© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment s'en sortir quand on est devenu addict aux jeux d'argent

Par Lyne Postée le 11/01/2024 16:50

> Je suis devenue addict aux jeux d'argent depuis quelques mois j'ai tendance à gagner souvent et des jours où je perds tout et ça me met dans une colère que j'ai du mal à contrôler donc je calque tout mon argent ça me met dans un état dépressif je pleure même quand je perds que faire ???

Mise en ligne le 15/01/2024

Bonjour,

Nous nous excusons du délai de réponse supérieur à notre engagement à vous fournir un retour dans les 48h. Nous faisons face à un nombre très important de messages.

Vous confiez avoir pris conscience de votre addiction aux jeux d'argent, et être bouleversée par l'état dans lequel vous met le fait de perdre. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seule. Oser en parler est déjà un très grand pas.

Les jeux d'argent induisent des conduites addictives assez rapidement. De plus, en dehors de l'impact financier, ils touchent à l'émotionnel: entre l'excitation du hasard, la satisfaction de se sentir experte, l'espoir de gagner, la déception de perdre, le désarroi et la culpabilité qui suivent... Le jeu est un puissant dérégulateur émotionnel.

La perte de contrôle peut entraîner d'importants affects dépressifs, voire des idées suicidaires. Mais ce que vous traversez n'est pas une fatalité. Vous n'êtes pas seule.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives qui proposent des suivis gratuits et confidentiels à toute personne en demande. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Acccompagnement et de Prévention en Addictologie). Nous vous joignons les coordonnées de deux CSAPA en fin de réponse, n'hésitez pas à vous rapprocher de leurs équipes, en particulier le CSAPA de Valenciennes qui dispose d'un "binôme jeux". C'est-à-dire que deux professionnel-le-s sont spécifiquement formé-e-s à l'accompagnement des joueurs et joueuses en difficultés.

En attendant le premier rendez-vous, il vous est possible de recontacter notre service d'écoute, afin de faire le point avec un-e écoutant-e sur votre situation, et de réfléchir ensemble à des stratégies pour moins jouer et vous apaiser.

Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat (entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20 le week-end).

Nous ajoutons également en fin de réponse les articles de notre site internet qui pourraient vous aider à mieux comprendre les mécanismes du jeu, et à vous en détacher progressivement.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la poursuite de votre démarche.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Delta

67 avenue Villars
59300 VALENCIENNES

Tél : 03 27 41 32 32
Site web : www.le-greid.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (16h30 le vendredi). Pas d'accueil le jeudi matin et réouverture 15h30-17h. Un samedi par mois de 9h à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le jeudi de 15h30 à 17h00 Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin.
Substitution : Délivrance: lundi-mardi-mercredi-vendredi: 9h-11h30. Jeudi 15h30-18h

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de Douai

37 Rue Victor Gallois
59500 DOUAI

Tél : 03 27 94 77 30
Site web : www.ch-douai.fr/service/addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au CSAPA de Douai. Le mercredi après-midi

13h30-16h30
Substitution : Distribution de méthadone les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 10h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quelques clefs pour arrêter
- Se faire aider
- Les mécanismes du jeu