© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment faire

Par Thor Postée le 01/08/2023 04:49

> Bonjour , malgré plusieurs discutions avec mon conjoint, il n'a toujours pas arrêter de jouer . Il nous met dans des situations financières très compliquée, nous avons 4 enfants et je ne sais plus comment faire, il nie à chaque fois que j'essaye d'aborder le sujet ,il ce braque ,me ment et essaye de me manipuler, cela fait 5ans que sa dure et je n'en peut plus je ne sais pas comment l'aider...

Mise en ligne le 02/08/2023

Bonjour,

Vous faites part des difficultés qu'a votre conjoint avec le jeu depuis 5 ans, et des conséquences que cela entraîne sur votre couple et votre famille. Vous avez bien fait de venir vers notre équipe pour ne pas rester seule dans cette situation difficile.

Il semble que vous parvenez à entamer la discussion avec votre mari à ce sujet, mais qu'il ne se montre pas aussi honnête que vous l'espérez. Il est vrai qu'il peut être très déroutant pour un joueur de parler à coeur ouvert de son jeu et de ses difficultés (pertes, jeu excessif...), en particulier avec ses proches, par honte, peur de décevoir, ou bien parce qu'au fond de lui, il n'est pas encore prêt à arrêter.

Les mensonges et les manipulations, aussi vexants et douloureux soient-ils, témoignent moins d'une volonté de blesser que des mécanismes de l'addiction.

Ainsi, les conduites addictives peuvent générer un déni (ne pas du tout percevoir la perte de contrôle), des ambivalences ("j'ai promis d'arrêter mais je pourrais me refaire si facilement en jouant tel jour..."), ou des négociations permanentes ("bon, allez, juste cette fois"). Il se peut que votre mari soit sloincère sur le moment, sans parvenir à respecter sa parole quand il est confronté à la tentation.

Cependant, nous comprenons aussi votre sentiment d'impuissance et votre lassitude. Vous vous êtes montrée compréhensive et patiente, et c'est légitime que l'absence de changement dans ses habitudes vous pèse, d'autant plus que vous voyez les finances familiales en pâtir chaque mois.

Nous n'avons pas d'information concernant la démarche d'arrêt de votre mari: s'il est accompagné par des professionnel-le-s par exemple. Cela est souvent essentiel pour parvenir à se détacher du jeu et permet aussi d'éviter de faire sur le couple la complexité des conduites addictives.

S'il n'est pas encore prêt à bénéficier d'une aide extérieure, vous avez le droit de vous préserver financièrement. Vous pouvez par exemple voir avec lui pour établir un budget familial, et mettre certaines barrières telles qu'un plafond de retrait hebdomadaire, ou faire en sorte que toutes les opérations essentielles se passent sur un compte à part. Vous pouvez en parler avec votre conseiller-e bancaire.

Il existe également des espaces spécialement destinés aux personnes ayant des difficultés avec le jeu, et à leurs proches. Il s'agit de CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où une équipe de professionnel-le-s propose un suivi gratuit et confidentiel à toute personne en demande. Le suivi peut se décliner en plusieurs axes. Pour l'entourage, il s'agit surtout de pouvoir vider son sac dans un lieu non jugeant, d'avoir des éléments de lecture sur la situation, et de discuter de la manière d'en parler avec le joueur, par exemple. Pour les joueurs, il s'agit de faire le point sur sa pratique de jeu, reconnaître ses difficultés, identifier ce qui pousse à jouer ou au contraire limite le jeu, apprendre à gérer ses émotions, équilibrer un budget... Nous n'avons pas de détails quant à votre lieu de résidence, aussi nous conseillons-vous de nous recontacter par téléphone (au 09 74 75 13 13, entre 8h et 2h, appel anonyme et non sur-taxé) afin que nous puissions faire la recherche ensemble. Cela nous permettrait d'échanger davantage autour de ce que vous traversez avec votre mari, et d'identifier le CSAPA le plus adapté à vos besoins, si vous êtes preneuse de ce levier.

En attendant, nous vous proposons les articles de notre site internet consacré à l'entourage, notamment la rubrique "Comment me préserver et préserver mes proches ?".

N'hésitez surtout pas à nous recontacter, nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Le jeu et vos proches