© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Demande

Par Deprimeman Postée le 13/09/2025 15:39

> Bonjour je vous écris pour savoir que faire car je suis devenu dépendant au jeu et cela a énormément impacté mon moral et le lien que j’ai avec ma femme

---

**Mise en ligne le 16/09/2025**

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez une aide en concernant votre rapport aux jeux d'argent et de hasard qui ne vous convient plus.

Nous manquons d'éléments de contexte pour vous faire une réponse au plus près de votre situation, aussi nous allons essayer de vous proposer des conseils généralistes et des orientations.

L'addiction aux jeux, la perte de maitrise dans les moments de jeux peuvent effectivement fortement impacter le moral et la relation avec les membres de l'entourage. Pour maximiser les chances de sortir de ces difficultés, il peut être important de se tourner vers une aide extérieure.

Il existe notamment des professionnels du champ de l'addictologie qui peuvent vous accompagner. Il est possible de les solliciter auprès de structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de consultations individuelles, confidentielles et non payantes (prises en charge par la sécurité sociale). Les équipes sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmiers... Ils proposent des aides individualisées pour modifier un rapport problématique au jeu (par exemple une aide à l'arrêt, à la diminution, à ne plus perdre le contrôle...) ainsi qu'un soutien sur le mal-être à l'origine ou qui découle du jeu.

Nous vous joignons en bas de réponse un lien "adresses utiles" où vous pouvez localiser des structures CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si votre pratique de jeu se situe dans des casinos physiques ou sur des sites des opérateurs légaux en France, il vous est possible de faire une demande d'interdiction volontaire aux jeux. Il s'agit d'une demande qui peut

s'effectuer à partir du site internet de l'ANJ (Autorité Nationale des Jeux) et qui s'étend sur une durée de 3 ans incompressible. Cela peut être une manière de se protéger mais cela ne résout pas le comportement addictif, qui lui peut être accompagné en CSAPA.

Nous souhaitons que ces quelques pistes puissent vous aider. Si vous souhaitez une orientation affinée ou 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.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- ANJ.FR Demande d'interdiction volontaire de jeux
- Se faire aider