© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment me sortir ?

Par Nad94 Postée le 04/09/2026 07:51

> Bonjour Comment on fait comment on réussit les gens qui ont arrêté de jouer au jeu d’argent, je dépense toute ma paye et mon découvert là-dedans des fois je me mets des claques à moi-même comment tu réussis

---

Mise en ligne le 08/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi face à la perte de contrôle de vos pratiques de jeux et de vos dépenses financières pour jouer.

Il nous semble que vous adressez votre question à d’autres internautes qui pourraient témoigner de leur vécu. Il faudrait dans ce cas, poster votre question dans l’espace « Forum » ou « Témoignage » de notre site. Nous vous mettons en lien ci-dessous.

Sachez que des aides sont proposées dans des centres de soins en addictologie aux personnes ayant une dépendance aux jeux d’argent.

Des consultations de psychologue et d’assistante sociale sont proposées gratuitement, individuellement et confidentiellement.

L’assistante sociale peut évaluer votre situation financière et vous accompagner pour trouver des aides et rééquilibrer votre budget.

Le psychologue peut vous aider à sortir du fonctionnement de la dépendance.

Nous vous proposons des adresses de ces centres ci-dessous.

Vous pourrez également limiter vos dépenses en demandant une interdiction de jeux auprès de l'ANJ, qui est l'Autorité Nationale des Jeux. Nous vous mettons leur site en lien ci-dessous.

Vous pourrez faire votre demande d'interdiction de jeu en ligne ou par courrier postal. L'interdiction de jeu sera valable pendant 3 ans au minimum et sur tous les sites légaux de jeu en ligne et les casinos physiques.

Enfin, si vous le souhaitez vous pourrez aussi trouver une écoute anonyme et bienveillante, des conseils ou un soutien ponctuel auprès de nos écoutants.

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

Nous répondons par tchat depuis notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés. L'échange est anonyme et gratuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Adresses de centres de soins en addictologie