© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Selon une étude australienne, les premiers aidants des joueurs sont leurs proches

La première motivation des joueurs à se faire aider est l'encouragement de leurs proches. C'est ce que rappelle une étude australienne [1]. Comment faire pour amener un joueur à changer ? Voici quelques éléments de réponse inspirés par un guide australien d'aide aux proches [2]. Ces conseils ne doivent pas faire oublier que chaque situation est unique et nécessite ses propres ajustements.

Il faut en discuter

Le changement insufflé par le proche viendra pour l'essentiel de la qualité de la discussion qu'il aura avec le joueur. Le temps de la discussion doit être un temps « à part », à un moment et dans un lieu où chacun pourra parler en toute liberté.

Avant la discussion il est important que le proche se renseigne sur l'aide existante. Par exemple il peut lire « Se faire aider » et trouver le Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) le plus proche dans « Adresses utiles ». Il pourra prendre rendez-vous gratuitement avec le CSAPA pour se faire expliquer ce qu'est l'addiction au jeu et l'offre de soins. Se rendre compte par soi-même permet toujours de mieux en parler ! Il existe 4 informations importantes à rappeler au joueur lorsqu'on lui parle de l'aide.

Comment en parler ?

Il faut essayer d'en discuter calmement et rationnellement. Il est de bon augure de commencer par ce qu'il y a de positif dans la relation avec le joueur. Sur la forme, employer le « je » plutôt que le « tu » permet de parler de soi-même et d'éviter de réduire la personne à son problème.

La discussion ne sera fructueuse que si elle permet au joueur de réfléchir à son problème et aux « solutions » qu'il veut y apporter. En d'autres termes le proche doit si possible se mettre en position d'écoute et d'empathie et l'inviter à s'exprimer librement. S'il a des choses à lui dire, le proche doit plutôt procéder par suggestions que lui dire quoi faire (« arrête de jouer » est parfaitement inefficace).

Le chantage, la pression affective sont à bannir. Elles enlèvent au joueur toute autonomie et toute liberté de choix et renforcent la « crise ». De même, la culpabilisation ou l'agressivité amèneront l'inverse du résultat espéré.

Les obstacles à la discussion

Un proche peut en vouloir beaucoup au joueur. Si son état émotionnel négatif est trop fort, alors il vaudra mieux qu'il suggère que cette discussion ait lieu avec une autre personne (un autre proche, un professionnel).

Le joueur peut se mettre en colère, minimiser ou nier les faits, leur trouver des justifications ou encore rejeter la faute sur les autres. Si la discussion est impossible, il faudra attendre un moment plus propice. En revanche, si c'est la honte et la culpabilité qui bloquent le joueur, le proche peut d'ores-et-déjà lui donner les informations sur l'aide à proximité et lui dire qu'il se tient à sa disposition pour le moment où il sera prêt à parler.

Certains joueurs ne veulent pas changer, ou du moins pas dans le moment présent, parce que c'est trop difficile pour eux. Il reste alors au proche la possibilité d'expliquer qu'il sera prêt à l'aider le jour où il aura décidé de changer. Se rendre disponible permet de maintenir un lien avec le joueur. En attendant le proche aura intérêt à consacrer du temps à lui-même et à se protéger afin de ne pas être aspiré par les problèmes du joueur.

A tout moment les proches peuvent appeler Joueurs info service (09 74 75 13 13) ou poser leur question à des professionnels dans « Questions/Réponses ».

Sources :

[1] "Comment un membre de la famille, un ami ou un membre du public concerné peut aider quelqu'un avec un problème de jeu : une étude de consensus selon la méthode Delphi", étude en anglais (pdf)

[2] "Aider quelqu'un avec des problèmes de jeu", guide de bonnes pratiques en anglais (pdf), par Mental Health First Aid Australia (Premiers Secours en Santé Mentale Australie).

Articles en lien :

Que faire pour l'aider ?

Prendre soin de soi