© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Faire deuil 4000 en 3 jours

Par yora33 Postée le 07/05/2023 14:18

> Bonjour, Je n'avais pas joué depuis longtemps sur des paris sportifs.. d'ailleurs je n'ai jamais pris de gros risque toujours des petites sommes.. jusqu'a ce des collegues m'incitent indirectement à jouer car ils ne parlent que de ca tous les jours et ont le nez rivé sur leur appli de pari (ici foot). Bref je ne sais pas ce qui m'a pris, je commence a miser petit et je gagne 200€, ca me suffit pas donc je rejoue tout ce que j'ai sur le site, je perds.. super décu le lendemain je sors 1000€ de mon compte et joue en epserant recupéré ma perte + un petit gain pour compenser, mais je perd je suis a moitié abbatu. J'hesite longtemps, je suis partagé entre deception et questionnement le surlendemain : "que faire" "non allez 1300€ perdu c'est dur mais je vais etre raisonnable" "allez faut tenter celui la car j'ai bien analysé et je risque d'etre dégouté si j'ai bon et que je n'ai pas parié" "par contre pour récupérer la perte et gagner qq 300 euros faut que je mise 3000 pas le choix mais c'est un pari quasi sur je l'ai analysé pendant 2 heures" ET VOILA QUE JE PERDS CELUI CI egalement à 1 seul but près ! à 1 but près je remboursais toute la perte avec 300 euros de positif. MAIS NON a cause de ca j'ai PERDU 4000€ ! Je ne sais pas ce qui m'a pris en 3j je me prends une grosse claque.. il me reste juste un peu d'economies et mon salaire "moyen" car j'ai un boulot stable heuresement. Mais je ne vais pas faire grand chose de ma vie dans les mois à venir a cause de ca... Je vous rassure je n'ai PLUS envi de jouer car je n'aurais plus rien sinon. Je ne m'enfoncerai pas plus financierement. MAIS comment remonter la pente moralement et ne plus y penser ?? J'en ai marre de me refaire le scenario dans ma tete constamment : "J'aurais pu gagner si.." "J'aurais rien perdu si.." ... c'est fait c'est fait :( j'ai meme ecris "betement" au site de pari mais je n'obtiendrai rien.. Merci pour vos conseils, je me doute que ca passera quand meme, j'ai que 30ans Que ca sorte vite de ma tete ! je culpabilise tellement j'avais des projets j'ai joué pour les concretiser.. j'ai tout foiré et ca ne sera donc pas pour tout de suite... c'est dur !!

---

**Mise en ligne le 11/05/2023**

Bonjour,

Sans être « addict » à priori aux jeux, vous décrivez parfaitement bien dans votre message la mécanique et les croyances erronées qui vous ont conduit à perdre complètement la maîtrise : gain puis perte, envie de « se refaire », illusion de contrôle et d’expertise, espoir de gain et « quasi-gain » …

La culpabilité et les regrets que vous éprouvez sont aussi très caractéristiques mais également facteurs de risque, même si vous vous dites « plus jamais ». Alors oui, c’est le deuil de ces 4000 euros qu’il s’agit de faire et vous allez vraisemblablement passer par différentes étapes : colère, tristesse, acceptation …

Pour vous aider à traverser ces différentes phases, peut-être vous sera-t-il utile de continuer à communiquer et exprimer votre ressenti. Vous pourriez pour cela en parler à des proches mais aussi revenir vers nous si vous pensez que cela peut vous aider. Il existe sur notre site la possibilité de participer à des forums de discussion, il est possible également de prendre le temps d'un échange avec un(e) écoutant(e) et ainsi bénéficier de soutien. C'est ce à quoi nous vous encourageons, ne restez pas seul avec ces pensées qui tournent en boucle.

Si vous le souhaitez, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

---

**En savoir plus :**

- "L'illusion de contrôle"
- "L'espoir de gain et le quasi-gain"

**Autres liens :**

- "Les forums de discussion"