© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026


Forums pour les joueurs

# je n'arrive pas à arrêter de parier

Par Profil supprimé Posté le 27/01/2021 à 18h47

bonjour à tous,

je sais que c'est de manière anonyme mais j'ai décide enfin d'en parler.
Je pense être addict aux paris sportif, j'en suis même sur.
Cela va bientot faire 10 ans que je paris sur internet, sur de sites francais et étrangers.

Dans mon entourage personne ne sait que je fais des paris, je le fais toujours en me cachant, j'ai toujours peur que ma copine ou quelquun dautre prenne mon téléphone et voit que je suis sur des sites de paris sportif.
Quand ma copine me demande si j'ai déja parier, je lui dis oui quand jetais étudiant etc... je n'arrive pas à lui en parler.
Je n'arrive pas à évoquer ce sujet qui pour moi est tabou, j'ai très peur de la réaction des gens qui vont me dire que je suis un fou, un détraqué, qui vont enfin voir mon vrai "visage".

Depuis le début que je paris, j'ai du perdre environ 40000 euros, je ne sais pas vraiment, je sais juste que je me dis que c'est la dernière fois et quelques temps après rebelote j'en refais un en me disant que maintenant je vais me controler. Mais cest toujours la meme histoire, je replonge dans mes travers et je perds tout.

Je suis un jeune papa d'une formidable petite fille, je n'ai pas envie de tout gacher, je veux que ma fille soit fier de son papa et non pas qu'elle me prenne pour un fou, un homme plein de dette.

C'est pour cela que j'au besoin d'aide, c'est le premier pas que je fais dans ce sens là, j'aimerais en discuter avec des personnes qui connaissent cette addiction.

## 15 réponses

---

boulette123 - 28/01/2021 à 15h42

Bonjour Plume,

Bienvenue sur ce forum très utile pour les personnes qui souffrent d'une addiction au jeu.
N'hésite pas à rejoindre le groupe besoin d'aide et de soutien où nous sommes nombreux et nombreuses à témoigner et à s'encourager. Tu as conscience de ton addiction<; Apparemment, tu n'arrives pas à te contrôler et tu caches la vérité comme la majorité des joueurs addicts. PArler à ses proches (famille, amis) est très important car tu dois te décharger de ce poids, de cette inquiétude et de la culpabilité qui se développe. Si tu ne le sens pas dans l'immédiat avec un proche, pourquoi pas passer par la case addictologue dans les CSAPA notamment. Les gens ont parfois du mal à comprendre évidemment mais ils peuvent te soutenir, t'écouter et

cela fait du bien d'avoir un relais.

Niveau action à mener pour traiter la conséquence et non pas la cause, tu peux comme tu le sais peut-être, réduire tes dépôts sur les sites, t'autoexclure des sites, et même te faire interdire des sites et des casinos, décision que j'ai prise personnellement il y a un mois suite à une rechute l'été dernier.

Le fait d'être papa peut constituer une grande motivation pour éviter les paris ou au moins commencer à les réduire. On joue pour différentes raisons, l'adrénaline, la récompense, ce sentiment de maîtrise sur des événements qui pourtant dépendent en partie du hasard, tuer le temps, oublier des choses qui nous stressent. Ces mécanismes dévastateurs symbolisent notre fragilité. Le jeu pose problème et pas seulement financièrement. Je crois que ce qui m'a également poussé à arrêter, c'est quand j'ai observé que mon humeur pouvait varier en fonction d'une réussite ou d'un échec à un pari. Le jeu peut prendre une si grande place que le reste se réduit (interactions sociales familiales professionnelles). Certains pensent que le jeu est venu comblé un vide ou qu'il constitue le révélateur de traumatismes. C'est intéressant de reconstruire les choses et de voir à quel moment le jeu a pris une place de plus en plus grande (et insidieuse). Comprendre si un élément déclencheur a favorisé la hausse de la pratique.

Tout ceci nous bouscule mais si tu es là et que tu as réussi à témoigner, c'est déjà la preuve que tu te trouves sur le chemin qui peut t'offrir des jours meilleurs.

Courage à toi !

Profil supprimé - 28/01/2021 à 18h06

Bonjour boulette123,

Merci pour ton message ! Cela fais du bien de sentir du soutien.

Oui je prends conscience que je suis vraiment addict, à chaque fois je me disais mais non tu ne l’es pas, c’est juste un jeu et ça te procure des sensations.

Mais au fil du temps je sens comme toi que selon les gains ou pertes mon humeur change. En une heure je peux passer du rire à la colère.

Je n’ai pas encore envie d’en parler avec mes proches, je leur dirai mais quand je ne sais pas.

