© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment faire pour moins jouer?

Par zVinsky Postée le 20/03/2024 09:57

> Bonjour, cela fait quelques années que je suis dependant des jeux de paris sportifs, je n'arrive plus a m'en passer c'est comme une drogue que je perde ou que je gagne j'ai envie de rejouer. Ma question c'est comment je dois faire pour m'en sortir, seul je n'y arrive pas et je replonge dedans.

Mise en ligne le 28/03/2024

Bonjour,

Nous nous excusons pour le délai de réponse supérieur à notre engagement à vous fournir un retour dans les 48h. Nous faisons face à un flux important de questions.

Vous confiez éprouver une perte de contrôle vis-à-vis des jeux d'argent, et ne pas parvenir à vous maîtriser malgré vos tentatives. Nous tenons à saluer votre démarche de solliciter notre service. Cela demande beaucoup de courage d'oser formuler ses difficultés.

Nous comprenons votre sentiment d'être dans une impasse. Il est très difficile de pouvoir faire face seul à ses difficultés avec les jeux d'argent. Ces derniers ont un impact au niveau du cerveau, notamment sur ce que l'on appelle le "circuit de la récompense", ce qui altère la capacité à se maîtriser. De plus, dans le cadre des jeux d'argent, et plus particulièrement en ligne, on perd rapidement la notion d'argent et la valeur qu'il a dans la vie de tous les jours.

Comme vous l'expliquez très bien, les pertes entraînent l'impératif de "se refaire", mais les sommes gagnées sont injectées de nouveau et presque aussitôt dans le jeu, si bien qu'il n'est jamais vraiment possible d'arrêter de jouer. Il ne s'agit plus de plaisir mais de compulsion.

C'est la raison pour laquelle il est vivement recommandé de demander de l'aide extérieure, afin d'être soutenu et conseillé pour reprendre le contrôle.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, où une équipe pluridisciplinaire (psychologues, infirmier-es, médecin...) accompagne toute personne en demande d'aide, sans jugement ni contrainte. Nous

avons identifié une structure à Namur, à proximité de Wanze, dont nous vous joignons les coordonnées en fin de réponse. N'hésitez pas à contacter le secrétariat afin de prendre rendez-vous.

Nous ajoutons également en bas de page un service d'aide en ligne belge, qui propose un accompagnement gratuit à distance. Nous vous glissons également l'article de notre site internet consacré aux pistes pour préparer l'arrêt.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Confluences - Namur
- Quelques éléments pour arrêter

Autres liens :

- Joueurs - Belgique