



RIEN NE VA PLUS ?

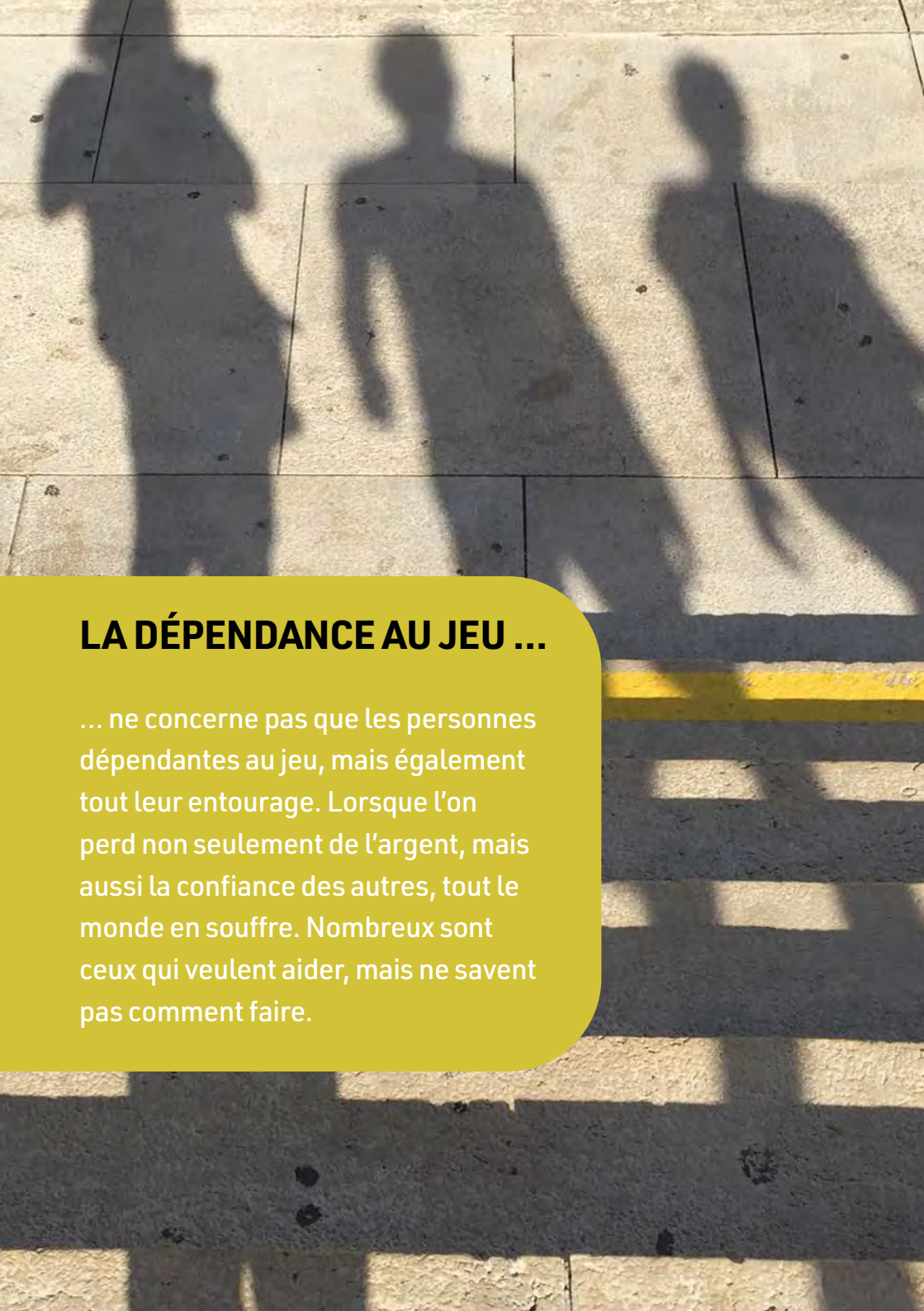
COMMENT AIDER LES PROCHES DE PERSONNES DÉPENDANTES AU JEU



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

CHECK
**DEIN
SPIEL**



The background of the entire page is a photograph showing the long, dark shadows of three people walking on a light-colored, paved surface. The shadows are cast from the left, indicating a low sun position. The pavement consists of large, rectangular tiles. A yellow horizontal line is visible on the right side of the image, partially obscured by the text box.

