© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Paris sportif

Par admin Postée le 30/05/2016 14:14

> Bonjour,
>
> Depuis quelques années je joue régulièrement aux paris sportifs. Le problème aujourd'hui, mis à part que j'ai perdu plus de 5000€, c'est que ce jeu est devenu une occupation pour moi. Désormais, la seule chose qui m'anime en rentrant chez moi est de regarder un match en live et de miser 100€ dessus.
>
> Ma conscience sait que ça n'est pas la vrai vie, mon inconscient est plus fort que moi. C'est une habitude que j'ai prise, malgré que je fais pourtant de nombreuses activités à côté, j'ai besoin de parier tous les jours.
>
> Aujourd'hui j'ai décidé d'arrêter, je pense en être capable, le soucis pour moi est de trouver d'autres occupations, afin de remplacer tout ce temps que je perds au quotidien.
>
> Le sport est passion première, mais le sport est aussi l'activité qui me détruit via internet.
>
> Avez vous des idées pour " occuper son temps " ?
>
> Merci.
>

Mise en ligne le 31/05/2016

Bonjour,

Vous avez pris conscience que vous entretenez une relation destructrice avec le jeu. Jouer est plus fort que vous. Vous souhaitez arrêter, vous vous en sentez capable mais vous vous demandez ce que vous allez faire pour " combler le vide ". Vous dites que vous avez déjà pas mal d'activités et nous ne pensons que ce n'est pas en en rajoutant d'autres que cela réglera pas le problème.

Les questions que nous vous encourageons à vous poser sont: pourquoi n'arrivez vous pas à vous fixer de limites lorsque vous jouez et que vous perdez tout contrôle ? Vous dites que cela "vous anime, pendant vos soirées". Vos nombreuses activités s'arrêtent elles le soir ?...

Il pourrait être intéressant d'en comprendre les raisons. Un être humain a des points forts et des points faibles, parfois il trébuche, il ne s'agit pas de faute mais d' expériences qui n'arrivent pas par hasard et qui sont là pour vous permettre de mieux vous connaître et d'avancer.

Dans cette optique vous pourriez envisager un soutien psychologique avec un thérapeute de votre choix. Vous avez aussi la possibilité pour faire un point de vous rapprocher d'une équipe de professionnels dans des structures de soins, appelées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels on peut consulter gratuitement et de façon confidentielle des professionnels, médecin addictologue, psychologue... Nous vous indiquons une adresse en bas de page.

Vous pouvez aussi consulter notre site Joueurs Info Service à la rubrique " Quelques éléments clefs pour arrêter ". Vous trouverez le lien en bas de page.

Si vous souhaitez en parler, n'hésitez pas à appeler notre numéro Joueurs Ecoute Info Service, au 09 74 75 13 13 (accessible 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, coût d'un appel local depuis un poste fixe). Il s'agit d'une ligne anonyme d'écoute et de soutien.

Bien à vous.

Antenne de AIDEA 11

Quelques éléments clefs pour arrêter
