© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Ultimatum

Par Jardinecole Postée le 17/03/2026 10:15

> Bonjour, J'ai 30 ans et je suis accro aux paris sportifs depuis 12 ans... Je gérais plus ou moins bien la situation car je vivais chez mes parents ou je ne payé pas de loyer. Je gagne environ 2300 euros par mois, je suis en couple avec un projet de famille. Je suis vraiment dans une tourmente ou je suis à sec le 15 du mois.. Je n'arrive pas à m'en sortir et ma copine souhaite me quitter si je n'arrange pas les choses. Merci pour votre aide. Bien à vous

---

**Mise en ligne le 23/03/2026**

Bonjour,

Vous nous présentez votre situation mais ne nous dites pas explicitement quel est votre souhait.

Nous pouvons vous donner quelques informations qui pourraient vous aider à sortir de cette dépendance si c’est votre souhait.

Il est possible de faire une demande d’interdiction de jeux d’argent depuis le site de l’ANJ – l’Autorité Nationale des Jeux. Cette demande sera active au moins 3 ans et concernera tous les sites de jeux en ligne et les casinos physiques.

L’interdiction d’accès aux jeux ne résout pas toute la question mais peut vous aider à modérer votre pratique du jeu et à limiter les « dégâts ».

Il vous serait également possible de consulter un centre de soins en addictologie qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites de médecin, psychologue et travailleur social aux personnes ayant des problématiques addictives et qui s’adressent également aux proches individuellement.

Dans votre situation, un travailleur social pourrait vous aider à retrouver la gestion d’un budget sain et à évaluer si des aides sont possibles dans votre situation.

Un psychologue peut vous permettre de travailler sur votre comportement de dépendance pour mieux le comprendre et parvenir à en sortir.

Trouver d'autres soutiens pourra aussi vous aider. Vous pourriez ainsi avoir des échanges anonymes avec des internautes depuis nos espaces interactifs du « forum » ou de l'espace « témoignages ».

Nous vous mettons en lien ci-dessous le site de l'ANJ, une liste d'adresse de centre de soin en addictologie proche de chez vous et nos rubriques « forum » et « témoignages ».

Vous pourrez également trouver un soutien ponctuel auprès de nos écoutants par téléphone ou par tchat.

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

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

Notez que votre compagne pourrait demander elle aussi un soutien auprès d'un centre de soins en addictologie et/ou auprès de nos écoutants par tchat ou par téléphone.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Centre de soin en addictologie à Montreuil et alentours