

Comment réussir à arrêter de jouer ?

Se faire interdire ou exclure des casinos et sites de jeux

Vous pouvez utiliser les dispositifs qui existent pour vous faire interdire des lieux et des sites de jeu. Ces démarches d'interdiction ou d'auto-exclusion peuvent vous aider à réduire ou à arrêter votre pratique de jeu en limitant vos possibilités de jouer et donc de « craquer ».

Interdiction volontaire de jeux

La mesure administrative d'interdiction volontaire de jeux est valable dans toutes les salles de casinos, cercles de jeux et sites Internet de jeux autorisés. Elle s'applique sur tout le territoire français pour une durée non réductible de trois ans. Au-delà de ces trois années, vous resterez interdit à moins d'effectuer une démarche pour lever l'interdiction.

Vous êtes la seule personne autorisée à faire cette demande pour vous-même. Selon votre lieu d'habitation, il existe deux démarches.

Si vous habitez en région parisienne, vous pouvez prendre directement rendez-vous pour signer le courrier d'interdiction au 01 82 24 60 56 (numéro non surtaxé).

Si vous habitez hors région parisienne, il vous faudra rédiger un courrier demandant votre interdiction à l'adresse suivante : Ministère de l'intérieur, Direction des libertés publiques et des affaires juridiques, Bureau des cercles et jeux – Place Beauvau – 75800 PARIS Cedex 08. Vous devrez mentionner vos noms, prénoms, adresse et numéro de téléphone et joindre la photocopie de votre pièce d'identité. Vous pouvez [télécharger un modèle](#) de courrier.

Dès réception, votre demande sera transmise au service de police judiciaire de votre lieu d'habitation. Vous serez ensuite convoqué afin de signer les documents nécessaires.

Votre inscription au fichier des personnes exclues sera effective entre trois et quatre semaines après ce rendez-vous.

Jeu problématique : les aides à l'arrêt

L'auto-exclusion

L'auto-exclusion est une mesure moins radicale que l'interdiction volontaire de jeu. Elle s'applique uniquement aux sites (casinos ou site Internet de jeux) auprès desquels vous faites la démarche de vous auto-exclure.

Les sites de jeux agréés par l'ARJEL (Autorité de Régulation des Jeux en Ligne), seuls sites légaux et encadrés, ont l'obligation de proposer des mesures d'auto-exclusion aux joueurs.

L'auto-exclusion oblige l'opérateur à clôturer votre compte. Cette mesure peut être selon votre choix : temporaire (variant de quelques jours à plusieurs mois) ou définitive (clôture immédiate de compte sans possibilité d'en ouvrir un nouveau avant un délai de 3 ans).

Pour la mettre en œuvre, vous pouvez le faire directement sur le site de jeux sur lequel vous êtes inscrit ou prendre contact par téléphone ou par courriel avec le site de jeux.

Si vous souhaitez vous auto-exclure de plusieurs sites Internet sur lesquels vous êtes inscrits, il vous faudra faire cette même démarche auprès de chaque site.

Vous pouvez également demander à être exclu d'un casino en particulier. Pour cela, il suffit d'en faire la demande auprès de l'établissement concerné.

Limites de ces démarches

Les mesures d'interdiction et d'auto-exclusion ne suffisent pas toujours à limiter efficacement les pratiques de jeu, car elles ne s'appliquent ni aux cafés, PMU (Pari Mutuel Urbain) et bureaux de tabac, ni aux sites illégaux, non autorisés par l'ARJEL, disponibles via Internet.

Ces mesures d'interdiction ou d'auto-exclusion ne sont une aide que dans la mesure où vous-même vous « jouez le jeu ». Elles peuvent vous permettre d'entamer une réflexion personnelle pour arrêter de jouer mais ne sont pas, à elles seules, « la » solution pour y parvenir.