© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026


Vos questions / nos réponses

# Comment m'en sortir

Par Profil supprimé Postée le 18/02/2022 18:39

> Bonjour, je suis étudiant, et j'ai a peu prés 1200 euro de revenu par mois, j'ai commencé à jouer il y a quelques mois, au début 50 euro environ par mois, puis ça a été la chute libre. Le mois dernier j'ai jouer plus de 1000 euro et ce mois ci aussi, j'ai jouer de grosses sommes début du mois, donc j'ai du emprunter de l'argent à des proches pour payer le loyer et les factures.. Mais après ça j'ai encore joué et d'ici lundi j'aurai un découvert de 400 euro + 400 euro de dettes envers mes proches. Je ne sais pas comment gérer ça, et m'inquiète pour ma banque, le découvert ne devrait pas excéder une semaine mais j'aurai simplement de quoi payer mes factures le mois prochain.. ` Alors je voulais demander plusieurs choses. Pourquoi je joue comme ça ? Je n'ai pas de problème particuliers dans la vie, à croire qu'il me faille des problèmes et que j'en créer.. Est-ce surmontable? Comment arrêter complétement de jouer? Et vais-je avoir des soucis avec la banque pour un découvert d'une semaine, et pour les dizaines de transactions vers les sites ou je jouais? Cette situation commence à me prendre clairement la tête, je m'en veux d'avoir menti à mes proches, et j'aimerai aussi pouvoir les rembourser rapidement et retrouver le "moi" d'avant qui s'interessait à tout sauf le jeu. En vous remerciant

---

**Mise en ligne le 23/02/2022**

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchiez à trouver le sens de cet « emballement » dans les jeux mais il nous sera difficile de vous dire pourquoi vous vous êtes mis à dépenser autant. Il y a probablement des paramètres personnels que vous seul pourriez identifier mais c’est sans compter le potentiel très addictif de tous les jeux de hasard et d’argent.

Nous ne savons pas à quoi vous jouez exactement mais il semble que ce soit sur des sites en ligne. Si vous avez associé un moyen de paiement à vos comptes joueurs, cela a pu peut-être vous faire perdre la notion des sommes que vous engagiez, c’est assez classique. Dans un autre ordre d’idée, le fait de perdre va chez certains activer des mécanismes psychiques poussant à vouloir « se refaire ». Les opérateurs de jeux sont très forts en termes de stratégies commerciales.

Ce qui est important c’est que vous réagissiez suffisamment tôt pour ne pas risquer de vous endetter davantage et de vous mettre encore plus à mal psychiquement. Si vous jouez sur des sites agréés par l’ANJ (Autorité Nationale des jeux), il vous est possible de demander des auto-exclusions site par site ou une

interdiction volontaire qui s'appliquera à tous les sites et aux casinos terrestres. En parallèle, vous pouvez demander à être reçu par votre conseiller bancaire en vue de trouver un arrangement transitoire peut-être sur votre droit à découvert. Eviter de contracter un crédit serait préférable bien entendu et nous vous invitons à rester ferme sur ce point si jamais cela vous était proposé.

Ces dispositions mises en place, nous vous suggérons également de vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour être aidé à dépasser les mécanismes de l'addiction probablement à l'œuvre. Vous serez reçu de manière individuelle, confidentielle et non payante. Nous vous joignons en bas de page les coordonnées des centres référents jeux pour votre département.

Toutes ces actions réunies devraient vous permettre de surmonter l'impasse dans laquelle vous vous trouvez. A vous de voir si vous souhaitez en parler à vos proches, il nous est difficile de préjuger de leur réaction et du soutien qu'ils pourraient vous apporter. Nous pouvons prendre le temps d'en échanger avec vous si vous souhaitez revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

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

---

## CSAPA Le Rosais St Malo : Antenne de Dinan

33 Boulevard Simone Veil
Maison de Santé
**22100 DINAN**

**Tél :** 02 96 89 63 28
**Site web :** www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi à partir de 9h le matin - après- midi à partir de 13h30 sauf le jeudi à partir de 14h30.
**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous
**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous, jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage - Possibilité de consultation avancée (CJCA) à la Mission locale située au 5 rue Gambetta 22100 Dinan (tous les 2eme et 4 ème lundi de chaque mois) de 14h à 16h (sans rendez-vous).

Voir la fiche détaillée

## Csapa de St Brieuc

3 ter rue Jules Vallès
**22000 SAINT BRIEUC**

**Tél :** 02 96 60 80 69
**Site web :** www.addictions-france.org/regions/bretagne/
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h-13h et 14h-17h- Mardi après-midi 16h à 17h
**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes à partir de 12 ans, avec ou sans entourage, sur rendez-vous. Autres lieux de consultations avancées chez les partenaires (mission locale, établissements scolaires), informations par téléphone au secrétariat.
**Substitution :** Initiation, suivi, prescription de traitement de substitution. Délivrance sur place pour les patients suivis, du lundi au vendredi de 9h30 à 13h00.

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- "Les interdictions de jeux"
- "Le jeu problématique"