

Forums pour les joueurs

# Je veux sortir de mon addiction aux jeux de grattage

Par Gigigenhod Posté le 12/01/2026 à 16h53

Bonsoir ,cela fais plusieurs années que je suis addictcaux jeux de grattage et autre,vendredi soir,je n en pouvais plus et donc j ai fais une TS,j aimerais pouvoir parler avec d autres personnes qui peuvent comprendre mon mal etre

## 1 réponse

---

Moderateur - 16/01/2026 à 11h48

Bonjour Gigigenhold,

Vous souffrez d'une addiction aux jeux de grattage. C'est une maladie qui court-circuite vos capacités de contrôle. Cette maladie se soigne. Il existes des aides pour cela.

Donc merci déjà d'avoir accepté d'en parler ici, nous savons que ce n'est pas facile de se lancer et de s'exposer.

Vous serez bien accueilli dans les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), qui offrent des consultations gratuites pour vous aider à vous sortir de votre addiction. Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA vous pouvez nous appeler au 09 74 75 13 13 ou vous pouvez aussi utiliser notre annuaire : <https://www.joueurs-info-service.fr/Adresses-Utiles>

Par ailleurs, pour vous sentir moins seul et trouver des personnes qui vous comprennent, nous vous conseillons d'écrire dans les autres fils de ce forum, là où vous pouvez retrouver des personnes dans des situations plus ou moins similaires à la vôtre. Nous vous conseillons aussi de regarder ce long fil de discussion, qui avait été commencé par une personne dépendante aux jeux de grattage comme vous : <https://www.joueurs-info-service....-joueurs/Besoin-d-aide-et-de-soutien>

Elle y explique, ainsi que d'autres, les stratégies qu'elle a mise en place pour essayer de reprendre le contrôle. En espérant que cela puisse vous inspirer à votre tour.

Vous pouvez aussi, quand cela ne va pas ou pour obtenir une information, nous appeler. Notre ligne d'écoute donnée ci-dessus est là pour cela.

En tout cas essayez de ne pas trop vous en vouloir de ne pas réussir à ne pas jouer pour le moment. Encore

une fois vous souffrez d'une maladie, l'addiction et vous avez besoin d'aide et de soins pour en sortir. Mais cela ne veut pas dire que vous êtes une mauvaise personne ni qu'aucun espoir n'est permis. En vous aidant des autres vous allez à votre tour réussir à vous en sortir. La seule chose que vous devez comprendre c'est que ce n'est en essayant de contrôler seule que vous allez y arriver. Il vous faut des soutiens.

Courage,

le modérateur.