Témoignage : tomber dans l’addiction aux jeux et s’en sortir

En partenariat avec le média Brut, l’Autorité nationale des Jeux propose sur Instagram le témoignage de Bilel, un joueur tombé dans l’addiction. C’est l’occasion de présenter certains des mécanismes qui contribuent à la dépendance aux jeux d’argent, les conséquences de cette addiction et les moyens d’en sortir.

Voici le témoignage en vidéo de Bilel sur son addiction aux casinos et aux paris sportifs : https://www.instagram.com/p/DTHngFzikFw/

Gagner une grosse somme

A ses débuts, Bilel explique qu’il a gagné assez rapidement une grosse somme. Ce gain a marqué le début de ses ennuis…

L’argent qu’on gagne aux jeux semble moins réel que celui que l’on gagne par son travail. Les gains de jeu, souvent virtuels – par exemple dans les casinos ils sont représentés par des jetons - sont très facilement rejoués, avec moins de prudence que si c’était l’argent de son salaire. Pour Bilel, c’est comme si l’argent qu’il avait gagné « n’était pas son argent ».

En rejouant l’argent gagné aux jeux on dépasse plus facilement ses limites sous l’effet euphorisant de l’espoir de « gagner plus ». Cet effet est tellement puissant que si on gagne une grosse somme cela laisse une empreinte forte dans l’esprit du joueur. Comme Bilel l’explique, après son premier gros gain, il ne pensait plus qu’à ça !

Les spécialistes appellent cela la phase de gains, celle où le joueur connaît ses premiers moments d’excitation et où peut s’installer une obsession pour les jeux d’argent et de hasard.

Presque gagner

Lorsqu'il est passé aux paris sportifs, Bilel a fait des combinés dans l'espoir de gonfler ses gains. Il n'a jamais gagné mais ce qui l'a marqué c'est qu'il était fortement incité à rejouer lorsqu'il perdait à « presque rien ».

Perdre à « presque rien » ou « presque gagner » on appelle cela le **quasi-gain**. C'est un mécanisme utilisé par les opérateurs de jeux. Le principe c'est de créer une frustration qui encourage fortement à rejouer. Bilel l'a vécu avec les combinés des paris sportifs mais c'est aussi vrai, par exemple, avec les machines à sous qui montrent les symboles juste en-dessus ou en-dessous de la ligne de résultat. Le « quasi-gain » fait croire au joueur qu'il est à un cheveu de gagner. Ce mécanisme redonne de l'espoir au joueur alors qu'en réalité, perdre de peu n'augmente pas les chances de gagner ensuite.

Conséquences de l'addiction aux jeux d'argent

L'obsession pour les jeux et le fait de poursuivre des espoirs de gains, se transforme vite en addiction. Lorsqu'on ne peut plus s'empêcher de jouer ce n'est pas sans conséquences :

- **Le jeu devient une priorité absolue, au détriment des autres activités :** Bilel, qui est pourtant amateur de foot, a fini par trouver qu'il est plus important de « réussir son pari » que de profiter des matchs. Il a perdu le plaisir de regarder les matchs de foot.
- **Tout son argent part dans les jeux et le joueur se retrouve en difficulté financière.** Malgré son salaire, Bilel se contentait de pâtes et de riz pour avoir plus d'argent pour jouer. Jusqu'au jour où il a joué tout son salaire et s'est retrouvé sans rien.
- **Les joueurs addicts cachent souvent leur pratique et s'éloignent peu à peu de leurs proches :** Ils ne montrent pas qu'ils jouent, ils se couvrent en mentant à leur entourage par peur d'être jugé et parfois par honte. Bilel a commencé à mentir à ses amis « à cause du regard des gens ».

Sortir d'une telle situation demande une prise de conscience mais aussi beaucoup de courage.

Comment se sortir de l'addiction aux jeux d'argent ?

Pour sortir de l'addiction aux jeux d'argent et de hasard, il faut commencer par faire une pause. Par choix ou par nécessité comme cela est arrivé à Bilel lorsqu'il n'a plus eu d'argent. Faire une pause permet de prendre du recul sur la situation.

L'interdiction volontaire de jeux, qui permet de s'interdire des casinos et des sites légaux de jeux en ligne pendant au minimum 3 ans, est un moyen efficace pour sortir du cercle vicieux du jeu.

Mais comme le souligne Bilel, cette mesure ne suffit pas. **Le joueur doit aussi admettre son addiction et accepter de demander de l'aide.** Une démarche difficile, car beaucoup craignent que reconnaître leur dépendance revienne à avouer une faiblesse. Mais c'est tout le contraire, témoigne Bilel : *« accepter qu'on soit addict, pour moi c'est être fort »*. On regarde ses problèmes en face et on les affronte.

S'appuyer sur ses proches, leur parler peut être un grand soulagement et ouvre la possibilité de recevoir leur soutien.

> *« C'est super important d'en parler, ça fait vraiment du bien, je jouais dans mon coin personne ne savait que j'avais cette addiction et le jour où j'en ai parlé à mon entourage ça a vraiment libéré d'un poids, si vous avez la possibilité de le faire réellement faites-le, ça fait peur, mais ça aide énormément. »* (Forum pour les joueurs)

Enfin, il existe des ressources précieuses :

Le soutien d’autres joueurs addicts permet de rompre l’isolement, comme par exemple dans le forum pour les joueurs.

La ligne Joueurs info service au **09 74 75 13 13** (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), pour une écoute, des informations ou encore une orientation vers un centre de soins.