© Joueurs Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour l'entourage

Comment aider quelqu’un addict

Par Profil supprimé Posté le 31/03/2022 à 13h08

Bonjour à tous.

Je me suis rendu compte depuis quelques jours que mon compagnon est accro aux jeux de grattage ainsi qu’au loto.
Je savais qu’il jouait en allant acheter ses cigarettes mais je pensais que c’était juste de temps en temps.
Je me suis malheureusement rendu compte que c’est beaucoup plus important que cela.
Il y a deux semaines il devait récupérer mon fils et il est arrivé avec 1h30 de retard. Lorsque je lui ai demandé pourquoi il avait autant de retard il m’a menti en me disant qu’il était chez ses parents alors qu’il a au final passé 1h30 au tabac à jouer. Il a maintenu son mensonge alors que j’avais la preuve qu’il ne se trouvait pas chez ses parents et il a mis quasiment deux semaines avant de m’avouer qu’il a bien passé tout ce temps à jouer et à dépenser beaucoup d’argent.
Je suis très inquiète pour lui et j’aimerais savoir comment l’aider à se sortir de cette addiction.
Auriez-vous des conseils pour que je puisse l’aider et le soutenir ?

Je vous remercie par avance pour votre aide

9 réponses

LAETITIA8 - 13/04/2022 à 06h32

Bjr
Je suis dans le même situation que vous, je ne sais plus quoi faire,et comment faire j'ai tout essayé parlé avec lui gentiment, méchamment ,je n'ai en peut plus je souffre trop ,j'ai 3 enfants il passe sa vie dans les bars a gratte, pmu ,amigo ,il dépense tout l' argent ,il avait commencé à se soigne un peu avant le confinement, j'ai eu beaucoup de mal à le convaincre pour s' y rendre ,la il veut plus se soigne ne m' écoute plus je sais plus quoi faire,des qu'il rentre du boulot il gare son camion direction café les week-end c' est pareil il a dépense toute nos économies plus de 9000 euro il dit c'est mon plaisir ,j'ai plus d'espoir, plus a qui parle, ma famille lui on parle il écoute pas ,il faut que je parte avec mes enfants mais hélas je n'ai est pas le courage svp svp si quelqu'un est dans ce genre de situation aidez moi.

Profil supprimé - 14/04/2022 à 20h13

Bonjour,

Je suis aussi dans cette situation,

Mon mari qui est dans le déni total, nous souffrons autant qu'eux dans cette addiction....
Nous subissons les dettes etc etc
Jai aussi tout essayé rien ny fait. Malheureusement le declic ne viendra que par eux meme.....

LAETITIA8 - 19/04/2022 à 17h29

Bsr
Si quelqu'un est déjà passé par ce genre de situation svp aidez nous.

LAETITIA8 - 19/04/2022 à 17h32

Bonsoir
Sowana

Avez la force d' attendre ce declic moi honnêtement je n'ai y croit plus ,je pense que on va vivre comme cela, j'aimerais tellement l' aider mais je ne peux pas il nous écoute pas même sa fille lui as demandé d' arrête, je pense que sa allée faire ce declic,helas non .
Courage a nous tous j' espère que dieu nous aidera

Moderateur - 22/04/2022 à 09h33

Bonjour Vick34, Laetitia8 et Sowana,

Je vous confirme : oui vous êtes en première ligne pour souffrir vous aussi de cette addiction de votre conjoint. Vous avez raison d'essayer d'en parler et d'essayer de vous soutenir. Il n'y a pas beaucoup d'aides (mais il y en a) et vous serez vos meilleurs soutiens parce que vous vous comprenez.

Cependant nous aussi nous pouvons vous soutenir, vous écouter et vous conseiller. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser notre chat Joueurs info service. Cela s'adresse aussi à vous.

