© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les joueurs

Il est temps de faire part de mon expérience dans cette putain d’addiction

Par Profil supprimé Posté le 30/09/2022 à 11h42

Salut tout le monde. Je me présente, je m’appelle Alexis et jsuis tomber dans la dépendance des paris sportifs depuis maintenant environ 8ans.
Tout à commencer par des petits paris dans lesquels je m’étais 1/2€ avec mes copains pour en gagner des centaines, sur des matchs dont on ne connaissait même pas l’existence. Évidemment, on ne gagnait jamais le jackpot, mais les journées étaient plus enrichissantes avec cette petite pression et cette possibilité de gagner beaucoup d’argent en ne déboursant que de petits euros.
Et puis au fil du temps, je suis devenu majeur et les sites de paris sportifs m’ont alors ouvert les bras. Au début tout a commencer par un simple pari de bienvenue, je me suis alors dit et si je jouais 100€ ici et si je perds et bah je les enlèverai à nouveau, c’est pas grave.
Viens alors le premier dépôt et la première défaite. Ce n’est pas grave, je suis remboursé. Mais au lieu de retirer à nouveau cet argent, je l’ai remisé et biensur j’ai encore une fois perdu. Et puis les petits dépôts commençaient, 10/20/30/40/50€, les gains étaient des fois au rendez-vous et les défaites aussi. Très vite, on ne se rend même plus compte de combien on gagne et de combien on perd, on voit juste le compte en banque descendre et les paris s’enchainés.
De plus en plus, les mises montent et la valeur de l’argent se perd peu à peu. On était passé de 1/2€ au départ pour rigoler, a très vite 100/200€ sans se rendre compte de ce que c’est reelement.
A l’époque, j’étais dans un centre de formation pour le football, on ne va pas dire que l’argent tombait du ciel mais un peu quand même. Moi j’exerçais ma passion et eux me rémunéraient pour un truc que j’adorais faire. Mais les paris sportifs ont tout détruits. Mes plus grands rêves et mes plus grandes envies n’étaient plus que de simples souvenirs. Seul l’envie de recouvrir les pertes et de gagner « le jackpot » était devenu important.
Le football, je le connaissais sur le bout des doigts, mais je ne le misais jamais. Je me disais que sur 3 chances, il y a avait trop de possibilte.
J’ai alors petit a petit découvert tous les autres sports et jouer sur tout et n’importe quoi, simplement pour gagner de l’argent.
A côté de ça, je m’entraînais moins, je ne payais plus mes factures, je ne mangeais plus.
Dépenser de l’argent dans les paris sportifs était facile mais payer des factures étaient trop compliqués.
Les paris se multipliaient et les défaites aussi, le salaire rentrait et aussitot il dissparaissait .
Cela fait maintenant 8 ans que je joue et j’ai perdu des sommes astronomiques. J’ai emprunter de l’argent que je n’avais pas et même fait des choses inimaginables.
Aujourd’hui il est grand temps de me faire aider. Je suis banni des sites et des casinos pendant 3ans minimum, mes parents m’aident pour essayer de m’en sortir.
Certes je ne regagnerai jamais ce que j’ai perdu, mais j’ai au moins la chance de vivre.
J’ai une copine en or et une famille de dingue. Je les remercierai jamais assez, ils ont éponges des dettes pour moi, ils ont tout donner pour moi.
J’espère un jour pouvoir leur rendre en retour.
Ne tombez jamais là dedans, l’argent facile n’existe pas.
Un jour on gagne et un jour on perd, mais sachez qu’on perd toujours plus que ce que l’on gagne.

C’est dur à admettre mais a partir d’aujourd’hui il faudra vivre avec ce lourd fardeau sur les épaules.

J’espère vraiment m’en sortir et de lire certains témoignages d’addict comme moi me fait du bien et je me dis qu’on peut tous s’en sortir.

4 réponses

Moderateur - 11/10/2022 à 10h26

Bonjour Alexis,

Soyez le bienvenu dans ce forum, merci pour votre récit très détaillé.

Oui vous pouvez vous en sortir ! Avoir le soutien de votre famille est un atout précieux. Nous sommes également à votre disposition si vous avez envie de partager quelque chose concernant votre arrêt du jeu.