LA DÉPENDANCE AU JEU ...

... ne concerne pas que les personnes dépendantes au jeu, mais également tout leur entourage. Lorsque l'on perd non seulement de l'argent, mais aussi la confiance des autres, tout le monde en souffre. Nombreux sont ceux qui veulent aider, mais ne savent pas comment faire.

QUAND LA SITUATION DEVIENT-ELLE GRAVE ?

1

Pour beaucoup, les jeux de hasard sont un passe-temps innocent. Cependant, ils peuvent vite se transformer en problème, voire en addiction.

2

Être dépendant au jeu, cela signifie que : Jouer devient plus important que tout le reste. On perd tout contrôle. Les joueurs ne pensent plus qu'à jouer. Ils ne peuvent pas s'en empêcher. Lorsqu'ils n'ont plus d'argent, ils en empruntent.

3

Toute personne ayant des problèmes liés au jeu a besoin d'aide. Plus cette aide arrive tôt, mieux c'est.

4

La dépendance au jeu est reconnue comme une maladie. Les coûts des conseils et des traitements sont pris en charge par les organismes de sécurité sociale (généralement l'assurance retraite ou la caisse maladie).

5

Les proches ont aussi souvent besoin d'aide. Les conseils sont fournis gratuitement et la personne reste anonyme (voir page 12).



L'APPARITION DE LA DÉPENDANCE AU JEU

Au début, jouer est encore un plaisir.

Gagner procure un sentiment agréable. C'est ce sentiment que beaucoup veulent vivre à nouveau. Les pertes sont souvent minimisées, le prochain gain étant bien plus important.

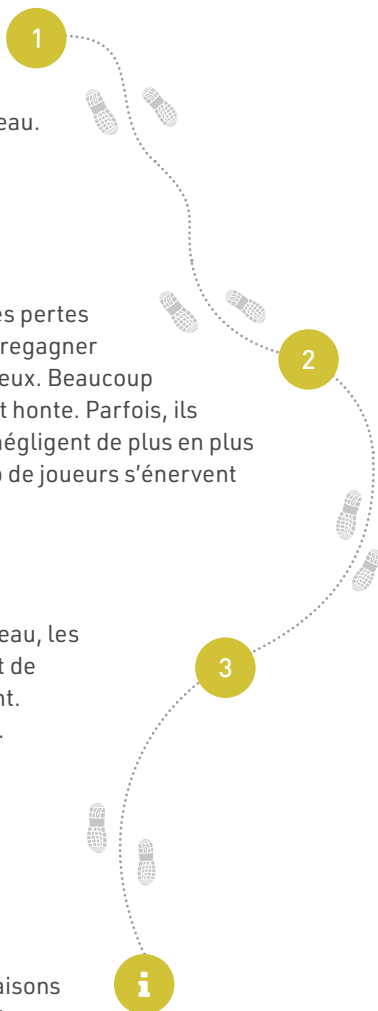
Les mises augmentent, mais les risques aussi.

On joue de plus en plus souvent et longtemps. Les pertes s'accroissent. Beaucoup continuent à jouer pour regagner ce qu'ils ont perdu. C'est le début d'un cercle vicieux. Beaucoup cachent le fait qu'ils continuent à jouer, car ils ont honte. Parfois, ils mentent même aux personnes qu'ils aiment. Ils négligent de plus en plus leur famille, leurs amis et leurs loisirs. Beaucoup de joueurs s'énervent et se mettent en colère lorsqu'ils perdent.

C'est là que le jeu devient une addiction.

Leur vie ne tourne plus qu'autour du jeu. À ce niveau, les joueurs ne parviennent plus à s'arrêter. Ils jouent de manière compulsive jusqu'à ne plus avoir d'argent. Maison, jardin, confiance : ils perdent tout au jeu. Beaucoup ont peur et souffrent de stress et de troubles du sommeil. Certains boivent plus d'alcool qu'avant. C'est au plus tard à ce moment qu'une aide extérieure doit intervenir.

