© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Besoin d'aide

Par ijtal Postée le 04/03/2026 08:27

> Bonjour, Je me rends compte depuis quelques jours que j’ai besoin d’aide. Je pense être devenu dépendant aux sites de casino en ligne. Je ne réalise plus la valeur de l’argent et je joue des sommes importantes sans vraiment m’en rendre compte. La situation commence à m’échapper et cela m’inquiète beaucoup. J’aimerais être aidé avant que mes proches ne s’en aperçoivent, car j’ai honte et je me sens dépassé. Merci de votre aide.

---

**Mise en ligne le 05/03/2026**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre demande d'aide qui fait suite à la prise de conscience que la situation vous échappe. Cette prise de conscience est précieuse car c'est elle qui constitue le socle de votre motivation vers un changement qui pourra vous mener vers la vie que vous souhaitez.

Nous sommes aussi conscients de votre détresse et de la difficulté qu'un changement de comportement face aux jeux de casino en ligne peut représenter.

Dans un premier temps, vous pouvez, si vous le souhaitez, vous autoexclure de chacun des sites de jeux que vous utilisez. Nous vous envoyons à ce sujet un lien vers cette rubrique de notre site internet.

Comme les casinos en lignes sont des sites illégaux en France, il peut être difficile de s'autoexclure. C'est pourquoi nous vous invitons à vous faire aider dans cette période délicate.

Cette aide est disponible dans des de Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Toute une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...) pourra vous recevoir pour un soutien adapté à vos objectifs et ce, de manière bienveillante et non jugeante. L'accueil se fait sur rendez-vous. Ceux-ci sont non payants et confidentiels.

Comme vous avez 22 ans, vous pouvez être reçu en Consultation Jeune Consommateur (CJC), spécifiques pour les jeunes de 12 à 25 ans. N'hésitez pas à mentionner votre âge lors d'un premier contact. Ne connaissant pas votre localisation, nous vous joignons un lien vers notre rubrique "adresses utiles". Grâce au moteur de recherche, vous pourrez trouver la structure la plus proche de votre domicile. Sentez-vous libre de les joindre pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous avons sélectionné quelques articles issus de notre site internet que nous vous adressons dans le lien ci-après.

Nous nous permettons aussi d'ajouter un lien vers le groupe d'entraide "joueurs anonymes' qui propose des réunions en visio ou en réél ainsi qu'un lien vers notre forum de discussion. Echanger avec des personnes vivant des situations similaires peut permettre de se sentir moins seul.

Si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé). Ils sont accessibles et à votre écoute 7j/7 de 8h à 2h du matin, l'appel est anonyme. Vous pouvez aussi nous contacter par tchat, depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches,

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- les autoexclusions de jeux
- groupe d'entraide joueurs anonymes

**Autres liens :**

- Forums Joueurs info service
- prendre conscience des mécanismes en jeu
- avoir une pratique de jeu qui reste sous controle
- quelques éléments clé pour arrêter