© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Dépendance du jeu, à l’aide.

Par little_girl1 Postée le 17/09/2024 10:05

> Bonjour à tous, Je suis une femme de 25 ans et je suis tombé dans l’addiction des jeux du hasard il y a plus d’un an maintenant. Malheureusement pour moi je travaille dans un casino, je suis donc 45h/semaine dans le lieu qui me pourri la vie. Je suis interdite par la commission des jeux du hasard mais j’arrive à jouer avec les comptes de mes collègues… Je suis arrivé dans une situation où la seule chose qui me maintient en vie m’appelle Maman depuis 3 ans et mon amoureux. J’ai fais l’erreur de contracter un crédit avec mon ex il y a 5 ans pour lui acheter une voiture et aujourd’hui je suis la seule à rembourser ce crédit car Mr n’est plus solvable. On me retire donc 800€/mois, et malgré ça, malgré cette saisie qui me bouffe j’arrive encore à creuser mon trou encore plus en jouant. On est le 17, il ne me reste que 33€ sur mon compte, je n’aurais que 620€ fin du mois et un loyer avec des charges à payer. J’ai extrêmement honte car je mens aux personnes autours de moi, ils savent que j’ai des soucis financiers, ils essaient de m’aider psychologiquement mais ils ne savent pas ma dépendance pour le jeu, ce qui est bien évidemment le problème numéro 1. Aujourd’hui je vit avec l’amour de ma vie, cette personne qui m’a déjà sortie une fois du jeux, à qui j’ai promis que je ne recommencerais jamais, si il apprend que je suis retomber dedans avec des dettes à causes de ça, ça risque d’être le drame. Si je respire encore à l’heure d’aujourd’hui c’est grâce à lui, et l’idée de le perdre m’est insupportable. J’ai peur, je dois de l’argent, +4000€, j’ai des dettes, je broie du noir, aller au travail et devenu un enfer. Je ne sais plus quoi faire, aidez moi

---

Mise en ligne le 23/09/2024

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à ce que vous traversez. Nous percevons beaucoup de culpabilité et de honte par rapport à votre addiction aux jeux. Vous semblez faire face à une grande impuissance et des idées noires.

Le fait de ne pas pouvoir en parler avec votre compagnon actuel doit beaucoup vous peser. Entre la culpabilité de continuer à jouer et le fait de lui cacher, cela doit vous mettre une pression supplémentaire sur les épaules, alors même que vos finances vous génèrent un grand stress.

Tous ces éléments constituent un facteur de reprise de jeu, car lorsque l'on est vulnérable, le jeu apparaît comme un moyen de s'évader, d'aller moins mal, ou de se refaire.

De plus, votre travail est un environnement préjudiciable pour vous, puisque vous êtes en contact permanents avec différents jeux et de nombreux joueurs.

Il est donc tout à fait normal que vous ne réussissiez pas à arrêter le jeu.

Nous pensons qu'avec du soutien, vous pourrez reprendre confiance en votre capacité à gérer votre pratique. Un suivi avec des professionnel-le-s pourrait vous permettre d'avoir des clefs pour vous préserver financièrement, et jouer moins, voire plus du tout.

Nous vous proposons de vous rapprocher d'un espace spécialisé dans les conduites addictives, où un binôme de professionnels vous apportera du soutien et des conseils pour vous détacher durablement du jeu. Il existe justement un lieu d'accueil gratuit et confidentiel à Lomme, accessible facilement en métro. Le suivi se passe sous forme de consultations individuelles. N'hésitez vraiment pas à vous rapprocher de cet espace, dont nous vous glissons les coordonnées en fin de réponse. Vous n'êtes pas seule.

Nous ajoutons également le lien vers nos forums, où vous pourrez bénéficier de l'entraide avec les internautes, et un lien vers notre article consacré à l'arrêt du jeu.

En cas de besoin, 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).

Bien cordialement.

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

---

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Comment arrêter ?