© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment me controler ?

Par Profil supprimé Postée le 01/03/2024 14:46

> Bonjour, J'ai un probléme trés important avec les jeux d'argent, je ne peux pas m'empecher d'acheter des jeux à gratter, et pour de grosses sommes et récemment les jeux fdl en ligne. Depuis une semaine par exemple j'ai du dépenser au moins 2000€. C'est une catastrophe, je suis mariée j'ai deux enfants, mais malgré cela je n'arrive pas à me controler c'est un enfer

---

Mise en ligne le 04/03/2024

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse face aux jeux à gratter que vous ne pouvez vous empêcher d'acheter. Vous jouez désormais aussi en ligne et remarquez que les sommes dépensées sont en augmentation.

Nous saluons votre prise de conscience que le jeu devient pour vous une "catastrophe". Cette prise de conscience est précieuse, c'est elle qui va vous permettre de mettre en place, à votre rythme des moyens pour aller vers un mieux-être.

Dans un premier temps, il s'agit sans doute que vous puissiez vous protéger de dépenses qui mettrait en danger votre famille. Si vous le souhaitez, vous pouvez agir à partir du site FDJ sur lequel vous avez coutume de jouer en ligne. Nous vous joignons à ce titre un lien explicatif de tous les outils de prévention accessibles depuis le site FDJ. Vous pourrez évaluer votre pratique pour ensuite être en mesure de décider si vous souhaitez vous fixer des limites ou si vous préférez vous exclure temporairement ou définitivement de ces sites de jeu.

Si, dans un second temps, l'envie irrépressible de jouer est si forte qu'elle vous empêche de mener votre vie comme vous le désirez, nous vous invitons à vous faire aider par des professionnels en addictologie dans des lieux appelés CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous serez reçue de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (psychologues, travailleurs sociaux, médecins...) Vous pourrez bénéficier d'aide et de soutien et y mettre au travail les objectifs que vous aurez déterminés. L'accueil en CSAPA est confidentiel et gratuit et se fait sur rendez-vous.

Nous vous joignons ci-après 2 adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile, n'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

A titre informatif vous trouverez également ci-joints 2 articles issus de notre site internet qui pourront vous aider à réfléchir afin de mettre en place vos ressources pour reprendre le contrôle.

Si vous vous sentez seule avec cette impression de vivre un enfer, sachez que nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin, par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend. N'hésitez pas à nous joindre pour de l'aide, des conseils ou de l'écoute bienveillante.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

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

---

CSAPA Le Rosais

78 boulevard du Rosais
Centre Hospitalier
35400 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 22 30
Site web : www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
Secrétariat : Du lundi au vendredi à partir de 9h le matin - après- midi à partir de 13h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 12 ans à moins de 25 ans avec ou sans entourage. Autres consultations à Dol et Combourg : un vendredi sur deux (informations par téléphone).

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Rosais St Malo : Antenne de Dinan

33 Boulevard Simone Veil
Maison de Santé
22100 DINAN

Tél : 02 96 89 63 28
Site web : www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
Secrétariat : Du lundi au vendredi à partir de 9h le matin - après- midi à partir de 13h30 sauf le jeudi à partir

de 14h30.
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage - Possibilité de consultation avancée (CJCA) à la Mission locale située au 5 rue Gambetta 22100 Dinan (tous les 2eme et 4 ème lundi de chaque mois) de 14h à 16h (sans rendez-vous).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- site fdj : les outils de prévention
- limiter ou arrêter ma pratique de jeu
- 5 conseilspour garder le controle de ma pratique de jeux