Vos questions / nos réponses

Arrêter les paris sportif

Par Profil supprimé Postée le 02/11/2019 18:19

> Comment faire pour arrêter ? Des astuces ?

Mise en ligne le 07/11/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous ayez des difficultés à limiter votre pratique de jeu et cela a un impact sur votre vie. Nous allons vous donner quelques éléments afin de vous aider au mieux.

Dans un premier temps, il est parfois utile d'identifier les raisons qui nous poussent à jouer. Cela peut aider à trouver d'autres solutions. La dépendance est un mécanisme complexe dans lequel la pratique de jeu peut avoir une certaine fonction pour la personne qui joue. Parfois pour combler un vide, pour palier à l'ennui, pour oublier des problèmes personnels, les personnes s'isolent dans le jeu, comme une échappatoire. Il est important que vous puissiez repérer ce que cela vous apporte.

Il n'existe pas de solution unique pour arrêter de jouer, elle est propre à chacun. Cependant si vous jouez sur des sites de jeux en ligne, vous pouvez vous en auto-exclure. Cette démarche ne va pas régler le problème mais peut être une aide temporaire. Nous vous joignons un lien en fin de réponse avec des éléments qui pourront vous aider à arrêter ou diminuer votre pratique, ainsi que la démarche à suivre pour l'auto-exclusion, dans la rubrique « se faire interdire ou exclure de casinos et sites de jeux en ligne ».

Il n'est parfois pas évident de reconnaitre la fonction de l'addiction, il existe à cet effet des professionnels spécialisés pour vous y aider. Des structures spécialisées en addictologie, les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) ou encore les PAEJ (Points Accueil Ecoute Jeunes) reçoivent les jeunes entre 12 et 25 ans de façon gratuite et confidentielle. Ce sont des lieux d'accueil et de soutien pour les personnes qui se posent des questions sur leurs pratiques et qui aimeraient arrêter ou diminuer. Vous trouverez des adresses de structures près de chez vous ci-dessous.

Enfin, n’hésitez pas à nous contacter pour discuter davantage de votre situation et avoir des astuces plus personnalisées. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

CSAPA Association Addictions France - Antenne de Castres

179 av. Albert 1er
81100 CASTRES

Tél : 05 63 51 64 91
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15 - sauf vendredi 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes et l'entourage, sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

Tarn Espoir : Point Accueil Ecoute Jeune et parent (PAEJ)

179 Avenue Albert 1er, Espace Pluriel
81100 CASTRES

Tél : 05 63 71 24 74
Site web : www.association-tarn-espoir.fr
Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi 9h-17h / mercredi 9h-19h / vendredi 9h-16h
Secrétariat : lundi au vendredi 9h/12h 13h30/17h30 sauf vendredi jusque 16h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France 81 - Antenne de Lavaur

9 rue Père Colin
81500 LAVAUR

Tél : 05 63 58 93 04

Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h45 et de 13h 30 à 19h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Le jeu et vous