© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 16/04/2020 à 00h11

Bonjour,
j'avais déjà posté un message dans le forum mais je n'est aucun retour...

Il y a t'il des personnes ici qui pourrait m'aider ou juste échanger avec moi. Des personnes dans mon cas ou bien des anciens joueurs..
Comment faite vous ou comment avez vous fait ?

J'aimerais trouver des solutions au problème de mon conjoint.
Il ne sais pas comment arrêter. Tant que la carte passe il joue, et nous nous retrouvons rapidement en difficulté financière..
Il s'en veux mais n'arrive pas à prendre sur lui pour ne pas jouer...

Nous allons avoir un bébé dans 4 mois, jai très peur de comment ça va se passer..

S'il vous plaît, si vous êtes ou avez été dans mon cas ou dans le cas de mon conjoint, dites moi ce que vous avez fait ?

16 réponses

Profil supprimé - 16/04/2020 à 22h47

Salut Aure60,

J'ai été dans le cas de ton conjoint.
Ce n'est vraiment pas évident de se sortir de cette tourmente.
J'ai plusieurs fois tenté d'arrêter, mais au final ce n'était que des pauses, car 1 mois ou 3 mois après je reprenais et jouais encore plus que précédemment, à vouloir me faire de l'argent facile, à tout perdre et ré-déposer encore plus pour me "refaire".
Rien que d'en parler...

J'ai pensé à me faire suivre puis j'ai renoncé, me disant que ça n'aurait rien donné de toute façon étant pleinement conscient de ma dépendance et donc de ma situation.
Mais nous sommes tous différents et ce peut-être une solution.
Parle en avec ton conjoint, peut-être que ça donnera quelque chose.

Sinon pour arrêter, j'ai été au plus simple.

J'ai compris que le vouloir ne faisait pas tout et que tant que j'aurais accès à ces divers sites, même avec toute la volonté possible, un jour ou un autre je re-déposerais encore des sous et donc replonger dans cette spirale.
J'ai donc tout bonnement fermé tous mes comptes.
Quand je dis fermé c'est l'auto-bannissement des sites fréquentés (tous les sites de jeux d'argent on ce système d'auto-exclusion).
Une fois fait même si j'étais tenté je ne pouvais plus jouer.

Tu peux déjà commencer par cela.
Au début c'est frustrant, on tourne en rond, on repense à tout ce qu'on a perdu etc et c'est la que d'avoir quelqu'un à ses côtés aide grandement.
Puis ensuite peu à peu on se fait une raison, le nuage se dissipe et on voit de plus en plus clair et on prend conscience du mal que l'on se fait et que l'on fait subir à nos proches.

Après quelques semaines, l'envie de jouer était de moins en moins présente jusqu'à presque oublier ce mal qui me rongeait des mois plus tard.
Personne n'est à l'abris d'une rechute mais faut tenir bon on reste positif !!

Du reste il y'a sans doute d'autres solutions, mais c'est ce qui a fonctionné pour moi.
Je ne sais pas si ça va aider, je l'espère.
Si tu as envie d'en parler ou si tu as des questions, je suis présent.

Allez courage.
@toute.

Profil supprimé - 17/04/2020 à 11h10

Bonjour,
Merci beaucoup tu est la 1er et seul personne à avoir répondu à mon message.

J'ai pu en parler un peu avec mon conjoint et pour la fermeture des sites je lui est dit que ça serais bien de le faire mais apparemment il n'est pas encore prêt..

Hier il n'a pas joué, mais aujourd'hui il a craqué et est partie recharger son compte..

Lui se rend compte du mal qu'il fait mais il n'arrive pas à arrêter pour autant.. Il me dit que c'est dur qu'il aimerais sortir de cette merde mais que c'est dur..
Alors j'essaie de lui dire qu'il peux le faire qu'il a déjà arrêté pendant 1 ans donc rien est impossible etc..

Il entend mais mes paroles ne change rien jusqu'à présent...
Il me dit que je serais peut être mieux sans lui au moins je pourrais vivre tranquillement et financièrement je n'aurais plus de pb.

Mais je me vois pas du tout le laisser dans cette situation tout seul...

J'espère que comme toi il prendra l'initiative de tout fermer.. Toi ça t'a pris combien de temps avant de franchir le cap de fermer tes compte ?

Encore merci et bonne journée. Courage à toi aussi

Moderateur - 17/04/2020 à 15h55

Bonjour Aure60,

Désolé de ne pas vous avoir répondu plus rapidement et merci à JayJay00 d'avoir partagé avec vous son expérience et ses conseils.

