© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les joueurs

Addiction à 21ans

Par Profil supprimé Posté le 24/01/2019 à 18h44

Bonjour, j’ai 21ans et je touche 2000€ par mois sans aucun frais à payer, c’est 2000€ d’argent de poche en quelque sorte. Je suis addict au jeu d’argent (casino, pari sportif) et je réussi à claqué ma paye du mois en une semaine. J’aimerai arrêter, depuis ce lundi 21 janvier je me suis promis de ne plus jouer même si la tentation est forte.

17 réponses

Soga22 - 27/01/2019 à 09h17

Bonjour Mou'

Bienvenue sur le forum Au fil des discussions , si tu prends le temps de lire , tu trouveras de bons conseils.
Nos parcours sont différents ; l'addiction est la même.
Nous comprenons parfaitement ce que tu vis.
Depuis combien de temps joues tu ?
Je ne peux que t'encourager à arrêter au plus vite ; le jeu est un poison et nous empêche d'avancer dans la vie ou en tout cas plus difficilement.
Personnellement, j'ai 37 ans , 2 enfants , 10 ans que je joues (avec des périodes sans jeu) et aujourd'hui environ 50'000 euros de dettes.
Je n'ai pas rejoué depuis le 22 décembre (rechute) ; j'ai réellement stoppé le 17 novembre.
C'est tout récent. Pourtant j'en ressens déjà les effets positifs. Je suis plus sereine (malgrès les problèmes financiers), le jeu est beaucoup moins dans mon esprit.
J'ai été tellement mal que maintenant j'ai l'impression de respirer à nouveau.
Ma réalité d'aujourd'hui est de constater et d'assumer les conneries que j'ai fait ; c'est le plus dur. Mon salaire couvre à peine toutes mes charges et mes prêts (dettes de jeu). Je jongle avec mon découvert et heureusement que mon conseillère bancaire est assez cool !

C'est très bien que tu réagisses maintenant , n'attends pas que la situation devienne invivable aussi bien psychologiquement, physiquement et financièrement.

Ici tu trouveras une oreille pour t'écouter, n'hésite pas à venir régulièrement.

Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 28/01/2019 à 23h59

Bonsoir Soga,

Je te remercie de m'avoir répondu ton message me fais plaisir.
Je lis ton histoire et je trouve que tu as très bien avancé car malgré tout ce n'est vraiment pas facile de se séparer de ce poison qui est l'addiction, tu es très courageuse.
Je joue depuis mes 16 ans environ.. j'ai commencé avec les jeux a gratter, puis les paris sportifs puis le casino... C'est vraiment dingue car quand je sors du casino, même en aillant perdu des sommes astronomique, j'essaye de garder le sourire pour le cacher a mon entourage, et j'essaye de terminer mon mois qui commence a peine avec une centaine d'euros. Parfois je jouais même au travail (paris sportif en live) j'allais au toilette, et je perdais 200 voir 300 euros, et je retournais travailler comme si de rien n'était... voila mon histoire du jeu

Je te remercie pour tes conseils Soga, j'essayerai d'en faire bon usage.

En espérant te relire relire un témoignage bientôt,

A très vite..

Profil supprimé - 29/01/2019 à 10h13

Bonjour Mou',

C'est déjà un bon premier pas d'être venus en parler ici, la première étape c'est de te pardonner à toi même... Oublier les pertes et le temps passé sur les jeux pour repartir à 0.

J'ai un peu la même expérience que toi, j'ai 26ans et j'ai commencé les cote&matchs à 15-16 ans de temps en temps.
Puis quand j'ai commencé à recevoir mes premières payes il ya 3ans, tout s'est accéléré! Je n'avais pas de frais à payer donc je misais de plus en plus, je suis passé des paris sportifs à la bourse, aux casinos en ligne etc... mon rapport avec l'argent s'est complètement dégradé, je pouvais perdre 300 euros par jour même plus jusqu'à ne plus pouvoir déposé car en découvert... J'ai vraiment décidé d'arrêter pour 2019 j'essaye de ne pas penser aux jeux d'argents sauf à leurs cotés vicieux et addictif pour m'en dégouter.

