© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt jeu en ligne

Par Profil supprimé Postée le 23/04/2019 13:08

> Bonjour
> Je souhaite me faire aider pour arrêter de jouer en ligne car je sens que cela peut me mener à une situation très compliquée je vis très mal l'absence de mon compagnon pour le travail et je cherche à combler cette solitude et un manque d'accomplissement personnel par l'appât du gain et la sensation de fun.
> Sur le papier tout va bien, je suis en congé maternité de mon deuxième enfant, propriétaire et avec de bons revenus seulement quelque chose me déprime et me pousse vers le jeu qui me pèse réellement au quotidien, je sens que cela nous mène à la perte, j'ai vraiment besoin d'aide merci

---

Mise en ligne le 25/04/2019

Bonjour,

Il semble que vous ayez déjà analysé le sens et la fonction de votre rapport aux jeux en ligne ce qui est plutôt un plus dans la poursuite de vos démarches. Vous avez notamment identifié un problème de solitude et d'acomplissement personnel et ce sont peut être déja des premières pistes importantes à creuser, en repérant comment réduire cette solitude et trouver des moteurs de réalisation de soi ailleurs que dans le jeu.

Même si vous avez à ce stade de votre situation le sentiment que d'avoir cette lucidité ne vous sert pas, ce sera du temps de gagné dans la résolution de vos difficultés, d'autant plus si vous êtes prête à solliciter une aide extérieure.

Il est en effet possible de consulter spécifiquement pour une problématique liée aux jeux dans la plupart des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). L'aide proposée consiste principalement en un accompagnement psychologique visant à repérer et déconstruire les mécanismes de l'addiction propres à chacun, en lien avec la personnalité, le parcours et le contexte de vie. Au besoin, il est également possible dans ces centres de bénéficier d'un accompagnement social, lorsque les dettes de jeux sont importantes et mettent en péril financièrement et socialement.

Vous pouvez, et c'est aussi une autre piste, demander une mesure d'interdiction volontaire de jeux visant à bloquer l'accès aux sites de jeux en ligne, si vous jouez sur des sites légaux (agrées par l'ARJEL, Autorité de Régulation des Jeux En Ligne)).

Nous vous joignons un lien vers un article de notre site présentant et expliquant la marche à suivre en vue de se faire interdire de jeux afin que vous puissiez en prendre connaissance. Nous vous joignons également les coordonnées du CSAPA "référent jeux" le plus proche de chez vous. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Au besoin, n'hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos démarches.

Cordialement.

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

CSAPA - Association Addictions France 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, jeudi de 14h à 19h30, vendredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, jeudi de 14h à 19h30, vendredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "L'interdiction volontaire de jeux"