© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Témoignage et besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 01/04/2021 à 18h10

Bonjour,

je vous écris mon témoignage, mon histoire..

J'ai 22 ans, marié et je travaille depuis mes 18 ans dans la même entreprise mon salaire varie entre 900 euros et 1400 euros dans le mois. J'ai commencé à jouer aux jeux de grattage et Paris sportifs dès l'âge de 14ans. Je n'avais pas le droit de jouer étant mineur mais le buraliste nous laissait jouer.. Je perdais des petites sommes 2€, 5€, 20 € mais cumulé ça faisait une centaine d'euros dans l'année. Au premier jour de mes 18 ans, je me suis inscrit dans les sites de poker en ligne. J'ai commencé à faire des dépôts de 20€, 50 € et je gagnais des sommes d'environ 400€ que je perdais rapidement. Ça a duré quelques mois, une perte d'environ 1000 euros et j'ai décidé d'arrêter de jouer au poker en ligne vu que je perdais mon agent. Je ne pensais pas avoir d'addiction, j'ai arrêté parce que je ne voulais pas perdre encore mon argent. Je me suis fait interdire de jeux en ligne moi même.

Mais je pouvais jouer au bureau de tabac malheureusement.. Je recevais mon salaire le 27 du mois le 28 je n'avais plus rien. Je partais rapidement au tabac et je voulais doubler ma mise. Après avoir passé des heures à analyser les matchs et croyant être fort et sûr du pari je mettais tout sur une cote a 2 pour doubler et je me retrouvais avec plus rien sur le compte et souvent à découvert. Dans l'année je faisais ça 4 ou 5 fois, des fois je gagnais je réussissais à doubler et arrêter et d'autres fois je perdais tout. Dans les paris sportifs j'ai du perdre environ 10000 euros jusqu'à maintenant.

En décembre 2020, 3 ans après m'être interdit de jeux j'étais excité a l'idée de pouvoir me réinscrire et de rejouer au poker en ligne. Je me suis réinscrit et j'ai gagné environ 4000 euros en quelques jours. Malheureusement encore je n'ai pas su m'arrêter et j'ai reperdu beaucoup d'argent. Je rejouais pour récupérer mes perte et puis m'arrêter une fois récupéré mais je n'ai jamais réussi à récupérer mes pertes.

Je me suis perdu, dépression et sensation qu'on touche le fond de l'enfer après toutes ces pertes.. J'ai honte de ce que j'ai fais, de mon inconscience. On se dit mais si j'aurais et si j'aurais jamais dû rejouer et si et si... Je culpabilise beaucoup je m'en veux beaucoup et aujourd'hui j'ai décidé de tout arrêter. Les jeux d'argent sont un poison destructeur de vies... C'est la deuxième fois que je m'inscris pour m'interdire de jeux en ligne et j'ai pris des rdv avec un centre pour addiction aux jeux. Je viens de prendre conscience de ma maladie. Je suis très motivé pour me reprendre en main et ouvrir une nouvelle page d'un autre livre de ma vie. Il faut en parler à ses proches, reconnaître son problème avec le jeux d'argent, la famille sera toujours présente pour soutenir avec les spécialistes d'addiction pour nous aider à s'en sortir.

Alors j'espère que mon témoignage aidera d'autres personnes à s'en sortir, je vous souhaite une merveilleuse bonne vie après cette période obscure..

3 réponses

Moderateur - 02/04/2021 à 14h59

Bonjour Kish30,

Pour réussir à arrêter de jouer il va falloir que vous appreniez à vous pardonner ce que vous avez fait. La culpabilité est un handicap et dites-vous bien que ce n'est pas entièrement de votre faute. Prenez conscience que vous êtes aussi victime de mécanismes de jeu qui vous empêchent de gagner de l'argent et de biais cognitifs qui entretiennent certaines illusions qui poussent à jouer. Les opérateurs de jeu sont très forts pour savoir sur quels leviers appuyer pour déclencher une pulsion de jeu.

Vous avez fait un grand pas en prenant la décision de vous interdire de jeu à nouveau et en prenant rendez-vous avec un centre d'addictologie.

N'hésitez pas à venir nous dire comment cela se passe !

Le modérateur.

Chloe12 - 03/04/2021 à 10h10

Bonjour klsh30,

Comme l'indique le modérateur il faut avant tt que tu te pardonnes, il faut faire le deuil de l'argent perdu.

Malheureusement ce qui est fait est fait. Comme je l'ai déjà écrit dans d'autres postes, le jeu est un cercle vicieux : on gagne, on rejoue pour gagner plus et on finit souvent par tt perdre, on perd, on rejoue pour récupérer et la situation empire.

Tu sembles motivé et c'est super, il faut te fixer des objectifs. Penser à tout ce que tu pourras faire avec l'argent économisé.

À bientôt

Bon courage !

Profil supprimé - 11/10/2022 à 23h23

Bravo Klsh30,

C'est un premier pas vers la liberté, qui permet de vivre et revivre des moments parfois oubliés et insoupçonnés de la vie.

Effectivement, il faut avoir conscience que le futur ne nous offrira pas ce que l'on a perdu, mais bien plus que tout ça, car l'argent est une chose, mais le temps qu'on gagne, et, par conséquent, les rencontres, les visites, les découvertes qu'on peut vivre ensuite sont au-delà de notre imagination de quand on est dans le gouffre.

Il faut aussi accepter d'avoir de l'argent ensuite, car on n'a pas à se faire pardonner auprès des autres nos erreurs, c'est à soi-même qu'il faut pardonner, et c'est soi-même qu'il faut remercier aussi. Remercier chaque

jour son corps, son esprit, et s'entourer de positif pour attirer le positif. C'est un peu la clef du succès de cette sortie à mon sens par la suite. Le simple fait de se sourire dans le miroir, de se remercier d'être là, vivant, face à un nouvel avenir joyeux, c'est fou comme ça peut changer les choses. Bref, je m'éloigne un peu, mais ce que je veux dire, c'est que maintenant, l'argent va rentrer sur le compte, c'est inévitable quand on arrête, et il faut s'y préparer, se donner des objectifs pour soi, prévoir des choses, épargner ou que sais-je encore, car sinon, si l'argent dort sur un compte courant qu'on peut toucher, l'industrie du jeu trouvera le moyen de le sentir et de ramener la personne face au gouffre à pleine vitesse.

Je tiens quand même à revenir sur un point qui me turlupine concernant le modérateur, mais selon moi la culpabilité fait partie intégrante de la maladie du jeu, ce n'est pas un handicap, car un handicap ne peut être soigné, alors qu'une maladie, oui. Ça me paraît important de corriger ce mot, même si ça peut paraître du détail.

En tout cas, que de bonnes ondes t'accompagnent autour de toi, et c'est sûr que ce sera le cas. Il faut rester entouré, honnête avec les autres et bien sûr surtout avec soi-même.