© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

Aider quelqu'un

Par Profil supprimé Posté le 08/10/2022 à 22h27

Bonsoir, je viens vers vous afin d'avoir quelques conseils s'il vous plaît
J'ai été en couple 8 ans avec un joueur, casino, casino en ligne, poker ... Nous nous sommes séparés l'année dernière et depuis j essaie toujours de l'aider.
Il y a quelques temps il en a enfin pris conscience et c'est fait interdire par l anj (parce que jusque-là pour lui c'est moi qui avait un problème et non lui)seulement ils ne prennent pas en compte certains sites de jeux en ligne, auquel il joue toujours.
Je lui ai donc prêté de l'argent 1500€, il gagne un peu sur ces sites, promets qu'il va retirer l'argent, trouve des excuses et ne le fais pas.. seulement entre ce qu'il me doit les acomptes et les découverts, je me demande comment il va s'en sortir ..
Depuis tout ce temps je ne sais plus quelle attitude avoir, m'énerver, le laisser tomber, être là... sans compter les promesses qu'il ne tient pas, je le sais lui dit et donc il s énerve et on tourne en rond.. à force je fatigue et ne sait plus quoi faire..
Avez vous des conseils ? Merci

4 réponses

Profil supprimé - 11/10/2022 à 23h58

Bonjour,

J'ai été dans la situation de ton compagnon, dans le déni, le mensonge, le rêve, etc

Dans cet état de grâce, ou plutôt dans ce gouffre en réalité, on n'entend que ce que l'on veut entendre si une seule personne nous le dit. On est persuadé d'être seul au monde et surtout persuadé que personne ne peut nous comprendre.

Lâcher la personne ne ferait que lui montrer qu'elle a raison, pour moi ce n'est pas la solution. On ne m'a pas lâché. J'ai mis beaucoup de temps à prendre en compte ma maladie d'addiction, ou en tout cas à accepter que c'en était une. Dans ces moments, on pense qu'un gros gain réglerait tout le problème, que les gens en plus non seulement nous ficheraient la paix, mais seraient en plus heureux qu'on leur offre de l'argent. On ne comprend pas que les gens seraient encore plus malheureux de recevoir de l'argent provenant de ça, c'est déjà un bon argument à citer je pense, au cours d'une discussion.
L'engueuler ne changera rien, il faut comprendre qu'on se déteste déjà plus que quiconque pourrait nous détester quand on est malade. J'ai encore aujourd'hui du mal à accepter que mon entourage aie accepté ce que j'ai pu être et ça que j'ai pu faire. Ça fait environs 3 ans que j'en suis sorti, et c'est toujours présent en moi ce rejet de ma propre personne. Chaque jour j'apprends à me remercier moi-même d'être encore en vie et d'être

encore aimé, mais c'est dur d'accepter tout ça. Donc, crier sur une personne qui se déteste déjà ne fait encore une fois que confirmer à cette personne qu'elle se dit la vérité finalement, que même les gens qui sont censés nous aimer ne nous aiment pas, alors, "à quoi bon faire des efforts?".

Être là oui, mais pas seule, c'est important qu'une autre personne puisse corroborer vos faits. Il ne faut pas non plus faire une réunion à la "alcooliques anonymes", mais autour d'un verre, sans téléphone dans les mains, et avec un soutien écrit aussi, de personnes qui ont pu passer par là, de témoignages, d'explications de l'addiction, la vraie définition de cette addiction, qui montre tous les points dans lesquels on est embourbés, histoire qu'il comprenne qu'il n'est pas seul, ce qu'il croit sûrement d'ailleurs. Être là pour répondre au téléphone en cas de problème, pour répondre tout court en réel, pour proposer de sortir.

Ne pas juger, pardonner, bien faire comprendre à la personne vos souffrances par rapport à l'amour ou l'amitié que vous lui portez, pas par rapport au jeu directement. Ce n'est pas de la colère, mais de la peur, de l'incompréhension, l'impression d'être incompétent face à ce monstre qu'est le jeu que vous ressentez à mon avis. C'est en tout cas ce que sentaient (et sentent encore sûrement, de peur que je rechute) mes proches.

