© Joueurs Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment le dire à ma femme

Par Redmol Postée le 08/01/2026 10:25

> Bonjour a tous et bonne année, Voilà je fais un post car j'ai besoin d'aide je vous explique. J'étais un gros parieur il y'a quelques dizaines d'années avant de rencontrer ma conjointe. J'ai réussi a arrêter un peu avant notre rencontre de moi même mais depuis peu j'ai recommencer. Il y'a a peu près 3 ans j'ai repris avec de petites sommes, nous n'avions pas encore d'enfant et des compte séparés. Mais il y'a environ 1 an et demie j'ai vraiment fais n'importe quoi, j'ai perdu beaucoup d'argent alors que nous parlions de regrouper nos salaires sur le même compte mais tout en gardant nos comptes persos pour placer de l'argent (même si cet argent la serait a nous deux c'est pour les intérêts c'était mieux de garder plusieurs compte) et nous avons également eu la naissance de notre fils presque pendant la même période. Du coup ma conjointe pense que j'ai environ 20 000€ de placé alors que je n'ai que 7000€ (ce qui est déjà bien mais dérisoire quand a la somme que j'étais censé avoir sans ces paris de merde) Je sollicite donc votre aide car j'aimerais tout lui avoué car notre relation a toujours été basé sur la confiance et que je ne veux pas qu'elle l'apprenne a son insu un jour ou l'autre. J'ai peur de perdre sa confiance et de la perdre tout court en faite, peur de sa réaction, de son jugement, de sa colère. Pourra elle me pardonner ? Comment pourrais je lui annoncé ? Plutôt en terrain neutre sans notre enfant ? Que me conseillez vous svp

---

Mise en ligne le 19/01/2026

Bonjour,

Notre service fait face à un grand nombre de sollicitations, nous nous excusons pour les délais de traitement.

Vous pensiez certainement adresser votre message sur un forum de discussions. Le support « vos questions/nos réponses » permet de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d’exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons le lien en bas de page.

Toutefois, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Nous comprenons vos craintes quant à la réaction de votre épouse et il est toujours délicat d'indiquer la meilleure manière d'agir au sein d'un couple, face à une pratique cachée.

Néanmoins, il nous semble important et constructif que vous puissiez le partager.

En effet, taire un sujet susceptible d'avoir des conséquences sur le couple et/ou la famille, est lourd à porter sur le plan psychologique et émotionnel. A terme, cela peut engendrer beaucoup de stress, une dévalorisation, des mensonges pouvant grandement impacter votre moral et vos relations avec vos proches.

Ainsi, il nous semble qu'en faire part aux proches est toujours une source de soulagement. Mais aussi une forme d'engagement et l'occasion de réfléchir aux stratégies à envisager pour se protéger de soi-même.

Vous pouvez lui exprimer que la crainte de la décevoir ou de vous sentir jugé a fait que vous avez tardé à en parler. C'est parce que la notion de confiance au sein de votre couple est importante, que vous sentez qu'il est nécessaire de lui révéler cet aspect de votre réalité.

Par ailleurs, vous nous indiquez que la pratique de jeux a été maîtrisée à un moment de votre vie, mais s'est remise en œuvre au fil du temps, dans vos habitudes de vie.

Peut-être qu'il serait intéressant d'envisager une aide extérieure pour comprendre votre propre fonctionnement au regard de cette pratique. Par quoi est-elle sous-tendue ? Est-ce qu'elle correspond au moyen de soulager des aspects plus personnels d'ordre psychologique ou émotionnel ? etc. Il importe que vous puissiez analyser cette situation pour mieux vous en prémunir à l'avenir.

A ce propos, sachez qu'il existe des consultations spécialisées au sein de Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accompagnent toute personne désireuse de gérer, réduire ou arrêter une pratique addictive. Ces lieux permettent de faire le point, d'analyser ce qui se trame au travers d'une pratique excessive et de trouver des ressorts pour s'en détacher. Les consultations y sont gratuites, confidentielles et individuelles.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

De plus, gardez à l'esprit que vous pouvez également recourir à l'interdiction volontaire de jeux si vous jouez en ligne, auprès de l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ). Cette interdiction valable 3 ans incompressibles, concernent tous les opérateurs de jeux en ligne agrées par l'ANJ et les casinos terrestres français. La démarche s'effectue très facilement sur le site ANJ. Ce peut être un « garde-fou » supplémentaire pour ne pas être tenté de retourner vers les jeux. Cette interdiction ne concerne pas les paris achetés au tabac. Vous trouverez en fin de réponse un lien vers le site pour en savoir plus ou en faire la demande.

Enfin, pour résumer nous vous invitons à prendre le temps de réfléchir à des stratégies soutenantes et efficaces pour sortir de la perte de contrôle dans votre pratique de jeux.

Puis de choisir un moment opportun (si possible en tête à tête) pour en faire part à votre épouse. Le fait d'envisager d'ores et déjà, des solutions qui vous aideront à consolider votre décision d'arrêt, pourra probablement rassurer votre épouse. L'idée étant que vous envisagiez ensemble des perspectives fiables et sécurisantes pour l'avenir.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Joueurs info service
- Autorité nationale des jeux (ANJ)
- Adresses utiles du site Joueurs info service