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), qui peuvent aider les joueurs qui souhaitent s'en sortir, peuvent aussi vous recevoir. Vous y rencontrerez des professionnels des addictions qui vous donnerons quelques clés à comprendre pour mieux savoir quoi faire dans cette situation. Nous pouvons vous donner des adresses si vous le voulez.

Voici quelques clés que je peux vous donner maintenant, en "première intention" (chaque point mériterait d'être expliqué plus profondément) :

- vos conjoints sont pris dans l'addiction aux jeux d'argent et de hasard. Cela signifie qu'ils ne peuvent plus s'empêcher de jouer tout argent qui leur tombe sous la main, qu'ils négligent leur entourage, qu'ils sont prêts à mentir ou se cacher pour pouvoir continuer. En d'autres termes ils ne raisonnent plus "normalement" contrairement à vous.

- vos conjoints sont en souffrance mais c'est très difficile pour eux de l'admettre et encore plus difficile de prendre la décision de s'en sortir. Le jeu est censé apporter du plaisir mais ce n'est plus le cas pour eux. C'est au-delà de ça. Laetitia8 votre mari, qui vous dit que c'est son plaisir, confond "plaisir" et "besoin". En l'occurrence il a - ils ont - besoin de "sensations" et cela vient prendre la place de toutes les autres émotions et notamment les émotions négatives ou encore le plaisir d'être ensemble. C'est l'une des fonctions des jeux d'argent chez les personnes qui en deviennent accro : rechercher des "shoots" de sensations pour ressentir

quelque chose. Dans ces conditions "gagner" ou "perdre" n'a plus d'importance, c'est la même chose presque.

- vos conjoints peuvent s'en sortir mais cela demandera des efforts de leur part, c'est un chemin long et semé de moments difficiles. Mais retenez que c'est POSSIBLE et que c'est plus facile s'ils sont aidés par des professionnels. Par contre, Sowana vous avez tout à fait raison : il faut au départ un "déclic" qui vient d'eux, quelque chose qui les motive et pas seulement le "ras-le-bol" de se mettre en difficulté financière. Les difficultés financières sont les premières choses qui les stoppent mais elles arrivent rarement à un moment où ils ont aussi mûri une décision d'arrêter, où ils ont eu le "déclic". Dans ce cas de figure dès qu'ils ont de l'argent ils rejouent bien vite. Il ne faut pas confondre arrêt du jeu (par nécessité) et fin du problème de jeu, fin de l'addiction. Il faut un travail sur soi et apprendre de nouvelles réponses aux problèmes de la vie pour se désintoxiquer réellement du jeu.

- Le fait que s'en sortir passe par une décision qui vient d'eux rend votre tâche difficile. Vous ne pouvez pas les "sortir" de l'addiction aux jeux. C'est eux qui peuvent le faire. Vous mettre en colère, contrôler, cajoler, essayer de les raisonner est très souvent voué à l'échec et vous épuise. Cela signifie qu'il ne faut pas que vous mettiez tous vos efforts sur le "il faut que tu arrêtes" et qu'il est très important que vous vous protégiez de ce problème, que vous restiez autonomes au maximum, que ce problème vous affecte le moins possible.

- Il est possible de vivre avec une personne qui souffre d'une addiction aux jeux. Vous, vous voyez encore l'homme que vous avez aimé. Vous voyez l'homme derrière le joueur et cela vous fait bien souvent endurer des choses difficiles. Vous détenez entre vos mains les clés de votre couple, ce qui fait qu'il existe encore parce que eux, bien souvent, ils sont "ailleurs", dans les jeux. Le dilemme qui se pose aux conjoints est souvent "partir" ou "rester". Il n'y a pas de bonne ou mauvaise décision. C'est la vôtre. Dans les 2 cas le joueur peut tout aussi bien continuer à jouer qu'arrêter tout d'un coup. La "vraie" question est celle de vos limites - les limites à ce que vous acceptez d'endurer et à ce que vous acceptez de la situation.

