

# 18 ans de paris sportifs : je replonge après plusieurs années d'abstinence

Par stephanemartin Posté le 22/02/2025 à 01h30

Bonjour, âgé de 45 ans, je joue depuis mes 27 ans (année 2007) aux paris sportifs. Mon bilan est forcément négatif (-298€ en 18 ans). Le faible montant de perte vous fera peut-être sourire tout comme ma situation (maison payée, pas de crédit). L'addiction avait commencé lorsqu'avec ma conjointe (de l'époque) on avait pris un crédit immobilier sur 25 ans, avec nos petits salaires d'alors. Je voyais les paris sportifs comme un moyen de mettre du beurre dans les épinards. Le jeu a aussi constitué un échappatoire au monde du travail, où j'ai toujours eu du mal dans les interactions avec la hiérarchie et entre collègues. Les effets négatifs du jeu sont communs à beaucoup ici : anxiété, dépression, irritabilité, insomnies, adrénaline, changements d'humeur, manque d'intérêt pour les sorties/loisirs/vacances, absences mentales auprès de ma conjointe, isolement... Le jeu amplifiant les problèmes, la naissance de mon fils en 2013 a été un déclic. J'étais encore addict à sa naissance. A ses 1 an, je ne jouais quasiment plus. Le jeu a donc détruit ma vie les 7 premières années 2007 à 2014. Ce site m'avait beaucoup aidé à arrêter à l'époque. Depuis 2014, j'ai vécu quelques rechutes, jouant épisodiquement quelques fois par an. Depuis 2022, j'étais totalement abstinent aux paris sportifs. J'ai substitué l'addiction aux jeux par le boursicotage. Suivre la bourse au quotidien influe beaucoup moins sur mon moral que les paris sportifs, malgré un bilan financier plus négatif (perte d'environ 1600€ en bourse depuis 2014). Tant pis pour ces pertes, le moral est bien meilleur en jouant en bourse qu'aux paris sportifs. En ce moment (février 2025), je m'inquiète de mes pertes récentes où j'ai de plus en plus envie de rejouer malgré mon interdiction en cours auprès du Ministère de l'Intérieur (mais il reste les bureaux de tabac...). J'ai perdu 68€ ce mois-ci, en jouant avec quelques convictions 3 fois (soit 3 jours différents en 20 jours...) mais peu d'envie sur des matchs. L'envie de rejouer est liée à l'ennui car séparé de ma conjointe, et solitaire dans l'âme, je n'ai rien à faire lorsque je ne garde pas mon fils (en garde alternée). Je sais que je dois faire des efforts pour faire du sport, sortir, préparer les vacances mais en ce moment, rien ne me motive. J'ouvre donc un fil de discussion pour trouver la force d'arrêter à nouveau les paris sportifs. Merci de m'avoir lu