© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

L ADDICTION

Par Profil supprimé Postée le 28/04/2021 06:41

> Bonjour guéris t on de l addiction au jeux ?

Mise en ligne le 29/04/2021

Bonjour,

C'est une question à laquelle il nous est impossible de répondre de manière tranchée, ou binaire.

Reprendre le contrôle sur une dépendance, que ce soit vis-à-vis d'une substance ou d'un comportement, requiert plusieurs éléments.

Dans un premier temps, il est nécessaire d'être acteur/actrice de sa démarche de prise de distance avec le jeu, c'est-à-dire qu'il faut à la fois être conscient-e de ses conduites addictives, mais également être motivé-e à modifier ses habitudes pour s'en détacher.

Dans un deuxième temps, il est fondamental d'être soutenu-e dans cette démarche, par ses proches par exemple, mais surtout par des professionnel-le-s spécialisé-e-s dans les conduites addictives. Arrêter le jeu seul-e est en effet une entreprise extrêmement difficile.

Dans un dernier temps, il est très important de garder en tête que cette démarche prend du temps, au rythme et selon les modalités de la personne qui l'initie.

Somme toute, il est tout à fait possible de réduire ou d'arrêter le jeu, mais c'est beaucoup plus difficile sans aide.

Nous ne savons pas s'il s'agit d'une interrogation que vous formulez pour vous-même ou un-e proche, mais nous percevons qu'il s'agit d'une problématique qui vous affecte.

N'hésitez pas à parcourir les différents articles de notre site internet consacrés aux mécanismes de l'addiction aux jeux, aux différents dispositifs existants pour reprendre le contrôle, ainsi qu'aux conseils que nous proposons à toute personne en difficulté avec le jeu, ou à son entourage (rubriques "Le jeu et vous" ou "Le jeu et vos proches").

Nous vous proposons également de nous contacter pour approfondir cet échange et vous apporter des éléments de réponse plus adaptés à votre situation personnelle, par le biais du tchat (entre 8h et minuit), ou de notre ligne d'écoute (au 09 74 75 13 13, entre 8h et 2h, appel anonyme et non surtaxé).

Si vous préférez vous adresser à des professionnel-le-s à proximité de chez vous, il existe des espaces spécialisés dans l'accueil des personnes impactées par le jeu (pour les joueurs/joueuses, les conjoint-e-s, les parents...). Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Votre commune dispose d'un CSAPA dit "référent jeu", c'est-à-dire que vous pourrez y trouver un soutien de la part d'un binôme de professionnel-le-s spécifiquement en charge de cette problématique. Nous vous glissons leurs coordonnées en fin de réponse.

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

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
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