© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

Comprendre la pratique de jeu de votre proche

Par Profil supprimé Posté le 20/06/2013 à 10h00

Désolé pour le titre pas forcément très explicite, mais la limite de taille du titre est vraiment courte. J'aurais aimé appeler ce post "Témoignage et conseils d’un joueur régulier de poker online mis à la disposition de proches inquiets ..."

Un de vos proches joue au poker sur internet et cela vous inquiète ? Cette inquiétude est bien naturelle et l’entourage de quasiment tous les joueurs réguliers la ressent au moins une fois.

Mais avant de vous alarmez, le plus important c’est de comprendre la pratique du jeu de votre proche afin de pouvoir en parler avec lui. Arriver avec des idées préconçues sur le jeu est le meilleur moyen de ne récolter que de l’indifférence et d’empêcher tout dialogue, qu’il y ait réellement un problème où non.

La première fois que ma mère (qui travaille dans le milieu bancaire et qui voit régulièrement des personnes en grande détresse financière a cause d’une pratique excessive du jeu) a su que je jouais au poker sur internet, j’ai naturellement eu le droit a un joli discours moralisateur (“tu te rends pas compte, c’est dangereux, t’es fou !!!”) sans avoir cette démarche constructive de chercher à en savoir plus, ce qui fait que son avis à eu 0 impact (et que je n’ai même pas cherché a lui expliquer plus en détail ma position tellement je voyais que le dialogue était impossible). C’est pour cela que je veux vous montrer l’envers du décor qu’est l’univers du joueur, pour mieux le comprendre et éventuellement l’aider si nécessaire.

Je précise tout de suite que je ne pense pas être un joueur "addict" même si mon volume de mise est parfois très important, étant donné que je suis un joueur de poker à priori gagnant sur le long terme et qui en tire un petit complément de revenu

Je vais parler de ce que je connais le plus, le poker mais je pense que l’on peut retrouver les mêmes raisonnements sur la gestion de bankroll dans les paris hippique et sportifs : ce sont tous des jeux de semi-hasard où à long terme l’expérience et la compétence du joueur peut faire la différence, mais ou a court terme tout est possible.

Je ne prétends pas m’adresser aux personnes dont les proches ont un problème avéré (grosses dettes de jeu), je ne connais personne autour de moi dans ce cas et je n’ai pas forcément une bonne vision de ce genre de cas. Par contre je connais très bien le milieu des joueurs amateurs/semi-pro/pro passionnés qui peuvent inquiéter alors qu’ils n’ont pas forcément de problème.

Sachez pourquoi votre proche joue : s’il débute (en dehors de parties avec des amis qui souvent ont un niveau tout aussi débutant) et qu’il a pour principal motivation l’espoir de vraiment gagner de l’argent, alors en effet il y a un premier problème à gérer. Pour être gagnant au poker à long terme il ne faut pas seulement être meilleur que les autres, mais être suffisamment meilleur pour compenser les frais que prennent les sites ou le casino. Et pour commencer a vraiment gagner de l’argent il faut jouer des sommes qui sont jouées par beaucoup de joueurs sérieux qui font énormément de travail sur leur jeu (analyse après coup des mains

jouées, visionnages d'articles/vidéos stratégiques, prise de cours auprès de coachs, etc etc). Il est strictement impossible pour un débutant d'être à long terme gagnant face a ces joueurs (même s'il reste quelques mauvais joueurs autour de la table mais en minorité) et aux frais de la poker room.

Si par contre c'est le jeu en lui même qui l'intéresse, suggérez-lui s'il ne le fait pas lui même de commencer par les parties les moins chères afin de "valider" ses compétences techniques avant de jouer des parties plus chères donc plus difficiles. Et si même a ces parties peu chère il n'arrive pas a être gagnant à long terme, alors cela lui coûtera très peu (sur internet les parties les plus basses commencent a des mises très modiques de quelques euros voire moins, alors qu'en casino cela sera souvent des sommes à 3 ou 4 chiffres qui seront en jeu)