J’ai déjà tenu environ 8 mois sans parier et ayant accumuler un peu d’argent et du temps à tuer j’ai recommencé les paris.
J’en arrive tout le temps au même point, dans ma tête une petite voix me dit que la prochaine fois sera la bonne, que je vais regagner tout l’argent perdu etc...

Je vais luter, ça va être compliqué mais je veux m’en sortir.
Je faisais beaucoup de sport plus jeune, j’ai envie de m’y remettre.

Le plus dur quand on essaie d’arrêter son addiction aux paris sportifs c’est de voir sur toutes les chaînes énormément de publicité qui incitent à parier.
Je ne vois pas de publicité pour l’alcool ou bien pour le tabac alors pourquoi pour les paris sportifs ?
Cela devrait être interdit. Leur petite phrase à la fin de la pub ne sert à rien.

Comme tu l’as dit ma fille je l’espère sera un vecteur important pour m’aider à sortir de cet engrenage.
Quand j’ai commencé à parier mes parents me l’ont dit que le jeu est un engrenage, je ne les ai pas écouté car

on se croit toujours plus fort que les conseils de ses parents mais ils avaient bien raison...je leur ai tellement mentît en leur disant que j'avais arrêté, au début j'ai même fait exprès de ne plus recevoir mes relevés de banque papiers pour plus qu'ils ne consultent mes comptes !

Je veux m'en sortir, aujourd'hui c'est facile de le dire mais dans quelques mois, semaines aurais je le même discours ?
Seul dieu le sait.

Merci encore boulette123 et bonne continuation. Force à toi et toutes les personnes présentent sur le forum qui sont en difficultés.

Profil supprimé - 02/02/2021 à 16h08

7 jours sans avoir misé un centime.
Mais que c'est dur, les tentations sont tellement grandes. Parfois dans la journée j'entends une petite voix qui me dit "mais non tu es pas addict, allez rejoue"
Je resens toujours le besoin de miser de l'argent mais je lutte contre.
Ce n'est pas facile mais je tiens, ca me fait du bien de m'exprimer ici.

Chaque jour passé sans parier est une victoire.

Bon courage à tous et à bientot

boulette123 - 09/02/2021 à 15h36

Salut Plume,

As-tu réussi à tenir le jeu à distance depuis ton dernier post ? Comme tu dis, chaque jour sans parier est une victoire. Il faut se méfier parfois car le joueur est fourbe et le joueur est parfois capable de tenir avant de se récompenser en pariant un peu plus au final. Comme je le disais sur l'autre discussion, je prends un quart d'heure par jour pour noter les paris que j'aurais pu faire si je n'étais pas interdit. Et je note l'argent que je n'ai pas perdu. Cela donne du sens à l'interdiction.

Tu as déjà tenu 8 mois sans parier ce qui prouve une certaine capacité, détermination à te protéger. Tu peux t'appuyer là dessus. Remets toi tranquillement au sport. Se défouler fait toujours du bien à la tête.

Courage à toi !

Profil supprimé - 10/02/2021 à 09h24

Bonjour plume , je me reconnaît absolument dans ton témoignage et je viens t'apporter tous mon soutient.
J'ai 28 ans et cela fait 6 ans que je pari presque tous les jours sur tous les sports ( même le Ping Pong) .
J'ai perdu environ 30-40 K que je ne reverrai jamais donc je me suis dit stop . Après une longue discussion avec ma concubine je décide enfin d'arrêter . C'est très dur psychologiquement et je ne sais pas si je vais y arriver sur la longueur mais j'espère !
N'hésite pas à me dire comment tu fait pour éviter d'y penser car je suis un peu perdu sur la méthode pour bien arrêter . Je me suis remit au sport et je suis bien décider à changer de vie . Je le fait pour moi avant tout et surtout pour la femme que j'aime .

Comme tu l’a dit chaque jours sans parier et une victoire !

Bon courage , à très bientôt sur le forum

Profil supprimé - 10/02/2021 à 18h36

Bonjour à tous,

@boulette123 : depuis mon premier post je n'ai pas misé un centime, j'arrive à me détacher du jeu mais pas encore complètement c'est à dire que je vais encore sur des sites de statistiques de tennis (je pariais beaucoup sur le tennis) mais pas dans le but de vouloir parier pour le moment.
L'autre jour j'ai été tenté de parié et je me suis tout de suite rappelé que je n'avais plus de compte pour parier sur un bookmaker, donc c'était niet, je suis passé à autre chose.

