

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide

Par [Thombx](#) Postée le 14/08/2026 15:45

Bonjour, Je vous contacte parce que je n'arrive plus à gérer mon addiction aux jeux d'argent seul. Cela dure depuis plusieurs années et j'estime avoir perdu environ 100 000 € au total. J'ai déjà essayé beaucoup de choses : suivi avec un psychologue, passage en addictologie à l'hôpital, interdiction volontaire via l'ANJ, démarches auprès de ma banque, plafonds, et même confier une partie de mon argent à un proche pour ne pas y avoir accès. Malgré tout cela, je rechute très rapidement, souvent au bout de quelques jours ou quelques semaines. Récemment, j'ai encore perdu plusieurs milliers d'euros sur un casino en ligne étranger et, pour la première fois, je me retrouve endetté à cause du jeu. J'essaie actuellement de faire fermer définitivement mon compte sur ce casino et de demander une auto-exclusion auprès de leur autorité de licence, mais j'ai surtout l'impression d'avoir tout essayé sans réussir à tenir dans la durée. Je suis très fatigué par cette situation et je voudrais vraiment réussir à m'en sortir. Est-ce que vous auriez des conseils à me donner, ou des pistes concrètes que je pourrais encore mettre en place pour m'aider à arrêter durablement et éviter de rechuter ? Merci pour votre aide.

Mise en ligne le 18/08/2026

Bonjour,

Se libérer d'une addiction au jeu peut se révéler très difficile et nous comprenons bien votre besoin d'aide.

A la lecture de votre message, nous comprenons de nombreuses tentatives pour reprendre le contrôle de votre pratique de jeu dont des actions concrètes (interdiction volontaire de jeu, consultations en addictologie, démarches auprès de votre banque et remise de votre argent à un proche) sans pour autant qu'aucune de ces solutions ne vous aient permis de ne pas jouer sur le long terme.

L'addiction est très personnelle, chacun va y chercher, au-delà de la quête financière quelque chose en réponse à ses propres besoins. Il pourrait être intéressant pour vous de questionner la place que cette pratique a prise dans votre vie, à quel moment, dans quel contexte, suite à quel événement marquant ou changement de vie votre pratique a évolué, identifier ce que vous attendez du jeu, l'évolution depuis l'origine de cette pratique jusqu'à l'addiction aujourd'hui. Entre adrénaline, appât du gain, croyances erronées, tentative de « se refaire » il est souvent difficile de s'extraire de la spirale du jeu, c'est pourquoi faire le deuil des sommes perdues est un élément essentiel pour y parvenir.

Par ailleurs, les clefs de la réussite vont résider dans le sens que vous allez donner à cet arrêt, la confiance que vous allez vous faire dans votre capacité à y parvenir et les moyens que vous vous donnerez. Ce n'est pas parce que vous n'y êtes pas parvenu jusque-là que vous n'y parviendrez jamais, vous n'étiez peut-être pas prêt, d'autres facteurs s'interposaient, ce n'était pas le bon moment,... Il est essentiel de vous faire confiance et de sortir de cette forme de fatalité qui voudrait que ce n'est pas possible, que vous n'y parviendrez pas, que cela échappe à votre volonté.

Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous qui vous apporteront des pistes de réflexion complémentaires.

Si vous n'y parvenez pas seul, peut-être que revenir vers l'aide d'un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction au jeu pourrait vous permettre de réfléchir de façon plus approfondie, comprendre ce qui vous conduit à jouer de cette façon et vous soutenir dans votre démarche.

Notre service dispose également d'un numéro d'appel anonyme et non surtaxé accessible tous les jours de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 ou d'un service de chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche. Si vous pensez qu'un échange avec un de nos écoutants peut se révéler un espace de réflexion ou un soutien ponctuel dans un moment de pulsion, nous vous encourageons à ne pas hésiter à nous contacter.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Tout savoir sur le jeu](#)
- [Que faire ?](#)
- [Quelques éléments clé pour arrêter de jouer](#)
- [En cas de reprise de jeu](#)