Discutez avec lui de la gestion de son budget jeux pour voir s'il a une logique responsable derrière son activité de joueur : dans le jargon pokeristique, c'est ce que l'on appelle la gestion de bankroll. L'idée est simple : il faut avoir un budget dédié au jeu, totalement séparé du budget quotidien (et que l'on est donc potentiellement prêt à perdre, de la même façon qu'on sait que l'on peut perdre lorsque l'on rempli une grille d'euromillions). Cela peut passer par le compte joueur du site où il joue, ou dans le cas d'un joueur jouant sur plusieurs site ou en cercles/casino, par un compte en banque totalement dédié à l'activité poker (ce que je fais, jouant sur plusieurs sites et devant parfois retirer mes gains d'un site pour renflouer le compte d'un autre site sur lequel j'ai eu des pertes, ce compte bancaire servant d'intermédiaire). Le but est d'avoir une parfaite visibilité à tout moment du montant de la bankroll (le "fond de roulement" du joueur).

Une fois cette bankroll clairement identifiée et définie, il faut que le joueur soit capable de s'imposer une discipline stricte : s'il joue juste pour le plaisir sans se prendre la tête et n'a pas l'envie de travailler sa technique, il est potentiellement un joueur perdant sur le long terme et il faut à l'avance qu'il définisse ses règles de dépôt (par exemple 50€ par mois maxi, sachant que pour perdre ce montant en jouant aux mises minimales d'internet, il faut soit être extrêmement mauvais, soit avoir une énorme poisse).

Et dans tous les cas (joueur récréatif potentiellement perdant ou joueur voulant être sérieux donc potentiellement gagnant), il ne faut pas jouer plus d'une certaine fraction de sa bankroll sur une même partie (le montant de la fraction dépend de beaucoup de paramètres, le mieux pour le joueurs cherchant a pratiquer un jeu responsable est de se renseigner sur des forums communautaire de joueurs qui seront de bon conseil pour cela). Par exemple, admettons que le joueur dispose de 300€ de bankroll et s'impose une gestion de 1/50°, il peut jouer des tournois à 5€. Si jamais victime d'une mauvaise série il retombe sous les 250€ de bankroll, il doit jouer des parties MOINS CHERES (disons à 3€) pour se refaire et rejouer du 5€. En faisant ainsi, le risque de grosse perte est énormément réduit puisque le joueur perd dans le pire des cas uniquement sa bankroll et cela sera très rare car il faut qu'il perde beaucoup de parties a chacun des niveau de mises jusqu'a revenir aux mises les plus faibles

Si votre proche à conscience de tout cela, c'est un excellent signe : il essaye d'avoir un rapport a l'argent qu'il joue tout a fait sain (cela veut dire qu'il est potentiellement prêt a jouer a des mises faibles où les sommes qu'il peut gagner sont dérisoires et donc qu'il ne joue pas uniquement pour espérer gagner beaucoup) et surtout il y a peu de chance qu'il fasse l'énorme erreur que vont faire certains joueurs : jouer plus cher pour se refaire. Au poker c'est encore pire que pour les autres jeu de hasard, car plus on joue cher, plus le niveau est élevé et moins il est facile d'être gagnant, accélérant encore plus le cercle vicieux. Au contraire en choisissant de jouer moins cher, certes cela va prendre du temps mais on augmente son avantage technique en jouant des joueurs moins bon, et on a plus de chance d'etre a nouveau gagnant

Autre effet positif : en respectant une gestion de bankroll, le joueur se doit de gagner une certaine somme a son niveau de mise actuel avant de "pouvoir" augmenter ses mises, ce qui limite grandement le risque qu'il joue beaucoup trop cher pour son niveau technique.

Cependant personne n'est infaillible et peut flamber sur un coup de tête suite à une mauvaise passe en pleine session de jeu, et pour éviter la casse il ya 2 types de précautions à prendre :

- En jeu “en dur”, laisser la carte bancaire à la maison et ne prendre en liquide que ce que l’on est prêt a jouer pour la session

- En jeu online, il est possible de limiter automatiquement son activité et ses dépôts. Il faut configurer cela à des valeurs cohérentes avec la gestion de bankroll (sachant que c’est à tout moment modifiable par simple mail au service client, sauf qu’il y a un délai de 48h en cas d’une modification a la hausse qui évite justement d’aller flamber sur un coup de tête mais qui n’est pas trop gênant si le joueur veut se mettre à jouer plus cher simplement parce que sa bankroll lui permet)

