Vos questions / nos réponses

Compagnon accros aux jeux d'argent - Il nous ruine

Par Dreyah75019 Postée le 17/06/2026 11:22

> Bonjour, Mon compagnon est accros aux jeux d'argent (paris sportif, casino en ligne...) depuis des années. Ce week-end, il a carrément vendu des affaires qui m'appartiennent pour pouvoir jouer. Il y a des mois où ils ne donnent rien du tout pour les charges/ credit de la maison. Nous avons deux enfants et il ne leur achète rien il utilise tout ce que peut lui tomber sous la main pour jouer. Si je laisse un billet de 5euros sur la table, je peux être sure que dans l'heure il disparait. J'ai découvert qu'il a fait au moins un credit de 4000euros et également emprunté à des gens, pour jouer. Je ne sais pas combien il doit exactement et ça me fait peur. Parfois, il assume qu'il est accro et qu'il a eu un "déclique", qu'il va arrêter. D'autres fois il dit carrément qu'il ne comprend pas son comportement, qu'il est comme "posséder", qu'il gâche sa vie et qu'il ne sait pas comment se sortir de ça mais qu'il sait que c'est mal. Et d'autres fois il dit qu'il ne joue pas, qu'il a juste des projets et que c'est pour ça qu'il ne paie rien à la maison (évidemment, je découvre par la suite qu'il joue tout). Son humeur et son comportement son également très affectés. Lorsqu'il perd, je le sais car il me parle mal, est très désagréable et ne s'occupe que de son téléphone. Il nous appauvri de jour en jour... mes enfants ne peuvent même plus partir en vacances car je ne peux pas me permettre de tout payer seule. Vers qui je peux le convaincre de se tourner ?? Merci

---

Mise en ligne le 18/06/2026

Bonjour,

La situation décrite dans votre message est préoccupante et nous comprenons bien votre inquiétude et votre désatrroi pour faire face et tenter d'amener votre compagnon vers une aide extérieure.

Afin de l'encourager à s'orienter vers une aide professionnelle, il peut être important de le rassurer avant tout sur le fait que vous ne le jugez pas, que la question n'est pas de savoir si « c'est mal » ou « c'est bien », que vous comprenez que son addiction est une perte de contrôle qui a évolué vers une perte de liberté qui le conduit à la situation dans laquelle il se trouve maintenant.

Le fait que votre compagnon reconnaisse à certains moments cette perte de liberté de ne plus jouer est déjà une première étape. Lorsqu'il évoque d'autres raisons, il sait qu'il est dans l'erreur et ne pas aller à la

confrontation peut permettre d'éviter le conflit. Il n'est pas rare qu'un joueur dépendant nourrisse des sentiments tel que la honte ou la culpabilité et le conflit vient souvent « encourager » le joueur à rejouer pour apaiser son anxiété, tenter de prouver ou se prouver qu'il peut gagner.

Une pratique de jeu régulière qui évolue vers une perte de contrôle n'est pas le fruit du hasard. Tenter de comprendre la place que le jeu a prise dans la vie de votre compagnon, ce qu'il en attend. Entre adrénaline, appât du gain, croyances erronées, tentative de « se refaire », il est souvent difficile de s'extraire de la spirale du jeu et il est essentiel de faire le deuil des sommes perdues.

Cette réflexion serait à mener par votre compagnon seul, avec vous dans un contexte de confiance ou encore avec un professionnel spécialisé sur la question de l'addiction au jeu car le changement face à sa dépendance ne peut venir que si cela a un sens pour lui. Cela nécessite d'être prêt et d'avoir les ressources suffisantes pour se confronter aux émotions envahissantes liées à la dépendance.

Il existe des structures proposant des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Ne disposant pas de la ville dans laquelle vous résidez, nous vous joignons quatre liens ci-dessous, votre compagnon peut contacter directement celui de son choix en fonction de la proximité géographique ou des délais de rendez-vous.

Nous sommes tentés de vous conseiller de ne pas chercher à « convaincre » votre compagnon d'entreprendre des démarches. En effet, s'il le faisait à votre demande sans prendre lui- même la décision de changer sa vie, le risque de ne pas atteindre l'objectif sur le long terme est réel. Réfléchir ensemble aux pistes, l'encourager, le soutenir peut se révéler plus productif.

Conscient que la situation dans laquelle vous vous trouvez soit complexe et éprouvante, vous avez la possibilité de vous rapprocher vous-même d'une consultation dans le cadre de l'aide à l'entourage. Certains professionnels en addictologie proposent également des consultations en couple. Nous vous laissons le soin de réfléchir à cette piste, les structures ci-dessous proposent ce type de consultation. Des travailleurs sociaux sont également présents pour envisager des pistes sur la question des dettes.

Il nous semble important de vous informer qu'il a la possibilité de se faire interdire des jeux en ligne. Il s'agit d'une démarche personnelle et confidentielle qui entraîne une mesure d'interdiction valable pour une durée de 3 ans non réductible sur tous les sites de jeux en ligne autorisés. Voir lien ANJ ci-dessous. Cela peut se révéler un « outil » pour aider votre compagnon à ne plus jouer. Là encore, la démarche lui revient.

Nous vous mettons en lien des articles de notre site qui traitent de la position des proches pour aider une personne dépendante aux jeux ainsi que différentes informations en lien avec notre réponse.

Si vous ou votre conjoint souhaitez évoquer la situation sous forme d'échange ou encore obtenir davantage de renseignements sur les dispositifs d'aide et d'accompagnement, il est possible de nous contacter 7j/7j de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel est anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule dans cette situation

Bien cordialement.

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

---

Csapa Aubervilliers

5, rue du Docteur Pesqué
Centre Municipal de Santé (CMS)
93300 AUBERVILLIERS

Tél : 01 48 11 21 90
Site web : //urlr.me/5g16Z
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30-12h et de 13h-17H00. Consultation entourage.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, des jeunes à partir de 13 ans, avec ou sans son entourage.

Voir la fiche détaillée

Csapa Boucebci de l'Hôpital Jean verdier

Avenue du 14 Juillet
Hôpital Jean Verdier
93140 BONDY

Tél : 01 48 95 59 33
Site web : chu93.aphp.fr/csapa-centre-de-soins-daccompagnement-de-preve
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 16h à 19h00 - Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, pour les jeunes de moins de 12 à 25 ans.
Substitution : Suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis, sur place.

Voir la fiche détaillée

Association Oppelia : CSAPA CAP 93

26 avenue Louis Lemesle
93150 LE BLANC MESNIL

Tél : 01 85 78 25 83
Site web : www.oppelia.fr
Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi 13h-18h - mardi 14h-20h - mercredi 13h-17h- jeudi 10h-13h et

de 14h-20h et vendredi 10h-13h et de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous, des jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Centre Rabelais

15 avenue de la Résistance
93100 MONTREUIL

Tél : 01 48 57 14 21
Site web : www.capasscite.fr
Secrétariat : Du Lundi au Jeudi de 9h-13h et de 14h-18h - Vendredi 9h-12h
Accueil du public : Sur rendez-vous - possibilité de prise de rendez-vous sur internet via l'application Doctolib.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Prendre soin de soi
- Que faire pour l'aider ?
- L'interdiction de jeu
- ANJ Demande d'interdiction