pas le choix, tu dois arrêter de jouer à tous les jeux,

Un joueur compulsif ne peut absolument pas jouer à des fins récréatives … non … il veut gagner … il veut gagner de plus en plus et quand il se met à perdre, ce qui arrive tout le temps, il ne songe qu'a se refaire et c'est la descente aux enfers.

Il faut sortir du cercle vicieux, petit gain, perte, grosse perte, petit gain, banqueroute et rebelotte.

Je jouais au poker en ligne. Je dois y avoir jouer pendant 1 an de façon assez intensive. Lorsque j'ai réalisé le montant de mes pertes, j'ai tout stoppé, parce que je ne voulais surtout pas perdre l'homme que j'aime et puis parce que je me sentais de moins en moins bien dans ma peau.

Environ 1 an après avoir arrêté le poker j'ai découvert les machines à sous, toujours sur des sites de jeux en ligne, et j'ai replongé.

Je pensais … aucun danger … ce n'est pas un jeu de poker.

Aujourd'hui je ne joue plus à rien …. depuis plusieurs mois … cela n'a pas été facile mais c'est faisable.

J'ai consulté une thérapeute …. je me suis fais aider pour comprendre ce qui m'avait poussé à me réfugier dans le jeu etc.

J'ai compris que j'aurai beau gagner un gros lot je serai aussi pauvre quelques jours plus tard car quand tu gagnes tu veux encore plus … et pour cela tu dépenses plus … et te revoila dans la grande roue de la désillusion, de la honte, des dettes, des mensonges etc.

Allez … fais le bon choix pour toi … Aujourd'hui … fais le choix de ne pas jouer.

Courage !!!

Profil supprimé - 30/07/2018 à 04h51

Bonjour, merci pour vos réponses LiliB & Nova.

Juste un petit message pour dire que depuis la dernière fois, je n'ai pas rejoué...
Il y a des envie parfois, mais la peur prend le dessus et je m'abstiens.

Je sais pas encore si je vais reprendre les paris sportif ou pas mais en tout cas ça ne sera pas ce mois ci pour sûr. Le sort s'acharne sur moi, ma voiture est tombé en panne... J'attends le coût des opération, mais c'est sûr que ça va faire mal...

Bref un mal pour un bien ? Du coup je ne vais pas reprendre comme je l'avais mentionné ce mois ci, sinon pour sûr je vais voir rouge en cas de défaite.

Pour finir, je dirais tout simplement que la vie n'est pas facile

LiliB - 31/07/2018 à 01h23

Bonjour Fish,

En effet, la vie n'est pas facile.

Tu vois moi aujourd'hui je viens d'apprendre que je devais faire une réparation majeure au niveau des drains de ma résidence.

Une partie est payable par mon assureur mais une autre partie, quand même de plusieurs milliers d'euros, seront pour ma pomme.

Si ce genre de chose m'était arrivé il y a 5 ou 6 mois j'aurais paniqué.

Aujourd'hui ça me fait grrrrrrr mais j'ai au moins pu accumuler sur un compte, la somme nécessaire et donc, je respire un peu mieux.

C'est mon compte "coussin de sécurité".

Je n'en avais pas avant parce que je flambais tout au jeu.

Bref, je ne suis pas contente mais au moins je ne suis pas en train de m'en faire ni de pleurer toutes les larmes de mon corps en me disant non mais quelle malchanceuse je suis.

Allez ... n'abandonne pas ... tu es capable ... bon courage.

Profil supprimé - 01/08/2018 à 04h55

Hello LiliB,

Les drains de ta résidence What ?? c'est pour ta pomme ce genre de truc ??? c'est fou quand même... Quel

m****.

Cependant je vois que sans le jeu tu as une complète gestion de ta vie niveau financier.

Merci pour tes conseils. J'espère m'en sortir comme toi tu l'as fait alors.

Bonne journée à toi..

LiliB - 01/08/2018 à 10h20

Bonjour Fish,

Et oui comme le dit souvent mon mari … encore une merde qui nous tombe dessus.