On peut s'en sortir, ce n'est pas parce qu'on a perdu quelques milliers d'euros qu'on a perdu sa.vie, ça, c'est important de s'en infiltrer. L'argent n'est qu'un outil, on n'en a pas besoin pour tout tout le temps. Et ça se gagne assez vite en travaillant ensuite. Quand je suis sorti du jeu, il a été plus difficile d'accepter d'avoir de l'argent sur son compte que de faire le deuil des pertes. Ça peut paraître incohérent et fou, mais je ne suis pas le seul.

Le jeu, à un moment, n'est plus là dans l'espoir du gain, mais bien dans le besoin du jeu. Ça veut dire que même si demain on gagne 10 000 €, on en dépensera 12 à 20 000 juste derrière, c'est quasiment inévitable. C'est une addiction, ça libère des choses dans le cerveau qui donne justement l'incompréhension des."non-joueurs" (Dopamine, endorphine, adrénaline, et j'en passe, un bon cocktail qui nous rend dépendant). Si on comprend ça, on comprend beaucoup de choses ensuite, notamment des réactions stupides qu'on a pu avoir et qu'on accepte pas de soi-même, qui nous font culpabiliser, qui nous enferment dans ce carcan.

C'est important de comprendre que tout n'est pas de notre faute, mais aussi très important de prendre conscience de notre place dans tout ça, du besoin que l'on a et du chemin à parcourir ensuite. Il est évidemment semé d'embûches, d'étapes, comme tout. Mais pour moi la première étape, c'est de se féliciter et de se remercier quand on en est sorti, chaque jour qui passe.

Attention à vous, l'entourage. Ne jamais crier victoire trop vite, ne jamais non plus donner de la responsabilité à la personne qui est sortie de manière irrévocable. On peut replonger, mais si vous n'y êtes pas prêts, si vous ne l'acceptez pas, si vous ne laissez pas la place à ça ou à la discussion ensuite, c'est pire que tout quand ça arrive, car on n'a trop peur de décevoir en disant qu'on a replongé, de faire du mal, d'être incompris, d'être bête, d'être fou, d'être impossible à soigner, bref, vous l'avez compris, on va trouver le moyen de jouer sans que ça se voit, tout cacher, mentir, tricher, voler peut être, que sais-je... Bref, en parlant, il ne faut pas hurler ou faire des ultimatums, mais bien écouter la personne, ne pas juger, accepter, aider le joueur à accepter, à s'accepter.

Ce n'est ni simple, ni une partie de plaisir, mais quand il s'en sortira, il sera heureux et bienveillant auprès de la terre entière pour ce qui lui arrivera ensuite. La vie est pleine de surprise, et pas besoin d'un jackpot financier pour le voir.

Bon courage pour tout, j'espère que j'aurai pu aider d'une quelque manière que ce soit. Merci pour votre témoignage, ça m'aide aussi à me rappeler pourquoi j'en suis sorti.

rottweiler22 - 12/10/2022 à 21h21

Merci Zizouzozi pour ton magnifique message, tout ce que tu as dis est très juste.

LAETITIA8 - 10/01/2023 à 11h24

Bonjour zizouzozi
Merci pour ce beau témoignage, mon mari est addict je n'y croit plus impossible pour moi qui cha.ge plus de force on a tout essayé avec ma famille mes enfants cela ne change rien .
Svp comment avez vous fait pour arrêter les jeux c'est pire qu'une drogue pour mon mari je souffre plus goût à la vie aidez moi svp.

Profil supprimé - 10/01/2023 à 12h35

LAETITIA8, pour ma part, le livre d'Allen Carr "méthode simple pour se libérer de l'addiction au jeu" m'a beaucoup aidé. En attendant ça reste une démarche personnelle, dans laquelle l'entourage ne fait qu'aider et soutenir. Si vous voyez la situation comme impossible à régler, c'est parce que c'est à votre mari de la régler, pas à vous. En l'occurrence, vous devez, si ce n'est déjà fait, séparer vos compte, pour votre propre sécurité, et cela ne fera que l'aider à fixer ses limites personnelles, sans engager l'argent des 2.