© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Jeu excessif : en parler pour se libérer

Jouer **excessivement** aux jeux d'argent et de hasard est souvent une pratique solitaire, voire clandestine. Des processus se mettent en place qui conduisent à cacher aux autres ce que l'on fait. Il devient de plus en plus dur d'en parler et ce silence finit par enfermer le joueur dans sa pratique.

Réussir à parler de ses excès de jeu et de ses problèmes financiers à son conjoint, à sa famille ou à ses amis est un grand soulagement. C'est le début d'une remise en question et cela permet de faire bouger les choses et de commencer à reprendre le contrôle.

Voici quelques témoignages de notre forum pour les joueurs :

> « Je me sens libre depuis que j'ai tout avoué à mon conjoint même si cela a été une étape très difficile. » (Mama007).
>
> « Pour sortir de cette spirale, j'ai tout avoué à ma femme en ce jour de septembre, je lui ai dit qu'on avait plus d'économies, (…) C'était vraiment un moment terrible mais libérateur pour moi… » (Chris81)

Et si vous en parliez pour aller mieux?

Les forums de Joueurs info service peuvent être une première étape pour en parler de façon anonyme et libérer votre parole.

Article en lien :

Quelques éléments clés pour arrêter de jouer