© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je veux arrêter de jouer mais je n'arrive pas

Par Logd Postée le 22/06/2024 07:04

> Bonjour j'ai du mal en parler a quelqu'un j'ai perdu tout ce que j'avais maintenant j'ai des prêt partout je n'arrive plus a m'en sortir je ne n'arrive pas a dormir je suis toujours fatiguée j'ai besoin d'aide svp

---

Mise en ligne le 24/06/2024

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à ce que vous traversez. L'addiction aux jeux d'argent peut générer d'importants problèmes financiers, d'isolement et de santé mentale. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seul avec ça sur le coeur.

C'est très courageux d'avoir osé demander de l'aide. En effet, être accompagné vous permettrait de vous sentir moins isolé face à vos difficultés, et de réfléchir à des pistes concrètes pour réguler vos dettes et votre pratique de jeux.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, où une équipe propose un suivi personnalisé et gratuit sous forme de consultations régulières à toute personne en demande. Nous avons identifié deux espaces à proximité de votre lieu de résidence, qui accompagnent les joueurs et les joueuses. Il s'agit de CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), n'hésitez pas à les contacter pour prendre rendez-vous.

Par ailleurs, il existe également des groupes de paroles en visio pour les personnes addictes aux jeux d'argent. Il s'agit des Joueurs Anonymes, un groupe d'entraide par et pour les joueurs. Si vous éprouvez des difficultés à vous confier, peut-être que le fait de parler à des personnes qui comprennent très bien ce que vous vivez pourrait vous aider.

Nous ajoutons également l'article de notre site internet consacré à l'arrêt du jeu, afin de nourrir votre réflexion.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse. N'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 09 74 75 13 13, appel anonyme et non surtaxé).

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

Bien cordialement.

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

---

CSAPA du Centre Hospitalier de La Rochelle- Consultation avancée à MARANS

35 avenue du Général de Gaulle
Centre Médico-Psychologique (CMP)
17230 MARANS

Tél : 05 16 49 49 49
Site web : urls.fr/2hgJB2
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : le vendredi matin 1 semaine sur 2, sur rendez-vous. Les consultations sont assurées par un(e) infirmier(e) et un médecin.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Joueurs anonymes
- Quelques clefs pour arrêter