© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Comment me préserver et préserver mes proches ?

En parler en famille

La pratique excessive de jeu de votre proche peut avoir, au-delà des difficultés financières, des répercussions importantes sur votre famille.

Les éventuelles sautes d'humeur du joueur, sa tension voire son absence physique ou psychique peuvent dégrader les relations au sein de votre famille et générer une anxiété, un malaise de l'ensemble de ses membres. En parler reste le meilleur moyen d'éviter que les problèmes ne se cristallisent.

Pourquoi en parler ?

Le silence qui peut s'installer au sein de la famille fait souvent des ravages bien plus grands que le fait d'en parler. Mettre des mots sur ce qui est ressenti par tous permet de soulager chacun du poids que la situation fait peser. En parler permet également de prendre en compte la réalité de chacun et ainsi de rechercher ensemble des solutions.

En parler avec ses enfants

Contrairement à ce que l'on peut parfois s'imaginer, les enfants ressentent les tensions au sein du couple. Dès lors, ne pas en parler en pensant les protéger est une erreur. En tant que parent, il est important que vous preniez le temps de leur expliquer la situation, que vous les aidiez à mettre des mots et à donner du sens à ce qu'ils ressentent.

Dans ces moments d'échanges, il est important que vous preniez soin de ne pas dévaloriser l'autre parent. Toutefois, gardez à l'esprit qu'ils restent des enfants et qu'ils n'ont pas à prendre en charge les problèmes ou les angoisses des adultes.

En les laissant s'exprimer, poser leurs questions, vous risquez moins d'aller au-delà de ce qu'ils peuvent ou doivent entendre. En amorçant ce dialogue, vous serez plus à même d'identifier leur ressenti et ainsi d'être présent avec eux pendant cette période difficile.

La difficulté d'en parler

Vous pouvez éprouver des difficultés à parler du problème qui vous préoccupe. Le climat de tension, le sentiment de honte ou de culpabilité engendré par la situation peuvent être un frein à la discussion. La difficulté est d'autant plus importante si habituellement il n'y a pas d'échanges au sein de la famille. Dans ce cas, il faut peut-être vous tourner vers des tiers moins impliqués dans la situation qui pourront vous écouter et vous soutenir.

Vous appuyer sur des personnes extérieures peut vous soulager des tensions accumulées et vous permettre d'en parler en famille. Des professionnels peuvent vous aider, vous et votre famille, à prendre de la distance face à ce que vous vivez.

Les espaces d’échanges (le Forum pour l’entourage, le Chat, les Témoignages) que nous vous proposons sur ce site vous donnent également la possibilité de parler de ce que vous vivez avec d’autres personnes. Par un échange de vécu, par les témoignages, vous pourrez puiser des éléments de réponses chez les autres et les adapter à votre propre situation.

Que vous vous adressiez à votre entourage ou à des professionnels, il est important pour vous de ne pas rester isolé, non seulement pour vous préserver mais également pour protéger vos proches.