© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je suis à bout epuisé

Par kevinch Postée le 02/12/2025 13:58

Je me présente : je suis marié à une femme en or, nous avons deux enfants et une maison. Je suis addict aux jeux, en particulier au trading. Je vais vous raconter mon histoire. En 2021, j'ai commencé à jouer après avoir vu des publicités sur les réseaux sociaux qui faisaient rêver (comme quoi, les réseaux sociaux parfois…). Bref, j'ai commencé par mettre 50 € par-ci par-là. J'ai suivi des personnes qui tradaient, et j'ai ajouté un peu plus d'argent : parfois je mettais 50 €, j'en gagnais 100, puis j'en reperdais 100, j'en gagnais 200, j'en perdais 400… ainsi de suite. Mais au final, j'étais perdant. J'ai remis encore, remis, et encore remis… Le jeu est devenu une addiction, je ne m'en sortais plus. Nous devions nous marier en 2023, sauf qu'au moment venu, j'ai dû annoncer à ma femme que j'avais perdu tout mon argent, que j'étais tombé dans les jeux d'argent. Quand je dis « perdu mon argent », c'est énorme : c'était un héritage. Je lui ai tout avoué en lui promettant d'arrêter et de me reprendre en main. Nous avons dû reporter le mariage, car il nous était impossible de le financer. Ma femme est restée, l'amour a pris le dessus… et j'ai arrêté. Mais je n'ai rien mis en place pour m'aider réellement. Quelques mois plus tard — je serais incapable de dire combien de temps — j'ai replongé. Pareil : petites sommes, puis moyennes, puis grosses. Puis un prêt, puis de l'entraide de la famille et des amis… Jusqu'au jour où, il y a peu, j'ai dû emprunter 1 000 € à un inconnu. Cet inconnu appartient visiblement à un milieu pas fréquentable, et tout s'est fait sur Internet. J'ai été idiot : je n'ai pas voulu le rembourser, en me disant qu'il ne me retrouverait jamais. Sauf qu'il a retrouvé ma femme sur les réseaux et lui a parlé. Et là, le drame : la vérité éclate. Je dois de l'argent à un inconnu dangereux, je dois de l'argent à la banque… Ma vie s'écroule, celle de ma femme aussi. J'ai pris les choses en main et j'ai remboursé très vite cette personne, car sans le savoir, j'ai mis la vie de ma famille en danger. Et c'est ma plus grande crainte. Aujourd'hui, ma femme sait tout. Elle souffre énormément, elle n'a plus du tout confiance en moi. Cela fait plus de 10 ans que nous sommes ensemble, pour elle je suis un inconnu et j'ai l'impression de foutre ma vie en l'air. J'ai peur de perdre ma femme et mes enfants. Je l'ai trahie, manipulée, menti… Et le pire, c'est que ce n'était pas volontaire. J'AI HONTE et j'avais honte de lui avouer que je jouait à nouveau. La puissance du jeu nous contrôle, nous fait perdre nos moyens, nos valeurs, notre état d'esprit. Je ne suis pas comme ça normalement. Ma femme m'a donné une première chance que je n'ai pas su saisir. Maintenant, je vais tout faire pour avoir une deuxième chance. Elle n'a plus la force de me faire confiance. Elle ne veut pas de cette vie-là et je la comprends. J'ai perdu le goût de la vie, je suis passé à côté de tant de choses simples avec mes enfants et ma femme. Je regrette, et j'ai honte de leur avoir fait subir ça. Je me sens seul, épuisé, fatigué… mais je veux tellement me battre pour rattraper le temps perdu et réparer mes erreurs. J'ai décidé d'avancer, de mettre des choses en place : dans un premier temps, j'ai besoin de digérer, de mettre des mots sur cette situation. Je vais donner une procuration sur mes comptes pour que ma femme puisse tout voir, et m'aider à ne plus craquer. Je vais me faire suivre — je ne sais pas encore comment — mais je souhaite guérir et je ne veux plus toucher à cette merde ! Ma priorité va être d'apprendre à aimer

à nouveau les choses simples de la vie, aimer mes proches, vivre avec eux, passer du temps avec eux, et surtout rendre ma femme heureuse et lui redonner goût à la vie. Je l'aime tellement, je suis prêt à tout pour elle.

Mise en ligne le 11/12/2025

Bonjour,

Nous comprenons que vous avez passé des périodes éprouvantes et que vous souhaitez aujourd'hui cesser cette pratique et être aidé pour cela.

Sortir d'une addiction peut nécessiter un long temps de réflexion avant de pouvoir agir.

Comme vous le dites, « mettre des mots sur cette situation », verbaliser et être accompagné et soutenu pour comprendre la place qu'a pris cette pratique dans votre vie peut vous aider à avancer sereinement dans l'arrêt.

Vous pourriez trouver cette aide auprès d'un psychologue ou tout autre thérapeute de votre choix.

Si vous souhaitez vous tourner vers des professionnels de l'addictologie, vous trouverez des consultations possibles dans les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces centres accueillent sur rendez-vous les personnes en difficulté face à une addiction. Vous pourriez y rencontrer des médecins addictologues, psychologues, infirmiers ou travailleurs sociaux, selon l'aide dont vous auriez besoin. Nous vous indiquons plus bas des coordonnées de CSAPA dans votre département si cette piste vous intéresse.

Nous ne savons pas à quoi vous jouez précisément, mais il existe des mesures de protection proposées aux joueurs sur les sites de jeux agréés par l'ANJ (Autorité Nationale des Jeux). Nous ajoutons un lien vers le site de l'ANJ en bas de ce message, si vous souhaitez prendre connaissance de la possibilité de demander une interdiction volontaire de jeux qui permet de s'interdire l'accès aux sites légaux pour une durée de 3 ans. C'est une démarche personnelle et individuelles, qui peut être une aide supplémentaire.

En effet, donner une procuration à votre femme pour vos comptes peut tout à fait être envisageable si vous y voyez une aide possible.

Il nous semble important que vous gardiez clairement à l'esprit vos propres motivations, elles sont un appui important. Passer du temps avec vos proches, investir ou ré-investir des activités, occuper votre temps et votre esprit sont autant de ressources qui peuvent vous permettre de vous tenir éloigné des jeux et de reprendre goût à la vie en retrouvant de la satisfaction et du plaisir dans d'autres domaines.

Si vous souhaitez revenir vers nous pour plus de précisions ou d’autres questions, nous sommes également 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 de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA du Centre Hospitalier de la Rochelle

bd Joffre
Hôpital Saint Louis
17000 LA ROCHELLE

Tél : 05 16 49 49 49
Site web : urls.fr/2hgJB2
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de ROCHEFORT

1 avenue Béligon
Centre Hospitalier de Rochefort
17301 ROCHEFORT

Tél : 05 46 88 56 30
Site web : bit.ly/40wrXV3
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h. Absence de secrétariat le jeudi après-midi
Accueil du public : Du lundi au vendredi, sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Autorité nationale des jeux (ANJ)