© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je frole l'interdit bancaire car je joue à l'amigo et aux jeux de grattage

Par getshn Postée le 24/05/2026 15:05

> Je n'arrive pas à me restreindre quitte à ne pas manger pour jouer. J'ai besoin d'aide.

Mise en ligne le 26/05/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous recherchez de l’aide pour agir sur cette pratique qui ne vous convient plus.

Sortir d’une addiction aux jeux peut nécessiter un temps de réflexion vous permettant de comprendre la place que prend le jeu dans votre vie, pourquoi jouez-vous, à quoi cela répond pour vous. Egalement, il nous semble important que vous puissiez identifier ce qui vous est difficile à vous dans le fait de vous restreindre. Chaque personne est différente, la fonction du jeu dans votre vie et les difficultés que vous rencontrez lorsque vous essayez de réduire vous sont personnelles.

Analyser et comprendre votre propre fonctionnement peut vous aider à mettre en place des changements d’habitudes et trouver des alternatives pour remplacer ce temps de jeu ou agir sur les difficultés éprouvées.

Ce temps de réflexion et de compréhension n’est pas toujours facile à mener seul. Trouver du soutien auprès de son entourage peut être aidant.

Si cela vous semble difficile, vous pouvez trouver de l’aide auprès de professionnels de santé de l’addictologie.

Nous vous indiquons en bas de ce message, des structures accueillants les joueurs se sentant en en difficultés avec leur pratique. Il s’agit de centres de soins spécialisés en addictologie dans lesquels vous pouvez y rencontrer des professionnels de santé pouvant soutenir et accompagner vos démarches de diminution ou

d’arrêt du jeu. Les adresses proposées sont des CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie), centres qui proposent une prise en charge des conduites addictives (y compris les addictions appelées « sans substance » comme le jeu) individuelle, confidentielle et gratuite.

Les CSAPA sont généralistes, c’est-à-dire qu’ils prennent en charge tout type d’addictions mais celui situé à l’hôpital Marmottan est un centre référent pour le jeu dans votre secteur, un binôme de professionnels de l’équipe (souvent psychologue et éducateur) est spécifiquement formé à la prise en charge des joueurs.

Un soutien psychologique et un accompagnement peut aussi se trouver auprès du professionnel de votre choix en qui vous avez confiance et avec lequel vous vous sentiriez libre d’aborder le sujet (médecin, psychologue, thérapeute ou autres).

Nous vous indiquons également l’association Sos Joueurs qui offre une aide à distance avec une permanence téléphonique et des groupes de paroles sur Paris.

De même si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou avez besoin de soutien ponctuel, nous sommes disponibles 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.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France- Csapa de Paris 18 eme- Vauvenargues

37 rue Vauvenargues
75018 PARIS

Tél : 01 58 60 30 60
Site web : //addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-18eme/
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous :du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi de 8h30 à 15h30.
Autre : Consultations jeunes, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 75- Csapa de Paris 19 eme- La Villette

180 bis avenue Jean-Jaurès
75019 PARIS

Tél : 01 42 77 96 52
Site web : //addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-19eme/
Secrétariat : Lundi de 9h-17h -Mardi et Vendredi de 9h-16h - Mercredi 14h-17h - Jeudi de 9h-16h30 (coupure entre 12h et 14h)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous : jeunes de 12 à 25 ans avec/sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Aurore 75-Site Ménilmontant

7 rue du Sénégal
75020 PARIS

Tél : 01 43 66 20 22
Site web : www.aurore.asso.fr
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : Lundi de 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 16h.

Voir la fiche détaillée

Autres structures :
