© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Besoin d'aide : j'arrête de parier

Par Profil supprimé Posté le 12/07/2018 à 20h54

Bonsoir,
J'aimerais laisser un témoignage de façon anonyme .
Ce soir j'ai réellement pris conscience de mon addiction aux jeux et plus particulièrement aux paris sportifs .
Ma vie est entrain de basculer du mauvais côté ... j'ai commencé à Paris il y a une dizaine d'années pendant les études , je m'en sortais plutôt pas mal puis j'ai commencé à perdre et à devenir accroc..... tellement accroc que jai arnaque des gens à distances pour avoir de l'argent et pouvoir jouer
Jai à ce jour eu plus de 20 plaintes contre Moi , j'ai réussi à m'en sortir avec des jours amendes que j'ai du mal à payer
J'ai deux comptes à découvert en banque et des saisies sur salaire pour rembourses mes dettes auprès des banques ...
Pour etre honnête je gagne bien ma vie 3000 euros nets par mois MaiS jai en ce moment 1100 euros de saisie de la banque et les jours amendes à payer +/- 400 euros par mois
Jai un loyer également de 800 euros . Quand tout ca est parti il me reste meme pas 700 euros dans le mois pour vivre et pourtant je dépense tous dans les Paris sportifs , tellement que jen arrive à ne pas payer mon loyer certains Mois ....
j'aimerais arrêter , j'ai tellement honte de moi, de ne pas être responsable à 27 ans et de ne pouvoir vivre correctement avec ce salaire ...
jai peur d'en parler à mes parents qui ont toujours tout fait pour moi, peur de les décevoir , peur de leur jugement ....
j'ai une copine depuis 1 ans avec QUi jai pleins de projets , j'ai peur qu'elle l'apprenne et qu'elle me quitte Pour ca ...,
J'ai réellement envie d'arrêter , j'ai envie d'aller voir un psy ou un centre d'aide mais j'ai peur , je me dit qu'il y a peut être une solution avant ça ?
Certains d'entres vous ont-ils vécu ce calvaire ? Comment vous en êtes vous sorties ?
Je serais prêt à payer pour me sortir de ca et profiter de la vie et etre LIBRE ..
Merci d'avance pour votre aide et de ne pas me juger ....

3 réponses

LiliB - 13/07/2018 à 11h35

Bonjour Anonyme 57,

Sur ce forum tu trouveras des joueurs compulsifs, des gens au prise avec le démon du jeu, comme toi.

Tout ce que tu vis actuellement, ton désarroi, ta honte, ton incompréhension face à la problématique du jeu,

nous l'avons tous vécu alors comment pourrions nous te juger ?

Ta situation n'est pas rose ça c'est certain.

Tu pourrais rester là, sur ta chaise, à pleurer toutes les larmes de ton corps, tu ne pourras rien changer à ce qui est fait.

Maintenant, si tu ne peux rien faire concernant le passé tu peux faire quelques chose concernant ton présent.

Arrête de jouer AUJOURD'HUI. Fais ce choix, pour toi. Fais ce choix aujourd'hui. Un jour à la fois. Demain tu feras le même choix soit celui de ne pas jouer. Un jour à la fois. Un pas à la fois.

Il faut arrêter le cercle vicieux dans lequel tu te trouves.

Donc première étape ... ne pas jouer AUJOURD'HUI ... et faire le même choix demain et après-demain.

Après il ta faudra comprendre ce qui t'a poussé à jouer comme cela ... car il faut aussi travailler sur les causes.

Peut-être auras tu besoin d'aide alors tu trouveras sur ce site une ligne sans frais ou des intervenants pourront te donner accès a des ressources dans ton coin de pays. Il y a aussi un tchatte.

Et il y a nous, qui vivons avec une dépendance au jeu et qui sommes là, à ton écoute.

Nous savons que le chant des sirènes, que le démon du jeu, est très fort, mais tu peux changer les choses, un jour à la fois.

Bon courage et haut les coeurs.

Profil supprimé - 16/07/2018 à 10h23

Salut Anonyme 57,

Je me suis inscrit sur le forum il y a peu de jour également, Je suis dans le même cas que toi concernant les jeux. J'ai perdu le contrôle.

Pour l'instant j'ai suivi les conseils de LiliB, et le premier qui est essentiel selon moi, c'est de cloturer tes comptes en ligne de paris/poker.

Personnellement je l'ai fait, et quand défois tu as envie de jouer et c'est souvent le cas ben c'est un bon frein à main. Car c'est facile de prendre sa carte et hop de verser de l'argent sur son compte en ligne depuis chez soi derrière son PC seul.

ça va faire 4 jours que j'ai pas joué. La route est encore longue, mais quand il faut se relever il le faut pour notre bien.

Courage

Soga22 - 20/07/2018 à 09h43

Bonjour,

Voilà presque 1heure et demi, que je lis les discussions sur le forum.

Il n'y a pas de solution miracle pour s'en sortir : se mettre des pare-feux (interdiction, clôture des comptes, résiliation des cartes bancaires) et puis être intransigeant avec soi-même . Ne pas s'autoriser le moindre écart. Pour que ce ne soit pas insurmontable, il faut le faire un jour après l'autre .

Je dis ça, c'est le jour 2 sans jeux.

Peut être les motivations peuvent être des moteurs d'arrêt : pour moi c'est ma famille et surtout retrouver une belle estime de moi.
Je me dégoute par mes comportements de jeu qui n'ont aucun sens. J'ai honte, je suis en colère, je me sens minable et moins que rien. J'aimerai être à nouveau la personne pleine de vie , souriante que j'étais avant de poussée la porte du casino.

Anonyme57 , on est conscient que ça va pas se faire du jour au lendemain . Qu'on va passer des journées plus dures que d'autres. Et qu'il va falloir du temps pour retrouver une situation financière saine. Chaque jour sans jeu doit être mis en croix sur un calendrier comme un prisonnier que attendant sa délivrance .... je pense qu'au bout on se sentira veritablement libéré !

Courage , ON VA Y ARRIVER !

Au plaisir de vous lire