© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Reprendre le contrôle

5 conseils pour garder le contrôle du jeu

Paris sportifs, casinos et casinos en ligne, poker, paris hippiques, loto, jeux de grattage : les mécanismes des jeux d'argent et les opérateurs de jeux poussent à jouer toujours plus. Voici 5 conseils pour garder le contrôle.

1. Argent : ne dépassez pas vos limites

Fixez la somme d'argent maximale que vous souhaitez jouer **AVANT de commencer à jouer.** C'est très important pour ne pas perdre le contrôle.

- **Combien ?** Jouez uniquement de l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre sans vous mettre en difficulté financière.
- **Comment ?** Tenez le compte des sommes que vous dépensez. C'est ce qui sort de votre poche qui compte, n'augmentez pas votre budget en jouant vos gains.
- **N'empruntez jamais pour pouvoir jouer.** C'est un engrenage dont on se relève difficilement.

Si vous êtes en difficulté financière à cause des jeux découvrez nos conseils de gestion. En cas de surendettement vous pouvez déposer un dossier de surendettement auprès de la Banque de France.

2. Contrôlez le temps que vous passez à jouer

Lorsque l'on joue à un jeu d'argent et de hasard il est facile d'oublier le temps. **Jouer seul en ligne, dans des casinos ou des cercles de jeu accentue ce phénomène.**

Les joueurs qui passent trop de temps à jouer se coupent de leurs proches, dorment moins et deviennent irritables lorsqu'ils ne jouent pas.

Pour votre santé et pour ne pas vous isoler :

- **Limitez le temps que vous passez à jouer.** Mettez-vous une alarme, demandez à un proche de venir vous chercher, programmez une déconnexion automatique ou encore prévoyez une activité qui interrompra votre session de jeu.
- **Limitez la fréquence à laquelle vous jouez**. Ne jouez pas tous les jours ni dès que l'occasion se présente, faites des pauses et alternez vos activités.

Vous vous demandez si vous avez un problème avec le jeu ? Consultez notre article Est-ce que j'ai un problème de jeu ?

3. Ne cherchez pas à gagner votre vie grâce aux jeux

- Jouer à des jeux d'argent et de hasard est un loisir qui coûte cher. Contrairement à ce que vous font croire les publicités, jouer ne vous permettra pas de changer de vie.
- Les risques de perdre sont largement plus nombreux que les chances de gagner. Et lorsque les chances de gagner sont importantes, ce sont les gains qui sont faibles.

Même si vous jouez aux paris sportifs, aux paris hippiques ou au poker, il y a toujours une part de hasard qui prend le dessus sur votre expertise. Vous ne pouvez pas contrôler le jeu.

Prenez connaissance des croyances et superstitions associées aux jeux d'argent car elles poussent à jouer au-delà des limites. Les opérateurs de jeu les connaissent bien et ils les exploitent dans leurs jeux et publicités pour vous pousser à jouer plus.

Vous gagnez de l'argent lorsque vous commencez à jouer ? Attention au piège !

Les joueurs qui gagent de l'argent lorsqu'ils commencent à jouer ont tendance ensuite à jouer et perdre bien plus que les autres. Les gros gains installent l'idée que l'on peut gagner facilement de l'argent avec les jeux d'argent et de hasard. Mais c'est faux : plus on joue, plus il est inévitable de perdre.

4. Gardez d'autres sources de plaisir

Garder d'autres centres d'intérêt et d'autres sources de plaisir est important pour ne pas tomber complètement dans le jeu. Faites-en une priorité car cela vous permet de ne pas consacrer tout votre temps libre aux jeux d'argent.

Si l'excitation et les sensations apportées par les jeux vous enlèvent de l'intérêt pour vos autres activités **c'est un signal d'alarme**. Cela veut dire que vous commencez à vous emballer pour les jeux d'argent. Plutôt que de poursuivre, levez-le pied sur le jeu et passez plus de temps sur vos autres activités.

Ne refusez pas les occasions de voir vos amis ou votre famille parce que vous préférez jouer. Si vous constatez que vous vous isolez pour jouer, c'est le signe que vous devez ralentir ou faire une pause.

5. Ne jouez pas sur un site illégal

Les casinos en ligne sont illégaux en France. Ces sites échappent à la règlementation et développent des pratiques agressives pour vous faire jouer. Avec ces sites le risque de perdre le contrôle est encore plus important :

- Il n'est pas toujours possible de fixer des limites
- Ils n'hésitent pas à vous relancer même si vous ne voulez plus jouer
- Ils ne paient pas toujours vos gains
- Vous n'avez aucun recours juridique en cas de difficulté ou de conflit
- Vous confiez vos données de paiement à un site qui peut être douteux

Si vous jouez en ligne il vaut donc mieux jouer sur un site légal agréé par l'Autorité nationale des jeux (ANJ) . Ces sites sont soumis à la règlementation française. En cas de problème vous pouvez saisir l'ANJ qui vous assistera dans vos démarches.

Les sites légaux vous permettent de vous fixer des limites d'argent et de fréquence de jeu. Ils offrent la possibilité de s'auto-exclure temporairement ou de pouvoir clôturer votre compte sur simple demande. Ils respectent les interdictions de jeu si vous avez décidé d'avoir recours à une interdiction volontaire de jeux.

Vous avez des difficultés à garder le contrôle ? Joueurs info service peut vous aider.

Joueurs info service vous accueille avec bienveillance et vous offre de l'information, une écoute et du soutien. Si nécessaire nous vous aidons à trouver une aide.

Voici nos différents services :

- Une ligne d'écoute et de soutien au **09 74 75 13 13**, 7j/7 de 8h à 23h (appel anonyme non surtaxé)
- Un chat anonyme, 7j/7 de 12h à 19h
- Un service de Questions/Réponses
- Des forums d'entraide
- Un annuaire d'adresses utiles pour trouver un centre d'aide