Lorsque vous écrivez "Il ne sais pas comment arrêter. Tant que la carte passe il joue, et nous nous retrouvons rapidement en difficulté financière.. Il s'en veux mais n'arrive pas à prendre sur lui pour ne pas jouer..." vous décrivez en fait l'addiction au jeu. L'addiction c'est la perte de contrôle : ne pas pouvoir s'empêcher de faire quelque chose alors que l'on sait qu'on ne se contrôlera pas et que cela va nous porter préjudice.

La culpabilité qui vient après ne sert à rien si ce n'est à renforcer les émotions négatives que l'on va essayer de compenser... en jouant !

L'étape où vous en êtes c'est que votre conjoint doit comprendre qu'il souffre d'une addiction et ce que cela veut dire. Les choses sont hors de son contrôle. En jouant il cherche à combler un mal-être et il ne joue plus pour le plaisir. Surtout, il a très probablement besoin d'aide car la seule volonté n'est plus suffisante pour s'en sortir.

Le conseil que l'on peut vous donner c'est donc que vous vous rapprochiez d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour que votre conjoint entame un accompagnement qui lui permette d'arrêter ou de reprendre le contrôle. Normalement c'est lui qui doit faire cette démarche. Mais vous pouvez aussi en faire une pour vous, pour comprendre l'addiction et ce que vous pouvez/ne pouvez pas faire dans ce cadre-là.

La prise en charge dans les CSAPA est gratuite et se fait sur rendez-vous. Vous serez reçus par des professionnels des addictions qui feront un bilan, l'aideront à mettre en place les mécanismes d'exclusion pour ne plus jouer, l'aideront à arrêter et vous aideront à vous positionner. Il pourra être accompagné sur le long terme et pris en charge notamment pour le mal-être qui sous-tend probablement sa pratique de jeu.

Cependant la période actuelle de confinement bouleverse un peu les choses et nous vous conseillons de nous appeler pour connaître le CSAPA "référent jeu" le plus proche et ses adaptations dans le cadre de la pandémie actuelle. Des téléconsultations sont possibles mais dans certains cas il faudra attendre la fin du confinement avant d'être reçu. Cela dépend des endroits.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 18/04/2020 à 22h02

Bonsoir,

Merci beaucoup pour votre réponse.

Je sais pas si le fait de se rendre compte qu'il n'arrive pas à arrêter, c'est se rendre compte que c'est devenue une adiction.. En tout cas il n'a jamais posé ces mot là dessus..

Le soucis c'est qu'il ne veux pas être aidé.. Je lui est parlé et donner le numéro de joueur info service mais il n'a pas appelé.

Je vais faire les démarches vers les centres dont vous avez parlé au moins je serais déjà un peu plus comment me positionner afin de ne pas faire les chose de travers ou bien d'aggraver la situation.

Sont problème derrière tout ça je pense savoir lequel sais je lui avait déjà dit de consulter un psychologue ou autre mais rien à faire il ne veux pas.. Il n'est pas fou dit il...

J'ai peur qu'il s'enfonce de plus en plus dans les jeux, lui dit vouloir le faire seul j'essaye de l'encourager et en même temps de laisser la porte ouverte à une aide extérieur mais je ne sais pas si je fait bien..

J'attendais qu'il est un déclic mais si je comprend bien c'est pas si simple que ça..

Je m'en veux de pas avoir vu avant l'ampleur que ça prenais et ne pas avoir stoppé les choses plus tôt !

Merci en tout cas de vos réponses vraiment.

Moderateur - 22/04/2020 à 13h11

Bonjour,

Ne vous en voulez pas trop de n'avoir rien vu parce que c'est assez fréquent. Les joueurs excessifs sont très forts pour dissimuler leur pratique.

Son déni et le refus de toute aide est un vrai problème. "Je vais m'en sortir seul" est une phrase que l'on entend souvent. Cela peut effectivement être le cas et de toute façon c'est le joueur et ce qu'il fait qui est au centre de toute évolution positive. Néanmoins cela demande au minimum des efforts et de s'organiser.

Demandez-lui quelles actions concrètes il compte mettre en place pour changer les choses. Demandez-lui d'être plus transparent à votre égard à ce sujet. Par exemple déjà il peut décider d'un budget consacré au jeu et qu'il ne doit pas dépasser. Pareillement il peut décider d'un temps limite consacré au jeu. Le fait d'en parler peut vous permettre de vérifier où il en est dans ses objectifs. Arrive-t-il à les tenir ? Si ce n'est pas le cas discutez-en tous les deux. Quelles conclusions en tire-t-il s'il n'y arrive pas ?

