© Joueurs Info Service - 27 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Ca doit s'arreter

Par Profil supprimé Postée le 02/07/2021 15:12

> Bonjour a tous , a l'occasion de ce debut d'euro je me suis mis au paris sportifs et a partir de la rien ne va plus , j'ai gagne gros au depart et puis ensuite j'ai tout perdu allant meme jusqu'a perdre 400e de ma poche . Le probleme c'est que etant etudiant je n'aurai jamais pu me permettre de perdre autant d'argent . J'ai essayer d'arreter mais l'envie de me " refaire" me tente de plus en plus . J'ai trop honte pour en Parler a mes proches meme si je sais que ca me ferai du bien . Cela fait desormais 1 semaine que je m'en veut au point de ne plus sortir de chez moi et d'etre noye par les regrets . J'ai neanmois decide d'arreter et de me desinscrire de tout les sites de paris , je dois vous avouez que j'ai decouvert une partie de moi qui m'effraie , ou la perte de controle est totale . Je me suis resolu a arreter et je cherche desormais a faire le deuil de cette perte mais je rencontre un enorme mal a tourner la page , j'aimerais bien qu'on m'aide definitivement a tourner cette page et a m'auto pardonner de cet echec .

Mise en ligne le 05/07/2021

Bonjour,

Nous entendons bien votre demande d'aide et allons tenter de vous donner des pistes pour aller de l'avant.

Il arrive souvent qu'un gain important entraîne une forte envie de re-parier et qu'il soit ensuite difficile de se sortir de cette spirale. Pendant les périodes de compétitions sportives, les tentations sont beaucoup plus importantes puisque les publicités sont présentes partout et visent principalement les jeunes de votre génération.

Pour s'en sortir, il s'agit en effet d'un deuil et le fait que vous en ayez conscience est très important pour la suite.

Vous avez pris une décision importante en vous désinscrivant des sites sur lesquels vous jouiez. Si jamais vous avez envie ou besoin d'aller plus loin, sachez qu'il existe une "interdiction volontaire des jeux" valable au niveau national pour une durée minimale de 3 ans. Cela permet de bloquer complètement l'accès aux casinos et aux sites de jeux en ligne (paris, FDJ). Nous vous joignons un article qui résume cette procédure.

Si vous souhaitez être soutenu par un professionnel, vous pouvez prendre rendez-vous gratuitement et anonymement dans une consultation jeune consommateur (CJC). Vous y serez accueilli par un.e infirmièr.e, psychologue ou éducateur pour vous aider dans ce cheminement.

Nous vous joignons plusieurs adresses de CJC par rapport au département de résidence que vous nous avez indiqué. Vous pouvez aussi faire une recherche sur notre site à la rubrique "adresses utiles".

Aussi, nous vous invitons à essayer de limiter votre culpabilité en adoptant des conduites de récompense et d'auto satisfaction : vous préparer de bons repas, sortir décompresser, regarder des comédies, etc. Il est important d'essayer de mettre de la distance avec vos émotions négatives afin de décompresser.D'autant qu'au final, vous aurez appris, et serez mieux armé, donc gagnant de cette expérience.

N'hésitez pas à revenir vers nous pour plus d'informations. Nous sommes joignables tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h et par tchat de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Bon courage à vous,

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

---

CSAPA L'Espace

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON

Tél : 01 64 90 62 00
Accueil du public : Lundi de 9h30-18h - Mardi et mercredi de 10h-18h - Jeudi de 10h-13h et de 15h-18h - Vendredi de 9h30- 15h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes consommateurs (moins de 25 ans), être accompagné d'un responsable légal pour les mineurs lors du 1er rendez-vous.
Substitution : Suivi de traitement de substitution aux opiacés avec délivrance sur place : sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France- CSAPA d'Evry

25, desserte de la Butte Creuse
91004 EVRY

Tél : 01 69 87 72 02
Site web : www.addictions-france.org
Secrétariat : Lundi : 9h-19h - Mardi et Vendredi : 9h-17h - Mercredi 9h-12h et Jeudi 9h -19h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation des jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage (contact par courriel : cjc.evry@addictions-france.org)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Interdiction volontaire de jeu