© Joueurs Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

jeu de grattage

Par Profil supprimé Postée le 08/12/2021 19:38

> bonsoir je suis addicte au jeu de grattage si une personne pouvais m aiguiller pour pouvoir arreté commebt a t elle reussi ?

Mise en ligne le 09/12/2021

Bonjour,

A la lecture de votre message, il nous semble que vous souhaitez vous adresser à d'autres personnes qui seraient dans une situation similaire à la vôtre afin de partager des expériences. Aussi, nous vous joignons ci-dessous le lien de notre espace « forum » ainsi que celui des « témoignages ». Mais puisque nous avons pris connaissance de votre message sur un espace en lien avec des professionnels, nous souhaitons apporter une réponse à votre questionnement sur votre pratique et votre souhait d'une aide pour « pouvoir arrêter ».

Il n'y a pas vraiment de règle ou de méthode « générique » pour se libérer d'une addiction, tant une consommation de quelque produit que ce soit, reste individuelle. Les raisons qui conduisent une personne à la dépendance et les conséquences de celle-ci sont très personnelles ; de même que le sens, la motivation et les capacités d'une personne à l'autre vont être propres à chacun. Nous concevons toutefois qu'échanger et se sentir soutenu par des « pairs » peut être rassurant et encourageant.

On parle d'addiction au jeu dès lors qu'une personne ne peut plus se passer de jouer, qu'elle a perdu la liberté de s'abstenir malgré les conséquences délétères, sans ressentir un mal-être, un manque. Il peut être alors intéressant de réfléchir à ce qui vous conduit à cette pratique excessive, vos besoins, vos attentes et votre rapport au jeu.

Il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés (professionnels de santé et travailleurs sociaux). Vous pourriez y être aidée tant sur le plan de la réflexion pour aller vers l'arrêt que sur les difficultés que génère cette pratique. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous joignons également plusieurs liens ci-dessous qui pourront vous permettre de trouver quelques pistes de réflexion supplémentaires, quelques conseils pour limiter votre jeu.

Si vous souhaitez davantage d’informations ou encore évoquer la situation sous forme d’échange, vous pouvez nous joindre par téléphone au 09 74 75 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 8h à minuit.

Bien cordialement

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

---

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joureurs info servcie
- Quelsues pistes de réflexion