© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Addiction aux paris sportif

Par prive Postée le 15/01/2025 13:48

> Bonjour j'ai 18 ans je suis accro aux paris sportifs depuis moins d'un an, j'ai perdu plus de 1300€ en moins d'un mois une somme que j'avais mis de coté (anniversaires, noël). Je n'en peux plus mentalement, je ne l'ai dis a personne et je voudrai arrêter cette addiction. Aujourdhui j'ai bloqué tout mes comptes pendant 1 ans (betclic, winamax, unibet etc). J'ai besoin de conseil pour arreter suir le long terme j'ai déja essaye d'arreter dans le passé mais jamais tenu plus de 1 semaine. J'étais trop tenté.

Mise en ligne le 16/01/2025

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi face à cette pratique dont vous semblez avoir perdu le contrôle.

Une dépendance n'étant pas le fruit du hasard, il est important de tenter de comprendre la place que le jeu a prise dans votre vie, ce que vous en attendez, l'évolution depuis son origine jusqu'à l'addiction aujourd'hui. Entre adrénaline, appât du gain, croyances erronées, tentative de « se refaire » etc… Il est souvent difficile de s'extraire de la spirale du jeu

Dans l'addiction au jeu, cette notion de « se refaire » se révèle souvent comme une pensée obsédante. En effets, il n'est pas rare que les pertes conduisent le joueur à n'avoir de cesse de vouloir récupérer ses pertes.

Afin de se libérer d'une addiction au jeu, il est nécessaire de « faire le deuil » des sommes perdues, si difficile que ce soit pour se remobiliser et se reconcentrer sur des activités qui vous animent, vous plaisent. Le jeu est souvent synonyme d'isolement, revenir vers les personnes de confiance avec qui on se sent bien, peut aider à se détourner de cette pratique.

Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous qui vous apporteront des pistes de réflexion complémentaires et des conseils pour arrêter de jouer.

Nous comprenons et saluons votre démarche d’auto-exclusion des sites de jeu. Cette mesure, si elle peut être bénéfique a toutefois ses limites puisqu’elle n’est valable que sur les sites que vous avez sélectionnés.

Aussi, il nous semble important de vous informer de la possibilité de vous faire interdire de paris en ligne. Il s’agit d’une démarche personnelle et confidentielle qui entraîne une mesure d’interdiction valable pour une durée de 3 ans non réductible sur tous les sites de jeux en ligne autorisés. Voir lien ANJ ci-dessous.

Si vous souhaitez l’aide et le soutien d’un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction au jeu, il existe dans tous les départements des Consultations Jeunes Consommateurs proposant des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Cela pourrait vous permettre de comprendre cette dépendance et de réfléchir à la façon dont vous pourriez vous en libérer.

Ne disposant d’aucune information sur votre département de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous. En sélectionnant votre département puis « Consultations Jeunes Consommateurs », vous pourrez prendre connaissance des différents lieux. Dans la fiche détaillée de la structure vous trouverez les conditions et modalités de contact.

Si vous souhaitez davantage d’informations sur ces consultations ou être aidé dans cette recherche, vous pouvez nous joindre tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou de 14h à minuit par chat via notre site en semaine, de 14h à 20h le week-end.

Nous vous encourageons à ne pas rester seul dans cette situation.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Le jeu et vous
- Interdiction de jeu ANJ
- Quelques éléments pour arrêter