Je te conseille de mettre tous les jeux d'argent de coté pendant quelque temps... pour éviter les tentations trouve d'autre occupation et réfléchis à des projets dans lesquelles tu pourrais investir du temps et de l'argent. Tu verras que tu seras bien plus fier des résultats que de tout perde pour quelques minutes d'adrénaline au casino...

Viens sur ce forum quand tu as un petit coup de mous, et essaye de te dire un jour à la fois demain je ne joue pas.

Bonne continuation bon courage .

LiliB - 29/01/2019 à 11h05

Bonjour, bienvenue parmi nous Mou.

Je dirais que le seul mot d'ordre est ne tenir une journée … une toute petite journée … et puis de refaire ce choix demain et les jours suivants.

Soga a raison, le jeu nous détruit moralement, physiquement, économiquement. La dépendance au jeu est puissante au même titre qu'une dépendance à l'alcool ou à la drogue.

Jamais on ne gagne au jeu car un joueur addictif ne peut se contenter d'un gain … il veut toujours plus … et pour avoir plus … il mise plus … et c'est la roue infernale, la descente aux enfers. Les seuls gagnants sont les propriétaires des sites de jeux.

Il faut résister aux chants des sirènes … Mou … mise sur toi … un jour à ls fois.

Profil supprimé - 30/01/2019 à 12h26

Comme l'ont dit les autres je ne peut que t'inciter à stopper tout ça rapidement. Mais bon c'est déjà bien d'en avoir conscience et de venir ici dans le but de trouver une solution.

Moi j'ai trouvé 2 solutions: la 1ere je joue à d'autres jeux mais c'est pas la solution car ça reste des jeux (la frontiere est mince) et la 2 nde je vais courir (ça me vide la tete et ça marche plutot bien)

bon courage à toi et lâche rien

Profil supprimé - 31/01/2019 à 01h21

Bonsoir tout le monde..

Vos messages me vont droit au cœur je vous remercie entièrement pour vos réponses ainsi que pour votre soutien.
YAM932 je me suis vu en toi c'est dingue.. merci beaucoup pour tes conseils, je vais essayé de trouver quelque chose a faire pour me vider l'esprit.
Cependant c'est très dur car j'ai de grandes ambitions et je me dis souvent "si je joue tant je gagne tant et je pourrais me payer ça" est ce que toi aussi tu t'es déjà dis ça ?

Merci pour tes conseils LiliB, c'est vrai que c'est une dépendance qu'il faut stopper au plus, je le sais bien.. je regarde beaucoup de reportage,témoignage sur les jeux d'argent mais je n'arrive pas a m'en dessoudé... c'est triste...
Mon calendrier m'indique que je n'ai pas jouer au casino depuis maintenant 10 jours, est ce un manque d'argent ou simplement une réalité des choses moi qui allait jouer tout les jours... je ne pas

Ainsi pour répondre a ton message DavidK, je me suis réellement mis au sport également et je continu a jouer au paris sportifs (10€ par semaine c'est ma limite) je me dis que si j'ai commencé par la, peut être que je réussirai a finir pas la également.

Au plaisir de vous relire, ne changez rien, votre soutiens ainsi que vos messages me réconforte beaucoup.

Profil supprimé - 31/01/2019 à 15h38

Bonjour,

C'est normal d'avoir de grande ambition mais je te conseil des les réaliser grâce a ton travail, tu en sera encore plus fier je te le promets.
Je réfléchissais exactement comme ça au début ... Je veux ma paire de basket a 100 euros je dépose 100 et a

200 je fais un retrait... sauf que quand tu joue, tu ne peux plus t'arrêter, tu penses déjà à une 2ème paires... après tu va commencer à calculer ce que tu a perdus et tu va déposer pour te refaire... ça devient un engrenage sans fin..

