© Joueurs Info Service - 13 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

enlever le jeu de mon esprit

Par Profil supprimé Postée le 09/07/2020 12:52

> je décide souvent d arreter de jouer et pense que c'est vraiment une bonne décision pour moi et une vraie solution à mes problèmes, mais très vite je replonge, dès que ca tourne en rond ou que j'ai un peu d'argent, je me remets au jeu, j'y pense en fait toujours et je n'arrive pas à m'enlever le jeu de mon esprit; Meme le soir et la nuit, j'y repense xar j'ai évidememnt beaucoup de regrets mais de ne plus savoir ce qui se passe sur les champs de courses me manque, comme si on m'avait enlevé une partie de moi; je vois bien que le jeu fait partie de moi en fait et je me demande vraiment si cela peut changer en fait, ca fait des années que je continue de jouer en me promettant d'arreter, je vois bien que rien ou presque ne bouge...

Mise en ligne le 10/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons que la situation soit difficile à vivre pour vous et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Il n’est parfois pas évident d’arriver à arrêter de jouer seul. Nous n'avons que peu d'éléments finalement sur votre situation mais vous pouvez peut-être dans un premier temps identifier les raisons qui vous poussent à jouer. Vous évoquez notamment l’ennui et l’attirance que vous avez pour les champs de courses. Peut-être pouvez envisager de vous intéresser à d’autres activités qui pourraient vous faire plaisir, tel que le cinéma, le sport, les sorties entre amis, la musique, etc., en fonction de ce que vous aimez. Il est aussi possible que le jeu puisse être une échappatoire pour vous, afin de ne pas penser à d'éventuels problèmes. Cependant ces derniers restent présents, peuvent demeurer pesants et alimenter la dépendance. Vous pouvez aussi vous questionner sur votre pratique, quand a t elle commencé, suite à un événement en particulier ou non, qu’est-ce que cela vous apporte réellement, que faisiez-vous avant de jouer pour occuper votre temps…

Il n’est pas toujours simple de pouvoir identifier cela seul, c’est pourquoi il est possible d’être aidé par des professionnels spécialisés en addictologie. Il existe des structures spécialisées appelées CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d’accueil et de soutien pour les personnes en difficulté avec une dépendance. Des professionnels, tel que des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux sont présents pour vous aider. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » de notre site internet, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous vous mettons également un lien ci-dessous vers des articles en lien avec la pratique de jeu, vous y trouverez de plus amples informations.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter afin d'échanger davantage avec un de nos écoutants ou pour avoir adresse de structure. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Le jeu et vous