



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE DE JANVIER 2023 - Comment s'éloigner du jeu ? Les mesures de protection à mettre en place lorsqu'on perd le contrôle sur sa pratique de jeu

L'accès aux jeux d'argent et de hasard est aujourd'hui facile avec l'existence de nombreux sites en ligne. La plupart des joueurs jouent pour le plaisir d'un moment divertissant et en parfaite maîtrise. Néanmoins, certains joueurs perdent le contrôle lorsqu'il s'agit d'argent. Avant de souffrir de jeu pathologique ou lorsque l'on se rend compte de son addiction, il est possible de mettre soi-même en place des mesures de protection pour se prémunir. Il existe une gradation dans les mesures de protection vis-à-vis du jeu excessif : les modérateurs de jeu, l'auto-exclusion d'un site de jeu, l'interdiction volontaire et la curatelle. Découvrez ici les mesures concrètes à mettre en place pour s'éloigner du jeu lorsqu'on risque de perdre le contrôle.

Les modérateurs de jeu pour limiter les dommages liés au jeu excessif sur Internet

La première mesure de protection qui peut être facilement mise en place concerne les modérateurs de jeu, disponibles sur les sites de jeu en ligne agréés par l'[Autorité Nationale des Jeux \(ANJ\)](#). Les opérateurs de jeux agréés ont ainsi l'obligation de demander aux joueurs de fixer des limites afin d'encadrer leur activité. Ces autolimitations concernent quatre types de plafonds : les dépôts d'argent possibles sur 7 jours glissants, les mises par période de 7 jours, le temps de jeu (pour les jeux de cercle) et le seuil de retrait automatique (montant au-delà duquel l'argent du compte de jeu est reversé automatiquement sur le compte bancaire). Les joueurs doivent ainsi renseigner ces modérateurs au moment de créer leur compte de jeu en ligne, et peuvent les modifier à tout moment. En personnalisant ces montants pour les adapter à ses propres moyens, tout joueur peut ainsi limiter les éventuels dommages liés à une pratique excessive du jeu.

L'auto-exclusion pour se protéger du jeu excessif

La seconde mesure de protection est de s'exclure soi-même des sites de jeu en ligne. Il suffit de faire la démarche en se signalant directement auprès d'eux. En effet, les sites de jeu en ligne agréés ont l'obligation de mettre en place un dispositif d'auto-régulation qui permet au joueur de s'interdire lui-même l'accès à un site spécifique et pour une période déterminée (comprise entre 24h et 12 mois). Les modalités de la procédure dépendent de chaque site. Il suffit généralement d'envoyer un courriel ou de faire la demande directement dans votre compte joueur pour demander une exclusion. L'inconvénient est que cette mesure n'est valable que sur le site sur lequel la demande est faite ; il faut donc reproduire cette procédure pour tous les sites sur lesquels vous disposez d'un compte joueur et pour lesquels vous souhaitez faire une pause du jeu. Cette mesure ne concerne que les sites de jeu agréés par l'ANJ (sites de paris sportifs, de paris hippiques et de poker). Par définition, les sites illégaux (tous les casinos en ligne notamment, et les autres sites de jeu non agréés) ne respectent pas les obligations réglementaires permettant aux joueurs d'agir en prévention et ne proposent pas de dispositifs d'auto-régulation.

» Retrouvez [ici](#) tous les opérateurs de jeu agréés par l'ANJ.

Sur le même principe, les casinos disposent également d'un fichier de personnes à ne pas recevoir (ANPR). Il suffit de demander à y être inscrit.

L'interdiction volontaire pour lutter contre l'addiction aux jeux

Si vous pensez être dépendant aux jeux ou si vous avez l'impression que vous pourriez le devenir, vous pouvez vous protéger en demandant vous-même à être interdit de jeux. La démarche est strictement personnelle. Personne d'autre que vous ne peut faire cette demande, à l'exception d'un tuteur.

Le principe est de se faire inscrire dans un fichier transmis aux casinos, clubs de jeux et sites légaux de jeux d'argent. La durée de cette interdiction volontaire de jeux est de 3 ans renouvelables.

Cette démarche peut se réaliser de deux manières différentes : en ligne ou par courrier.

La démarche d'interdiction en ligne peut se faire via le [site de l'ANJ](#). Il vous sera demandé de fournir vos coordonnées complètes et une copie de votre pièce d'identité. Il est aussi possible d'adresser votre demande par courrier signé en mentionnant vos coordonnées. Vous devez y joindre une copie de votre pièce d'identité et l'envoyer au service interdiction de jeux de l'ANJ, 99-101 rue Leblanc 75015 Paris. L'ANJ vous contactera par téléphone au créneau horaire que vous lui indiquerez. Vous serez alors interdit(e) de casino, de clubs de jeux et de sites de jeux d'argent en ligne pour une période de trois ans à l'issue de laquelle il vous faudra

[demander la levée de l'interdiction](#). Dans le cas contraire, la période est renouvelée automatiquement pour trois années supplémentaires.

La curatelle, lorsqu'une aide à la gestion des biens devient nécessaire

La dépendance aux jeux peut mettre en péril les biens du joueur et impacter son patrimoine. Dans ce cas, une mise sous curatelle est une solution de protection qui limite les actes du joueur dans le but de protéger ses biens.

Il est possible de faire la demande de mise sous curatelle soi-même, ou elle peut être faite par un proche de confiance. La demande doit être formulée auprès du juge des contentieux de la protection, en suivant la procédure décrite [ici](#). Le juge décide d'accorder ou non la curatelle après une audition (réalisée en général à domicile) de la personne concernée et/ou de la personne à l'origine de la demande, et désigne le curateur, qui est en priorité choisi parmi les proches de la personne à protéger.

Il existe plusieurs niveaux de curatelle (simple, renforcée ou aménagée), qui permettent d'adapter la limitation des actes en fonction de chaque situation. Par exemple, une curatelle simple laissera la possibilité à la personne de gérer son compte bancaire alors qu'en cas de curatelle renforcée, la gestion du compte bancaire est réalisée par le curateur désigné.

L'accompagnement face à une addiction aux jeux d'argent

Au-delà de ces différentes mesures graduelles permettant de se protéger concrètement de l'addiction aux jeux d'argent, se faire accompagner par des proches ou des professionnels est une solution complémentaire importante. La démarche de soins commence par une prise de conscience individuelle et par une demande d'aide. L'addiction aux jeux fait partie des addictions comportementales pour lesquelles il existe [diverses prises en charge](#).

De nombreux centres de soins partout en France sont en mesure de vous accueillir pour vous proposer une prise en charge spécifique ; vous pouvez retrouver un annuaire des centres de soins par région [ici](#).

Les liens utiles

- » [Liste des opérateurs de jeu agréés par l'ANJ](#)
- » [Les différents modérateurs de jeu \(limites, auto-exclusion, interdiction volontaire de jeu\)](#)
- » [La démarche de demande pour mettre en place une curatelle](#)
- » [L'annuaire des centres de soins en France](#)

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-guides-pratiques>