© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Comment pour arreter completement

Par Profil supprimé Postée le 08/04/2018 16:18

> Bonsoir tous le monde
>
> J'aimerai savoir comment arreter completement de jouer à tous les jeux aussi bien PMU que Française des jeux
>
> Je suis fiché banque de France pendant 7 ans donc je veux commencer une nouvelle vie et oublié les 10 dernières années.
>
> Voici mon problème :
> Il y'a 12 ans j'avais acheter une voiture donc j'avais pris le minimu dans l'assurance, j'ai eu plein de petit accident avec et donc mon assurance ne voulait plus de moi et les autres me reclamait beaucoup trop
> Donc j'ai vendu la voiture pas cher et il me restait une petite parti de crédit à rembourser, j'en avais marre de payer un crédit pour rien, c'est donc la que j'ai commencer à jouer des petites sommes puis des grosses tout d'abord au parions sport puis au PMU
> Je l'ai avoué à ma famille il y'a 1 an et demi en pleurant, j'ai eu de la chance d'avoir une famille comme celle la qui ma aidé à construire mon dossier de surendettement
> Depuis septembre 2017 je rembourse ce surendettement pendant 7 ans
>
> J'avais arreter de jouer pendant 2 mois mais depuis février 2018 j'ai recommencer à jouer d'abord des petite sommes puis des grosses sommes depuis le début du mois ou j'ai perdu 520 euros
>
> Donc j'aimerai arreter completement de jouer à tous ces jeux de mer... qui ont gaché ma vie (pas de copine, stresse tous les jours, mensonge, pas de vrai amis)
>
> Merci pour vos conseil

---

**Mise en ligne le 11/04/2018**

Bonjour,

Vous nous décrivez une situation où le jeu n'est plus un plaisir pour vous mais est devenue progressivement une source de souffrance à cause de conséquences négatives qui ont envahi différents aspects de votre vie (financière, relationnelle, bien-être...).

Vous aimeriez pouvoir arrêter complètement de jouer et cherchez des conseils dans ce sens. Nous saluons cette démarche dont vous êtes à l'initiative pour tenter d'améliorer votre situation.

Il y a quelques phénomènes majeurs observés en général dans le cadre de l'addiction aux jeux d'argent et de hasard :

Il y a un besoin très fort de jouer pour faire baisser une tension interne accompagné par une perte de contrôle des sommes misées.

Très souvent de nombreux joueurs vont tenter " de se refaire" sur les sommes perdues, ce qui entraîne une répétition de l'acte de jouer, et une augmentation des pertes.

Beaucoup de joueurs développent des croyances erronées sur leurs chances de gagner.

Le fait de perdre (ou ne pas récupérer les sommes engagées) et de devoir cacher à son entourage ce fonctionnement de jeu compulsif va entraîner de la culpabilité et de la souffrance chez le joueur, avec un sentiment de ne pas être compris dans ce qu'il traverse.

Ces phénomènes sont désormais bien connus et pris en compte par les professionnels du domaine des addictions.

Il existe des prises en charge dans un contexte confidentiel et gratuit permettant une aide individualisée. Il s'agit avec une aide extérieure de comprendre à quoi viennent répondre les pulsions de jeu chez une personne et d'être aidé à mettre en place des parades pour se protéger et changer ses habitudes.

Il est possible de rencontrer une équipe (composée en général de médecin addictogue, infirmier, psychologue) en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous indiquons, en fin de message, les coordonnées de CSAPA près du lieu de domiciliation que vous nous avez indiqué.

Si vous désirez échanger d'avantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours: par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par tchat via notre site Joueurs Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

---

# Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

---

## Centre Municipal de Santé Elsa Rustin (CMS)

13 rue Sadi-Carnot
**93170 BAGNOLET**

**Tél :** 01 56 63 91 00
**Site web :** www.ville-bagnolet.fr
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi : 8h30-19h et le samedi de 8h30 à 13h
**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous tous les mardis après-midi.

Voir la fiche détaillée

## CSAPA Centre Rabelais

15 avenue de la Résistance
**93100 MONTREUIL**

**Tél :** 01 48 57 14 21
**Site web :** www.capasscite.fr
**Secrétariat :** Du Lundi au Jeudi de 9h-13h et de 14h-18h - Vendredi 9h-12h
**Accueil du public :** Sur rendez-vous - possibilité de prise de rendez-vous sur internet via l'application Doctolib.

Voir la fiche détaillée

## Centre Municipal Santé Henri Barbusse : CSAPA

62, avenue Gabriel Péri
1° étage du Centre Municipal de Santé
**93400 SAINT OUEN**

**Tél :** 01 49 45 68 99
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h15 à 17h30 - Consultation médicale un samedi sur deux : de 9h à 12h sur rendez-vous.
**Centre :** Intervention de prévention dans les établissements scolaires : sur demande.

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- le jeu: se faire aider