Par ailleurs s'il veut arrêter il existe des moyens de se faire interdire de jeu s'il joue auprès d'acteurs légaux (casinos, site de jeux en ligne légaux). C'est une action très concrète qui aide à tenir le jeu éloigné de soi. Vous trouverez des informations sur les différentes démarches dans les articles de notre rubrique "tout savoir sur le jeu".

Il peut aussi s'en référer à vous pour gérer les comptes, les cartes bancaires, les accès à l'ordinateur. Tout cela peut l'aider à mieux se contrôler sans qu'il ait forcément recours à une aide extérieure.

Et enfin de vôtre côté examinez quelles limites vous mettez. Vous êtes forcément impliquée par toutes ses dépenses et son endettement. D'un côté protégez-vous financièrement, de l'autre réclamez votre droit à savoir ce qui se passe car s'il veut se contrôler tout seul il est important qu'il vous dise néanmoins où il en est. Sinon vous risquez de nouvelles surprises. Soyez vigilante, ouvrez les yeux. La difficulté est cependant de ne pas être trop pesante non plus à son égard. Cela sera facile s'il participe volontairement, cela le sera moins s'il reste secret.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 29/04/2020 à 22h11

Merci de nouveau pour toute c'est explication..

On arrive à en parler un peu, ça dépend de son humeur enfaîte. De lui même il m'a dit qu'il allait se fixer un budget et puis si il gagne tant mieux sinon tant pis..

Jattend de voir si ça va fonctionner même si je doute un peu...

Et pour se qui est de la transparence il l'ai assez avec moi. Je sais à chaque fois qu'il recharge. Il me le dit et me dit la sommes.. (il y a 1 ou 2 rechargement qu'il m'a caché mais que j'ai su par la suite, sinon en général je suis au courant)

Par contre dur de lui faire entendre qu'il devrait songer à se faire auto exclure, j'ai essayé de lui en parler parce que en effet quand il ne peux pas jouer les premier jour son compliqué mais après ça commence à aller de mieux en mieux et bim l'argent rentre de nouveau il recharge, joue et perd et c'est répartie. Alors je pense que le mieux serait d'arrêter complètement au moins un temps et puis ensuite reprendre en se fixant un budget si possible.. Mais ça il ne l'entend pas.

Quand il perd je m'en prend plein la figure prcq biensur c'est de ma faute si il a perdu prcq je lui est parlé au mauvais moment ou bien si il est dehors je l'ai appelé.. Enfin en clair je l'ai dérangé et je l'ai fait perdre.

Je commence à arriver au bout de mes forces, mais d'un côté je ne me voit pas le quitter et le laisser tout seul avec ce problème..

Il a diminuer remet le compte bancaire en ordre petit à petit alors c'est ce qui me fait tenir en me disant que c'est encore possible d'y arriver. Mais quand je vois dans quelle état ça le met de perdre je me dit enfaîte on est loin du but...

Jattend un déclic mais de se que j'ai compris ici, ça ne se passe pas si simple que ça..

Merci pour vos retours en tout cas, vous êtes un vrai soutien. Et surtout ça me permet de comprendre mieux les choses et d'éviter d'avoir des actes ou paroles qui pourrait empirer son problème.

Profil supprimé - 03/05/2020 à 20h39

Bonjour... Je sais que c est pas évident.
Ayant moi même des problèmes d addictions. J essaye d y faire face mais c est pas évident.
Votre conjoint joue à quel jeux?
Combien joue t il ?
A quelle frequence?
Ca me permettra de mieux le comprendre et de vous donner des astuces.
Cordialement

Profil supprimé - 06/05/2020 à 01h12

Bonjour ksms,

Merci pour votre réponse.
Alors il joue au poker essentiellement.

Et au début il depensais des milliers... Ce qui nous a mis dans la merde.

Maintant que nous avons plus grand chose et des dettes partout et bien il joue se qu'il peux jouer, c'est à dire que si il reste 300euros sur le compte et bien les 300 euros partiront dans le poker..

Je vois bien qu'il a diminuer et maintenant paie d'abord les factures avant de jouer mais ça reste un gros problème.

On doit rembourser des personnes de notre entourage ainsi que d'autre dette.. Et on ne peux pas le faire..
On n'a des chose à acheter pour la maison mais pareil on ne peux rien mettre de côté pour acheter quoi que ce soit... Aussitôt les factures mznsuel payé et bien il dépense le reste..

Chaque fin de mois deviens une angoisse, à me dire est ce qu'il va pas craquer avant le paiement des facture. Est ce que cette fois les comptes que nous avons fait on pourra les tenir..

