© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

comment s'en sortir ?

Par Perdue1972 Postée le 12/03/2026 09:05

> Bonjour à tous J'ai commencé à jouer il y a un peu plus d'un an.Par ennui au début et perte d'estime de ma personne suite à une mise au placard au travail. Aujourd'hui je frôle les 20000 euros de dettes. J'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter mais dès que j'ai une contrariété je recommence. Je ne trouve même pas de plaisir là dedans, j'ai plutôt l'impression de me suicider, étant contre le "vrai" suicide j'ai l'impression de me suicider symboliquement avec le jeu Je veux m'en sortir et surtout vivre une vie normale, me faire plaisir avec tout cet argent perdu au lieu de le foutre en l'air. Je me suis documentée sur les étapes pour arrêter de jouer mais il faut que je vois un thérapeute pour arriver à dissocier mon état de mal être et le jeu Je déteste le jeu, je joue sans son car je ne supporte pas les différents bruits du casino Mais c'est dur de retrouver une estime de soi réduite à néant J'en veux beaucoup à moi-même d'en être arrivée là, mais aussi à mon employeur, j'étais tellement bien avant... Je ne souhaite qu'une chose, revenir à ce qu'était ma vie avant cet enfer

---

Mise en ligne le 12/03/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre souhait de vous détacher de cette pratique du jeu qui ne vous convient plus et qui vous fait souffrir.

Il nous semble important d’identifier comme vous l’avez fait ce qui vous a mené vers le jeu, l’ennui et la perte d’estime vécue dans le domaine professionnel ; et ce qui déclenche l’envie de jouer quand vous arrêtez, une contrariété.

Ces repères ne sont pas toujours évidents à identifier, mais cela montre que vous avez entamé une réflexion qui va vous aider à pouvoir engager des changements.

Le jeu est venu s’inscrire pour vous dans des moments d’ennui donc il est important de trouver des alternatives à ces moments, prévoir des activités ou loisirs qui vous occupent et vous apportent du bien-être, en lieu et place du jeu, combler cette place laissée vacante.

Vous évoquez votre besoin de rencontrer un thérapeute. En effet, être accompagnée dans votre réflexion et soutenue dans votre action peut être une aide précieuse. De même, retrouver, par ce travail d'introspection, une meilleure estime de vous ne peut que vous apporter de la confiance dans vos démarches.

Il existe des lieux de prise en charge en addictologie, ce sont des CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Dans ces structures, vous pouvez rencontrer une équipe de professionnels pour vous accompagner dans votre souhait d'arrêt. Psychologue, infirmier, psychiatre peuvent vous proposer un soutien psychologique. Egalement, des travailleurs sociaux interviennent dans ces centres pour vous apporter une aide concernant une situation financière qui le nécessiterait. Ce sont des rendez-vous individuels, confidentiels et gratuits. Nous ne savons pas quel est votre département de résidence donc nous ne pouvons pas vous donner les coordonnées précises de ces lieux dans votre périmètre mais vous pouvez les trouver sur notre site internet dans la rubrique « Adresses Utiles » si cela vous intéresse.

La rubrique Questions/Réponses vous permet d'avoir une réponse personnelle de la part des professionnels du service, mais nous avons l'impression que votre message s'adressait à d'autres personnes traversant ou ayant traversé les mêmes difficultés que vous avec la pratique du jeu. Peut-être souhaitiez-vous partager votre expérience avec d'autres internautes par le biais de la rubrique « Forum » ou « Témoignages ». Nous vous laissons le soin, si vous le souhaitez, de poster à nouveau votre message dans l'une de ses rubriques via les liens directs indiqués en bas de ce message.

Nous restons disponibles si vous souhaitez échanger davantage sur la situation, ou si vous souhaitez une orientation plus précise. 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.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service