Complètement d'accord avec toi, le joueur est fourbe. J'ai réussi à cacher à mes proches mon addiction depuis des années, il est faut être fourbe pour pouvoir le faire (aller aux toilettes consulter des scores, faire croire à un mal de tête pour rester à la maison regarder un match et parier dessus...)
Mais je ne veux plus être ce personnage, je ne veux plus mentir à mon entourage sur ce que je fais sur mon téléphone ou ordinateur.
Je ne sais pas quand je vais révéler ces années d'addiction mais en tout cas je ne veux plus mentir.

Merci en tout cas boulette123, ça me fait du bien de discuter de ces choses là. J'espère que pour toi ca va, que tu tiens bon. Mentalement il ne faut rien lacher et on va s'en sortir.

@Floflo24 : merci à toi, on a tous besoin de s'entraider pour ce sortir de cette addiction.
Déjà félicitations d'avoir eu le courage d'en discuter avec ta concubine, ce n'est pas donné à tout le monde de le faire.
On ne sait pas si on va y arriver mais on a les cartes en main.
Chaque jour c'est du 50/50 : soit on pari, soit on ne pari pas. Sauf que là on est maitre du jeu, on est dépendant d'un pièce qui tombe d'un coté ou de l'autre.
C'est dans les moments ou on se dit, tiens je vais parier pke je sais que tel joueur va gagner (alors qu'on en sait rien du tout) qu'il faut faire tomber la pièce du bon coté. On a fait n'importe quoi pendant des années mais ça ne veut pas dire que l'on ne peut pas changer.

Je te dis ça aujourd'hui plein d'ambitions mais s'il le faut dans 3 mois j'aurais replongé, c'est tellement facile de dire à quelqu'un de ne pas faire qcch...

Je peux te conseiller de faire du sport aux moments ou d'habitude tu allais parier.
Il faut changer complètement ses habitudes, que ce soit sur le téléphone ou l'ordi.
Moi je fais beaucoup de sport en ce moment et je bricole beaucoup, ça me permet de m'évader, de ne plus penser aux paris.
Puis j'ai eu une petite fille cet été, donc ça prend énormément de temps. Dans les moments ou je me sens faible et ou j'ai envie de parier je vais passer du temps avec ma fille, cela m'aide énormément.

Je te souhaite du courage et si tu veux discuter je serai là.

A bientot et bon courage à tout le monde, on va y arriver

boulette123 - 11/02/2021 à 15h05

Bonjour à tous,

Floflo24, courage pour cette belle démarche. Le soutien du conjoint peut donner une force supplémentaire. Les risques de rechute existent. Peut-être que tu pourrais fermer quelques sites et réduire tes dépôts pour déjà limiter la casse. C'est important d'en parler et de se féliciter quand on tient une journée de plus. On doit surtout se rappeler que parier, c'est retarder voire annuler des projets simples. C'est se mettre en difficulté, seul ou sa famille ce qui est quand même regrettable. Autre moyen radical : virer les applis du téléphone. A nous de trouver ou retrouver des centres d'intérêt qui nous valorisent : ça peut-être tout et n'importe quoi tant qu'on ne parie pas !!!

Plume, c'est la bonne attitude, on continue comme ça. Pour moi, c'est également un peu plus difficile avec le tennis cette semaine. Certains résultats me montrent que j'ai bien fait de laisser tomber ! Le joueur est un menteur capable de tout pour préserver son rapport au jeu et prendre son shoot d'adrénaline.

Courage, la vie sans le jeu, c'est tellement mieux. Pas de perte de revenu, pas de stress à vouloir se refaire, pas d'angoisse inutile !

Profil supprimé - 11/02/2021 à 15h45

Bonjours à vous deux , merci d’avoir pris le temps de lire et de me répondre , deuxième jours sans pari , je me suis exclu des deux sites sur lesquels je déposer , ma copine m’accompagne dans cette démarche et je prend confiance en moi de nouveau.

Je continu mes petites séances de sports quotidiennes ce qui me permet de me vider la tête quand j’ai de mauvaises pensées. J’essaye également de préparer un projet ou je mettrai l’argent que je balancer par la fenêtre .

Alors je continu de serrer les fesses et puis j’espère que les flashs ou je me voit parier vont s’estomper...

À très vite .

