© Joueurs Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment ne plus penser au jeu

Par Williams Postée le 06/01/2024 11:02

> Bjr, j'ai 52 ans et j'ai été bercé depuis mon enfance dans le jeu mais depuis quelque temps je n'arrive plus a me défaire de cette emprise et je n'oser pas a aller sur ce genre de forum . Je viens d'avoir un électro choc personnel qui m'a décider de venir en parler et de me faire aider .je me suis reconnu dans beaucoup de personne. Je viens vers vous parce que je suis arrivé au bout de mon impasse mortel .

Mise en ligne le 11/01/2024

Bonjour,

Voilà le 1er pas qui est fait pour trouver de l'aide, nous savons combien cette étape peut être difficile à franchir mais voilà qui est fait. Vous employez un terme très fort pour parler de votre rapport aux jeux en disant qu'il s'agit d'une emprise. Effectivement, la perte de contrôle, l'impossibilité de se maitriser est précisément ce qui définit une addiction.

On peut l'envisager comme un mécanisme psychique qui s'est constitué avec le temps et qui régit totalement les pensées et les actes, malgré la raison, de manière envahissante et obsédante. Il est difficile, seul, de déconstruire cette mécanique mais on peut y être aidé.

Pour cela il existe des lieux de consultation et d'accompagnement dédiés à la prise en charge des addictions. Nous vous joignons en bas de message des coordonnées proches de chez vous pour que vous puissiez vous en rapprocher. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et non payantes, tout est ainsi fait pour faciliter l'accès aux soins. L'aide proposée est globale, médicale, psychologique et sociale si besoin.

Nos écoutant(e)s sont bien entendu à votre disposition dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Vous évoquez dans votre message les forums et le fait de vous être reconnu dans des témoignages. Si cela peut vous aider n'hésitez pas à contribuer à ces forums de discussion. Echanger avec d'autres joueurs ou ancien joueurs peut être une source de soutien non négligeable.

Quelles que soient les voies que vous choisirez, vous avez tous nos encouragements à poursuivre vos démarches pour vous faire aider.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

CSAPA : site de Coulommiers

28 avenue Victor Hugo
Site Abel Leblanc
77527 COULOMMIERS

Tél : 01 64 65 73 37
Site web : www.ch-coulommiers.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes entre 12 à 25 ans (autorisation parentale pour les mineurs non accompagnés)
Substitution : Observance et délivrance de traitement de substitution à la méthadone pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Site Hevea

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82
Site web : www.ch-meaux.fr
Accueil du public : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 9h-12h30 et de 14h-16h30 - Mardi : 10h30-12h30 et de 16h-20h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes jusqu'à 25 ans et consultations parents, sur rendez-vous

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux heures d'ouvertures du Csapa. Consultation de tabacologie au sein de l'hôpital.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"
- "Se faire aider"