© Joueurs Info Service - 9 janvier 2026

Il ne veut pas arrêter, qu’est ce que je peux faire ?

Vous pouvez vous sentir en colère et désespéré que votre proche ne veuille pas arrêter de jouer. Vous ressentez peut-être également une certaine culpabilité, vous vous dites que vous n’êtes pas à la hauteur, que vous n’arrivez pas à l’aider. Ces sentiments sont légitimes mais vous ne devez pas perdre de vue que lui seul peut décider d’arrêter. Dans cette situation qui semble bloquée, que pouvez-vous envisager de faire ?

Puis-je l’obliger à se soigner ?

Vous pouvez être tenté de l’obliger à se soigner. Cette tentation est tout à fait légitime face à quelqu’un qui a un problème mais qui ne cherche pas à le résoudre et ne se soigne pas. Ça n’est cependant pas possible.

En effet, la réussite d’une démarche de soins repose sur l’alliance qui doit se nouer entre un professionnel et le joueur. Cette alliance thérapeutique ne peut pas exister si le joueur ne participe pas volontairement au soin qui lui est proposé.

Les tentatives pour essayer de le faire changer par la contrainte, la surveillance, le chantage ou d’autres moyens sont vouées à l’échec. Tenter de le contrôler, c’est oublier que le joueur dépendant a *besoin* de jouer, que c’est pour lui une nécessité qui le pousse à contourner les moyens employés pour empêcher ou limiter sa pratique de jeu. Qu’il ne soit pas possible de l’obliger à se soigner ou à contrôler sa pratique de jeu ne signifie pas que vous devez perdre espoir et que vous ne pouvez rien faire.

Prenez du recul

Il est difficile d’accepter que lui seul peut arrêter sa pratique de jeu et que vous n’y pouvez rien. Votre sentiment d’impuissance sera d’autant plus fort si vous êtes très impliqué, émotionnellement parlant. Une

trop grande proximité avec le joueur et son problème empêche de trouver les moyens de réfléchir et d'agir. Il est temps pour vous de prendre du recul.

La relation du joueur à sa pratique de jeu passe par différentes étapes. Il va connaître des phases de bonheur parfait avec le jeu et de déni du problème, pendant lesquelles arrêter ne sera pas envisageable pour lui. Mais, à d'autres moments, il va aussi commencer à se poser des questions, reconnaître que quelque chose ne va pas, se dire qu'il doit réagir. Si arrêter semble impossible aujourd'hui, cela ne signifie pas que cela sera le cas demain.

La meilleure façon de prendre du recul est de vous « mettre en retrait », de décider de ne plus chercher à l'aider à résoudre ce problème. Vous pouvez vous dire que cela consisterait alors à le « laisser tomber » mais c'est en réalité une façon de l'aider. En effet, vous lui signifiez ainsi que vous n'avez pas de solution pour lui et que s'il y en a une, alors elle ne peut venir que de lui.

Évaluez votre capacité à supporter la situation

En même temps que vous prenez du recul, vous pouvez faire le bilan de votre situation et de ce que vous vous sentez encore prêt à supporter ou non. Quelles sont les conséquences de sa pratique de jeu sur votre quotidien, vos finances, votre bien-être ? Où en sont votre équilibre personnel et votre santé ? Qu'est-ce qui rend la situation tolérable pour vous et qu'est-ce que vous ne pouvez plus supporter de son comportement ? Cette réflexion doit vous permettre de lui dire ce qui est, pour vous, acceptable et inacceptable, supportable et insupportable.

Vous avez tout à fait le droit de revendiquer certaines limites à ne pas dépasser.

Tenter de vivre autre chose que le jeu

Si cela vous est possible, vous décentrer du jeu pour privilégier le partage d'activités et de moments agréables avec votre proche vous permettrait d'avoir une autre vision de la situation. En effet, c'est en partageant autre chose que le problème que vous pouvez retrouver un terrain commun et renforcer vos liens. Vous pouvez par exemple essayer de vous mettre d'accord tous les deux sur des activités que vous pouvez faire ensemble et sur un rythme de vie qui laisse de la place aux moments partagés. En vous concentrant sur votre qualité de vie avec lui, vous permettez d'apaiser votre relation. Il peut lui-même y puiser la force nécessaire pour vouloir arrêter. Il est aussi possible que passer du temps ensemble soit difficile pour lui comme pour vous.

Élargir le cercle

Être de l'entourage n'est pas toujours un atout pour aider un proche. S'il est trop impliqué émotionnellement, l'arrêt peut devenir un enjeu fort et cristalliser les positions de chacun. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à faire appel à d'autres personnes.

Des membres de votre entourage peuvent vous aider à faire le point sur la situation, essayer de parler au joueur, tenir le rôle d'intermédiaires entre le joueur et vous. Cela suppose que vous acceptiez d'en parler à des proches qui soient aussi des interlocuteurs reconnus comme légitimes par le joueur.

Vous pouvez aussi avoir recours à des professionnels. Ils peuvent vous soutenir, vous aider, vous accompagner. Vous pouvez vous interroger sur la nécessité de vous faire aider alors que ce n'est pas vous qui avez un problème. En ayant recours à des professionnels, ce n'est pas le problème de jeu proprement dit que

vous allez essayer de résoudre mais c’est votre équilibre personnel que vous essayez de restaurer. C’est une très bonne façon de prendre du recul et cela souligne quelque chose de très important : vous souffrez aussi de la situation.

Le moment n’est donc peut-être pas venu pour votre proche qui joue d’arrêter et d’accepter de se faire aider. Le désir impérieux de l’aider que vous pouvez éprouver ne suffit pas toujours pour y parvenir et c’est pourquoi il peut être si important de partager avec d’autres ce qui se passe. Cela allègera votre charge et vous aidera à prendre du recul. Vous serez alors en mesure d’être encore là quand le joueur sera prêt, cela l’encouragera aussi à vouloir se faire aider.