© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je rechute chaque fois face aux machines à sous en ligne

Par Peckorus Postée le 25/04/2026 22:15

> Svp comment faire pour ne plus jouer aux machines à sous en ligne svp

---

Mise en ligne le 28/04/2026

Bonjour,

L'addiction aux jeux d'argent et de hasard est un mécanisme qui peut être complexe et surtout individuel : c'est à dire que d'une personne à l'autre ce ne sont pas forcément les mêmes déclencheurs.

Nous manquons d'éléments de contexte sur votre situation individuelle, aussi nous allons essayer de vous proposer des pistes généralistes. Si cela ne répondait pas à votre situation, nous vous inviterons à contacter directement un de nos écoutants.

Dans un premier temps, pour tenter de sortir de ce fonctionnement qui ne vous convient plus, nous vous invitons à consulter notre article " Quelques éléments clés pour arrêter" dont vous trouverez le lien en bas de réponse.

Nous avons conscience que la perte de contrôle et les pulsions de jeu font partie intégrante de l'addiction au jeu et qu'il est parfois très difficile de se limiter par soi-même. Il ne s'agit pas d'une "faiblesse" ou d'un manque de volonté, mais d'un mécanisme qui agit au niveau du cerveau.

Il est tout à fait possible d'être aidé par des professionnels du champ de l'addictologie, qui connaissent bien ces mécanismes et qui peuvent vous aider à vous en libérer. Il existe en ce sens des structures adaptées nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale). Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils peuvent vous aider à modifier votre rapport au jeu et vous soutenir sur un éventuel mal-être à l'origine ou découlant de votre pratique de jeu, dans un cadre non-jugeant.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien "adresses utiles" pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7j, par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Joueurs Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Quelques éléments clés pour arrêter