© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je suis malheureux

Par Poulette83 Postée le 19/11/2024 17:55

> Bonjour à toute et à tous , je suis malheureux , je suis addicte au casino dès que j ai un coup de moins bien je me réfugie dans le jeu , en espérant que ça va solutionner mes problèmes et en fait je m enfonce d avantage . Je fais tout pour m éloigner du casino mais c est plus dur que moi pourtant en arrivant devant la porte de cet établissement je sais que je vais encore et encore le regretter , je ne sais plus quoi faire pourtant j ai la volonté et l envie de me sortir de ce tourbillon. Ça me rend vraiment très très malheureux, je n ose même plus me regarder dans une glace tellement j ai honte de moi . Car ce n est pas que le jeu c est surtout ce mal être qui m envahit le fait de mentir à tout le monde sur mon emploi du temps . J ai honte de moi et cette situation devient de plus en plus difficile à vivre … et le mot vivre a toute son importance dans cette phrase …. Je ne suis pas forcément clair dans mes explications mais ce profond mal être m achève … je regrette la première fois ou je suis rentré au casino ….j ai besoin d aide

---

Mise en ligne le 22/11/2024

Bonjour,

Vous nous décrivez bien la souffrance et les difficultés que vous traversez en lien avec votre rapport au jeu dans les casinos.

Nous saluons le fait que vous veniez vers nous pour tenter de modifier ce fonctionnement qui ne vous convient plus.

Le mécanisme d'addiction aux jeux d'argent et de hasard est souvent complexe et dépend de nombreux facteurs individuels. Il n'est pas forcément évident de s'en défaire par soi-même.

Il est tout à fait possible de bénéficier d'une aide extérieure par des professionnels du champ de l'addictologie, avec pour objectif de modifier votre rapport au jeu et pouvoir obtenir un soutien psychologique vis à vis de votre mal-être.

Il existe pour cela des structures adaptées nommées Centres de Soin d'Accompagnement et Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit.

Les professionnels qui y exercent sont généralement médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils connaissent bien les difficultés que peuvent traverser un joueur ainsi que les émotions négatives qu'il peut ressentir.

Si cette démarche d'aide vous parait adaptée, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Joueurs Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA de Fréjus - Le MAGDELEINE

452 rue du Général Brosset
83600 FREJUS

Tél : 04 94 40 22 46
Secrétariat : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30
Accueil du public : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je n'en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire.