Comment réussir à arrêter de jouer ?

Se faire interdire ou exclure des casinos et sites de jeux

Vous pouvez utiliser les dispositifs qui existent pour vous faire interdire des lieux et des sites internet de jeu.

Ces démarches d'interdiction ou d'auto-exclusion peuvent vous aider à réduire ou à arrêter votre pratique de jeu en limitant vos possibilités de jouer et donc de « craquer ».

Interdiction volontaire de jeux

L'interdiction volontaire de jeux est valable :

- dans les casinos et clubs de jeux,
- sur les sites de jeux et paris en ligne agréés par l'Autorité nationale des jeux (ANJ),
- pour les activités de jeux proposées par la Française des Jeux et le PMU réalisées avec un compte joueur.

Elle s'applique sur tout le territoire français pour une durée de **3 ans minimum**. Si le demandeur souhaite maintenir son interdiction volontaire de jeux au-delà des trois ans, aucune démarche n'est à effectuer. En effet, la mesure reste en vigueur tant que la personne concernée ne se manifeste pas.

C'est une démarche personnelle : seul vous si vous êtes la personne concernée, ou votre tuteur légal si vous êtes sous tutelle, peut faire cette demande.

La demande d’interdiction de jeux doit être effectuée sur le site internet interdictiondejeux.anj.fr en complétant le formulaire dédié.

Elle peut également être réalisée par courrier, en écrivant à l’adresse suivante :

Autorité nationale des jeux
Service interdiction de jeux
11 boulevard Gallieni
92130 Issy-les-Moulineaux

La demande doit être signée et doit comporter :

- vos coordonnées : adresse postale et numéro de téléphone,
- un créneau horaire de votre choix afin d’être rappelé par les services de l’ANJ,
- une copie d’une pièce d’identité (passeport, carte d’identité recto/verso, permis de conduire).

Après vérification de votre demande d’inscription par les services de l’ANJ, vous recevrez une lettre recommandée de confirmation de la prise en compte de votre demande. Celle-ci permet notamment de s’assurer de votre identité et donc du caractère strictement personnel de la demande.

L’auto-exclusion

L’auto-exclusion est une mesure moins radicale que l’interdiction volontaire de jeu. Les opérateurs de jeux et paris en ligne agréés par l'ANJ et les casinos terrestres sont tenus d'offrir aux joueurs la possibilité de s'auto-exclure.

Pour les sites de jeux agréés, le joueur détermine la durée de son exclusion, **qui ne peut être inférieure à 24 heures ni supérieure à 12 mois**. Lorsque le joueur demande son exclusion du jeu, celle-ci prend effet immédiatement. Dans l'hypothèse où un joueur demande la clôture de son compte pendant une période d'auto-exclusion, il ne peut ouvrir un nouveau compte au cours de cette période. La demande d'auto-exclusion n'est valable que pour le site auprès duquel le joueur la demande. S'il joue sur plusieurs sites de jeux et souhaite s'auto-exclure pour chacun d'entre eux, il faut en faire la demande auprès de chaque site.

Pour les casinos, la démarche est similaire. Le joueur demande au casino qu'il fréquente de limiter soit son nombre d'entrées, soit de suspendre son accès aux salles de jeux pour une durée limitée **qui ne peut excéder un an**. L'auto-exclusion n'est valable que dans le casino où elle a été demandée.

Limites de ces démarches

Les mesures d’interdiction et d’auto-exclusion ne suffisent pas toujours à limiter efficacement les pratiques de jeu, car elles ne s’appliquent ni aux cafés, PMU (Pari Mutuel Urbain) et bureaux de tabac, ni aux sites illégaux, non autorisés par l’ANJ, disponibles sur Internet.

Ces mesures d’interdiction ou d’auto-exclusion ne sont une aide que dans la mesure où vous-même vous « jouez le jeu ». Elles peuvent vous permettre d’entamer une réflexion personnelle pour arrêter de jouer mais ne sont pas, à elles seules, « la » solution pour y parvenir.

Mise à jour 16/12/2025 : Ajout des tuteurs légaux comme personnes pouvant demander une interdiction de jeux.

Jeu problématique : les aides à l'arrêt