© Joueurs Info Service - 15 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Les symptômes que peuvent déclencher l'arrêt du jeu

Par Didouche10 Postée le 13/10/2025 16:36

> Bonjour à tous, Je suis joueur depuis une dizaine d’années. Au départ, je jouais simplement pour le plaisir, mais depuis quelques années, ce n’est plus vraiment le cas. Mes mises ont beaucoup augmenté, et j’ai fini par perdre plusieurs milliers d’euros. Il y a environ deux ans, j’ai traversé une période de dépression qui s’est apaisée après un traitement. Mais depuis quatre mois, mes symptômes d’anxiété sévère sont revenus : nuits très compliquées, angoisses, etc. Cela fait maintenant quinze jours que j’ai décidé d’arrêter complètement le jeu, car on m’a expliqué que mon anxiété pourrait venir de là. Depuis l’arrêt, mes symptômes se sont accentués (anxiété plus forte, tremblements, bouffées de chaleur, nausées, difficultés à dormir). Je prends actuellement du Seresta pour m’aider à traverser cette période. Je voulais savoir si certains d’entre vous ont déjà ressenti les mêmes effets à l’arrêt du jeu : ???? anxiété accrue, tremblements, bouffées de chaleur, nausées, insomnie, etc. Merci à vous pour vos partages et votre soutien ????

Mise en ligne le 21/10/2025

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez vous adresser à d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions ». Vous trouverez ce lien en bas de page, pour que vous puissiez publier votre question.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d’obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie.

Ainsi, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation et les manifestations dont vous souffrez.

Les symptômes d’angoisse ou d’anxiété peuvent être le résultat d’une addiction et de ses conséquences psychiques, émotionnelles et matérielles.

Par ailleurs, ils peuvent aussi découler d'un sevrage, en lien avec la frustration et l'impossibilité de faire écran aux émotions, quand l'objet de l'addiction disparait.

L'addiction aux jeux est psychologique et comportementale, elle peut cacher des fragilités sous-jacentes d'ordre psychologique ou émotionnel. Ainsi, l'arrêt de la pratique de jeux peut faire émerger ces fragilités de manière bien plus envahissante.

Dans cette étape, nous ignorons si vous êtes accompagné psychologiquement. Mais sachez qu'outre la médication qui est certainement utile, il est important de vous appuyer sur des professionnels de soins, type psychologue par exemple. Le soutien psychologique et l'apprentissage de certaines techniques peuvent apaiser vos tensions et rendre votre quotidien plus tolérable.

Sachez qu'il existe des consultations en addictologie qui sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des conduites addictives. La prise en charge s'oorganise au travers de rendez-vous réguliers, autant de temps que nécessaire et en fonction des besoins de chacun.

Si cette perspective vous intéresse et que vous n'en bénéficiez pas déjà, nous vous transmettons en bas de page quelques orientations vers des CSAPA de votre ville.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

CSAPA Alt10

49 boulevard du 14 juillet
10000 TROYES

Tél : 03 25 80 56 01
Site web : www.oppelia.fr/structure/alt/
Accueil du public : Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi

et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue et un infirmer, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France

2, place Casimir Périer
Immeuble Casimir Périer
10000 TROYES

Tél : 03 25 49 44 44
Site web : www.addictions-france.fr
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service