Profil supprimé - 11/02/2021 à 19h48

Bonjour à tous
Je pense que le meilleur moyen de s’en sortir c’est d’en parler dans un premier temps a une personne de confiance comme tu dis tu ne peux pas vivre dans le mensonge.
Quand tu auras envie de parier tu te diras que tu ne peux pas lui refaire ça sachant que pendant tant d’années tu lui as mentis.
Pour moi le deuxième point pour s’en sortir s’est de s’inscrire sur le site de l ANJ pour t’exclure de tous les sites et casino pour une période de 3 ans, cela permet en cas de rechute de ne pas avoir la tentation d ouvrir un compte sur un site de paris( il est tellement simple et rapide de s’inscrire)
Et le troisième point qui me paraît être important également c’est de confier ta carte de crédit à quelqun de ton entourage cela évitera également les tentations dans mes tabacs.
Je ne pense pas que le fait de diminuer ses limites soit une bonne solution car quand tu gagneras des sommes d’argent tu retourneras dans l engrenage en te disant que la roue a tourner alors qu’on connaît tous les gagnants.
Je trouve comme toi inadmissible de cautionner de la pub sur les sites de paris, poker etc..
Comment l’état peut cautionner ce genre de publicité, la période actuelle étant encore plus propice aux jeux, à l’addiction et à l’isolement
Bon courage à toi

Profil supprimé - 08/03/2021 à 18h35

Bonjour à tous,

Cela fait un peu plus d'un mois que j'ai arrêté de parier.

Les paris ne manquent pas, le besoin de perdre de l'argent n'est plus la.
Je continue à regarder du sport, quasiment que du football et je ne regarde plus le tennis ( je pariais 90% dessus ).

J'ai déjà connu cette sensation, le fait de ne plus avoir envie de parier mais arrive ce jour où je regarde un match de tennis et je ne sais pas pourquoi je prédis dans ma tête le scénario du match et je me remets à parier.
Comme s'il fallait que je me prouve qqch, me dire que j'avais raison et que je peux gagner de l'argent comme ça.
C'est donc ce jour là que je dois éviter, car ensuite c'est l'engrenage...

Le temps que je passais à analyser les matchs, à parier, je l'ai converti en temps passer avec ma fille, à bricoler (ma nouvelle passion, je ne pense à rien, je suis dans mon monde), à faire du sport et voir des amis quelques fois.
Travailler je ne peux pas du au contexte sanitaire, je n'ai pas le droit de faire mon métier.

Cependant je ne me sens pas bien parfois, je suis énervé pour un rien, je suis parfois triste.
Lorsque je pariais j'étais triste quand je perdais mais lorsque je gagnais une sensation de bonheur m'envahissait.
C'est cette sensation de joie que je n'arrive pas à retrouver.

Voilà pour moi, j'espère que ce qui me liront tiennent bon. Ce n'est pas simple ce que l'on fait mais cette démarche est nécessaire pour avancer dans nos vie et ne plus être pollué par ces grosses boites qui s'en mettent plein les poches !
Bon courage à tous, soyons fort

Profil supprimé - 05/12/2021 à 23h30

Bonjour à tous,

J'ai décide enfin d'en parler.
Je pense être addict aux paris sportif, j'en suis même sur.
Cela va bientôt faire 2 ans que je paris sur internet comme beaucoup malheureusement.

Depuis le début que je paris, j'ai du perdre environ 5000 euros, je ne sais pas vraiment, je sais juste que je me dis que c'est la dernière fois et quelques temps après rebelote j'en refais un en me disant que maintenant je vais me refaire . Mais c'est toujours la même histoire, je replonge dans mes travers et je perds tout.

J'ai décidé de reperdre le sports fond, les jeux m'on carrément coupé de ma vie sociale, moi qui aime tant les vêtements la mode en générale je ne prends même plus goût à "bien" m'habiller je me néglige carrément…

C'est pour cela que j'ai besoin d'aide, c'est le premier pas que je fais dans ce sens là, j'aimerais en discuter avec des personnes qui connaissent cette addiction.

Il me restait 500 euros sur mon compte et j’ai décider de tout miser sur un truc pari tout bidon pour avoir un électrochoc et j’ai perdu.. et heureusement voilà pourquoi j’en parle aujourd’hui!

En tout cas merci pour tout les messages que je viens de lire, ça fait du bien mentalement j’avais vraiment l’impression d’être solo avec avec cet addiction qui me bouffe la vie.

Au plaisir de vous lire.

Profil supprimé - 29/01/2022 à 14h07

Bonjour à tous,

Voilà plus d’un an que je n’ai pas misé un centime dans les paris sportifs.
Je suis fier de moi, j’ai failli craquer une ou deux fois mais j’ai résisté. Les premiers mois ont été compliqué mais en parler sur ce forum m’a fait du bien.

Je ne peux malheureusement tout couper avec le fait de vouloir gagner de l’argent. Aujourd’hui j’investis de l’argent dans un jeu de foot en rapport avec les crypto monnaies, peut être certains d’entre vous le connaisse. Pour moi ce n’est pas de l’argent que je peux perdre dans l’immédiat comme dans les paris sportifs.

