Vos questions / nos réponses

Addiction Paris sportifs

Par GrandiozZ Postée le 08/09/2026 18:08

> J’aimerais savoir comment arrêter de jouer aux paris sportifs, comment faire après des années de dépendances?

Mise en ligne le 11/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons une perte de contrôle de votre pratique de jeu et une demande d’aide pour « arrêter de jouer ».

Une pratique de jeu régulière qui évolue vers une addiction est très personnelle, pour cela il n'existe pas de méthode "standard" pour s'en libérer. Afin de réfléchir à votre situation personnelle, il est important de savoir qu'une dépendance n'est pas le fruit du hasard. Tenter de comprendre la place que le jeu a prise dans votre vie, ce que vous en attendez, l'évolution depuis son origine jusqu'à l'addiction pourrait vous aider dans votre démarche d'arrêt. Entre adrénaline, appât du gain, croyances erronées, tentative de « se refaire » etc… il est souvent difficile de s’extraire de la spirale du jeu et il est nécessaire de faire le deuil des sommes perdues.

Pour comprendre les mécanismes du jeu ou encore comment réussir à arrêter de jouer nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous. Ils pourront vous apporter des pistes de réflexion supplémentaires.

Vous n'indiquez pas si vous jouez en réel ou en virtuel et il nous semble important de vous informer de la possibilité de vous faire interdire de paris en ligne. Il s’agit d’une démarche personnelle et confidentielle qui entraîne une mesure d’interdiction valable pour une durée de 3 ans non réductible sur tous les sites de jeux en ligne autorisés. Voir les liens « Se faire interdire » et « ANJ » ci-dessous.

Si vous souhaitez être aidé par un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction au jeu afin de réfléchir de façon plus approfondie et être aidé à vous libérer de cette addiction, il existe des structures proposant des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous, vous pouvez prendre contact directement pour prendre rendez-vous.

Si vous souhaitez davantage d’informations sur ces consultations, vous pouvez également nous joindre tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou de 14h à minuit par chat via notre site en semaine, de 14h à 20h le week-end.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact

---

CSAPA LYON Presqu’île - Association Addictions France 69

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30 - possibilité de laisser un message sur le répondeur
Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30
Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Paris sportifs, comment éviter de finir hors jeu
- Les mécanismes en jeu
- Le jeu et vous
- Se faire interdire de jeu
- ANJ interdiction volontaire de jeu