© Joueurs Info Service - 3 septembre 2026

Forums pour les joueurs

Il est temps d'agir ... et de réagir!

Par Redemption_ensemble Posté le 08/10/2023 à 18h32

Bonjour à tous,
Ça y est, il est temps pour moi de relever l'un des plus grands défis de toute ma vie: arrêter de parier et de jouer.
Comme beaucoup d'entre vous, j'ai commencé à jouer vers 20-21 ans.
Au début c'était de petites sommes et pendant 5-6 ans j'arrivais à me contrôler pour ne pas dépasser les 200-300€ / mois. Cela faisait quand même des dépenses annuelles importantes mais je les voyaient comme des hobbies comme le shopping peut l'être pour certains.
Sauf que la machine s'est enrayée il y a 2-3 ans maintenant. Je me suis ouvert aux paris hippiques par l'intermédiaire d'amis et cela a été le début de la descente aux enfers. Des mises importantes, des réunions entières à parier et les économies qui commencent à y passer.
En parallèle, j'ai commencé à accentuer ma fréquence sur les paris sportifs et y consacrer un temps monstre matin et soir et le week end entier ... tout ça en fondant une famille (2 enfants aujourd'hui).
Sans m'en rendre compte (ou alors en m'en rendant compte mais ne pouvant plus rien faire) je suis devenu addict: des remarques de ma femme, aux sautes d'humeur tout en passant par des mises remises des que je perdais, les symptômes sont évidents.
J'avais entre 15 et 20 k€ d'épargne: tout est passé dedans.
J'ai pendant un moment eu un peu d'aide de proches (environ 10 k) mais aujourd'hui je me rends compte que cela nest pas suffisant et ne m'a pas empêché d'arrêter.
Sauf que je viens de vivre un moment très gênant qui fait office de déclic dans ma tête : me voici à découvert de plus de 1500€ et la banque a bloqué ma carte bleue.
Première fois que cela m'arrive. Cela matteint beaucoup car je ne peux plus participer au budget commun du foyer et ait l'impression de devoir dire à tout le monde de serrer la ceinture par ma faute...sans qu'ils ne le sachent.
Me voici donc à devoir demander un entretien avec mon conseiller bancaire pour l'implorer de m'octroyer une autorisation de découvert et me permettre de contracter un crédit afin de pouvoir anticiper les encours actuels (5 000€ environ). Là aussi c'est une grande première pour moi, qui n'ait jamais eu besoin de demander de crédit jusqu'à maintenant.
J'ai une situation plutôt stable et un salaire très correct (3200€ environ par mois) mais je dilapidais tout dans les charges communes et les paris.
Je vais donc me retrouver à rembourser un crédit pendant un an (si le banquier accepte) et repartir sans rien...
Je pense que le plus dur pour moi est d'accepter que toutes mon épargne est parti dans les paris et que je ne reverrai jamais cet argent.
Toutefois, ce week end, avec ce qu'il s'est passé, cela m'a refroidi de parier, même en cash.
Il y a un mélange de honte et de culpabilité qui m'habite. La lutte va être longue mais je n'ai plus le choix, la prochaine étape est que je me retrouve à ce que ma famille s'en rende compte avec le risque de perdre bien plus que de l'argent.
J'espère vraiment y arriver et m'inspire de beaucoup d'autres témoignages.

4 réponses

---

loki29 - 17/10/2023 à 09h11

Salut mec,

J'ai 28 ans et j'ai commencé à jouer il y a plusieurs années. J'ai fait un burn out et les paris sont parti dans tous les sens.
En juin j'ai aussi eu le déclic avec 45k€ de dettes, impossible d'emprunter et des mensualités complexe à rembourser.

Le premier conseil que je peux te donner c'est d'aller sur le site de la FDJ et faire MAINTENANT une demande d'auto exclusion et ne plus jamais y toucher.
C'est le premier pas vers un retour à une vie meilleure, la coupe du monde de rugby bat son plein, et si je m'étais écouté par le passé, j'aurais laché des sommes monstres dans ces paris. Aujourd'hui je rembourse doucement mes dettes, j'en ai pour 3 ans environ mais j'avance.

