© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

aider mon compagnon

Par tchatteuse Postée le 15/12/2023 10:27

> Bonjour depuis une année maintenant, mon compagnon joue, contracte des prêts importants, et nous ne pouvons pas en parler sans se disputer. c'est maladif, compulsif, il joue au poker, et aux grattages dans les tabacs .. 300 à 400 euros par semaine, et des fois meme 500 euros en une journée sur des tables de pokers Nous avons commencé une thérapie de couple, meme si je pense que c'est lui qui a besoin et non moi. Mais nous y allons 2 fois pas mois et ca nous coute 60e à chaque séance, c'est long ca n'avance pas assez vite à mon avis. Car financièrement on s'enfonce tous les jours à cause de lui. Je lui en veux meme si je sais que je ne devrais pas .. Je ne sais plus comment l'aider ?

Mise en ligne le 18/12/2023

Bonjour,

Vous évoquez les problèmes de jeu que rencontre votre conjoint, ainsi que l'impact que cela a sur votre couple. Vous avez bien fait de venir en discuter avec notre équipe, et de ne pas rester seule avec vos interrogations.

Les conduites addictives avec le jeu constituent un mécanisme très complexe. En effet, le jeu génère d'importantes émotions (adrénaline, excitation, sentiment de contrôle et de puissance...), et se base sur l'illusion de pouvoir gagner de l'argent (se refaire, devenir riche et subvenir aux besoins de ses proches...). Cela entraîne généralement une perte totale de la valeur de l'argent misé. Petit à petit, les mises deviennent de plus importantes, les pertes aussi, et c'est le cercle vicieux.

Nous comprenons que ce soit très difficile d'en parler de manière apaisée avec lui. C'est comme si vous étiez dans deux réalités différentes, qui s'entrechoquent dès que le sujet du jeu est abordé: lui est persuadé de maîtriser son jeu et de pouvoir gagner une fortune, tandis que vous avez conscience des pertes financières et de l'illusion que le jeu représente.

Le fait d'avoir entamer une thérapie de couple est une très bonne initiative. Cela vous permet d'avoir un cadre sécure à tous les deux, où parler des difficultés que traversent votre couple, et des émotions que vous

ressentez. Nous comprenons la frustration que vous éprouvez devant la lenteur du suivi. Néanmoins, une thérapie est un processus qui peut prendre du temps, en particulier pour les thérapies de couple, chacun des membres avançant à son rythme.

Nous sommes conscients que la situation est très éprouvante pour vous. En tant que conjointe, vous devez faire face non seulement aux enjeux de l'addiction au jeu, mais aussi à votre mal-être. Ce qui fait que la position de l'entourage est très délicate: entre l'envie d'aider, et la nécessité d'accueillir ses propres émotions. C'est tout à fait normal et humain de ressentir de la colère et du ressentiment. Et c'est essentiel de le verbaliser, afin que ces émotions ne se transforment en aigreur sur le long terme et que celle-ci n'affecte encore plus votre couple.

Si vous souhaitez être accompagnée par rapport à cette particularité (être la conjointe d'un joueur), il est possible de bénéficier d'un soutien gratuit et confidentiel, par des équipes spécialisées dans les conduites addictives et particulièrement vis-à-vis du jeu et de ses spécificités (impact sur les finances notamment).

Effectivement, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui assurent le suivi des personnes addictes, et de leur entourage (même si votre conjoint n'est pas suivi par le centre). N'hésitez pas à rechercher la structure la plus adaptée à vos contraintes (géographie, horaires), dans la rubrique "Adresses utiles", et en cochant "Soutien individuel" dans la rubrique "Soin", après avoir obtenu les résultats pour le département choisi. Ce serait l'occasion d'exprimer tout ce que vous ne vous autorisez pas à ressentir, auprès d'une équipe bien formée et à l'écoute. De plus, vous pourriez obtenir des conseils pour vous protéger financièrement.

Nous entendons bien votre souhait de l'aider. De notre point de vue, vous faites déjà tout ce qu'il est dans votre pouvoir de faire: vous êtes présente, compréhensive, et vous avez de l'empathie pour lui. Tant qu'il ne sera pas conscient de l'ampleur de son problème et acteur de sa démarche de soins, il sera difficile de l'aider contre son gré, sans que cela ait un sens pour lui. Nous ajoutons, en complément, les articles de notre site internet qui pourraient vous aider dans la posture à avoir vis-à-vis de lui, et à vous aider vous.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe, que ce soit par le biais de ces Questions/Réponses, ou par le biais de notre service d'écoute: par téléphone, de 8h à 2h (au 09 74 75 13 13, appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat (entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end).

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Ouvrir le dialogue
- Il ne veut pas arrêter, que faire ?
- Prendre soin de moi
- Protéger ses finances

Autres liens :

- Adresses utiles du site Joueurs info service