© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Mon père est addict aux jeux

Par CPZ Postée le 19/01/2024 11:28

> Bonjour Comment puis-je aider mon père à sortir du déni ? Cela fait plus de 15 ans qu'il est addict aux jeux d'argent, aux paris. Ma mère a essayé pendant des années de l'aider, de lui proposer des solutions, jusqu'au jour où elle a en eu marre et mettait sa propre santé mentale en péril, elle a donc divorcé. Cela n'a eu aucun électrochoc pour mon père, il a continué. Il a déjà été interdit bancaires, il est toujours dans le rouge et il en vient à demander de l'argent à ma sœur et moi-même, alors qu'on a moins de salaire que lui. Quand on essaye de lui en parler, il fuit la discussion, quand on refuse de lui prêter de l'argent, il ne voit pas le problème car il nous rembourse toujours. On lui a déjà dit que quand on le voyait et qu'il nous demandait de l'argent, ça ne nous donnait pas envie de passer du temps avec lui, et qu'en plus il nous faisait culpabiliser quand on lui dit non. Il a toujours refusé d'aller voir un psychologue. On a essayé de le motiver à s'inscrire à des activités de loisirs. C'est encore pire maintenant qu'il ne travaille plus, il passe tout son temps sur l'ordinateur, même quand il vient me voir un WE, il se sent obligé de prendre son ordinateur alors qu'on est censé passer du temps ensemble. J'en viens à ne plus avoir envie de voir, d'esquiver les rencontres car je suis tellement en colère contre lui que j'ai envie de l'insulter ! En même temps, je n'arrive pas à me résigner et accepter que si ça ne vient pas de lui, rien ne fera qu'il arrête. A préciser qu'il est également addict aux pétards depuis sa jeunesse. Vous avez des retours d'expériences ? Des choses qui ont pu aider vos proches à prendre conscience de leurs pbs et de leur donner envie de s'en sortir ? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 22/01/2024

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur notre forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d’exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page vers la bonne rubrique.

Toutefois, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Nous comprenons bien qu'il est difficile et très frustrant de se sentir impuissant face à l'addiction d'un proche.

Vous nous décrivez la situation de votre père qui est dépendant aux jeux d'argent depuis de nombreuses années. Malgré le divorce avec votre mère qui a beaucoup souffert de cette problématique, il ne remet pas en question sa pratique.

Il refuse d'admettre son addiction et cette situation vous est de plus en plus pénible à accepter car elle affecte vos relations.

Les addictions sont souvent une réponse à un malaise, un mal-être d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif. La personne tente, à sa manière de réguler un inconfort au travers d'une béquille, c'est sa solution.

Ce faisant, seul l'usager peut décider pour lui-même. Les processus de prise de conscience et de remise en question peuvent être longs et sont fonction de la personnalité et du parcours de la personne. Ainsi, l'entourage n'a pas le pouvoir ou l'influence de changer ou d'accélérer ces processus qui sont propres à chaque individu. Le dialogue bien sûr, est à privilégier.

Même si votre père nie, vous pouvez tenter d'échanger sur ce qui se trame derrière ses habitudes de jeux ou de consommation de cannabis sans les réprouver frontalement.

Le déni est un mécanisme de défense inconscient qui vise le maintien d'un équilibre psychique. Une part de lui a sans doute conscience que ça ne va pas, mais une autre plus influente n'est pas en mesure d'admettre sans honte et résistance, sa dépendance.

Ainsi, nous vous encourageons plutôt à lui exprimer vos inquiétudes, vos besoins et vos attentes dans votre relation père/fille. L'essentiel étant de maintenir un échange respectueux, bienveillant et compréhensif.

Or, si vous sentez que son comportement vous exaspère et que ça affecte de trop vos liens, dans ce cas nous vous encourageons à évoquer cette situation avec d'autres personnes. Ce peut être des proches ou d'autres personnes connaissant ces problématiques. Comme cela est possible sur notre forum de discussions ou encore en sollicitant une aide extérieure.

Sachez qu'il existe des consultations destinées à l'entourage de personnes dépendantes. Elles ont lieu au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien adapté. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

L'idée étant de trouver un espace d'écoute et de parole neutre pour vous permettre de faire le point sur votre positionnement et vos limites. Prendre du recul sur ce qui est acceptable ou ne l'est pas, car il importe que vous trouviez des ressorts pour ne pas souffrir.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

Vous trouverez également un lien vers une rubrique issue de notre site internet concernant l'aide à l'entourage.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Témoignages Joueurs info service
- Adresses utiles du site Joueurs info service
- Que faire pour l'aider?