© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je suis addict au jeux

Par Accroauxjeux Postée le 27/12/2023 16:04

> Je n'en peux plus j'ai tout perdu toutes mes économies cette addiction me bouffe la vie précédemment j'étais cliente à une banque ils m ont viré j avais trouvé cette stratégie de ne plus avoir accès à mon compte en ligne et les paiements en ligne n était plus possible mais depuis le changement de banque je suis reparti à jouer mais encore plus qu avant tant qu il y a de l argent sur mon compte je joues au point de ne pas payer mes factures d avoir fini mes économies je suis dépitée vraiment je ne sais plus quoi faire c est bien simple aujourd'hui j'ai dépensé 3000 sur un casino c est de la folie mes dernières économies. Je ne souhaite pas pousser les portes d un service addicto pour des raisons pro car de base ma profession est amené à travailler dans ce secteur aussi l addicto enfin je me sens coincée totalement

---

Mise en ligne le 02/01/2024

Bonjour,

Vous nous indiquez jouer aux casinos en ligne avec des dépenses de plus en plus conséquentes. Malgré des tentatives pour limiter le jeu et quelques stratégies vous ne parvenez pas à cesser complètement. Par ailleurs, vous n’osez pas consulter en Centre d’addictologie de par votre profession.

Nous sommes sensibles à votre message et comprenons bien votre difficulté. Nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion pour vous aider.

En ce qui concerne le frein lié à votre profession, peut-être est-il envisageable de consulter dans une ville voisine pour respecter davantage votre anonymat. Si cela est possible, n’hésitez pas à effectuer une recherche de CSAPA dans une zone géographique plus étendue. Nous vous transmettons en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d’indiquer votre département et de sélectionner « soutien individuel » ou « binôme jeu ».

Par ailleurs, sachez que vous pouvez aussi consulter un addictologue dans le privé pour vous soutenir dans vos efforts d’arrêt.

Malheureusement, la question des casinos en ligne, échappe à la législation française et donc, à la possibilité de l'interdiction volontaire de jeux via l'Autorité nationale des jeux (ANJ).

Néanmoins, peut-être pourriez-vous vous appuyer sur des proches de confiance pour évoquer vos difficultés. Par exemple, vous pourriez demander à l'un d'eux de changer l'adresse mail et les identifiants sans vous les communiquer pour ne plus accéder à votre compte joueur.

D'autre part, il existe des applications mobiles payantes qui empêchent de se rendre sur les sites de jeux en ligne. Nous ne garantissons pas l'efficacité de ces dispositifs d'autant qu'il s'agit de sites marchands, mais l'idée étant d'imaginer toutes stratégies susceptibles de vous aider.

En outre, l'addiction aux jeux implique de réels efforts de contrôle et il peut s'avérer difficile d'y parvenir seule.

L'important serait d'analyser la fonction de cette pratique dans votre vie. En dehors de l'aspect financier, il est utile de s'interroger sur ce que cela vous permet en termes de bénéfices psychologiques ou émotionnels. Tenter d'arrêter une pratique addictive entraîne de la frustration. C'est pourquoi, il importe de trouver des activités nouvelles pour compenser la sensation de frustration, d'ennui, de vide. Permettre à votre esprit d'être focalisé autour d'occupations plaisantes, réconfortantes occupera le temps et détournera votre attention de façon constructive et valorisante.

Essayez de réfléchir à ce que vous pourriez mettre en œuvre dans votre quotidien qui aurait une fonction voisine ou similaire à celle du jeu.

L'idée étant de mieux appréhender votre fonctionnement pour déployer des alternatives nouvelles.

Pour vous aider dans votre réflexion, vous trouverez en bas de page, quelques conseils tirés de notre site internet pour illustrer notre propos.

Nous vous transmettons également un lien vers nos rubriques « forum de discussions » et « Témoignages ». Ces supports permettent d'échanger avec d'autres internautes connaissant une situation semblable à la vôtre. Tentez de vous appuyer sur ces outils car ils sont aidants et permettent un partage d'expérience et du soutien entre pairs.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Reprendre le contrôle
- 5 conseils pour garder le contrôle
- Je ne sais vraiment plus quoi faire