© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de jouer en ligne

Par Ahmed Postée le 08/10/2026 10:41

Comment arrêter de jouer en ligne

Mise en ligne le 15/10/2026

Bonjour,

En raison d'un grand nombre de questions actuellement en attente, les délais de réponse sont plus importants. Nous vous prions de nous en excuser.

Sortir d’une addiction aux jeux peut prendre différentes formes, chaque personne est différente et le vécu de l’arrêt l’est aussi.

Arrêter c’est agir sur sa pratique et cela peut nécessiter de mettre en place des changements dans la vie quotidienne, changer des habitudes pour éviter les moments propices au jeu quand vous pouvez les repérer.

Il pourrait être intéressant de réfléchir à la place que le jeu a pris aujourd’hui dans votre vie. Prendre le temps de comprendre ce que vous recherchez dans cette pratique. Cela peut vous aider à trouver des alternatives à ces moments de jeu. Pouvoir occuper votre temps et votre esprit avec des activités ou des loisirs que vous aimez pourrait vous permettre de vous éloigner des jeux. Arrêter, cela implique d’avoir du temps à combler avec d’autres activités.

Egalement, il existe des mesures de protections pour les joueurs qui peuvent aider à se limiter. Des mesures d’auto-exclusion sur chaque site de jeux, avec une procédure propre à chacun, et une mesure de demande d'interdiction volontaire, à faire sur le site de l'ANJ (Autorité Nationale des Jeux). Cette demande est valable trois ans et couvre les sites agréés par l'ANJ. Ces mesures sont à envisager comme des aides, elles peuvent accompagner les changements que vous mettez vous-même en place dans votre quotidien. Vous trouverez le lien vers le site de l’ANJ plus bas.

Il est possible aussi de trouver de l'aide auprès de professionnels de l'addictologie dans des structures de soins (comme les CSAPA : Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proposant un accompagnement et un suivi aux joueurs en difficulté avec leur pratique.

L'aide entre pairs peut aussi être un soutien pour arrêter, le groupe d'entraide Joueurs Anonymes propose des réunions entre joueurs ou anciens joueurs pour partager leur expérience et se soutenir mutuellement.

Nous joignons aussi à ce message, un lien vers un article de notre site internet intitulé « Quelques élément clés pour arrêter de jouer », vous pourrez y trouver des pistes d'action supplémentaires.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 23h au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 12h à 19h.

Cordialement.

En savoir plus :

- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Quelques éléments clés pour arrêter de jouer
- Joueurs Anonymes France