© Joueurs Info Service - 12 septembre 2026

Forums pour les joueurs

La rechute de trop...

Par Profil supprimé Posté le 14/01/2016 à 11h00

Bonjour à tous,
Je m'appelle Kris, j'ai 29 ans et cela fait environ 5/6 ans que je suis accro aux paris sportifs. Au début, c'était par plaisir, par ci par là, et uniquement sur le tennis, qui est ma passion. Mais au fil du temps, la fréquence s'est augmentée, les sommes aussi, et quand il n'y avait pas de tennis, je jouais sur n'importe quoi: foot norvégien, badminton, billard... alors que je n'y connaissais rien. Mais il fallait que je joue! Le jour, la nuit, au travail, pendant le repas, même entouré d'amis, famille ou ma copine, il fallait que je joue sur mon portable. Au final, je jouais sans réfléchir, à coup de 500€, et je ne pensais qu'à ça.
Bref, après avoir tout perdu (épargne, estime de soi, envie de vivre), j'en ai parlé à mes proches qui ne se doutaient de rien, et ça m'a fait du bien. Ils m'ont aidé à comprendre, à faire une croix sur les pertes et à reprendre ma vie. J'ai aussi fait une demande d'interdiction de jeu pendant 3 ans (m'empêchant d'avoir un compte en linge).
Ça marchait plutôt bien, même si je craquais de temps en temps au bureau de tabac, mais la fréquence et les sommes étaient plus raisonnables. Mais c'était toujours là, dans ma tête. Et ça jouait encore sur ma vie perso, j'ai failli perdre ma copine. donc j'ai tout arrêté.
Pendant 3 mois, c'était le bonheur! Pas d'irritabilité, pas de question sur l'argent à regagner, je pensais à ma vie normale.
Mais voilà, début janvier, c'était la reprise de la saison de tennis, et ça n'a fait qu'un tour dans ma tête! Toutes mes convictions gagnées, mes efforts envolés en 1 seconde, j'ai couru au bureau de tabac pour jouer.
Et le pire, c'est que par hasard, j'ai trouvé un site de jeu hors ARJEL russe, acceptant les joueurs français, sans vérifier les interdits de jeu. J'en aurai pleuré de joie... je me fais honte...
Du coup, la descente aux enfers depuis 2 semaines, je me revois 2 ans en arrière, dans mon monde, énervé par tout, par tous, et pas heureux. Je ne travaille plus, je passe mes journées de travail sur ce site. Je vide mon compte en banque à vue d'oeil...
Au final, rien a changé, mes vieux démons sont toujours là! Et ça me déprime tellement... Je me dis que je serai toujours accro, quoique je fasse. Il y aura toujours un événement pour me rappeler à l'ordre et me faire replonger (début de saison, roland-garros, etc...).
Je suis au bord du gouffre... je ne sais plus quoi faire...

Mon message est long je suis désolé, mais ça fait du bien de vider son sac...
Aidez-moi...

3 réponses

---

dav19 - 18/01/2016 à 11h00

Salut Kris,

J'avais posté un témoignage aussi sur ce forum et je me permets de te répondre car tu semble être dans la même situation que moi.

Moi aussi j'ai fait une demande d'interdiction de jeux depuis 3 ans et pourtant malgré une phase de pause et une remise à niveau de ma vie privée, je continue à jouer.

J'ai vu des médecins, des psys et tout le toutim mais rien n'y fait impossible de décrocher. J'en suis venu à la conclusion que le jeu était devenu une partie intégrante de ma vie et que je devais l'accepter.

Comme toi je joue au paris sportif, comme toi tout et n'importe quoi (via les sites de stats). Du hockey, du volley, du hand.

Partant du postulat que le jeu faisait parti de ma vie, j'ai décidé de supprimer les jeux de hasard purs (grattage, amigo) et j'essaye donc de me concentrer sur les paris sportifs ou la connaissance est un plus. J'essaye de couvrir mes pertes en jouant des 3/5 ou des paris à 10 e sur des grosses cotes. Ca marche parfois et au moins je perds moins.

Voilà je ne t'apporte pas de solutions miracle, car comme tu le vois mon cas est aussi voir plus déseséperant que le tiens. Je tiens juste à te dire que se fixer un code aide a moins perdre et donc aide a reguler son humeur et à ne pas perdre son taf et sa copine.

Prends soin de toi,

Amicalement

Profil supprimé - 21/01/2016 à 11h00

Salut Dav19 et merci pour ta réponse!
En effet, je me retrouve aussi dans ton profil de joueur...
Même si je t'avoue que le fait de ne pas réussir du tout à t'arrêter malgré les psys, aides etc... comme tu me l'indiques, ça me renvoie à ma situation et ma peur que cette addiction ne parte jamais, et que je n'arrive jamais à m'en défaire.

J'ai essayé par le passé comme toi de me réguler sur les jeux, en terme de fréquence et d'argent en jeu mais ça ne dure qu'un temps et je replonge vite dans les grosses sommes et le jeu 24h/24.

Et je suis peut être encore naïf mais j'ai l'espoir de pouvoir ne plus jamais jouer...

Quel type de psy / aide as-tu eu? car au bout de 6 ans, j'accepte enfin de comprendre que je n'y arriverai pas seul et je cherche le meilleur soutien possible pour moi. Donc si tu as des conseils, je suis preneur!

Merci à toi!
En espérant que tu as trouvé une certaine sérénité dans ta façon de jouer.

dav19 - 22/01/2016 à 11h00

Salut Kris, j'ai vu une psy en privé et c'est à cette époque que je me suis fait interdire de casino et de jeux en ligne. C'est déjà un gros plus pour se limité et ne pas joué de trop grosses sommes.

Malheureusement je suis passé aux paris sportifs depuis et j'ai pas de solutions miracles car je ne peux pas m'en empêcher. J'essaye juste de jouer des sommes plus modestes car sinon je deviens dingue si je perds.