

Vos questions / nos réponses

Je suis accro au jeu ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/08/2026 18:51

J'ai commencé les paris sportifs il y a maintenant 3 mois . Au début je m'étais des 10€-20€ puis ensuite 2 mois après j'ai commencé à mettre des 100€ par si et par la . Aujourd'hui j'ai perdu 400€ dont 100€ que mon grand père m'avait donner hier . En ce moment je ne suis pas bien car je veux me refaire mais je continue de perde . J'ai seulement 14ans et j'ai perdu plus de 900€ .

Mise en ligne le 03/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons bien vos questionnements et votre inquiétude vis à vis de votre pratique récente des paris sportifs. Vous avez raison de vous questionner sur ce changement d'habitude et nous allons tenter de vous guider au mieux.

Dans le titre de votre question, vous nous demandez si vous êtes "accro au jeu". Pour vous répondre au mieux sur ce point, il nous paraît important de réfléchir d'abord sur ce que cela peut vouloir dire.

Être accro à quelque chose, cela signifie y être accroché, ne pas parvenir à s'en détacher. Aujourd'hui, vous vous demandez si vous êtes encore capable de décider, de choisir réellement de jouer lorsque vous en avez envie ou si la volonté de vous "refaire" est plus forte.

Vous avez raison d'être attentif à cela, car les mécanismes de l'addiction au jeu peuvent s'installer très discrètement sans que l'on s'en rende vraiment compte. L'idée qu'il est possible de se "refaire" est souvent présente chez les personnes qui jouent. Cela traduit une impression de contrôle, un sentiment d'être maître du jeu.

En réalité, cette idée est fausse. Il n'y a rien qui garantisse de récupérer les sommes perdues dans les jeux d'argent. Lorsque l'on souhaite changer ses habitudes, le premier travail consiste donc à accepter la perte des sommes déjà perdues.

Dans cet espace question/réponse, il est difficile d'évaluer votre pratique de façon personnalisée et de vous guider car cela nécessite de prendre en compte d'autres éléments comme votre environnement, votre histoire, votre situation actuelle, etc.

Nous ne savons pas si vous avez la possibilité de parler de ce qui vous arrive à vos parents mais si vous le pouvez, nous vous encourageons à essayer d'en discuter avec eux. Nous imaginons que cela peut faire peur, mais rester seul avec ces doutes est peut-être encore plus difficile que d'en parler.

Cela peut également être par le biais d'une personne de confiance extérieure à la famille.

Par exemple, vous pouvez prendre rendez-vous gratuitement et en toute confidentialité avec un professionnel, dans le cadre des consultations "jeunes consommateurs". Ces consultations sont dédiées aux jeunes de 12 à 25 ans qui se posent des questions sur leur pratique de jeu, qui veulent avoir un échange, un avis. Vous n'avez pas besoin de l'accord d'une personne majeure pour vous y rendre.

Nous vous joignons une adresse de CJC à proximité de chez vous en fin de réponse. N'hésitez pas à les contacter.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez également nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible depuis notre site internet, du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,

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

[CSAPA : site de Coulommiers](#)

28 avenue Victor Hugo
Site Abel Leblanc
77527 COULOMMIERS

Tél : 01 64 65 73 37

Site web : www.ch-coulommiers.fr

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes entre 12 à 25 ans (autorisation parentale pour

les mineurs non accompagnés)

Substitution : Observance et délivrance de traitement de substitution à la méthadone pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)