Pour te donner un exemple concret, ca fait presque 6 mois que je voulais m'acheter un ordinateur, je le regardais très souvent sur le net... comme à chaque fois en début de mois je perdais tout mon argent dans les jeux, je me disais que je ne pouvais pas me le payer sans gagner un grosse somme ... au final j'ai arrêter de jouer en début de mois et j'ai pu me payer l'ordinateur rapidement car il était dans mes moyens sans le jeu...

Donnes toi un objectif raisonnable et pas trop loin dans le temps pour commencer et calcule le temps que ça te prendrais de le réaliser avec t'as paye, sans jouer. Tu verras que le temps passes bien plus vite que tu ne le pense...
Tu préfère mettre de coté 1000 euros en 3 mois, ou jeter 1000euros par mois en espérant toucher un jackpot dans la journée que tu vas surement reperdre (car c'est se qu'il se passe sinon tu ne serais pas la...).

Je comprends exactement ton raisonnement que j'ai encore parfois... réfléchir comme si on était sur de gagner à la fin alors que le passé nous a toujours montré l'inverse...

En tout cas ne te décourage pas, dis toi que tu ne joueras pas aujourd'hui, dis le même à voie haute, et demain tu recommences.

Bonne journée et COURAGE !

Profil supprimé - 02/02/2019 à 19h22

Bonsoir,

L’exemple que tu me donne avec la paire de chaussure c’est exactement ce que j’ai pu faire il y a quelque temps mais pour moins que ça.. j’etais là à vouloir m’acheter une broutille pour 50€ alors que j’avais vraiment les moyens mais je mettais 100€ au casino pour en gagner 150 et me dire « au finale je l’ai eu gratuit » mais tu sais bien, c’est toujours le même scénario...
Aujourd’hui c’est samedi, mon habitude du samedi soir était de jouer au casino.. je ne te cache pas que l’envie est très présente parce que je suis à découvert et que je me dis « si je joue je pourrais rembourser mon découvert » mais d’un autre côté je sais très bien comment cela va se finir si je joue ... c’est très dur de pensé à autre chose, j’aimerai pouvoir pensé à autre chose...

Et toi est ce que tu t’en sors pour 2019 ? Tu penses toujours à jouer ? Ou alors tu arrive à tenir le coup ?

Bonne soirée à toi.

Profil supprimé - 07/02/2019 à 10h14

Bonjour,

Comme tu dis c'est toujours le même scénario, je pense qu'en tant que joueur compulsif, on est rentré dans une boucle où il nous est impossible de gagner et de s'arrêter. Tu ne pourras pas t'acheter de broutille "gratuitement", tu ne pourras rembourser ton découvert et plus généralement je pense que tu ne seras jamais assez satisfait d'un gain pour arrêter.

Il faut que tu essaye de penser sans le jeu et retrouver un rapport avec l'argent qui correspond à ta vie quotidienne...

Moi j'avais pris l'habitude de jouer au travail quand j'avais un peu de temps, ça m'arrive encore d'y penser dans ces moments la... J'ai "craqué ce mois-ci, j'ai été sur un casino en ligne car je me suis fait appaté par leur bonus alors qu'à la base je leur demandais de fermer mon compte.J'ai déposé 20 puis 100euros comme un zombis... Mais en repensant à mes résolutions et surtout au forum, j'était très mal à l'aise et stressé en jouant, ça à durée 2 heures et j'ai réussis à m'arrêter à 120 et faire un retrait. Je ne suis plus allé sur le site depuis le 29 janvier et je compte bien continuer sur ma lancer et fermer le compte au plus vite...
Donc même si j'ai pris conscience de ma situtation et que je veux m'en sortir et changer j'ai toujours des moments d'état second ou j'agis toujours comme un joueur compulsif.

