© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Trouver le point de départ de l'addiction

Par Profil supprimé Postée le 24/02/2022 17:12

> Bonjour Je viens à vous pour échanger et peut-être trouver la "solution" Mon problème à moi?les jeux de grattages. Parfois une semaine entière, parfois rien pendant des semaines. Pas au point de mettre ma famille en péril.

Mise en ligne le 28/02/2022

Bonjour,

Nous allons essayer de vous apporter certaines pistes pour vous guider concernant l'arrêt de votre pratique de jeu, mais vous êtes ici dans un espace de question/réponse "unique" et vous ne pourrez donc pas répondre à ce message.

Pour échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter par téléphone au 09 74 75 13 13, 7/7j de 08h à 02h ou par tchat sur notre site internet, 7/7j de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Vous pouvez également partager votre expérience avec d'autres joueurs sur nos forums, dont nous vous joignons un lien en fin de réponse.

Pour commencer, il serait intéressant de rechercher les déclencheurs de vos pulsions de jeu.

Vous pouvez par exemple tenir un "journal de bord" de votre pratique en indiquant les évènements/pensées qui précèdent les envies, le contexte dans lequel vous êtes à ce moment, les émotions que vous ressentez avant, pendant et après la pratique du jeu, les sommes dépensées, etc. Cela vous permettra de regarder "objectivement" la situation et de peut-être mettre en lumière les raisons qui vous poussent à avoir ce comportement.

Il peut aussi être aidant de trouver d'autres occupations qui vous divertissent, vous apportent de la joie et vous défoulent. Dans les moments où vous sentez la tentation de jouer, cela vous aidera à vous focaliser sur autre chose. Il suffit parfois de 20-30 minutes pour faire passer une envie, aussi forte soit elle.

Enfin, si vous souhaitez aller plus loin, il existe des lieux de consultations spécialisés dans les pratiques addictives pour être accompagné par des professionnels. Vous pourrez trouver la liste de ces centres en suivant le lien "adresses utiles" indiqué en fin de réponse.

Nous espérons que ces informations vous permettent de poursuivre votre démarche et de trouver des solutions appropriées.

Bon courage à vous,

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service

Autres liens :

- Article - Prendre conscience des mécanismes en jeu
- Article - Limiter ou arrêter ma pratique de jeu ?