Si vous avez des solutions je suis prenzuse.. Et surtout vu que vous êtes joueur qu'est ce qui vous aide ou vous aiderais pour arrêter ?

J'essaie de pouvoir comprendre afin de l'aider au mieux pour se débarrasser de ça... Mais c'est très très très compliqué et puis José pas trop parler des fois car j'ai peur de dire des choses qui empirais la situation dans laquel il est.

Merci à vous pour votre retour.

Profil supprimé - 06/05/2020 à 12h35

Bonjour
Je sais que ce n est pas facile
Qd vous dites qu' il joue au poker
C est le poker en ligne ou au casino?
Comment se procure t il l argent carte bleu,retrait,?
Cordialement et courage

Profil supprimé - 10/05/2020 à 20h19

Bonjour,
Excusez moi de vous répondre seulement maintenant.

Et bien quand je dit poker c'est poker en ligne..
Et l'argent il l'a sur la carte bleu. Ou bien en demandant à droite à gauche à ses amis..

On avait 3000euros sur notre compte pour l'achat d'une voiture. Et tout est passé dans le poker.. On doit maintenant rembourser maintenant cette sommes entre autre..

boulette123 - 11/05/2020 à 15h05

bonjour Aure60,

Il y a de la communication et ton conjoint ne semble pas totalement fermé ; c'est déjà un point positif. Courage à toi, ne culpabilise pas de pas avoir anticipé des choses. Tu es déjà là pour l'aider, c'est top. Pour les solutions à court terme, il faudrait qu'il ferme petit à petit les sites en ligne ; il pourrait aussi limiter ses mises hebdomadaires. Personnellement, j'avais commencé comme ça. Moins de sites et moins de dépôts importants

pour avoir des résultats et moins de frustration. Ce qui est perdu est perdu ; le deuil des pertes est important. Comme l'a rappelé le modérateur, il ne joue plus à des fins récréatives. Evidemment ce serait bien de pouvoir se décharger émotionnellement auprès d'un spécialiste car ce n'est pas être fou ou faible que d'avoir besoin de faire sortir les choses qui nous affectent ou nous inquiètent.

Personnellement, j'ai mis du temps à accepter le problème : je me mentais un peu avec l'illusion de quelques gains qui ne compensaient pas les pertes. Je me suis jamais mis en danger niveau facture mais à un moment j'ai dû emprunter trois mois de revenus pour payer mes impôts et continuer à vivre sans inquiéter ma compagne qui était informée de mon addiction. Fermer les comptes est la solution la plus efficace comme se recentrer sur d'autres activités qui permettent de se valoriser (cuisine, bénévolat, lecture, musique, sport, amis, famille, arts...)

Tiens nous informé si tu le souhaites

Profil supprimé - 12/05/2020 à 17h39

Bonjour boulette123,
Merci pour votre réponse. De partager et discuter avec des personne qui sont dans la situation de mon conjoint ou la mienne me réconforte, et me fait me sentir moins seule face à la situation.

Notre entourage n'est pas au courant, ils pensent simplement que nous traversons une période difficile financièrement rien de plus..

En effet il ne joue plus pour le loisir, et malheureusement où heureusement je ne sais pas en ce moment il gagne un peu..
Alors j'essaie de lui dire que ça ne rattrape pas toute les perte d'avant et ça ne rattrapera jamais. Que ce n'est pas un moyen de revenue etc.. Mais j'ai l'impression de parler à un mur.

Il écoute, il est d'accord et puis ça continue..

La j'ai peur, peur de ce qu'il va se passer dans les heures ou les jours à venir quand il ne pourra plus jouer... Embrouilles, crie, découvert sur le compte de nouveau... Je sais pas à quoi m'attendre et ça m'inquiète.

C'est une inquiétude perpétuelle enfaîte. Et puis j'ai pas l'impression de l'aider. Oui je suis la à ces côtés, oui jessaie de lui trouver des solutions mais rien ne change il continue dans son délire. Et au final le mal être derrière tout ça est toujours présent et je ne peux rien faire..

Lui seul peux décider de faire quelque chose pour aller mieux, lui seul peux savoir ce qui lui ferait du bien.. Mais je comprend pas pourquoi il ne le fait pas. Ça fait 8 mois que ça dure qu'il s'engouffre la dedans, qu'il va mal et à part jouer ne fait rien d'autre....

Je ne sais plus quoi lui dire, quand il perd maintenant je ne dit plus rien, trop peur de sa réaction..
Au quotidien c'est compliqué, très compliqué..

