© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

J'ai besoin d'aide

Par Minilea Postée le 14/11/2023 06:43

> Bonjour, Encore une fois je viens de perdre 3500 euros en 24h. Tout mon salaire y est passé, je culpabilise , déprime et pourtant à chaque fois c'est le même schéma. Dans la vie de tout les jours ,je ne suis pas dépensière mais une fois dans un casino je n'ai aucune limite. Il m'est déjà arrivée de perdre 6000 euros en 5 heures. Je joue depuis 10 ans et ai perdu près de 200 000 euros . Problèmes avec la famille , les amis ..... J'aimerai tellement arrêter mais je n'y arrive pas . J'ai honte et regrette . Comment faire ?? Je suis à bout de fatigue psychologique, j'ai de plus en plus de mal à allez travailler car je me dit à quoi bon, tout part dans les casinos . Auriez vous des conseils ? Merci à vous.

Mise en ligne le 16/11/2023

Bonjour,

La 1ère chose que nous pourrions vous conseiller serait d’envisager de demander une interdiction volontaire de jeux auprès de l’ANJ (Autorité Nationale des Jeux). Cela vous empêchera d’entrer dans un casino ou un club de jeux ainsi que d’accéder aux sites de jeux en ligne agrées. Pour plus de détails sur cette mesure, nous vous invitons à consulter l’article ci-dessous. Comme vous le verrez, il est possible de faire cette demande en remplissant un formulaire en ligne sur le site internet de l’ANJ.

En parallèle à cette démarche, nous vous recommanderions de vous rapprocher d’un centre de consultation en addictologie prenant en charge les joueurs. Vous bénéficierez ainsi d’un suivi individuel et personnalisé, de conseils et de soutien de la part de professionnels spécialisés (médecins, psy, travailleurs sociaux) pouvant vous accompagner dans la résolution de vos difficultés.

Comme vous l’exprimez très bien il y a des « schémas » qui se sont mis en place et que vous répétez malgré les conséquences. C’est ça une addiction, se sentir pris dans des mécanismes dont on ne parvient plus à sortir. La honte, la culpabilité, la déprime sont autant de sentiments qui viennent alimenter cette mécanique, l’illusion de regagner l’argent perdu aussi.

Il est difficile, seul, de sortir d’une addiction, ce pourquoi nous vous recommandons vivement de consulter. Nous vous adressons un autre article qui vous présentera les différentes modalités de prise en charge possibles. Des moteurs de recherche intégrés vous permettront de trouver des contacts proches de chez vous. Les soins en addictologie sont individuels, confidentiels et non payants.

Si besoin de revenir vers nous n’hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h du matin) ou par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "L'interdiction volontaire de jeux"
- "Se faire aider"