© Joueurs Info Service - 5 décembre 2025

Quand jeu et dépression se rencontrent

Le 27 octobre est la journée européenne de la dépression. C’est l’occasion pour Joueurs info service de faire le point sur le lien entre le jeu pathologique et la dépression.

Une association à double sens

Jouer à des jeux d’argent et de hasard permet à certaines personnes dépressives d’anesthésier leurs émotions négatives. Le temps du jeu, le joueur oublie les émotions qu’il ne peut pas affronter ou gérer. Le jeu est pour lui une tentative d’échappatoire et d’automédication de sa dépression.

A l’inverse, une pratique excessive de jeu peut menacer l’équilibre psychologique du joueur et mener à la dépression. En effet, les pertes financières accumulées, l’obsession de « se refaire », l’isolement dans lequel s’enferme le joueur, entrainent souvent un profond désarroi et lui donnent la sensation de « toucher le fond ».

L’importance de l’aide

Il est possible de sortir de cet engrenage en se faisant aider. A l’arrêt du jeu certaines personnes retrouvent un équilibre psychique. Pour d’autres l’arrêt permet de bénéficier pleinement du soin (psychothérapie, antidépresseur).

Les professionnels des addictions connaissent bien les liens entre le jeu pathologique et la dépression. Les équipes pluridisciplinaires présentes dans les CSAPA (Centre de soins, d’accompagnement et de prévention en addictologie) viennent en aide aux joueurs dans l’ensemble de leurs difficultés psychiques et financières. Joueurs info service se tient à la disposition de tout joueur qui souhaite trouver une aide. La ligne d’écoute (09 74 75 13 13 tous les jours de 8h à 2h) et l’annuaire de ce site permettent de trouver des adresses.

Articles en lien :

Je n’en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire

Les conséquences du jeu problématique pour le joueur

L’aide spécialisée