© Joueurs Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment me sortir des jeux

Par Fadwa Postée le 29/11/2022 20:43

Comment me débarrasse des jeux

Mise en ligne le 02/12/2022

Bonjour,

Nous saluons votre demande d'aide, nous écrire montre que vous êtes en chemin. Votre démarche et votre motivation sont précieuses, elles constituent le socle sur lequel vous allez pouvoir vous appuyer tout au long de votre parcours.

Il n'y pas vraiment de règle ou de méthode "magique" pour se libérer d'une addiction. Les raisons qui conduisent une personne à la dépendance et les conséquences de celles-ci sont très personnelles. On parle d'addiction au jeu dès lors qu'une personne ne peut plus se passer de jouer sans ressentir un mal être, un manque, une tension qui ne sera apaisée que lorsqu'elle se remet en situation de jeu. La personne perd la liberté de s'abstenir malgré les conséquences dommageables.

Il peut être intéressant de réfléchir à ce qui vous conduit à cette pratique excessive, à vos besoins, à vos attentes et à votre rapport au jeu.

Pour cela, vous pouvez vous faire aider et obtenir gratuitement un soutien par des professionnels spécialisés en addictologie (médecins, psychologues, travailleurs sociaux...), dans des lieux appelés CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). L'accueil se fait sur rendez-vous, dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels.

Comme nous ne connaissons pas votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grace au moteur de recherche, vous pourrez trouver un centre au plus proche de votre domicile.

Vous pouvez également nous contacter si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation. Nos écoutants sont disponibles 7jours sur 7 par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme

et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet. N'hésitez pas à nous joindre.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service

Autres liens :

- Quelques éléments clés pour arrêter de jouer