- Alors, si vous voulez vous en sortir, mettez d'abord le focus sur vous, sur vos besoins et sur votre protection même si on est bien d'accord que ce sont eux qui ont un problème. Une chose primordiale est de protéger votre patrimoine et vos finances et de ne pas les protéger eux des conséquences financières de leur pratique de jeux. Séparez vos comptes, mettez vos biens à votre nom unique, ne contractez pas d'emprunts pour eux ou avec eux, ne payez pas leurs factures à leur place, ne leur prêtez pas d'argent, ne comblez pas leurs déficits. Gardez à l'esprit que tant qu'ils seront dépendants des jeux d'argent ils ne pourront pas s'empêcher de dépenser tout argent disponible dans les jeux. Et ne croyez pas qu'ils vont finir par gagner une "grosse somme" un jour car lorsqu'on est dépendant et qu'on gagne une grosse somme on ne peut pas s'empêcher de la rejouer et de finir par la perdre. Il n'y a pas de "miracle" à attendre du côté des jeux d'argent.

- Prenez soin de vous, ne vous négligez pas parce que vous voulez absolument qu'il s'en sorte. Cela paraît parfois incongru de chercher à être "égoïste" dans une telle situation mais il ne s'agit pas tout à fait de cela. En prenant soin de vous, vous vous préservez. Vous vous permettez de rester suffisamment en forme pour continuer à dialoguer avec lui, lui renvoyer ce qui se passe et être encore disponible le jour où il aura le déclic pour s'en sortir. Si vous ne vous focalisez plus que sur lui et son problème vous allez au contraire vous épuiser et tomber en dépression, vous mettre à le détester peut-être et en tout cas être très remontée contre lui au point de plus pouvoir dialoguer normalement avec lui. Alors dites le problème, parlez-en, mais n'en faites pas le centre de tout. Pour pouvoir mettre plus de mots sur ce problème je vous recommande d'aller à la rencontre d'un professionnel dans un CSAPA (et/ou de nous appeler).

- Si la situation est trop insupportable échappez-vous, partez si nécessaire, prenez du recul et cherchez du soutien.

- Le soutien est la dernière clé que je vous donne aujourd'hui. Vous y avez le droit vous aussi ! Autorisez-vous à le chercher pour vous (et pas seulement pour votre conjoint!). Il est difficile à trouver mais d'une part il existe et d'autre part on le trouve parfois là où on ne l'attend pas. Donc, au-delà des conseils que je vous ai donnés en début de texte n'hésitez pas à en parler autour de vous : votre famille, vos amis, votre

médecin, un thérapeute de votre choix.... Et pour ce qui est de l'aide sur ce forum ou dans les CSAPA sachez que tout cela est gratuit. Personne n'a la solution miracle mais vous verrez les choses bien différemment si vous trouvez un soutien, si vous pouvez échanger régulièrement sur le sujet. En individuel dans le secret d'une consultation ou en groupe dans ce forum ou dans un groupe de parole.

Courage à vous trois, nous restons à votre écoute et à votre disposition pour en parler. N'hésitez pas à échanger entre vous, à vous soutenir au-delà du témoignage de la situation comme vous l'avez fait jusqu'à présent. Même raconter des petites choses cela peut aider.

Au plaisir de vous lire,

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/04/2022 à 12h34

Bonjour,

Merci beaucoup pour vos conseils et vos explications. Ça fait du bien de les lires et de savoir que des professionnels peuvent être là pour nous aider. Si je vois que rien ne s’arrange je n’hésiterais pas à me renseigner sur les csapa pour y trouver du soutien et de l’aide, pour l’instant je trouve la force de croire en mon conjoint mais si ça ne s’améliore pas cette force risque de diminuer avec le temps . En tout merci beaucoup pour votre soutien

Cordialement

Moderateur - 22/04/2022 à 14h42

Bonjour Vick34,

Merci pour votre réponse.