Mais fort heureusement que le problème a été découvert à temps alors je ne me retrouve pas avec des moisissures, champignons et tout le tralala.

Je ne sais pas comment vous nommez cela en France mais les drains pluviaux c'est le tuyau qui fait le tour de la maison et qui en fait ramasse l'eau de pluie et de la fonte des neiges et l'empêche de rentrer dans la maison.

Bref, ce tuyau est bloqué et pour le débloquer il faudra creuser tout autour de la maison détruisant du même coup mon aménagement paysager etc.

Mon assureur couvre une bonne partie des frais mais pas tout.

Même si cela me fait carrément ch ... je me dis qu'avoir vécu cela il y a 1 1/2 ans j'aurais "capoté grave" parce que j'avais pas de sous en banque.

Passe une bonne journée ... une autre journée sans.

Bon courage.

Soga22 - 16/08/2018 à 20h24

Bonsoir, je m incruste sur ce fil de discussion !!!
Je viens prendre des nouvelles de fish007. Comment ça se passe pour toi? T as pu réglé tes problèmes de voiture?

Je me permets de venir car moi aussi j essaye d arrêter. Alors tte expérience, conseil sont bon à prendre

Profil supprimé - 03/09/2018 à 04h36

Bonjour,

J'ai replongé il y a peu suite à un besoin d'argent .. J'ai commencé à gagner et puis j'ai refait une dégringolade ... Je suis pas fière de moi !! Au final moi qui avait besoin d'argent ... Ben j'en ai encore + besoin ... Bref quel conseil je peux donner c'est d'éviter le cercle d'ami qui joue ou bien ne pas en parler. Parce qu'au final, ça commence à boire quelques bières au bar PMU et puis ben après 6 bières tu te dis "Je le sens biennn" et après tu pers et après tu te dis tu vas te refaire, tu recours derrière, et puis ça devient une vrai course poursuite perdu d'avance. Bref Je suis passé à coté de 5000 & 6000 euros deux weekend d'affilés, il me manquait 1 match un seul petit match ... Les boules et là j'ai commencé à mettre des grosses sommes.

Concernant ma voiture j'en ai pour 1600 euros de réparation, j'avait déjà payé 1000 euros !! il me manque 600 à compléter. Donc cette semaine après avoir tout réglé je serais à -1200 euros alors que nous sommes en début de mois ...Ah oui et j'ai un plafond de découvert autorisé jusqu'à -1500 euros !

C'est la merde, car ma copine ne connais pas mes activités de jeu, et du coup je me sens mal quand on va au resto ou faire un apéro ou encore quand on va aux courses.. Quand c'est mon tour de payer ben je paye même si je sais que je m'endette encore ++ Je n'ai pas encore eu de paiement refusé mais ça ne serait tardé.. La je suis à la limite de demander à mon employer une partie de mon 13ème mois, je ne sais pas si ça se fait mais bon ...

Bref désolé de n'avoir pu respecter j'aurais tenu 1 mois ..

LiliB - 03/09/2018 à 14h43

Bonjour Fish.

Tu n'as pas a t'excuser.

Tu as fais une chute et bien ... il faut te relever et apprendre de tes erreurs.

De toute évidence, l'alcool et le jeu ne font pas bon ménage chez toi.

Pour résister aux chants des sirènes c'est certain qu'il faut être sobre car il te faut toute ta volonté, toute ta capacité de raisonner.

Il faut te ressaisir. On recommence a zéro ... un jour a la fois.

Courage !

Haut les coeurs !

Profil supprimé - 04/09/2018 à 20h00

Bonjour ,

Si je peux me permettre à chaque fois que tu as envie de jouer , passe sur le forum , relis toi , tes postes quand tu étais mal tout ça , ta détresse ca va passer ton envie de jouer .

C'est ce que je fais , au moins tu envoies à cerveau un signal comme quoi c'est mal de faire ça plutôt que le bien qu'il reçoit notamment grâce à la dopamine de chaque pari.

A bientot