© Joueurs Info Service - 7 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Addict au jeux ?

Par Yohan85 Postée le 09/11/2023 22:30

> Bonjour , je pence avoir besoin d’aide sur mon addiction au jeux paris sportif, je me suis mit à jouer tout les jours au jeux paris sportif en espérant de gagner toujours plus mais finalement je perds plus que je gagne , me voir perde de peut me donne toujours l’envie de rattrapé mon erreur et de gagner plus suis-je addicte au jeux ? Comment faire pour diminuer mon envie de jouer ? J’aimerai avoir quelques conseil sur ça. Merci

---

Mise en ligne le 10/11/2023

Bonjour,

Vous nous indiquez avoir une pratique des paris sportifs quotidienne qui entraîne davantage de pertes que de gains.

Par ailleurs, vous constatez qu’il vous est difficile de vous limiter car vous tentez sans cesse de récupérer les sommes perdues, en rejouant. Ainsi, vous souhaiteriez savoir s’il s’agit d’une addiction et obtenir des conseils pour diminuer votre envie de jouer.

Il est positif que vous cherchiez des solutions pour mettre en place des stratégies de changement.

L'addiction est une incapacité à contrôler une pratique ou une consommation, en ayant conscience des effets néfastes.

Ainsi, la description que vous nous faîtes de votre rapport aux paris sportifs semble présenter des similitudes avec cette définition.

Si vous avez déjà tenté de vous fixer des limites sans y parvenir, il est en effet important de réfléchir à votre pratique.

Pour vous y aider, nous vous transmettons en bas de page des liens issus de notre site internet qui vont vous permettre de mieux appréhender votre comportement, d'identifier plus précisément vos difficultés et de mettre en place certaines stratégies de limitation.

Il est toujours intéressant d'interroger la place qu'occupe la pratique de jeux dans votre vie, indépendamment de l'aspect financier. Quelle fonction a le jeu et qu'est-ce que cela vous permet sont des questions dont les réponses vous permettront une meilleure compréhension de la situation.

Une pratique excessive peut cacher des difficultés plus profondes d'ordre personnel, émotionnel ou relationnel. L'ennui, le sentiment de solitude, les contrariétés, le mal-être, etc. peuvent conduire à une recherche d'émotions positives pour fuir ce qui ne convient pas.

Ainsi, nous vous conseillons de vous tourner vers d'autres occupations dans votre quotidien pour détourner les envies de jouer. Il est important d'organiser concrètement votre volonté de changement au travers d'activités nouvelles. Ce peut être une pratique sportive, créative, culturelle, des sorties, de la lecture, du cinéma, etc. Tout ce qui peut attirer votre curiosité et qui constitue une source d'intérêt, de plaisir et d'épanouissement sera nécessaire pour vous éloigner de votre pratique de jeux.

Néanmoins, il peut s'avérer parfois difficile d'y parvenir malgré la volonté et l'envie de changement.

C'est pourquoi, il existe d'autres outils ou aides extérieures permettant d'être soutenu dans la diminution, la gestion ou l'arrêt d'une pratique de jeux.

Si vous avez une pratique de paris sportifs en ligne, il vous est possible de vous auto-limiter sur le site de l'opérateur de jeux.

Par ailleurs, sachez que l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ) traite les demandes d'interdiction volontaire de jeux pour tous joueurs ne souhaitant plus accéder aux casinos terrestres français ou aux sites de jeux en ligne, durant 3 ans minimum. Cette possibilité est intéressante, si vous sentez que vos efforts de limitation ne tiennent pas dans le temps et que vous considérez qu'il vaut mieux arrêter.

Pour en savoir plus, nous vous transmettons en bas de page un lien vers le site internet de l'ANJ sur lequel vous retrouverez toutes les explications et informations utiles. Cette démarche concerne uniquement les paris sportifs en ligne et ne fonctionne pas pour les paris effectués au tabac.

Enfin, si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents dans les addictions. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent toute personne désireuse de parler de sa pratique pour être accompagnée dans une démarche de diminution, de gestion ou d'arrêt d'une pratique addictive.

Si vous avez moins de 25 ans, l’accompagnement peut avoir lieu dans les Consultations Jeune Consommateur (CJC) qui proposent le même type de soutien.

Si cela vous intéresse, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » vous permettant d’effectuer une recherche de CSAPA ou de CJC près de chez vous. Il vous suffira d’y indiquer votre ville et de sélectionner « soutien individuel », ou « binôme jeu » ou encore si vous avez moins de 25 ans « consultation jeune consommateur ».

En attendant, 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. Également 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 :

- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Est-ce que j'ai un problème avec le jeu?
- Prendre conscience des mécanismes "en jeu"
- Reprendre le contrôle
- 5 conseils pour reprendre le contrôle du jeu