

Vos questions / nos réponses

Pouvez m'aider à arrêter de jouer?

Par [Lemarseillais](#) Postée le 17/09/2025 03:40

J'ai 27 ans je suis accroc au paris sportifs et je veux arrêter

Mise en ligne le 18/09/2025

Bonjour,

Vous confiez votre addiction aux jeux et souhaitez être aidé pour arrêter. Nous manquons d'informations sur votre situation et la nature de vos difficultés à arrêter pour vous répondre de manière plus précise, mais nous allons vous proposer des pistes générales qui pourraient vous aider dans votre arrêt.

D'abord, il est possible de mettre en place des interdictions de jeux (auto-exclusions et demande d'interdiction volontaire) qui pourraient vous permettre de limiter votre pratique s'il s'agit de jeux en ligne. Ce sont des mesures de protections qui peuvent être une première étape dans votre démarche.

Ensuite, il est possible de se tourner vers des professionnels de santé en addictologie qui peuvent vous accompagner dans votre arrêt, en vous proposant un soutien psychologique par exemple, qui peut être un accompagnement important dans la compréhension de votre propre pratique du jeu et ainsi trouver de soutien, des ressources et des conseils pour atteindre votre objectif d'arrêt. Des consultations ont lieu dans des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), dans lesquels médecin addictologue, psychologue, infirmier, travailleurs sociaux pourraient vous accueillir sur rendez-vous, de manière confidentielle et non-payante.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien avec les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville.

Les articles que nous vous adressons au bas de ce message peuvent vous apporter des informations supplémentaires sur les diverses pistes d'aide. Nous restons disponibles si vous voulez revenir vers nous avec plus de détails sur la situation et les difficultés rencontrées.

Si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation, nous sommes également joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

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

[Association Addictions France - Centre d'Addictologie](#)

1-3 Impasse de la Blanchisserie
51100 REIMS

Tél : 03 26 88 30 88

Site web : addictions-france.org

Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Quelques éléments clés pour arrêter de jouer](#)
- [Les interdictions de jeux](#)
- [Se faire aider](#)