© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Addiction

Par 4325 Postée le 04/02/2026 08:43

> Bonjour C est compliqué de savourer addict a quelques chose mais quand la réalité vous frappe de temps en temp bas c est compliqué, je suis addict au jeux en ligne depuis plusieurs années maintenant en parler et difficile même impossible car ce sera s avouer a sois même qu on a un problème ! Cela entraîne des actes qu on regrette mais qu on ne peux pas effacer, repartir à zéro et la seul solution mais par ou attaquer comment se débarrasser de cette envie de faire plus ?

Mise en ligne le 06/02/2026

Bonjour,

Nous comprenons qu'il vous est encore difficile d'admettre vos difficultés en matière de pratique de jeux. Visiblement, vous prenez conscience qu'il y a une perte de contrôle, mais vous avez du mal à l'accepter complètement et à oser en parler.

En effet, l'ambivalence est un phénomène connu dans les addictions et les processus de changements peuvent prendre du temps, en fonction du parcours de chacun.

Néanmoins, la remise en question est importante car elle est le point de départ d'une mobilisation pour tenter de sortir de la perte de contrôle.

Pour vous y aider de manière progressive, peut-être pourriez-vous lire ou utiliser notre forum de discussion. Celui-ci est destiné aux internautes qui connaissent à une situation similaire à la vôtre. Ce support permet un échange d'expériences, de conseils et d'encouragement mutuel. Il peut s'avérer aidant de vous familiariser en parlant des réalités qui vous concernent, sans vous sentir jugé. Si cela vous intéresse, nous vous transmettons un lien en bas de page pour y accéder.

Par ailleurs, nous ignorons, si vous connaissez l'interdiction volontaire de jeux permettant aux joueurs en difficultés, de s'exclure de tous les opérateurs de jeux en ligne, agréés par l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ). Cette interdiction est possible sur le site de l'ANJ, elle est valable de manière incompressible durant 3 ans. Cette option permet de vous protéger de vous-même. Nous vous joignons en bas de page un lien vers le site de l'ANJ pour en connaître la procédure et le fonctionnement.

Enfin, gardez à l'esprit que vous avez à terme, la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents en addictologie. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont possibles dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent et aident toute personne souhaitant être accompagnée dans une démarche de gestion, de reprise de contrôle ou d'arrêt d'une pratique addictive.

Si cette perspective vous intéresse, vous trouverez en bas de page deux orientations possibles proches de votre ville. Il vous suffira de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, nous vous glissons également quelques articles issus de notre site internet pour vous permettre d'obtenir des conseils et autres informations suscpetibles de vous intéresser.

Enfin, pour toute autre question, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par tchat 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

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie du Puy-en-Velay

21, rue des Moulins
43000 LE PUY EN VELAY

Tél : 04 71 09 49 80
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi 9h-17h, mardi 9h-19h, mercredi de 9h à 12h et de 13h-17h, jeudi et vendredi 9h-17h.
Accueil du public : Sur rendez-vous. Lundi 10h-17h, mardi 9h-19h, mercredi 12h-17h, jeudi et vendredi 9h-17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par un psychologue clinicien, le lundi et le mercredi après-midi, sur rendez-vous, en individuel.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Que faire, limiter ou arrêter ma pratique de jeux?
- Quelques éléments clés pour arrêter