© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment sortir de ça ?

Par Chadow Postée le 10/10/2026 02:33

> Objet : En tant que mère, je suis à bout — besoin de conseils face à l'addiction de mon fils Bonjour, Je m'adresse à vous aujourd'hui car je suis une mère complètement épuisée et à bout de forces. Mon fils de 22 ans est tombé dans l'engrenage des paris sportifs. Aujourd'hui, la situation est devenue invivable. Il accumule les dettes (auprès de ses collègues, de son responsable au travail), ment, et utilise son emploi comme moyen de chantage financier. Il refuse de faire face à ses responsabilités en rejetant constamment la faute sur moi, menaçant de démissionner ou de tout abandonner si je ne cède pas pour payer ses dettes. J'ai compris qu'en l'aidant financièrement, je ne faisais que l'enfoncer et nourrir son addiction, alors j'ai décidé de fermer le robinet et de poser des limites strictes. Mais c'est une souffrance immense. Je culpabilise, je ne dors plus, et cela pèse lourdement sur ma propre santé (je vis avec la maladie de Parkinson). J'ai l'impression d'être dans une impasse. Un avocat nous a parlé de procédures lourdes, mais je ne sais plus comment réagir au quotidien face à son chantage affectif et à ses mensonges. Comment, en tant que parent, tenir bon sans m'effondrer ? Comment le laisser assumer ses choix tout en protégeant ma propre santé psychologique et physique ? Merci d'avance pour vos retours et votre écoute.

Mise en ligne le 20/10/2026

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à ce que vous traversez. Le fait de vous sentir totalement démunie est tout à fait légitime dans cette situation complexe.

Vous avez eu raison de vous écouter, et de poser des limites dans ce que vous acceptez. Votre fils est majeur, il gagne sa vie, il n'est pas en danger. Ce n'est pas parce que vous ne cédez pas à son chantage que vous devenez responsable des décisions qu'il prend, et des conséquences qui en découlent. Malgré son addiction, il reste responsable de ses actes.

Nous comprenons votre épuisement (physique et psychique). Vous faites actuellement du mieux que vous pouvez vis-à-vis de votre fils. Accepter ses propres limites quand son enfant est en difficulté demande du temps.

Il existe des espaces d'entraide pour les proches, que ce soit avec des professionnels (dans des centres d'addictologie par exemple), ou avec des personnes qui sont confrontées à la même chose (sur nos forums, dans des groupes de parole). Ces espaces vous permettront de vous sentir moins isolée, d'avoir des retours d'expériences, et des conseils. En bas de page, vous retrouverez les liens vers ces ressources.

L'important est de ne pas rester seule avec ce que vous avez sur le coeur.

Notre équipe reste disponible si vous souhaitez échanger avec un de nos écoutants, et être épaulée. Le service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 23h (au 09 7475 13 13, appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat entre 12h et 19h. Ces horaires sont valables pour la France hexagonale.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Entraid'addict
- Forums pour l'entourage
- Se préserver
- Se faire aider