Fais le premier pas et banni toi de ces endroits, manges des bonbons dès que t'as envie de jouer, vas faire l'amour à te femme peut importe, dès que tu en as envie il faut que tu es un truc qui te fasse penser à autre chose.
C'est comme la cigarette il faut s'occuper l'esprit et les mains.

Dans les sauts d'humeur et le temps que tu y consacre c'était pareil pour moi, aujourd'hui je compense à fond avec le sport et la fabrication de paludarium ^^.

Si ton banquier te bloque, une solution de replis qui a un coûts c'est les sites d'emprunt, emprunte seulement ce dont tu as besoin pour rembourser tes dettes, mets un emprunt avec des mensualités que tu peux supporter et vas de l'avant.

Pour ce qui est de la personne de confiance vers qui t'exprimer et te tourner, saches qu'il y a des spychologues spécialisés, ça m'a aidé à m'accepter et aller de l'avant.

Gardes toujours en tête qu'il y a des solutions.

Violette20 - 05/11/2023 à 16h19

Bonjour,
Je viens d’écrire un message sensiblement similaire sur le forum.
Vie de famille rangée, Bon boulot, tout semblait sous contrôle.
Mais j’ai sombré insidieusement, progressivement jusqu’à dépenser toute mon épargne et mettre ma famille dans une difficulté pas possible (le mois va être très long…)
Je comprends ce mélange de honte et de culpabilité, je vis la même chose. Et cet argent durement mis de côté qui ne reviendra jamais.
Quand je regarde de l’extérieur, je trouve cette situation hallucinant et pourtant chaque jour je recommençais.
Je vais tenter l’hypnose et également télécharger Gamban qui empêche l’accès aux jeux d’argent. C’est la seule solution.
Difficile de trouver des activités de substitution car j’ai déjà une vie active mais chaque temps mort était consacré aux jeux en ligne…
Je suis pleine d’espoir aujourd’hui.

J’espère que ta situation s’est arrangée depuis,
Violette

Redemption_ensemble - 19/09/2024 à 18h11

Bonjour à tous,
J'espère que vous allez bien et que vous réussissez à vous sortir de cette addiction aux jeux du hasard.
En un an, j'ai eu des hauts et des bas, avec des arrêts, des reprises et de nouvelles dettes. Fort heureusement, celles ci restent acceptables et je les remboursent avec des petits crédits.
Toutefois, j'ai pris la décision de vraiment tout arreter et de demander une interdiction volontaire auprès de l'ARJEL. Cela m'a permis de désinstaller toutes les applications et surtout psychologiquement de me dire que la page est tournée. J'ai enfin accepter aussi que l'argent dépensé était perdu et qu'il fallait maintenant se projeter en reconstituant un capital
J'espère réussir dorénavant à n'avoir que des hauts même si le chemin sera long. Toutefois je sais qu'en m'auto excluant, je n'aurais plus la facilité d'aller sur des applis et tomber dans cette addiction qui m'a fait tant de mal et influé sur mes humeurs et mon comportement familial. Qu'en est il pour vous ?

loki29 - 13/04/2025 à 21h06

Salut Mec,

Je sais pas si tu vas repasser par là, j'avoue que ça fait longtemps que je ne mettais pas reconnecté moi aussi, ça va faire maintenant 2 ans que j'ai fait la demande à l'ARJEL et heureusement que je l'ai fait parce que le nombre de fois où j'ai voulu rejouer sont trop nombreuses pour les compter.

Je rembourse progressivement ce que je dois, j'avais 45-50k€ de dettes ... aujourd'hui il en reste 23k€ à rembourser mais j'arrive à mettre de l'argent de côté.

C'est une sale addiction et je pense que je demanderais jamais à ravoir l'autorisation de jouer à nouveau. Clairement ça ne vaut pas le risque ...

Je me suis mis à travailler le bois, dès que j'ai une envie de jouer parce que je regarde un match ou autre truc bah je vais bricoller etc .

J'espère que tu vas bien et que tu arrives à aller de l'avant et que tu n'es pas seul dans ce combat.

Loki