

Vos questions / nos réponses

# Le mal

Par [Profil supprimé](#) Postée le 13/01/2021 21:40

Pourquoi arrêtes et aussi dure ?? Pourquoi on fais autant de mal au péroné qu'on aime ??

---

**Mise en ligne le 14/01/2021**

Bonjour,

Il est effectivement parfois difficile d'arrêter de jouer ou diminuer sa fréquence de jeu.

L'addiction a pour particularité de "prendre beaucoup de place dans la tête", dans les pensées. Même lorsque la personne n'est pas en situation de jeu, cela peut mobiliser beaucoup de temps dans son quotidien au détriment d'autres activités.

Il est vrai que cela peut également souvent toucher et impacter l'entourage, le faire souffrir sans que cela soit délibéré et volontaire de la part du joueur, lui-même souvent en souffrance.

Ce sont des éléments qui sont bien connus par les professionnels du champ de l'addictologie. il est tout à fait possible d'être aidé pour essayer d'arrêter ou de diminuer le jeu excessif, et sur le fait d'essayer de rétablir des relations plus sereines avec ses proches. Ce type d'aide est gratuite et confidentielle, sans jugement de la part des professionnels, dans des lieux nommés Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). En général, les équipes sont composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier, travailleurs sociaux...

Nous vous indiquons des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué si vous souhaitez entamer une démarche d'aide pour vous.

Si vous souhaitez échanger davantage sur vos difficultés ou vos préoccupations, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Joueurs Info Service.

Bien cordialement.

---

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

---

**[Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM](#)**

17 avenue d'Italie  
**38300 BOURGOIN JALLIEU**

**Tél :** 04 74 93 18 61

**Site web :** [urlz.fr/gSUY](http://urlz.fr/gSUY)

**Secrétariat :** Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h Consultations médicales les mercredi et jeudi en journée

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes](#)**

34 avenue de l'Europe  
Immeuble Le Trident, Bât A  
**38100 GRENOBLE**

**Tél :** 04 76 12 90 80

**Site web :** [urlz.fr/gSVJ](http://urlz.fr/gSVJ)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Permanence du Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes](#)**

9 rue Cordiers  
**38260 LA COTE SAINT ANDRE**

**Tél :** 04 76 12 90 80

**Site web :** [www.mutualiteisere.org/service-addictologie.html](http://www.mutualiteisere.org/service-addictologie.html)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement (secrétariat sur Grenoble)

**Accueil du public :** Lundi semaine paire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Jeudi semaine paire de 9h30 à 15h30 (médecin et travailleur social) Mercredi semaine impaire de 9h30 à 15h30 (infirmier et

psychologue) Prendre rendez-vous par téléphone

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi semaine paire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Jeudi semaine paire de 9h30 à 15h30 (médecin et travailleur social) Mercredi semaine impaire de 9h30 à 15h30 (infirmier et psychologue) Prendre rendez-vous par téléphone

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Permanence décentralisée CSAPA - Service d'Addictologie Mutualiste - SAM des Alpes**

2 rue Pont de la Maladière  
Maison du Département  
**38350 LA MURE**

**Tél :** 04 76 12 90 80

**Site web :** [www.mutualiteisere.org/service-addictologie.html](http://www.mutualiteisere.org/service-addictologie.html)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement (Accueil téléphonique sur Grenoble)

**Accueil du public :** Les mercredi semaine paire de 10h à 16h30 - Prise de rendez-vous par téléphone sur Grenoble

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Service d'Addictologie Mutualiste de Vienne - SAM**

47, avenue du Général Leclerc  
Deuxième étage  
**38200 VIENNE**

**Tél :** 04 74 78 07 80

**Site web :** [urlz.fr/hUpw](http://urlz.fr/hUpw)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 16h - vendredi présence d'un répondeur afin d'être rappelé

**Accueil du public :** Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Je n'en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire.](#)