

Vos questions / nos réponses

## Aide

Par [Mart92](#) Postée le 02/06/2025 09:52

Comment ne pas penser a jouer constamment quand nous avons de l'argent

---

**Mise en ligne le 06/06/2025**

Bonjour,

Nous comprenons une difficulté avec une pratique de jeu qui vous conduit peut-être à une perte de contrôle sans comprendre si cette pratique pose problème financièrement ou pas.

La pensée intrusive d'un produit ou d'une pratique s'apparente à une forme de dépendance et une dépendance ne se développe pas par hasard. C'est pourquoi, afin de comprendre et tenter de reprendre le contrôle, il est important de réfléchir à la place que le jeu a prise dans votre vie, ce que vous en attendez, l'évolution depuis son origine jusqu'à l'addiction aujourd'hui. Entreadrénaline, appât du gain, croyances erronées, tentative de « se refaire » etc... il est souvent difficile de s'extraire de la spirale du jeu.

Pour cela, il peut être utile de comprendre également les mécanismes du jeu. Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous qui pourront vous apporter des pistes de réflexion supplémentaires.

Vous n'indiquez pas si vous jouez en réel ou en virtuel et il est important de savoir qu'il est possible de vous faire interdire de paris en ligne. Il s'agit d'une démarche personnelle et confidentielle qui entraîne une mesure d'interdiction valable pour une durée de 3 ans non réductible sur tous les sites de jeux en ligne autorisés ainsi qu'une impossibilité d'entrer dans les casinos et les cercles de jeux. Voir lien « Interdiction de jeu » ci-dessous.

Si vous souhaitez être aidée par un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction au jeu afin de réfléchir de façon plus approfondie et être aidée à vous libérer de cette addiction, il existe des structures proposant des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons deux liens ci-dessous, vous pouvez les contacter directement pour prendre rendez-vous.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur ces consultations, vous pouvez également nous joindre tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou de 14h à minuit par chat via notre site en semaine, de 14h à 20h le week-end.

Bien cordialement

---

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

---

**Association Addictions France -CSAPA- Consultation avancée à Langon**

rue Paul Langevin  
Centre hospitalier Sud Gironde-Langon  
**33212 LANGON**

**Tél :** 05 57 57 00 77

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)

**Accueil du public :** du lundi au vendredi. Consultations assurées par médecin, psychologue et travailleur social

[Voir la fiche détaillée](#)

**CEID Addictions - Centre Maurice SERISÉ**

24, rue du Parlement Saint-Pierre  
**33000 BORDEAUX**

**Tél :** 05 56 44 84 86

**Site web :** [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin

**Centre :** Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Le jeu et vous](#)
- [Interdiction de jeu en ligne](#)