Apres pour ce qui est des différents site il ne joue plus que sur un seul site, vous avez l'air de dire que c'est bien déjà.. Alors j'ai envie d'y croire encore même si je commence à me dire qu'on s'en sortira jamais...

Profil supprimé - 13/05/2020 à 08h33

Bonjour,

Voilà aujourd'hui il a tout perdu.. Réaction, me crie dessus un peu. Est énervé.
Veux juste recharger son compte.. Je le saoule, l'énerve aussi bien évidemment!

Me parle comme une merde !...

J'en peux plus, je sais plus quoi faire pour lui mais vraiment. Ça s'arrêtera jamais c'est pas possible.
Il était plein de bon projet la veille et la tout va mal, il s'en fou qu'on soit en galère d'argent alors qu'on attend un enfant..

Vous aussi vous étiez comme ça avec vos femme ? Vous aviez les même réaction ?
Et combien de temps ça a pris pour que vous preniez conscience et réagissez ?
Et surtout qu'est ce qui vous a fait réagir ?

dav19 - 13/05/2020 à 10h25

Bonjour Aurel,

Je suis aussi un joueur compulsif, qui essaye de se sevrer. Chaque situation est unique et il est compliqué pour nous de se mettre à votre place.

Néanmoins, vous avez le grand mérite d'essayer de le comprendre et de l'accompagner malgré les dégats financiers déjà engendré.

Pour ma part j'ai tout caché a mon entourage, ma femme savait que je jouais mais absolument pas les montants ou les sommes dépensées.

En ce qui vous concerne, il faut savoir poser un ultimatum. Le fait d''attendre un bébé devrait etre en soi chez lui un facteur de réaction. Vous ne pouvez pas continuer de subir cette situation, il doit se mettre à votre place.

Moi ce qui m'a fait réagir c'est de voir a quel point je gachais ma vie et les bons moments passés avec ma compagne a cause de cette addiction. Pas d'argent pour les plaisirs, les vacances....Il faut dans un premier temps qu'il fasse le deuil du jeu, de cet argent perdu et qu'il se concentre sur l'avenir.

Il faut je pense cette foi que vous haussiez le ton. Vous etes dans une situation déjà particuliere (enceinte) et vous ne pouvez pas supporter cette charge seule

Profil supprimé - 13/05/2020 à 12h08

Bonjour dav19,

Merci pour votre réponse.

Et bien il pense que l'arrivé de bébé l'aidera... Moi je pense que non, qu'il faut déjà qu'il aille mieux et ensuite il pourra être bien avec moi et bébé..

Apparemment ça a pris du temps pour vous tous.. Alors je n'est plus qu'à continuer de patienter enfin je crois.

Hausser le ton j'ai déjà fait, et c'était pire..
La encore on c'est pris la tête. Parce qu'il avait perdu et j'essaie juste de lui remonter le moral mais comme retour, j'ai eu le droit à " tu me saoule, tu me prend la tête, vas y va me prendre une recharge".
"T'inquiète pas je reprend le travail je te passerais l'argent pour la maison et le reste je jouerais avec.."

De la jai moi même plus était calme et je lui dit que le problème c'est pas l'argent, malgré les gros problème qu'on a pu avoir petit à petit ça se règle et nous arrivons à payer facture etc. Mais le problème c'est son comportement, sa réaction fasse au perte. Je m'en prend plein la gueule à chaque fois !!

Il crois que c'est comme ça qu'il gagnera de l'argent. J'ai beau lui dire que non et d'ailleurs la situation financière dans laquelle on est le montre.. Mais rien à faire. Il a des prise de conscience uniquement quand il sais qu'il va pouvoir jouer ou quand il gagne. Après quand il perd ce n'est plus la même personne.

Ça me fait peur pour l'avenir, et il ne le comprend pas !

J'ai pas envie d'en arriver à partir, parce que être seul ça empirait juste son problème je pense. Mais j'en peux plus...

Lucie84150 - 15/07/2022 à 19h31

Bonjour Aure,

J’ai lu votre témoignage et vos échanges. Je me permets de vous demander où vous en êtes actuellement ? Vos messages datent un peu alors j’arrive peut-être un peu tard. En tout cas cela m’intéresserait de savoir si votre situation a pu s’améliorer, si vous avez réussi à régler avec votre conjoint ses problèmes d’addiction ? Je suis dans une situation assez similaire avec mon conjoint accro aux paris sportifs. Les témoignages des autres m’apportent un éclairage dont j’ai besoin pour tenter de « mieux vivre » ma situation.

Cordialement,
Lucie.