

MON CONJOINT : JOUEUR ET MENTEUR

Par [ELN2020](#) Posté le 19/12/2021 à 13h50

Bonjour,
Ne sachant plus quoi faire et n'osant pas en parler à mes proches, j'essaye de trouver un peu d'aide ici...
Mon conjoint avec qui je suis depuis bientôt 10 ans, est addict aux jeux (selon moi, car lui ne s'en rend évidemment pas compte, d'où mon problème).
Pendant 5 ans je n'ai pas su ce qu'il en était puis nous avons acheté une maison, et là j'ai découvert qu'il avait en réalité pas un centime de côté alors qu'il travaillait depuis un certain nombre d'années, et qu'il avait même des dettes...
J'ai découvert ça car sa carte bleue ne passait plus nul part quand nous allions au restaurant etc. Il m'a fait croire qu'il donnait de l'argent à ses parents pour les aider...
Au bout d'un certain temps j'ai eu une conversation avec sa sœur qui m'a dit que ce n'était pas le cas et qui m'a alerté sur les jeux. Mon conjoint niait puis il a fini par avouer.
J'étais effondré mais j'ai décidé de lui pardonner, de l'aider et d'essayer de remonter la pente.
J'ai pris la décision avec son accord d'avoir accès à ses comptes pour pouvoir surveiller ses dépenses.
Cela s'est calmé un peu.
Nous avons eu un enfant.
Puis les dépenses sont revenues ... moins importantes mais de l'ordre d'environ 200 à 400€ par mois dans les jeux.
Il nie à chaque fois, il me ment, me fait croire qu'il va dans les bureaux de tabac pour acheter des viennoiseries ou payer des amendes... sauf que je sais que ce n'est pas le cas.
Maintenant que nous avons notre enfant je me retrouve piégée, je ne sais plus quoi faire.
Il est dans le déni donc ne veut pas consulter car il dit que ça sert à rien car il n'est pas accroc aux jeux. Toutes les semaines il me dit qu'il va arrêter.
Et il devient de plus en plus compliqué de communiquer. Il s'énerve facilement...
Je suis perdue et je recherche de l'aide.
Est-ce que quelqu'un comme ça peut changer ? Si oui que faire ... je suis démunie ...
au fond je l'aime encore et surtout je veux le meilleur pour mon enfant et je ne veux pas que du haut de ses 2 ans il souffre de la situation de son père et de la relation de ses parents qui se dégrade petit à petit ...
Merci pour votre aide ...

1 RÉPONSE

[Moderateur](#) - 23/12/2021 à 10h58

Bonjour ELN2020,

Vivre avec une personne souffrant d'addiction est souvent quelque chose de difficile, qui demande des aménagements et beaucoup de patience. Cependant c'est possible et sachez que votre conjoint peut s'en sortir. Tout le monde peut s'en sortir à condition de passer certaines étapes. Et malheureusement la première pour lui c'est de passer l'étape du déni, prendre toute la mesure de son problème.

Le déni, les mensonges, la continuité de sa pratique de jeu malgré les "efforts" sont caractéristiques des difficultés qu'a votre conjoint d'appréhender son problème. Le jeu, à la base, est un loisir. Beaucoup de gens jouent tout en gardant le contrôle et il est difficile de se dire que l'on fait partie de cette minorité de personnes pour lesquelles le jeu est un problème. Le déni peut durer parfois longtemps, alimenté notamment par les espoirs de gain et l'envie de se "refaire" parce qu'on a déjà beaucoup perdu. Il est difficile de faire le deuil de l'argent et des occasions perdues. C'est pourtant nécessaire pour s'en sortir. On ne regagne jamais ce qu'on a perdu. En général - mais pas toujours - ce sont les difficultés financières et sociales (par exemple une séparation) qui confrontent le joueur à un mur et l'obligent à se remettre en question, un peu contre son gré.

En tout cas, comme votre conjoint a des difficultés à reconnaître son problème et à en prendre toute la mesure ce n'est paradoxalement pas de cela dont il faut parler. Tout ce qui va se centrer sur la cause - la pratique de jeu - et tenter de la dénoncer risque fort de susciter chez lui des résistances ou de la culpabilité ou de la honte qui vont renforcer sa pratique de jeu.

Vous obtiendrez probablement plus de résultats en partant des choses suivantes :

- centrez vous sur les conséquences, soyez très concrète : la facture qu'il ne peut pas payer, les choses que normalement il devrait faire et qu'il ne fait pas ou ne peut pas faire, votre relation qui décline, etc. Produisez du constat sans parler de la cause mais en lui laissant la liberté d'en parler ou pas.
- mais faites cela tout en évitant au possible que cela soit fait sur le ton du "reproche" même si vous en avez lourd sur le cœur. Pour cela un conseil qui peut être utile est de tourner vos phrases de manière à toujours dire "je", donc partir de vous (évitez le "tu"). D'ailleurs vous pouvez aussi lui parler de vos besoins et essayer de lui demander de vous aider à les satisfaire. Par exemple vous avez besoin d'être rassuré sur le fait que votre enfant ne souffre pas de la situation. Partez de ce besoin ou d'autres et demandez-lui comment il peut vous aider à le satisfaire. En faisant cela vous le convoquez sur le plan de votre relation, de ce qui vous unit et non sur le plan de son "problème". Cela lui laisse l'opportunité de réagir et de se positionner. De plus, s'il peut "nier" avoir un problème ou jouer, il lui est

beaucoup plus difficile de nier vos besoins si vous savez les exprimer sans reproche et si vous lui demandez son aide.

Enfin, sachez que vous pouvez en parler avec nos équipes par téléphone ou chat. Vous pouvez aussi en parler avec les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Pour vous donner le temps de poser les choses, prendre du recul, trouver des pistes pour agir...

Cordialement,

le modérateur.
