© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

arrêt progressif ?

Par admin Postée le 07/01/2016 16:45

bonjour,
mon conjoint a entamé les démarches pour arrêter les jeux d'argent (surtout paris sportifs en ligne) , il a pris rdv avec un professionnel pour l'aider ,ce qui est très positif.
il n'a pas joué depuis une semaine mais il a un gros manque et souhaiterai bloquer son compte
pour pouvoir jouer un montant minimum par semaine. il me demande mon avis ...
est-ce déconseillé de continuer à jouer un peu ?
car il a peur du manque et de tombé dans un état dépressif...
je vous remercie
cordialment

Mise en ligne le 11/01/2016

Bonjour,

Il est, en effet, encourageant et positif que votre conjoint repense sa pratique des jeux d’argent et de tout ce qu’il y aurait autour d’elle pour lui. Il faut continuer à le soutenir pour qu’il garde cet état d’esprit mais aussi pour aller jusqu’au bout de ses démarches.

Le manque que connait votre conjoint peut effectivement être très difficile à vivre. Il est difficile de savoir s'il peut arriver à baisser sa "consommation" de jeux et à garder une consommation maîtrisable. Certaines personnes peuvent le faire, d'autres "replongent" quasi immédiatement. Il faut que votre conjoint évoque les deux pistes avec le professionnel qui l'aidera. Si'l décide d'arrêter complètement il sera important et aidant pour lui d’occuper son esprit. En effet, il s’agit de se réapproprier le terrain psychologique qu’occupe ou occupait le jeu. Il lui appartient, avec votre soutien, de s’inventer d’autres centres d’intérêt, de se récréer d’autres désirs, de sortir, faire du sport, se promener, etc.…Peut-être, toujours dans ce cas de figure, qu'il aura besoin d'un suivi médical, voire d'une aide médicamenteuse ponctuelle pour éviter notamment cet état dépressif que vous évoquez.

Si votre conjoint voulait essayer de réduire sa consommation de jeu, il faudrait qu'ensemble (lui et le professionnel) et avec votre aide, ils mettent en place une sorte de protocole précis, avec des limites précises, et des moyens d'évaluation des progrès ou difficultés.

Nous vous avons mis à la fin de notre réponse une adresse de centre où il pourrait être aidé. Vous pouvez les contacter.

Si vous désirez reprendre tout cela avec nous vous pouvez nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou nous appeler au 09 74 75 13 13 (Joueurs Info Service, appel non surtaxé) de 8h00 à 14h00 tous les jours.

Bon courage pour votre conjoint et bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :
