© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Addiction jeux de grattage

Par Profil supprimé Postée le 10/08/2021 12:30

> Bonjour je suis addict aux jeux de grattage et je veux arrêter. Je dépense trop d argent j ai besoin d être aider

---

Mise en ligne le 11/08/2021

Bonjour,

Reconnaître que la situation nous a échappé et que nous en arrivons à un point où une aide extérieure est nécessaire est un très bon début pour sortir d'une addiction.

Votre message nous laisse largement penser que vous avez besoin d'aide et de soutien pour pouvoir arrêter votre addiction aux jeux de grattage. Néanmoins, puisque nous n'avons pas plus d'informations sur votre situation particulière, nous vous conseillons d'appeler notre service au 09 74 75 13 13. Ce numéro est anonyme et disponible tous les jours entre 08h et 02h. Vous pouvez également nous contacter par tchat sur notre site, tous les jours entre 14h et 00h.

Des écoutants bienveillants sauront vous répondre et pourront vous donner des conseils véritablement adaptés. Ils pourront établir avec vous une compréhension plus globale de votre situation et quels pourraient être les leviers pour vous en sortir.

Si pour x raison vous n'aviez pas envie d'appeler ou d'écrire à notre service, nous allons essayer dans cette réponse de vous apporter des conseils généraux qui pourront probablement vous aider. L'arrêt d'une dépendance aux jeux passe souvent par des comportements très concrets qui empêchent de jouer. Par exemple :

- confier votre carte bancaire à un tiers de confiance pendant plusieurs semaines,

- changer vos itinéraires de route pour éviter de passer près des tabacs dans lequels vous achetez le plus souvent vos jeux à gratter,

- organiser vos journées de sorte à ne pas pouvoir jouer, en prenant par exemple des rendez vous aux moments de la journée où vous avez le plus l'habitude de jouer.

Cette liste n'est pas exclusive ou exhaustive.

Enfin, vous pouvez obtenir gratuitement un soutien professionnel dans les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (C.S.A.P.A). Ces centres permettent à des personnes addicts d'être aidées et soutenues pour pouvoir arrêter. Nous vous avons laissé en bas de page, des liens d'adresse de centres proches de chez vous. Dans chacun de ces centres, il sera possible d'avoir du soutien et d'avoir accès à des ateliers thérapeutiques.

Nous écrire est un premier pas, il s'agit maintenant de continuer sur cette route, jusqu'à trouver le soutien suffisant ou le conseil ajusté pour pouvoir arrêter définitivement. Nous vous avons également glissé, en bas de page, un article de notre site qui résume les points essentiels pour se sortir d'une dépendance.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage, et restons diponibles par téléphone ou par tchat si vous avez besoin d'en parler plus longuement.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA 53 - Site de Laval

31 rue du Mans
53000 LAVAL

Tél : 02 43 26 88 60
Site web : www.chlaval.fr
Secrétariat : Du Lundi au jeudi de 9h30-12h45 et 13h30-17h15 et Vendredi : 9h30-12h45
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage
Substitution : Initiation, prescription, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés, sur les sites de Laval et Château-Gontier.

Voir la fiche détaillée

Equipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA) : Centre Hospitalier de Laval

33 rue du Haut-Rocher
53000 LAVAL

Tél : 02 43 66 39 72
Site web : www.chlaval.fr/annuaire.php?id=64
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
Accueil du public : Patients ayant été hospitalisés : consultation de suivi

Voir la fiche détaillée

CSAPA 53 Laval - Site de consultation de Mayenne

15 boulevard Paul Lintier
53100 MAYENNE

Tél : 02 43 66 63 30
Site web : www.chlaval.fr
Secrétariat : Lundi au vendredi : 9h30-12h45 et 13h30-17h
Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi-mercredi et vendredi de 9h à 17h et mardi et jeudi de 9h à 19h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je n'en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire