© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Paris sportifs

Par jeannot57 Postée le 01/08/2026 05:38

> Bonjour, je remarque que ma pratique de jeu est trop importante ça occupe essentiellement mon esprit je parie trop d’argent à mon goût avant je pariais des petites sommes et maintenant un peu trop certes je dépense « mon argent de poche « mais je perd presque un smic par mois quand ça m’énerve trop et du coup c’est ce qui fait que je perd autant. Et j’aimerais bien diminuer fortement les paris oui j’aime parier mais en étant raisonnable. Merci

---

Mise en ligne le 03/08/2026

Bonjour,

Il est positif que vous preniez conscience d’un changement non désiré dans votre pratique de jeu. De même, si vos pensées tournent systématiquement autour des paris sportifs, c’est que le mécanisme de dépendance se met en œuvre. Il est encourageant que vous envisagiez des stratégies pour vous protéger de vous-même.

Pour limiter les risques d’addiction et de pertes, vous pouvez déjà utiliser les outils de modération que les opérateurs de jeux officiels proposent. L’idée étant de limiter les plafonds de mises et le temps passé sur les sites de jeux. C'est ce qu'on appelle l'auto-limitation ou l’auto-exclusion si vous ne souhaitez plus jouer ou faire une pause.

Par ailleurs, il est toujours conseillé de noter toutes les dépenses allouées aux jeux, c’est un moyen assez efficace et concret pour prendre conscience de la réalité de votre pratique et de ce qu'elle vous coûte.

Enfin, il est utile de réfléchir aux situations qui favorisent la pratique de jeu, comme par exemple : l’ennui, les moments de solitude, de stress, etc. pour envisager d'autres alternatives. Avant que le jeu ne prenne de l’ampleur dans votre vie, réfléchissez aux éventuelles activités délaissées pour les reprendre.

Le fait de vous tourner vers d’autres centres d’intérêt, permet de diminuer le temps passé aux paris. Toutes les activités qui suscitent en vous de l’intérêt ou du plaisir doivent être réintroduites dans votre quotidien pour réapprendre à votre cerveau à diversifier les loisirs.

Pour illustrer davantage notre propos, nous vous joignons en bas de page plusieurs articles issus de notre site internet qui vous aideront dans votre réflexion.

Enfin, si votre pratique de jeu reste excessive, il peut être aidant de consulter des professionnels en addictologie pour reprendre le contrôle ou cesser complètement.

Sachez qu'il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accompagnent toute personne désireuse de gérer, réduire ou cesser une pratique addictive, quelle qu'elle soit.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez 2 orientations vers des CSAPA proches de votre ville.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de vos besoins, nos écoutants sont joignables tous les jours au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Centre Edison

5 rue Thomas Edison
57070 METZ

Tél : 03 87 66 41 50
Site web : www.centre-edison.fr
Secrétariat : Lundi 13h30 à 17h30, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
Accueil du public : sur rendez-vous uniquement.

Voir la fiche détaillée

Centre de Soins en Addictologie

22 rue Poincaré
57200 SARREGUEMINES

Tél : 03 87 27 70 29
Site web : www.hopitaux-sarreguemines.fr/Addictologie/5/65/92
Secrétariat : Sur rendez-vous. Lundi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 16h45, mardi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 15h45, mercredi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 16h45, jeudi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 17h45, vendredi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 16h15.
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Que faire? Limiter ou arrêter ma pratique de jeu?
- 5 conseils pour garder le contrôle du jeu
- Les interdictions de jeux