© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment aider

Par Soga Postée le 30/12/2025 04:58

> Bonjour, je suis en couple depuis 2 ans avec mon chérie, je l'aime plus que tout. Au bout de 10 mois de relation il m'a avouer, honteux, en pleure qu'il jouait. J'ai lu beaucoup de vos témoignages mais peux voir pas du tout de personne aidante. Je dis aidante mais je me sans inutile, casse pied pour lui et je n'arrive plus à l'aider comme j'aimerais l'aider. Je veux peut être trop de résultats trop vite. J'ai vu sur sont compte banquer. Il c'est bloqué à la française de jeux mais il accède aux jeux en ligne quand même. Trouve toujours une solution pour jouer. Il a son salaire le 28 du mois et est dans le rouge en deux jours sans que ces frais fixe ne soit passer. Je ne peux pas subvenir à ces besoins. J'ai un enfant d'une première union et des besoin perso aussi. Tout nos projets son en statut co. Pas d'achat de maison, pas de bébé, pas de voyage, pas même de vacances. Il souffre je le sais mais ça fini par me faire souffrir aussi. Comment l'aider? Quel attitude je dois avoir face à ça? J'ai pas envie de la lâcher mais j'ai envie et besoin que ça change. Je suis que c'est une addiction et que la patience sera mon meilleur ami

---

Mise en ligne le 12/01/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse anormalement long.

A la lecture de votre message, nous comprenons bien votre désarroi et votre demande d'aide.

Afin d'aider votre compagnon dans cette démarche, il peut être important de le rassurer sur le fait que vous ne le jugez pas, que vous comprenez que l'addiction est une perte de contrôle qui évolue vers une perte de liberté qui l'a conduit à la situation dans laquelle il se trouve maintenant.

Nous vous rejoignons sur l'importance du dialogue et le choix des mots afin de ne pas vous sentir « casse-pied ». Aussi afin de mieux vous comprendre et d'éviter toute tension qui pourrait se révéler contre-productive et à l'inverse, conduire votre conjoint à jouer davantage, il nous semblerait intéressant de lui dire votre inquiétude et votre volonté de l'aider et de lui demander si vous pouvez le faire et de quelle manière. Vous auriez ainsi une réponse adaptée à ses attentes, ses besoins. A vous d'évaluer ensuite ce que vous pouvez faire et où sont vos limites afin de vous préserver vous et votre enfant.

Nous ne disposons pas d'information sur la place qu'occupe cette pratique de jeu dans la vie de votre compagnon, ce qu'il en attend, les raisons qui le conduisent à jouer. Il a conscience de la nécessité de mettre un terme à sa consommation de jeu mais pour autant n'y parvient pas.

Vous écrivez qu'il s'est « bloqué à la Française de jeux » et cette démarche entreprise est un premier pas vers la prise de conscience d'une pratique problématique. Il semble que cela ne suffise pas à ne plus jouer puisqu'il trouve d'autres sites pour jouer. En effet, si l'interdiction de jeu en ligne peut se révéler un « outil » bénéfique pour ne plus jouer, il est parfois nécessaire pour se libérer psychiquement de la dépendance de s'orienter vers un soutien psychologique.

Il existe pour cela des consultations individuelles, confidentielles et gratuites destinées aux usagers qui, conscients des difficultés que génèrent les pratiques problématiques de jeux font la démarche de réfléchir pour mieux gérer ou mettre un terme à cette pratique. Ces consultations sont également ouvertes aux proches lorsqu'ils se sentent démunis, individuellement ou en couple.

Cela pourrait vous permettre, si votre conjoint n'est pas encore prêt à faire la démarche, d'être aidée pour savoir comment aborder la situation avec lui et vous préserver tant sur le plan relationnel que financier. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous joignons également le lien d'un article destiné aux proches de joueurs "Ouvrir le dialogue pour mieux se comprendre".

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échange ou avoir davantage d'informations sur la structure, vous pouvez également nous contacter au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h ou via le chat de 14h à minuit.

Le lien « Le jeu et vous » pourrait permettre à votre compagnon de prendre conscience qu'il n'y a pas de honte à avoir auprès des professionnels spécialisés sur ces questions puisque c'est la spécialité qu'ils ont choisie, ils sont là pour aider les personnes, non pour les juger. De la même façon, il peut nous contacter dans un premier temps de façon anonyme si cela peut l'aider à entreprendre la démarche.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

En savoir plus :

- Ouvrir le dialogue
- Le jeu et vous

- Prendre soin de soi