



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE DE MARS 2025 - Jeux d'argent et de hasard : un de vos proches est endetté, comment vous protéger financièrement et émotionnellement ?

Vivre avec ou être proche de quelqu'un qui a une addiction aux jeux d'argent peut être très difficile, que ce soit un parent, un conjoint, un enfant, un ami ou un collègue. Quand la personne est en plus endettée, les conséquences peuvent être lourdes pour son entourage. Bien souvent, on veut à tout prix aider... et on en oublie de se protéger soi-même. Pourtant, c'est essentiel. Ce guide a pour but de vous donner des repères concrets pour vous préserver, autant sur le plan psychologique que financier.

Quand un proche joue trop : un impact fort sur la famille

Les proches d'un joueur compulsif découvrent parfois bien tard l'ampleur des problèmes et des conséquences de la pratique excessive de jeu. La déception, la colère et le sentiment de trahison peuvent être très forts, surtout si la personne avait promis d'arrêter de jouer. Cela peut créer des disputes, voire des ruptures, dans le couple ou la famille.

Mais au-delà de la colère, il y a aussi la peur pour l'avenir, la tristesse, la honte, et parfois la culpabilité. Tout cela peut mener à un isolement. C'est pourquoi il est important de reconnaître ce que cette situation provoque en vous, et d'agir pour vous protéger.

Mieux comprendre l'addiction et éviter la co-dépendance

Il est souvent difficile de repérer tout de suite qu'un proche est dépendant aux jeux d'argent et de hasard. Les joueurs excessifs font souvent en sorte de dissimuler leur pratique de jeu et ses conséquences, ou de minimiser la situation, pour éviter les reproches ou tout simplement par honte. La première chose à savoir est que ce n'est pas votre faute si vous ne vous en êtes pas rendu compte plus tôt. L'addiction est une vraie maladie, qui agit sur le cerveau et les émotions.

Lorsque l'ampleur des problèmes est mise au jour, il est tout à fait naturel et bénéfique de vouloir aider son proche à s'en sortir. Mais en voulant "sauver" l'autre, on peut parfois s'oublier complètement. On appelle cela la co-dépendance. Cela se traduit par le fait de toujours vouloir arranger les choses, au point d'en souffrir soi-même. Il est donc crucial de poser des limites. Aider, oui, mais pas en se sacrifiant.

Parler à un professionnel peut vraiment faire la différence

Aller voir un psychologue, un psychiatre ou un professionnel formé aux addictions n'est pas réservé à la personne qui joue. En tant que proche, cela peut vous aider à mieux vivre la situation, à comprendre ce qui se passe, à gérer vos émotions, et à trouver des stratégies pour aller mieux. Le fait de consulter un professionnel spécialisé peut aussi vous aider à poser des limites, et à vous protéger tout en soutenant votre proche. Une thérapie familiale ou conjugale peut également être envisagée, pour reconstruire le dialogue et apaiser les tensions.

Ne restez pas seul(e)

Même si la situation vous fait honte, il est important d'en parler. Rapprochez-vous de quelqu'un en qui vous avez confiance pour vous ouvrir et discuter de votre situation. Vous pouvez aussi rejoindre un groupe de soutien ou un forum dédié aux proches de joueurs (comme ici : joueurs-info-service.fr). Échanger avec d'autres personnes qui vivent la même chose permet de se sentir moins seul, de partager les expériences et d'obtenir des conseils concrets.

Protégez vos finances face à l'addiction aux jeux d'argent

Quand un proche joue de manière excessive, ce sont souvent les problèmes d'argent qui inquiètent le plus. Le joueur peut s'endetter lourdement, pensant qu'un gros gain finira par tout régler. Mais en réalité, il s'enfonce dans un cercle sans fin. Il est important de ne pas entretenir cette illusion : lui prêter de l'argent ne l'aide pas, cela peut même aggraver la situation.

Ce qui peut vraiment l'aider, c'est de le confronter à la réalité. En prenant conscience des conséquences, il peut commencer à changer. De votre côté, gardez un œil clair sur vos propres finances : notez vos dépenses, et identifiez les dettes liées au jeu. Cela vous permettra d'avoir une vue d'ensemble et de prendre les bonnes décisions. Si vous êtes marié(e), vous n'êtes pas obligé(e) de rembourser les dettes de jeu de votre conjoint. La loi vous protège (voir [ici](#)). Attention cependant : certains biens achetés avec l'argent du jeu (comme une voiture ou de l'électroménager) peuvent être saisis pour payer les dettes.

Si votre conjoint est endetté, renseignez-vous sur votre régime matrimonial. Une séparation de biens peut protéger votre patrimoine. N'hésitez pas à consulter un notaire ou un conseiller bancaire : ils peuvent vous aider à sécuriser votre situation (ex : bloquer certains prélèvements automatiques, ouvrir un compte bancaire à votre

nom seul, etc.).

En cas de gros problèmes financiers, vous pouvez aussi déposer un dossier de surendettement auprès de la Banque de France. Cela permet de revoir les modalités de remboursement : [plus d'infos ici](#).

Et surtout, encouragez votre proche à demander une interdiction de jeu. C'est une démarche simple, à faire en ligne, qui bloque l'accès aux casinos et sites de jeux pendant trois ans : faire la demande [ici](#).

Limiter son accès à l'argent (avec son accord) peut aussi être une bonne façon de l'aider à mieux gérer son budget et à éviter une rechute.

Et vous, dans tout ça ?

Vivre aux côtés d'une personne dépendante au jeu est loin d'être facile. Vous aussi, vous avez besoin de soutien. Entourez-vous de personnes de confiance, parlez-en, et surtout : ne restez pas seul(e). Vous avez le droit d'être aidé(e) vous aussi. Prenez soin de vous.

Pour aller plus loin :

- Nos guides pratiques : « [Mesures de protection à mettre en place en cas de jeu excessif](#) » + « [Le jeu de hasard et d'argent impacte ma situation financière](#) »

- Un site suisse avec des ressources pour les proches : <https://www.proches-et-addiction.ch/>