© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# S'éloigner des jeux d'argent

Par Bluey83 Postée le 29/01/2026 08:56

> Bonjour à tous, J'aimerai prendre du recul sur les jeux d'argents et les paris sportifs, auriez-vous quelques conseils à me donner? Je souhaiterai que la pratique soit stopéee sur l'ensemble de l'année 2026 avant de, peut-être, reprendre une pratique réacréative l'année prochaine (ex : mise 10€/mois). Merci pour vos retours,

---

**Mise en ligne le 03/02/2026**

Bonjour,

Vous semblez vouloir vous adresser aux internautes et trouver des avis de personnes vivant également des difficultés pour contrôler le jeu d’argent.

Il possible pour cela de poster votre message dans l’espace « forum » ou « témoignages » de notre site. Nous vous mettons les liens vers ces espaces ci-dessous.

Ici, vous êtes dans l’espace « Questions/Réponses » qui vous permet de trouver les réponses d’un écoutant du service.

Nous pouvons vous apporter des informations qui pourraient vous aider dans votre objectif d’arrêter de jouer aux paris sportifs avant de retrouver une pratique modérée du jeu.

Il vous est possible de demander une interdiction de jeux d’argent qui sera active en ligne et dans les casinos physiques. Le site de l’Autorité Nationale des Jeux vous permet de vous inscrire pour cette interdiction qui sera validée pour une période de 3 ans. Nous vous mettons le lien vers leur site ci-dessous.

Cela ne vous empêchera pas de jouer dans les points de vente mais de limiter votre pratique de jeux en empêchant le jeu en ligne.

Les sites de jeux eux-mêmes peuvent vous proposer de demander une auto-exclusion selon la durée souhaitée.

Il est aussi possible de trouver une aide concernant l'addiction aux jeux d'argent en consultant un centre de soin spécialisé en addictologie. Des consultations de médecins, psychologues et travailleur social sont possibles pour vous aider à sortir de votre dépendance et éventuellement vos offrir la liberté de jouer avec modération par la suite.

Si vous souhaitez de plus trouver un soutien ponctuel, vous pouvez joindre nos écoutants directement par téléphone ou par tchat.

Ils pourront vous proposer une écoute bienveillante et vous donner des informations utiles et/ou adresses de centres de soin en additcologie.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 09 74 75 13 13. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Autorité nationale des jeux (ANJ)