© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Tombola

Par Lala62 Postée le 15/07/2025 07:00

> Bonjour, je joue au tombola sur les réseaux et je suis en train de m'endetter, et mettre ma famille dans la merde . Comment faire pour m'en sortir. C'est plus fort que moi . Il faut constamment que je joue , je n'arrive pas à me contrôler

---

Mise en ligne le 22/07/2025

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés. Les jeux d'argent et de hasard peuvent très vite entraîner des conduites addictives dont il est difficile de s'extirper seul. Vous avez bien fait de vous adresser à un service comme le nôtre afin de ne pas rester seul avec ça sur les épaules.

La perte de contrôle est une des caractéristiques d'une conduite addictive. Malgré la volonté d'arrêter, ou le fait de se fixer des limites de temps ou d'argent, il peut être très compliqué de se détacher du jeu. On peut être submergé par des pensées liées au jeu, ressentir des tensions dans le corps, ou de l'anxiété.

Nous n'avons pas de détails concernant votre situation, si vous avez des activités (professionnelle, de loisirs...) et depuis quand vous jouez. Cela nous permettrait de mieux comprendre ce que vous traversez afin de réfléchir ensemble à des pistes adaptées à vos besoins.

Vous pouvez nous recontacter par téléphone (au 09 74 75 13 13, appel anonyme et non surtaxé), afin d'échanger davantage. Il est également possible de vous rapprocher directement d'un lieu d'accompagnement. Nous avons identifié quelques adresses à proximité de chez vous: deux à Boulogne-sur-Mer et une à Calais. Il s'agit de lieux spécialisés dans les conduites addictives, qui proposent des suivis gratuits (financé par la Sécurité Sociale), sous forme de consultations. C'est l'occasion d'être soutenu à la fois sur le volet psychologique (comment modifier ses habitudes avec le jeu pour s'en détacher durablement), et sur le volet financier (avec l'aide de travailleurs sociaux).

Le centre de Calais, bien qu'un peu plus loin, est référent jeux, c'est-à-dire qu'un binôme de professionnels est formé à l'accompagnement des joueurs. N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de ces espaces.

En attendant, nous ajoutons en bas de page quelques articles de notre site internet qui pourraient vous aider.

Bien cordialement.

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

---

Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

63/65 boulevard Clocheville
62200 BOULOGNE SUR MER

Tél : 03 21 99 38 82
Site web : www.ch-boulogne.fr/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Substitution : Centre méthadone ouvert de 10h à 12h15 et de 13h à 15h en semaine
Consultat° jeunes consommateurs : CJC ouverte aux mêmes horaires que le CSAPA

Voir la fiche détaillée

Service Addictologie du CH Boulogne sur Mer

Allée Jacques Monod
BP 609
62321 BOULOGNE SUR MER

Tél : 03 21 99 39 50
Site web : www.ch-boulogne.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA EMERAUDE

64 rue Verte
62100 CALAIS

Tél : 03 59 30 54 11
Site web : www.ch-calais.fr/pole-sante-mentale-et-addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je n'en peux plus
- Quelques éléments pour arrêter
- Se faire aider
- Comment gérer mes problèmes d'argent
- Se faire aider pour redresser ses finances