© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je souhaiterai savoir comment faire pour sortir d’une addiction aux paris sportifs

Par Profil supprimé Postée le 22/09/2023 06:08

> Je souhaiterai sortir de l’addiction des paris sportifs. Je voulais savoir ce que vous pouvez mettre en place Cela fait quelques années que je suis accro aux mardi sportifs et j’aimerai sortir de la

---

Mise en ligne le 22/09/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez être conseillé en vue de traiter votre addiction aux paris sportifs.

Nous disposons que de peu d’éléments contextuels pour répondre précisément à votre demande. Néanmoins, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes d’orientation possible.

Si vous jouez sur les sites de jeux en ligne, vous avez la possibilité d'effectuer une demande d'interdiction volontaire de jeux auprès de l’Autorité Nationale des Jeux (ANJ). Cette demarche se fait en ligne, sur leur site internet. Une fois validée, l’interdiction est valable durant 3 ans incompressibles. Au bout de la 3ème anné, sans démarche de votre part la demande est reconduite tacitement chaque année. Cette interdiction concerne tous les sites de jeux en ligne agrées par l’ANJ, ainsi que les casinos terrestres du territoire national français.

En revanche, si vous jouez aux paris sportifs dans les débits de tabac cette interdiction n’est pas valable. Pour plus d’informations, vous trouverez en bas de page un lien vers le site de l’ANJ pour connaitre la procédure.

Pour vous aider dans votre réflexion et trouver des alternatives aux jeux, il sera important dans vos efforts d’arrêt, de mettre en place des occupations nouvelles dans votre quotidien. Les paris sportifs ont sans doute pris une place conséquente dans votre vie, c’est pourquoi une démarche d’arrêt doit impliquer des changements avec des rituels nouveaux. C’est ce qui vous permettra de détourner votre attention de l’envie de jouer tout en créant des repères plaisants et sources de bien-être. Ce peut être tous types d’activité, du moment que cela vous détourne des jeux et occupe le temps (lecture, sortie, cinéma, pratique sportive ou créative, etc.).

Pour illustrer notre propos, vous trouverez en bas de page un lien vers des articles issus de notre site internet. Nous y joignons également un lien vers notre « forum de discussions » qui permet d'échanger avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Ce partage d'expérience peut s'avérer très aidant et bénéfique pour vous sentir moins isolé dans cette situation.

Si malgré vos efforts, vous constatez qu'une aide extérieure est nécessaire dans ce cas n'hésitez pas à consulter des professionnels.

Sachez que vous pouvez bénéficier d'un accompagnement individualisé pour vous permettre l'arrêt de cette pratique. Ce soutien existe au sein de services spécialisés en addictologie. Des consultations individuelles, anonymes et gratuites sont possibles au sein des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmier propose une aide adaptée aux attentes et besoins de chacun en vue de diminuer, gérer ou cesser les conduites addictives.

N'ayant pas d'informations sur votre lieu de résidence, nous vous transmettons en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous, il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Egalement par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Reprendre le contrôle
- Comment réussir à arrêter de jouer?