© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

AIDER UN PROCHE

Par Profil supprimé Postée le 27/09/2022 08:17

> Bonjour, Comment aider mon mari qui joue beaucoup au PMU et autres jeux? Plus de 200€ par mois et malgré le fait qu'on soit débiteurs car pas de gros salaires, les disputes à ce sujet il continue... Je ne sais plus quoi faire

---

Mise en ligne le 29/09/2022

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi dans cette situation conflictuelle liée à la pratique de jeu de votre conjoint.

Pour aider une personne il est important qu'elle-même soit en demande d'aide. Dans la situation évoquée ci-dessus vous n'indiquez pas la position de votre mari sur le sujet, entre plaisir ou besoin de jouer, perte de contrôle, prise de conscience d'une situation problématique et éventuellement souhait de mieux gérer cette pratique ou de cesser de jouer.

Il n'est pas rare que le conflit et les disputes soient perçus comme des reproches ou un jugement. Aussi, lorsque le joueur ne parvient pas à se contrôler, ces conflits peuvent conduire fréquemment à des sentiments de honte, de culpabilité qui peuvent à leur tour générer un mal-être face auquel il va aller jouer pour ne pas y penser, cela s'apparente à une spirale…

Si au cours d'une discussion apaisée votre conjoint parvient à exprimer sa difficulté à gérer cette pratique, la perte de contrôle et le besoin d'aide, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des professionnels spécialisés sur la question de la dépendance proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Votre mari pourrait y aborder ses difficultés et être aidé s'il le souhaite.

Ces consultations peuvent également venir en aide à l'entourage, aussi si vous souhaitez être soutenue et aidée à aborder le sujet avec votre conjoint, vous pouvez prendre rendez-vous pour vous. Cela pourrait vous permettre de ne pas rester seule dans cette situation.

Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Par ailleurs, nous n’avons pas connaissance des autres jeux auxquels e jeu votre mari joue mais il est possible de s'auto-exclure de jeu ou se faire interdire de jeu. Le lien « s’interdire de jeu » ci-dessous, vous apportera les informations.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d’échanges et apporter plus de précisions, vous pouvez également nous joindre tous les jours de façon anonyme de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou de 14h à minuit par chat via notre site.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

---

CSAPA Association Addictions France 19

11 Boulevard Voltaire
19100 BRIVE LA GAILLARDE

Tél : 05 55 74 04 45
Site web : urls.fr/0VAdS9
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-12h et de 13h30-17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Se faire interdire de jeu
- Le jeu et vos proches