© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

faire une pause ou arrêter ?

Par Profil supprimé Postée le 16/07/2020 10:03

> Bonjour, je joue régulièrement aux paris sportifs, le foot principalement et je me rends compte que je je dois jouer tous les jours, je regarde twitter tous les jours avant d'aller bosser et je regarde les côtes et les statistiques le soir avant de me coucher. En ce moment j'ai des difficultés financières et je dois me limiter.Je ne joue pas de grosses sommes mais je perds tout le temps et ça me déprime un peu, je faisais du sport mais je ne peux plus en faire pour l'instant et je ne vois pas souvent ma famille et j'ai pas vraiment d'amis, plutôt des collègues de boulot. Je souhaiterais avoir des conseils car je ne peux plus jouer à partir d'aujourd'hui et je ne sais pas si je vais tenir, et si je craque ça risque de me mettre mal financièrement.

Mise en ligne le 16/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation que vous vivez est difficile et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Vous pouvez peut-être essayer d’identifier les raisons qui vous poussent à jouer, ce que le jeu vous apporte pour pouvoir faire d’autres choses à la place. Nous comprenons que vous vous sentez seul. Il peut être intéressant de rencontrer de nouvelles personnes afin de tisser de nouveaux liens d’amitié. Grâce au sport aussi, il est possible de rencontrer des gens. En ce moment, cette option est compliquée mais vous pouvez l’avoir en tête. Le sport a l’air de vous manquer, peut-être pouvez faire des activités plus douces en attendant de reprendre, telles que la relaxation, la méditation ou la marche. Cela vous permettrait de vous occuper et de vous détendre. Vous pouvez aussi envisager de prendre quelques jours pour aller voir votre famille, cela vous permettra de vous changer les idées et d’être entouré.

Il est parfois complexe de se détacher d'une dépendance et une aide extérieure peut être la bienvenue. Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux dans lesquels vous pouvez rencontrer des professionnels comme des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux. Ils proposent un accompagnement adapté à chaque personne. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Nous vous joignons des adresses près de chez vous ci-dessous.

Il est aussi possible de s’auto-exclure des sites de jeux en ligne. Nous vous mettons un lien vers la procédure à suivre en fin de réponse. Vous trouverez également des liens vers des articles pour diminuer, arrêter et contrôler votre pratique de jeu.

Il n’est souvent pas évident d’y parvenir seul, c’est pourquoi vous pouvez nous recontacter afin d’échanger davantage sur votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles 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 su

---

CSAPA la Métairie- Antenne Csapa

8 rue de la Lamproie
85200 FONTENAY LE COMTE

Tél : 02 51 05 23 39
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/csapa-la-metairie-85/
Accueil du public : Sur rendez vous le mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Pas d'accueil secrétariat sur place.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous les mercredis et vendredis : jeunes entre 12 et 25 ans avec ou sans entourage - Autre lieu de consultation (jeunes entre 16 et 25 ans) à la Maison des Adolescents 85 (tous les mercredis après-midi : prise de rendez-vous au secrétariat du

Voir la fiche détaillée

CSAPA Vendée

6 rue de Nantes
85150 LA MOTHE ACHARD

Tél : 02 51 62 07 72
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi et mercredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h - Mardi de 9h15 à 12h30 et de 15h30 à 17h - Jeudi de 13h30 à 17h - Vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h15.
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de moins de 26 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Métairie

2 rue Maréchal Juin
85000 LA ROCHE SUR YON

Tél : 02 51 05 23 39
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/csapa-la-metairie-85/
Secrétariat : Lundi-jeudi et vendredi : 9h à 12h et de 13h30 à 18h, mardi: 13h30 à 18h - mercredi : 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Permanence sans rendez-vous le lundi de 14h à 16h pour toutes questions, informations, conseils - Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes entre 12 et 25 ans avec ou sans entourage - Autre lieu de consultation (jeunes entre 16 et 25 ans) à la Maison des Adolescents 85 (tous les mercredis après-midi : prise de rendez-vous au secrétariat du Csapa);
Substitution : Délivrance de traitement de substitution uniquement pour les usagers ne possédant pas de carte vitale.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Auto-exclusion des sites de jeux en ligne
- Limiter ou arrêter ma pratique de jeu
- Quelques éléments clés pour arrêter de jouer