Vous avez raison de vouloir croire dans la force de votre conjoint. Cette croyance contribue à lui donner confiance en lui pour changer les choses.

Cependant cela ne doit pas vous empêcher de consulter un CSAPA. N'attendez pas de voir si cela va s'arranger parce que d'une part vous risquez d'attendre longtemps, d'autre part les conseils et l'écoute des professionnels pourront vous aider à justement mieux aborder les choses avec votre conjoint pour favoriser le changement.

Il y a par exemple des conseils de dialogue ou des positionnements des conjoints qui favorisent les prises de décision. A contrario il y a des positionnements et des manières de faire qui contribuent à maintenir le problème, même si l'on peut avoir par ailleurs les meilleures intentions du monde. Je sais que c'est difficile, y compris pour un conjoint, mais je vous conseille néanmoins d'essayer de franchir la porte de l'aide. Vous en avez probablement plus besoin que vous ne l'imaginez.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/05/2022 à 16h02

Bonjour

Je jouais aussi beaucoup mais j'ai arrêté des lors que j'ai vu la souffrance de ma famille.

Lucie84150 - 12/06/2022 à 15h57

Bonjour,

Je me retrouve dans vos précédents témoignages.
Je voulais partager le mien, dans l'espoir de trouver une aide même simplement virtuelle. Je vous avoue être en grande détresse.
J'ai 27 ans et je suis en couple depuis 8 ans avec quelqu'un qui a une grosse dépendance aux jeux d'argent (aux paris sportifs pour être précise). Il a des pulsions lors desquelles il parie des sommes astronomiques, dans l'espoir que le gros lot finira bien par tomber. Sauf que bien sûr c'est tout l'inverse qui se passe. La seule chose qui tombe c'est les dettes. À force de chercher la richesse, il est tombé dans la misère. Il s'est déjà retrouvé au fond du trou, à ne plus pouvoir payer son loyer, ses factures, etc. On pourrait au moins espérer que cela lui serve de leçon, mais malheureusement non… Il continue et ce depuis des années. À croire qu'il aime vivre dans la détresse. De mon côté je tombe des nues à chaque fois que j'apprends qu'il a replongé bien que je ne devrais pas puisque cela se répète depuis longtemps. En fait, j'ai de l'espoir à chaque fois qu'il « sort la tête de l'eau » et qu'il arrive à se remettre bien financièrement. Mais il retombe dans ses travers rapidement, il n'arrive pas à faire des efforts sur le long terme. Pourtant je me dis que le fait de voir que la vie sans dette est quand même plus agréable devrait lui donner envie d'arrêter ses paris, mais non rien n'y fait. Plusieurs fois j'ai songé à tout laisser tomber car à force d'espérer, puis d'être déçue sans arrêt, cette situation m'épuise. Un peu égoïstement je me dis qu'à mon âge j'aspire à mieux. Je précise que l'on habite pas ensemble, en grande partie pour son problème d'addiction. Je pense que la première et principale solution pour qu'il s'en sorte (si tenté que ce soit possible), serait qu'il se fasse aider par un professionnel. Mais il ne cesse de rabâcher que les psys ne servent à rien. Il est vrai qu'il est plutôt difficile de trouver un bon psy qui corresponde réellement à nos besoins mais je pense qu'un suivi psychologique peut nous donner les clés pour sortir de nos mal-êtres tels qu'ils soient. Il a fait quelques séances au sein d'un CSAPA mais ce fut sans résultats… Il n'a pas accroché avec la psychologue qui l'a reçue. Cela l'a conforté dans son idée que les psys ne lui seront d'aucune aide.
Je poste ce message dans l'espoir qu'on m'apporte peut-être d'autres solutions pour lui/me venir en aide. Je compatis avec tous ceux qui vivent sensiblement la même chose et vous envoie tout mon soutien.

Cordialement,
Lucie.