Comme je te disais essaye de trouver un projet avec un objectif raisonnable au niveau moyen et pas trop loin dans le temps.
Si tu as l'habitude de jouer le samedi, prévois une sortie ce jour la, avec des amis ou de la famille, afin de sortir de tes habitudes de jeux.

Passe sur le forum le plus souvent possible et relis tes messages pour te rappeler les états dans lesquels tu peux te mettre à cause du jeux... Tu auras des surements des retours plus rapide sur le sujet suivant, on est une super équipe qui se soutient tous les jours :
https://www.joueurs-info-service....-joueurs/Besoin-d-aide-et-de-soutien

Allez aujourd'hui on ne joue pas !! Courage et bonne journée.

Profil supprimé - 07/02/2019 à 20h41

Bonjour Yam,

Tu sais, je crois que notre subconscient prend le dessus sur notre conscient. C’est pour ça que l’ont ai des joueurs compulsifs et vraiment c’est quelque chose qui me dérange parce qu’au final tout ce passe dans notre tête. Le seul maître de nous meme c’est notre cerveau. Tu as totalement raison Yam, il faut arrêter de penser a toujours voilà la gratuité ou bien en vouloir plus. A chaque fois que j’étais en train de jouer je me disais « et pourquoi on est pas tous pareil ? Pourtant il y’a beaucoup beaucoup de gens sur terre qui s’en sorte dans le casino dans leurs vie » et cette phrase me trottais dans la tête pendant plusieurs heures.

Je pense avoir fait abstraction à tout cela pour le moment. Je ne dis pas que je ne craquerai pas un jour, mais pour le moment je tiens le bon bout et j’en suis fière. Je ne sais pas comment je vais réagir lorsque je vais recevoir ma paye ou bien lorsque j’aurais du liquide sur moi.

C’est trés bien que tu te sois arrêter à 120, au final tu n’as rien perdu et rien gagner. Tu as seulement perdu 2h de ta journée et tu as sû t'arrêter quand il le fallait, c’est vraiment un très gros progrès que tu as fais.
Quand tu dis que tu as versé de l’argent pour jouer comme un zombi, ce n’est pas nous qui décidons de cela c’est cette addiction qui nous pourri la vie tout les jours, tu ne dois pas t’en vouloir Yam, toi tu fais déjà un boulot + que remarquable en venant discuter ici. Ne laisse plus ces idées noir te trotter dans la tête comme elles me le font à moi. C’est normal (pour nous) de continuer à penser à jouer, jouer et rejouer, mais le tout c’est de ne pas cèder. Le tout c’est d’y arrivé haut la main.

Aujourd’hui, j’ai re-télécharger une application de paris sportif en ligne pour pouvoir gagner un peu d’argent (j’ai plusieurs compte et beaucoup d’entre eux sont fermé ou en suspension parce que je l’ai demandé) et lorsque j’ai ouvert l’application, j’ai commencé à mettre mes identifiants et j’ai tout arrêter d’un coup car j’ai repenser a tout ce que tu m’as dit. De garder mon argent pour autre chose. Je t’en remercie Yam, tu m’aide à ouvrir les yeux sur ce monde atroces qui s’appelle le monde du jeu.

Demain je ne jouerai pas.

Au plaisir de te lire. A très bientôt

Profil supprimé - 12/02/2019 à 16h14

Bonjour,

Effectivement on ne pense pas à la pratique du jeu 24h/24 donc quand il ya des moments où l'on se sent plus libre mais attention car l’envie revient encore plus vite. Je pense que c'est comme tout dans la vie il y a des gens qui arrive à se gérer en jouant et d'autre qui n'y arriverons jamais peu importe l'entrainement où les limites que tu te mettrais... Il faut surtout pas se décourager si tu as un petit coup de mou, ça arrive !