N'hésitez pas a conseiller a votre proche de suivre ces précautions s'il ne le fait pas déjà pour éviter le risque “d’accident”

Bien entendu tout ceci n’est la que pour encadrer le coté “financier” de la chose, et le joueur ayant un vrai problème de jeu n’est pas impacté que par ce coté financier et le jeu est souvent une échappatoire pour masquer d’autres problèmes, mais au moins tout ceci peut vous permettre je l’espère d’évaluer où en est votre proche avec l’argent qu’il joue et d’amorcer éventuellement un dialogue constructif. Mais un joueur qui n’est pas capable de respecter un bankroll management ne serait-ce qu'approximativement est clairement un joueur qui a un problème de jeu

Il est normal d’être inquiet pour un proche qu’on soupçonne d’avoir un problème de jeu, mais la plupart du temps les proches du joueur n’ont aucune idée de ce qu’est le monde du jeu et ne peuvent pas forcément le comprendre. Si on rajoute à cela le fait que le joueur compulsif est souvent dans le déni de son problème, cela mène trop souvent a des dialogues de sourd (que le joueur soit compulsif ou qu’il soit un simple amateur qui sait rester raisonnable)

Voila, j’espère que ce “témoignage” pourra servir à quelqu’un même si je ne pense pas être personnellement affecté par un problème de jeu, et n’hésitez pas a me poser des questions si vous en avez, j’y répondrais avec plaisir.

7 réponses

Profil supprimé - 12/03/2014 à 11h00

Bonjour Snaky,

Cela fait plusieurs mois que vous avez laissé ce message que je relis aujourd'hui. Je vous remercie pour ce message orienté plutôt "réduction des risques" comme on dit. Vous théorisez ici une pratique de jeu et de joueur "responsable" que soutient d'ailleurs l'industrie du jeu. Vous en avez conscience, puisque vous le dites vous-même, cela ne s'applique peut-être pas aux personnes qui utilisent le jeu comme une échappatoire.

Depuis votre message nous avons reçu un beau témoignage de joueur de poker qui "rend les cartes". Je vous invite à le lire : https://www.joueurs-info-service....gnages-de-joueurs/je-rend-les-cartes

Il semble dire que la pratique professionnelle, ou en tout cas éclairée, du poker ne protège pas du fait que l'on peut utiliser ce temps du poker comme d'un moment d'évasion. Les deux ne sont donc pas forcément incompatibles...

Votre proposition était de contrôler son bankroll mais est-ce bien suffisant ? Par exemple si un joueur gagne de l'argent quels seraient d'après vous ses repères pour arrêter de continuer à jouer et ainsi éviter de perdre ?

En effet dans ce cas son bankroll est "positif" et ce n'est pas lui qui va l'arrêter. S'il rejoue il a toutes les chances de perdre. S'il respecte ses limites de bankroll il s'arrêtera à cette limite. Mais en fait il ne gagnera par conséquent jamais rien...

Je me demandais aussi si vous écririez toujours la même chose quelques mois après ? Si votre position avait évolué ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/03/2014 à 11h00

Bonjour.

Ma position n'a pas changé du tout. Il est capital si on joue d'avoir des règles de gestion définie a l'avance (que cela soit pour un joueur régulier gagnant dans le but de ne jamais redeposer ou pour un joueur "récréatif" de s'en tenir a un budget mensuel), de séparer physiquement cet argent "pour le jeu" de cet argent de tous les jours. Cela permet éventuellement de voir combien l'on gagne/perd, ce ui est aussi important car notre cerveau à une tendance naturelle a se souvenir de l'excitation apportée par un gros gain, mais pas forcément des journées de pertes.

