© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je suis accro aux jeux

Par Lifsa Postée le 14/09/2025 01:47

> Bonjour, j'ai vraiment besoin d'aide je suis entrain de détruire non seulement ma vie mais aussi celle de ma famille. Je suis endetté mais j'ai continue de jouer je sais pas pourquoi mais je me dit toujours (et comme par hasard à chaque fois je suis tout proche d'assez gagner pour rembourser mes dettes) que je vais arrêter et rembourser mes dettes avec mon salaire mais des que je reçois mon salaire je ne peu pas m'empêcher d'aller miser malgré que je sais que je vais perdre. Vous allez sûrement me prendre pour un con mais malgré que je sais que je vais perdre je peu pas m'empêcher de continuer et ça malgré que je vois que sa détruit ma famille. Je sais pas vers qui me tourner je suis sur le point de tout lâcher j'en peu plus franchement on dirai y'a une force qui m'oblige

---

Mise en ligne le 17/09/2025

Bonjour,

Nous entendons votre demande d'aide et votre difficulté à sortir de cette pratique du jeu.

L'addiction est une incapacité à contrôler une pratique ou une consommation, en ayant conscience des effets néfastes, comme vous le décrivez dans votre message, vous vous sentez dans l'impossibilité de vous empêcher de jouer malgré les conséquences négatives que cela provoque sur votre famille et sur vos finances.

Vous dites ne pas savoir vers qui vous tournez, sachez qu'il existe des lieux où vous pourriez trouver du soutien. Il s'agit des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels une équipe spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux) accueillent toute personne en difficulté avec des conduites addictives, y compris la pratique du jeu. L'accueil est non payant, confidentiel et se fait sur rendez-vous. En prenant contact avec un CSAPA, vous pourriez bénéficier d'une aide psychologique mais aussi d'une aide administrative au regard de votre situation financière puisque vous évoquez des dettes. Nous vous indiquons en fin de message, les coordonnées d'un centre près de chez vous, et qui propose spécifiquement un accompagnement pour les joueurs.

Nous ne savons pas précisément à quoi vous jouez, mais si vous jouez sur des 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 démarche se fait en ligne, est valable 3 ans et concerne les sites de jeux en lignes

agréés par l’ANJ (ainsi que les casinos terrestres du territoire national français). En revanche, si vous jouez dans des commerces cette interdiction n’est pas valable. Egalement, il existe des mesures d’auto-exclusion, il s’agit là d’une procédure spécifique à chaque site de jeu. Ces mesures, demande d’interdiction volontaire et auto-exclusion, peuvent être une première étape pour tenter de limiter les pertes. Nous joignons au bas de ce message, un lien vers le site de l’ANJ pour connaître la procédure pour la demande d’interdiction. Nous ajoutons aussi un article intitulé « Quelques éléments clés pour arrêter » qui peut vous apporter un complément d’informations.

Si vous souhaitez davantage d’informations ou échanger directement avec un ou une écoutant(e) du service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 09 74 75 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert de 14h à 00h du lundi au vendredi, et de 14h à 20h le week-end.

Cordialement.

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

---

CSAPA Centre Rabelais

15 avenue de la Résistance
93100 MONTREUIL

Tél : 01 48 57 14 21
Site web : www.capasscite.fr
Secrétariat : Du Lundi au Jeudi de 9h-13h et de 14h-18h - Vendredi 9h-12h
Accueil du public : Sur rendez-vous - possibilité de prise de rendez-vous sur internet via l'application Doctolib.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Quelques éléments clés pour arrêter