© Joueurs Info Service - 17 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Premier contact

Par Mamanfatiguee Postée le 20/01/2024 13:20

> Bonjour, J’imagine que nous somme tou(te)s dans la même situation. Mais franchement je suis à bout de nerfs. À deux doigts de mettre dehors l’amour de ma vie et père de mes enfants. Ça fait des années qu’il joue. Qu’il essaie « de se refaire » aux paris sportifs. Qu’il ment. Que je paie pour lui. Il a arrêter puis repris, sans que je le sache, ne pouvant que le soupçonner par un comportement odieux et des lettres de relances. Depuis notre rencontre et ses premières promesses nous avons eu deux enfants. Il a des responsabilités et pas de changements, pas d’évolution. Et à côté de ça il a des goûts de luxe. Un chat a 1000€, des vêtements de marques. Il a l’impression de se l’offrir tout seul, mais en fait ses revenus c’est son argent de poche. Il a une voiture en leasing pendant que je vais au travail en vélo. Il a pris le 80% pour faire des économies d’argents à la base, sauf qu’il met les enfants en garde pour se reposer. Je paie le loyer, la crèche, la cantine, les courses, la mutuelle. Et c’est lui qui touche la CAF. Hé oui, il joue nos allocations, on est dans la caricature des cas sociaux. Je suis pas allée chez le coiffeur ni n’ai acheté de nouveaux vêtements depuis la naissance de mes enfants. J’en ai marre des insomnies, des heures sup’ de la totalité de l’argent gagné qui part dans ses conneries et même qui est insuffisant! On a faillit être expulsés de notre appartement il y a 4 mois, lui, moi et nos fils de 3 et 2 ans. Cette fois on avait 10 000€ de retard sur le loyer, c’est sa mère qui a payé. On est censés la rembourser, c’était en octobre. Mais en décembre il a encore joué et perdu 1000€. Je me dit que quitte à tout payer je pourrais le foutre dehors. Au moins je paierai plus pour ses conneries, et il ne montrera pas un exemple déplorable aux enfants, avec ses excès et ses sautes d’humeurs. Et j’arrêterai de vivre dans l’insécurité à faire des insomnies pendant que lui dors tranquillement. J’ai envie de le mettre face à un ultimatum. S’Il continu ses paris à la con ce sera sans sa famille. J’ai plus les moyens de payer pour lui, j’ai plus la force psychique non plus.

---

**Mise en ligne le 24/01/2024**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse et à votre grande souffrance face au comportement de jeu de votre mari. Vous prenez toute la gestion financière de la famille à votre charge, vous réglez les principales dépenses par le fruit de votre travail. Face à l'argent qu'il dépense vous essayez de faire des économies en vous privant d'aller chez le coiffeur ou d'acheter de nouveaux vêtements. Vous vivez beaucoup d'insécurité ce qui provoque des insomnies. Cela vous semble totalement injuste car lui, semble aller bien. Vous avez envie de le mettre face à un ultimatum pour qu'il arrête de jouer.

Votre mari joue depuis des années avec des périodes où il semble réussir à s'arrêter ou à réduire. Vous avez bien compris que cette dépendance aux paris sportifs est tellement puissante qu'elle prend énormément de place dans sa vie, au détriment de son quotidien et de sa vie de famille. En effet, une dépendance se caractérise par l’envie irrépressible et obsessionnelle de jouer qui va mettre la personne dans une telle tension qu’elle ne pourra être soulagée que lorsqu’elle se mettra à jouer à nouveau.

Même si les pertes sont supérieures aux gains, la personne dépendante imagine qu'elle va pouvoir "se refaire" et même en prenant conscience que cela ne fonctionne pas, l'excitation que provoque le jeu et les sensations intenses qui en découlent font que l'envie de jouer est tellement forte qu'il est quasi impossible d'y résister. Il y a véritablement une perte de contrôle.

Pour arrêter cette spirale, il faudrait, dans un premier temps, que votre mari prenne conscience que son comportement n'est favorable ni à lui-même, ni à sa famille. Vous ne pouvez pas malheureusement le forcer à cette prise de conscience. Elle ne peut venir que de lui et pour l'instant il ne semble pas prêt à cela car pour lui la vie parait facile puisque vous réussissez à tout gérer.

Il nous semble important que vous puissiez prendre soin de vous car nous avons bien entendu que vous n'aviez plus la force psychique pour continuer à assumer toutes les conséquences de son comportement, que ce soit financièrement ou psychologiquement. Pour ne pas continuer à vous épuiser ainsi, il est vraiment essentiel que vous puissiez prendre soin de vous et de votre bien-être.

Vous n'êtes pas responsable du comportement de votre mari et vous avez le droit de fixer vos limites et de ne pas subir ce qui vous parait inacceptable. Votre bien-être et vos besoins sont importants et vous pouvez décider de vous accorder du temps pour vous.

Comme nous imaginons combien vous pouvez vous sentir démunie et sans force, nous vous invitons à vous faire aider. Les CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des structures spécialisées dans tout ce qui touche à la dépendance. Ces structures reçoivent bien sur les usagers de jeu mais aussi leur entourage en souffrance. Vous pouvez y être reçue pour de l'écoute, des conseils et du soutien indépendamment de votre mari. Une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux, médecins...) vous recevra de manière bienveillante et non jugeante sur rendez-vous. L'accueil est confidentiel et gratuit.

Comme nous ne connaissons pas votre ville/département nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grace au moteur de recherche, vous pourrez sélectionner "soutien individuel entourage" et ainsi trouver la structure au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Vous trouverez également en fin de cette réponse quelques articles issus de notre site internet qui pourront vous donner quelques informations et pistes de réflexion pour prendre soin de vous et de vos besoins.

Nous nous permettons de vous glisser un lien vers notre forum de discussion. Vous pourrez y lire les échanges existants ou créer votre propre fil de discussion. Echanger avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre peut être à la fois soutenant et aidant.

Pour de l'écoute, des questions complémentaires ou du soutien, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Joueurs info service
- se préserver, prendre soin de soi
- protéger ses finances
- je n'en peux plus, je ne sais plus quoi faire
- se faire aider

**Autres liens :**

- Forums Joueurs info service