Après ce n'est bien sur qu'un garde fou qui ne change en rien les réalités du jeu qu'il faut accepter des que l'on commence a jouer :
- A tout moment on peut tout perdre
- Les résultats a court terme et long terme peuvent etre très différents, et dans le cadre des jeu de casino le seul resultat long terme possible c'est que le casino gagne et que le joueur perde.
- Dans le cadre du poker c'est plus compliqué car il est possible d'etre gagnant a long terme (même si la majorité des joueurs sont perdants), Cependant pour que cela se passe bien il faut etre lucide sur son niveau technique, et ne pas oublier que le niveau des autres joueurs est en constante augmentation et que l'on peut facilement passer de joueur gagnant à joueur perdant

Une phrase m'interpelle dans votre réponse : "S'il rejoue il a toutes les chances de perdre". En fait il y a 2 cas
- Le joueur est censé etre perdant a long terme (jeu de casino ou poker avec un niveau technique trop faible par rapport aux mises jouées). C'est une lapalissade de dire qu'a long terme il ne gagnera jamais rien. Une gestion de bankroll ne permettra juste que d'eviter de tout perdre trop vite. Et si par chance ce joueur fait un gros gain, il a tout interet à le retirer de sa bankroll et de ne pas en profiter pour jouer plus cher car en effet il reperdra tout
- Le joueur est censé etre gagnant à long terme (poker avec un niveau technique suffisant) et dans ce cas une bonne gestion de bankroll permet de rendre le risque de tout perdre extrêmement faible. Malgré tout cela ne veut pas dire que c'est impossible et oui il y a le risque d'avoir joué beaucoup "pour rien". C'est pour cela que lorsque l'on commence a jouer des sommes conséquentes, il est bon de temps en temps retirer un peu d'argent de la bankroll pour pouvoir se dire que l'on n'aura pu retirer un gain du jeu même le jour ou la bankroll tombera à 0 si cela arrive.

Enfin, tout cela ne concerne que l'aspect financier du jeu, que l'on soit gagnant ou perdant, le jeu peut comme énormément de passe-temps devenir problématique pour soit même et/ou pour l'entourage s'il devient excessif. Un gros joueur aura tout autant de mal à nouer des contacts avec des gens extérieur à son "milieu" qu'un sportif passionné. Et naturellement la gestion de bankroll n'y change rien.

Le jeu est et restera toujours à double tranchant : cela peut etre un outil de divertissement agréable si on arrive à rester raisonnable et a accepter la réalité du jeu (la forte chance de tout perdre a long terme). Dans

mon cas c'est même devenu un second métier. Mais cela restera toujours un danger pour les plus fragiles qui peuvent basculer dans l'addiction. C'est exactement comme l'alcool : on peut apprécier un bon vin avec modération, tout comme l'on peut devenir alcoolique. Il est important de toujours être lucide sur les dangers, et être capable de faire le point sur sa "consommation" de jeu.

Profil supprimé - 13/03/2014 à 11h00

Snaky,

Merci pour cette réponse éclairée. Le point qui me laisse sceptique c'est cette idée du joueur de poker avec un "niveau technique suffisant" qui serait censé être gagnant à long terme. D'ailleurs vous-même n'écartez pas que cela puisse ne pas être le cas. Il y a toujours une part de hasard dans le poker, contre laquelle le professionnalisme du joueur ne peut pas tout. Ce que vous dites sur les compétences des autres joueurs autour de la table est également intéressant.

Ce que je comprends aussi de votre situation c'est que le poker, dont vous semblez être passionné, ne reste pour vous qu'un "second" métier. C'est effectivement plus prudent.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/03/2014 à 11h00

Imaginez le poker (pour faire simple le poker en 1 contre 1) comme une roulette truquée (le trucage represente l'ecart de technique) où vous joueriez pair ou impair :
- Si ca fait 0 c'est pour la banque
- Si c'est pair c'est pour vous
- Si c'est impair c'est pour votre adversaire mais comme vous etes meilleur la roulette ne peux jamais tomber ni sur le 1, ni sur le 3.

Déjà il faut etre bien meilleur que sont adversaire, car si la roulette ne pouvait eviter que le 1, vous avez exactement 50% de chance de gagner, et votre gain a long terme sera 0.

Avec cet image je trouve que c'est assez simple de comprendre certaines choses :
- ce n'est pas en jouant 5, 10 ou même 50 coups que vous saurez si la roulette est truquée en votre faveur ou non, car l'avantage entre les joueurs est faible face au hasard a court terme
- Même si la roulette est truquée pour vous, il y a aura toujours un moment ou vous allez prendre une mauvaise série de coups et si vous jouez trop cher par rapport a votre bankroll vous allez finir à 0
- Si par contre vous ne jouez qu'1% de votre bankroll a chaque coup, il est très peu probable (mathématiquement cette probabilité se calcule et se démontre) que vous finissez à 0 si vous etes favorisé par la roulette (donc si votre niveau technique est largement suffisant). Par contre vous pourrez faire ce que vous voulez comme gestion, si vous etes le joueur défavorisé, tot ou tard vous finirez à 0.