Vous avez déjà réalisé votre problème, vous savez qu'il faut faire le deuil de l'argent perdu (plus facile à dire qu'à faire), cela montre que vous avez déjà bien progressé.

Courage !!

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/10/2022 à 23h01

Bonjour,

Eh oui, nous ne sommes pas seuls et surtout pas isolés alors que c'est l'impression qu'on a lorsque l'on s'enferme dans tout ça. C'est fou parfois de voir l'indulgence que peuvent avoir notre entourage envers nous alors que nous-mêmes ne nous pardonnerions pas facilement nos actes.

Mais comme vous dîtes, vous êtes encore vivant, moi aussi, et tous ceux qui parlent ici aussi. Je pense qu'il faut essayer de retrouver des plaisirs oubliés de la vie (s'allonger dans l'herbe et regarder la forme des nuages, écouter l'eau d'une rivière ou de la mer, regarder la nature et y marcher des heures entières, écrire, lire, écouter ou jouer de la musique, discuter avec des gens, les écouter, se poser à une terrasse d'un café sans jeux d'argents, bref, je retrouve petit à petit ces activités, en sortant la tête de l'eau).

J'ai pas mal tergiversé ces dernières années sur cette addiction, ça fait remonter le temps, c'est une belle auto-thérapie, et le fait d'accepter la perte, ce n'est pas le plus compliqué pour ma part, c'est plutôt d'accepter de gagner de l'argent qui n'ira pas là-dedans, d'accepter d'en avoir. Ça peut paraître bête pour les "non-joueurs" cette réaction, mais pour ma part c'est vraiment le plus dur. Je charbonne en permanence à faire du 90 à 120h par semaine (j'ai une société), et ce que je comprends surtout, c'est qu'il faut se donner des objectifs atteignables en perso, dans lequel il faut inclure des gens (se prévoir une semaine de vacances ici ou là, dans le monde, peu importe où, et proposer à des potes de nous accompagner, sans leur payer le voyage non plus, sortir de son excès permanent à vouloir être trop gentil pour presque s'excuser d'être, tout simplement).

Bon je pars peut-être un peu trop dans du perso, mais j'ai cette psychose qui accompagne ma rédemption, j'ai

l'impression de tout devoir à la terre entière du fait d'avoir le droit de vivre après tout ce que j'ai fait, alors qu'au fond, et mes proches me l'ont bien répété, je n'ai fait du mal... Qu'à moi...

Profil supprimé - 12/10/2022 à 10h10

Comme tu dis je crois que le plus important dans tout ça, c’est de faire le deuil de ce qu’on a plus et de penser à ce que nous allons avoir.
C’est sur que c’est vraiment bizarre au départ de se dire que l’argent qu’on gagne ne va pas servir à faire ce qu’on a toujours fait avec, et surtout de pouvoir enfin vivre avec de l’argent et ne plus être sans rien à partir du 1er du mois.

J’te souhaite beaucoup de courage et de réussite dans ta vie.
T’as déjà fait le plus dur.

Et merci de ton message, ça fait vraiment plaisir de savoir qu’on est pas tout seul.

dav19 - 12/10/2022 à 12h57

Bonjour Alexis,

Merci d'avoir pris le temps de rédigé ton témoignage qui rejoins de nombreux recueils de joueurs compulsifs sur ce site.

Je souhaitais vraiment te dire qu'il faut que tu profites de ta jeunesse et d'avoir un entourage soudé pour te reconstruire. Le fait que tes proches soient au courant et t'es tendu la main est inestimable dans ta guérison.

Meme si les sommes perdues sont conséquentes il est toujours temps pour toi d'opter pour une autre vie et te refaire.

Je t'assure que les choses deviennent plus compliquées quand tu as des enfants à charge et que tu ments à tout ton entourage. Il y a un age ou les conneries avec le jeu ont de très grave conséquence pour le joueur compulsif.
Le jeu peut mener à l'isolement, la dépression, les problèmes de santé et voir dans les pires des cas le suicide.

A titre personnel cette addiction m'a déjà emmené beaucoup trop loin. Je suis fatigué de la combattre et elle laisse de plus en plus de traces d'année en année.

Fait ce qu'il faut pour t'en débarrasser au plus vite! reprends le sport, les relations sociales , les études ...

Bon courage dans ta quete, on est avec toi!