© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

Je veux aider mon compagnon

Par Profil supprimé Posté le 12/11/2019 à 19h30

Bonjour,

Je viens sur ce site parce que mon compagnon est joueur compulsif, mais il n'arrive pas à arrêter malgré qu'il sait qu'il est dépendant et il a la volonté d'arrêter.
Il joue depuis des années, nous sommes ensemble depuis 1 an et demi et il passe par des phases où il a vraiment envie d'arrêter, mais la pulsion est plus forte que tout et il succombe et recommence à jouer. On en parle et je le soutiens toujours mais je sais plus quoi faire pour le faire arrêter. Il est moralement épuisé, il est à bout et je suis impuissante face à ça. Avez-vous des conseils à me donner ?
Merci d'avance.
Cordialement

7 réponses

Profil supprimé - 13/11/2019 à 09h06

bonjour Ldr

C'est déjà une bonne chose que vous puissiez en parlé avec lui et qu'il prenne consciense qu'il est addicte.
peut étre lui parler de restrainde les mises en lui parlant de curatelle et méme vous,vous pouvez étre sa curatelle,
une certaine somme d'argent pour lui vivre par mois et le tour est joué car il peut s'arréter mais il peut reprendre une semaine un mois un ans après.

bon courage Ldr

Moderateur - 13/11/2019 à 09h21

Bonjour Ldr,

Ce qui est difficile à comprendre et à assimiler avec la situation de votre compagnon, c'est qu'il est dépendant au jeu au même titre qu'un toxicomane est dépendant à la drogue. Il est traversé de pulsions et c'est pour l'instant au-delà de ses capacités de contrôle. Certes il peut penser qu'il a choisi de jouer donc qu'il pourrait arrêter seul mais ce n'est plus le cas. Des mécanismes se sont mis en place dans son cerveau et il ne peut pas s'en défaire facilement.

C'est la raison pour laquelle le meilleur conseil que l'on puisse lui donner et vous donner c'est qu'il se fasse aider pour arrêter de jouer. Les professionnels spécialisés dans les addictions peuvent l'aider à déconstruire ses automatismes, à comprendre ce qui sous-tend sa pratique, à trouver des compensations au manque qu'il pourra éprouver en arrêtant de jouer et bien d'autres choses encore. Ils seront à la fois un soutien moral et des "rééducateurs" pour le désensibiliser et l'aider à résoudre ses problèmes sous-jacents.

Vous pouvez, s'il le veut bien, l'accompagner dans cette démarche dans le sens de le soutenir et de l'encourager. Soyez son interlocuteur à la maison sur ce qu'il éprouve et sur ses difficultés, soutenez-le dans les moments où il est tenté de rejouer. Ce qui est très positif dans ce que vous nous racontez c'est d'ailleurs que vous semblez déjà le faire. Vous en parlez tous les deux et cette confiance entre vous est un bon levier pour l'aider. Elle n'est pas toujours présente dans les couples et elle est à cultiver.

Mais il sera aussi peut-être difficile à convaincre. Il y a parfois de l'ambivalence qui accompagne le désir d'arrêter de jouer. Un côté du cerveau sait que c'est ce qu'il faut faire mais une autre partie continue à vouloir jouer (souvent, plus que "jouer" il s'agit en fait d'éprouver des "sensations"). De plus il est en soi déjà difficile d'accepter de se faire aider. Cela suppose de reconnaître que l'on a un problème qu'on ne peut pas résoudre seul et de dépasser la "honte" qui peut accompagner ce constat.

Il se peut aussi que finalement, malgré ses difficultés, ses dires et ses efforts, il n'arrête pas vraiment de jouer. Surmonter son addiction est parfois un long parcours et cela peut mettre à rude épreuve le conjoint.

Sachez donc que si vous vous retrouvez vous-même en difficulté, que vous ne savez plus quoi faire, qu'il continue à dire qu'il va arrêter mais joue encore, vous pouvez vous aussi être accompagnée et soutenue par les professionnels des addictions.

Ce forum peut aussi être une aide bien entendu, notamment si d'autres personnes dans la même situation que vous (ou lui) commencent à vous répondre et dialoguer.

Pour trouver les coordonnées des centres de soins spécialisés dans les addictions et référencés pour les jeux d'argent et de hasard n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute. Joueurs info service entretient en effet la base de donnée nationale des structures de soins ayant des consultations pour les jeux d'argent et de hasard. Vous trouverez notre numéro en bandeau du site. Vous pouvez aussi utiliser notre rubrique "adresses utiles" accessible dans la colonne de droite ci-contre (sous la carte de France). Les consultations sont gratuites lorsqu'elles ont lieu dans le cadre d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ou d'un service hospitalier agréé.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/11/2019 à 10h22

Merci pour vos réponses, je vais lui en parler afin qu'il se fasse aider car je pense que je peux pas l'aider moi toute seule, il a besoin d'aide et je pense que la meilleure des choses c'est que le l'accompagne dans cette démarche.

Profil supprimé - 07/12/2019 à 20h27

Bonjour en tant que joueur, c est dur, il faut être motivé et desfois il faut un déclic! J ai écris sur ce forum il y a plus d un mois, et... le lendemain j ai tout fermé.
Compte en ligne, etc.

Je joue depuis plus de 10 ans.
D habitude a l arrivé de la paye, je craque. Cette année et pour la première fois j ai pas utilisé 1 centimes.
Meme pas un jeu à gratter.
Et je dois vous avouer que le soutien du proche est essentiel.
Vous pensez que vous servez à rien, mais c est faux... moi je culpabilisais tellement de nous mettre dans cette situation...
Y a eu un trop plein...
Après il faut essayer de mettre des truc en place. Un budget, etc...
Si y a besoin de discuter n hesitez pas.

Profil supprimé - 09/12/2019 à 08h48

Bonjour Wedd1303,

Il n'a pas joué depuis environ 1 mois, il a eu une envie il y a 2 semaines mais j'ai su lui en dissuader depuis plus rien. J'espère qu'il va continuer sur la bonne voie. Merci pour votre message, je prend en compte vos conseils.

LAETITIA8 - 27/12/2019 à 12h12

Bonjour
Femme mariée 3 enfants mon mari joue depuis plus de 10 ans il me jure qu'il va s'y arrêter j'ai tout essayé des qu' on en parle il se met a crier tu me fait Pasl confiance ect je ne sais plus quoi faire si quel qu'un a réussie a aidé ses pro hes aidez moi svp.

Profil supprimé - 28/12/2019 à 14h20

Bonjour,

Essayez peut-être de mettre en confiance, qu'il comprenne que vous voulez l'aider et non pas l'enfoncer. Qu'il se sente soutenu de votre part, que vous lui faites confiance mais qu'il a sûrement besoin que vous l'aidiez à surmonter cette épreuve...