Je peux dire que je suis à 80% guéri, j’ai changé ma façon de dépenser de l’argent dans le jeu.

Ma vie est beaucoup plus saine, je prends goût à faire des activités à l’extérieur alors qu’avant il fallait que je sois à l’inter pour regarder des matchs de tennis et miser dessus.
Évidemment je profite de ma fille, c’est ma seule raison de vivre, je veux qu’elle ait ke meilleur avenir possible.

Cela fait du bien de parler, de ne plus mentir à sa famille sur le fait de ne plus avoir d’argent.
Pour le moment je n’ai pas encore eu le courage de parler à ma famille de mon « ancienne » addiction.
J’espère un jour le faire.

Je vous souhaite à tous du courage, vous pouvez le faire. Les paris sportifs ne sont pas fait pour gagner de l’argent, il faut sortir de cette spirale et avoir un regard extérieur. Vous comprendrez qu’ils sont là pour que vous misiez et statistiquement ils seront gagnant.

Bon week-end à tous, si certains veulent discuter c’est avec plaisir

Profil supprimé - 09/02/2022 à 20h50

Et si on stoppait l'hémorragie à la source !?
Que font les pouvoirs publics face à cette explosion des jeux d'argent (paris sportifs, hippiques, grattages, etc...) qui touche les plus démunis et surtout les quartiers populaires !?
Ça touche aussi de plus en plus la jeunesse...
C'est réellement un système mafieux ????????
Au-delà de l'isolement, si les victimes envisageaient collectivement un recours en justice contre ce système capitaliste toujours aguicheur et de plus en plus dangereusement addictif !?

Profil supprimé - 23/11/2022 à 21h17

Bonjour à tous,

Je me permets de vous parler de mon addiction au paris sportifs.

J'ai commencé à jouer il y a maintenant de cela 10 ans.

Je pariais en général que sur du foot.

J'ai commencé par jouer 200€ et j'ai gagné 1200€ et je suis monté même jusqu'à 12000€ en benef.

Mais… après l'ascenseur est redescendu et j'ai tout reperdu.

Je me suis fais suspendre très souvent.

Au total j'ai dû perdre environ 40 000 € depuis le début.

Récemment j'avais perdu une grosse somme et je me suis dis de ne plus rejouer et il y'avait un site où je m'étais pas fais suspendre, et j'ai rejoué…

Le problème c'est que quand j'arrête, je suis persuadé de ne plus recommencer, et quelques mois après, mon esprit me dis tiens regarde ce match tu peux vite gagner et te rembourser l'achat ou le prêt par exemple.

A l'époque, j'étais obsédé par +2,5 buts dans le match de foot.

Mais là mon obsession est qu'une équipe marque en première mi-temps.

Ce qui est dur quand on arrête, c'est de voir par exemple son équipe favorite jouer et ne pas vouloir qu'elle marque en 1ere mi-temps car sinon j'aurais gagner.

Là je me suis fais arrêté de ce site et des autres sites mais j'ai toujours peur que ça revienne dans un an ou plus.

J'ai une femme qui sait que je paris, et bientôt un deuxième enfant.

Ça l'énerve quand je paris mais je recommence malheureusement plusieurs mois plus tard.

J'aurais besoin de votre sentiment sur ce sujet et de votre aide.

Par ailleurs, je suis d'accord avec toi Plume, ils devraient arrêter de faire la pub pour les paris sportifs. Ils devraient même les arrêter car des gens comme nous peuvent tout perdre très rapidement.

Merci beaucoup pour votre aide

Valentin1101 - 05/02/2024 à 00h55

Bonjour, je ne sais pas si quelqu'un va voir se message et me répondras.. mais voilà, depuis quelques jours ma femme a découvert mon addiction, je parier énormément, tout les jours sur tout, je pouvais parfois gagner de belle sommes mais au final tout perdre, jusqu'à contracter des crédits et vider nos économies et même le compte de mon fils où l'on mettait de l'argent de côté, je cacher tout sa depuis plusieurs mois, je ne m'en sortais pas j'essayais de m'auto exclure mais je trouver toujours un moyen pour parier ou pour trouver de

l’argent même quand je n’en n’avais plus. Ma femme a finit pas tout découvrir et m’a obliger à arrêter sous peine de partir avec mon fils..sa fait donc plusieurs jours que j’ai arrêter mais sa reste très compliqué j’y pense souvent j’ai du mal as dormir avez vous dés conseil? Heureusement ma femme est là pour m’aider mais j’ai honte de se que je lui ai infligé..