© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Ces signes qui montrent que votre conjoint a peut-être un problème de jeu

Votre conjoint joue mais vous ne savez pas trop si c'est grave. Sur quoi pouvez-vous vous appuyer pour savoir si vous devez vous inquiéter de la pratique de jeu d'un proche ? Des signes existent, rappelés par une étude australienne, qui permettent de savoir s'il y a lieu de s'alarmer ou non.

De l'argent disparaît, les fins de mois sont difficiles

Une personne qui joue a besoin d'argent pour jouer mais plus elle joue, plus elle perd. Un joueur qui joue trop peut rapidement se retrouver dans une situation financière délicate.

Il n'a par exemple jamais d'argent pour participer aux dépenses communes. Les retards ou incidents de paiement se multiplient. Il demande souvent de l'argent mais ne rembourse pas. De l'argent disparaît.

En face, vous avez de moins en moins confiance. Vous pouvez avoir tendance à cacher de l'argent pour assurer les dépenses essentielles. Vous vous retrouvez peut-être en situation financière difficile parce que vous supportez toutes les dépenses du ménage.

Outre cette modification du rapport à l'argent, les chercheurs australiens ont répertorié les changements de comportement qui peuvent alerter les proches d'un joueur en difficulté.

Son comportement change et il s'isole

Le joueur qui joue excessivement est très préoccupé par le jeu. Il n'y a plus beaucoup de place pour le reste. Ses centres d'intérêt se rétrécissent, il voit de moins en moins ses proches, il est très secret. Il néglige parfois aussi ses enfants, leur fait des promesses qu'il ne tient pas.

Il est d'humeur instable, parfois triste, parfois agressif.

Ces changements affectent souvent lourdement la qualité de votre relations avec lui.

En face, vous êtes affecté. Vous éprouvez de la tristesse, de la colère, de l'anxiété au contact de l'autre. Vous constatez que vous pouvez de moins en moins compter sur lui. Vous envisagez peut-être la rupture mais vous vous en sentez coupable parce que vous n'arrivez pas à l'expliquer vraiment ou que vous avez peur de le laisser à son sort.

Ces signaux d'alerte ont été retrouvés chez de nombreux joueurs en difficulté. Aussi si vous faites des constats similaires, il est possible que votre conjoint ait un problème de jeu. Savoir cela permet de vous mettre en position d'agir. Or, les premiers aidants pour les joueurs, ce sont les proches !

Source :How concerned family member, friend or member of the public can help someone with gambling problems: a Delphi consensus study (pdf)

Articles en lien :

Comment savoir si un proche a un problème de jeu ?