Il ne faut pas oublier les liens que tu as avec les jeux d'argent, pour l'instant essaye de passer le plus souvent sur le forum.

Essaye de prévoir un "plan d'action" pour le jour où tu auras ta paye par exemple je retire 100euros pour les loisirs, je paye mes factures et je cache ma carte pour le reste du mois.

Demain je ne jouerai pas.

Bon courage.

Profil supprimé - 16/02/2019 à 03h29

Bonjour Yam,

J’espere que tu te porte bien et que tu n’a pas rejoué?
Pour ma part j’ai claqué 200€ dans les paris sportifs en début de semaine, je n’en suis pas fière, vraiment. Je regarde mon compte en banque baisser et je me dis que la fin du mois risque d’etre Longue parce que pour une fois je veux pouvoir mettre de l’argent de coté mais c’est pas facile en faisant des choses comme ça. Surtout que j’ai d’autres soucis à côté qui me coûte de l’argent aussi, enfin je te passe les détails.
J’ai suivis ton conseil et j’ai trouvé un plan d’action, c’est pas top top mais c’est tout ce que j’ai trouvé pour le moment. J’ai acheté des casses tête à résoudre (rubicub etc) je verrai bien si ça m’occupe l’esprit.....

Au plaisir de te lire.

Profil supprimé - 18/02/2019 à 13h05

Hello , je pense que tu t'es toi même rendus compte de la situation pour ce mois-ci... Mais essaye d'oublis ce petit épisode et de repartir sur de bonnes bases.
Je penses qu'il faut vraiment que tu supprime tous tes comptes et toutes tes applications... Pareil si tu suis des pages de pronostiqueurs par exemple...
Je sais que c'est pas facile, je suis un grand fan de foot et je regarde beaucoup de sports en général et j'avais l'habitude jouer à peu près sur tout aussi. Mais je suis en train de me réhabituer à regarder les matchs pour le plaisir du sport et pas pour les paris sportifs, et c'est beaucoup moins stressant...
Calcules l'argent dont tu a vraiment besoin sur 1 mois et lors de t'as prochaine paye, essaye de tout payer et de confier le reste a quelqu'un qui pourras t’empêcher de jouer même si tu as un coup de moins bien comme la semaine dernière... ce qui n'est pas un drame non plus.

Aller je compte sur toi, aujourd'hui on ne joue pas, et essaye de penser à un avenir plus saint au niveau de tes

comptes.

Bon courage

Profil supprimé - 06/06/2021 à 11h58

Bonjour, j'ai 24 ans et depuis octobre dernier je me suis rendu compte de mon addiction envers le casino en ligne. J'essaye de trouver des solutions mais rien n'y fait. Psychologue, en parler à mon entourage etc.. J'arrive à arrêter pendant 2 semaines puis il y aura toujours une rechute. Je n'arrive pas à gérer mon argent. Si quelqu'un a d'autre solution que les solutions de " base je suis preneur.

Bonne journée.

Profil supprimé - 20/06/2021 à 20h16

Salut Mou je me reconnais parfaitement dans ton témoignage, j’avais plus de 10000€ de côté je n’est plus rien tout mis dans les jeux, je n’est plus rien je fais des crédit avec des taux très élevé pour jouer, j’aimerais savoir si tu as réussi à arrêter ça fait des mois que j’essaye sans résultat j’ai encore perdu énormément aujourd’hui je sais plus quoi faire

Profil supprimé - 21/06/2021 à 10h01

Salut Lacaz69, j'ai 20 ans j'ai perdu énormément d'argent ça te dit d'en parler en privé ?

Moderateur - 21/06/2021 à 10h06

Bonjour Pkjsp,

Ces forums sont strictement anonymes. Il n'est pas possible d'échanger des coordonnées personnelles ni de parler en privé.

Cela n'empêche pas d'en discuter ici et d'y trouver de l'aide !

Cordialement,

le modérateur.