Le poker a court terme c'est 5% de compétence et 95% de chance, et a long terme avec une gestion correcte c'est 95% de compétence et 5% de chance. Un ami joueur pro a récemment perdu 30 000€ en casino en quelques semaines sur une mauvaise serie de coups sur des tables qui ne lui paraissaient pas difficile, ca ne l'empeche pas alors qu'il a un foyer de 5 personnes a faire tourner de continuer son activité (il joue juste moins cher en attendant) car cela rentrait justement dans ses regles de gestion de bankroll (alors que le commun des joueurs auraient été sur la paille avec de telles pertes)

C'est pour cela (et tant qu'on est déjà pas tombé dans le jeu pathologique car c'est sans doute trop tard) qu'il est crucial de gérer intelligement son budget alloué au jeu :
- Si on est un joueur structurellement perdant (soit parce que le jeu l'impose comme la roulette ou la machine a sous, soit dans le cadre d'un jeu de semi-hasard parce que notre niveau est insuffisant), on finira par tout perdre donc autant prolonger le plus possible notre plaisir a jouer
- Si on est structurellement gagnant, sans une bonne gestion on finira par tout perdre sur une mauvaise serie.

Et c'est du coup important et (c'est pourquoi j'avais laissé ce message) si vous avez un proche qui joue beaucoup et dont vous suspecté qu'il a un problème avec le jeu de discuter avec lui de la facon dont il gere son argent. Déjà parce que c'est un premier sujet "non polémique" pour commencer le dialogue, et ensuite car c'est un assez bon indicateur pour savoir où il en est de son rapport au jeu et a l'argent.

Profil supprimé - 01/07/2016 à 20h36

Ces fils sont assez anciens et je me demande ce qu'est devenu Snaky. S'il continue de penser qu'un contrôle de la bankroll va l'aider à pouvoir continuer d'assouvir sa passion. De se vanter d'en faire un métier. A chacun ses choix.

Il est bien stressant de consacrer sa vie "se contrôler". La vie ce n'est pas ça. Pour avoir connu le jeu, à présent que je l'ai arrêté je me demande comment j'ai pu vivre ainsi rivée à une seule pensée obsessionnelle, jouer. Même en contrôlant, jouer au lieu de vivre, rend malheureux.
Et puis, comment regarder les autres ensuite qui vous demandent ce que vous faites dans la vie : "joueur". Vous pensez que c'est un métier ? Car la vie, c'est les autres, non pas l'enfer c'est les autres, mais nous faisons partie d'un groupe avec le plaisir de s'intégrer à ces autres. Et le jeu isole, cette activité n'est pas avouable, elle est marginale, la preuve c'est que quand on joue, on se cache, on le cache à sa famille,

Ce n'est seulement lorsqu'on en a abusé, avec les conséquences qu'on connaît, qu'on cherche à en parler.

Je ne suis absolument pas d'accord avec vos extrapolations Snaky,

De plus, elles sont malsaines elles finiraient bien par faire reprendre le jeu à des abstinents bien intentionnés.

La liberté d'expression n'est pas toujours une bonne chose. J'irai même jusqu'à dire que dans certains cas elle est dangereuse et non pas aidante.

Profil supprimé - 18/12/2018 à 16h24

A l'attention du modérateur,

Je ne comprends pas, j'ai eu une info dans mon mail qu'une contribution avait été apportée dans ce sujet auquel j'ai participé. Mais vu que le mail vient d'arriver, elle doit être récente, et je ne vois pas où elle peut se trouver…
merci de votre aide,
Bien cordialement

Moderateur - 19/12/2018 à 08h56

Bonjour Iris,

Il se trouve que j'ai mis à jour le lien dans la réponse que j'avais faite à snaky (pseudo "utilisateur") en 2014 (la première réponse à ce fil) car celui-ci n'était plus valide. A vrai dire j'ignorais que cela vous enverrait une notification.

Il n'y a pas eu de nouveau message.

Cordialement,

le modérateur.