Vous découvrirez à la page suivante les raisons pour lesquelles les personnes dépendantes au jeu ont du mal à arrêter de jouer.



POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE DE S'ARRÊTER ?

Comment expliquer que beaucoup empruntent de l'argent qu'ils ne pourront pas rembourser ? Ou que des pères de famille piochent dans le livret d'épargne de leurs enfants pour continuer à jouer ?

Voici quelques réponses :

1

Beaucoup de personnes dépendantes disent : « Mon problème, c'est d'avoir gagné au début. » Ce qu'elles veulent dire par là, c'est que le premier gain est un vrai déclencheur. Elles veulent revivre ce moment, encore et encore. C'est pour cela qu'elles continuent à jouer.

2

Les jeux de hasard changent la mentalité des joueurs. La voix de la raison leur dit : « Tu ferais mieux d'arrêter. » Mais cette voix se fait de plus en plus faible, tandis que la soif du jeu se renforce.

3

Certains se promettent : « Je gagne encore une fois et après, j'arrête. » Mais ils sont rares à vraiment le faire. Parce qu'ils ne gagnent pas. Et parce qu'ils continuent à jouer s'il leur arrive encore de gagner.

4

Les problèmes liés au jeu peuvent devenir si importants que beaucoup préfèrent continuer à jouer plutôt que de les affronter.

5

Les personnes dépendantes au jeu ont vu que jouer permet d'oublier les frustrations, les agacements et les soucis du quotidien. Pour ces personnes, jouer devient la « solution aux problèmes ».

6

Beaucoup ont honte et cachent donc le fait qu'ils jouent. Ainsi, les membres de leur famille et leurs amis ignorent pendant longtemps qu'ils ont des problèmes et ne font donc rien pour les aider.



« Nous avons du mal à comprendre pourquoi Lennard ne s'arrête pas de jouer alors qu'il a tant perdu et que cela nous fait beaucoup souffrir. »

*- Meike et Paul,
parents de Lennard*

Je crois en
toi!

Plus ou moins



UNE PERTE D'ARGENT – MAIS PAS SEULEMENT

L'argent vient à manquer

- L'argent perdu ne peut pas être utilisé pour les achats importants de la famille.
- Des disputes éclatent plus souvent à cause des problèmes financiers.
- Lorsque les personnes dépendantes veulent se faire prêter de l'argent, c'est souvent une source de stress pour leurs proches. Ils aimeraient les aider, mais ils ont peur (à raison) que cet argent ne soit utilisé pour le jeu.

Perte de confiance

- Les proches de joueurs constatent que ces derniers passent plus de temps aux machines à sous ou au casino qu'avec leur famille.
- Les personnes dépendantes au jeu cachant souvent leur dépendance, elles mentent même aux personnes qui ont confiance en elles.
- Elles ne tiennent plus leurs promesses.

Souffrance

- Voir un être cher perdre le contrôle de sa vie fait souffrir.
- Les proches sont souvent en colère et désespérés parce qu'ils ne savent pas à qui parler de ces problèmes.
- Les enfants souffrent énormément lorsqu'un de leurs parents ou les deux sont dépendants au jeu.

**BON À
SAVOIR**

La dépendance au jeu est une maladie pour laquelle il est possible de se faire aider.

AVEZ-VOUS DÉJÀ VÉCU CELA ?

1

Au début, les proches acceptent généralement le jeu.

Sabine, 43 ans, explique : « Mon mari a toujours été passionné de sport. Cela ne m'a donc pas étonnée qu'il aille de temps en temps au bureau de paris. »

2

Puis, ils commencent à s'inquiéter.

« Quand il a commencé à y passer de plus en plus de temps, j'ai trouvé ça étrange. À la maison, il semblait perdu dans ses pensées. Il était aussi plus nerveux qu'avant. »

3

La première crise se produit.

« J'ai ensuite remarqué que mon mari retirait des montants de plus en plus importants sur notre compte. Bien entendu, je lui en ai parlé. Il s'est vraiment mis en colère et m'a demandé si c'était un interrogatoire. Je n'ai donc pas insisté, dans un premier temps. »

4

Les proches veulent apporter leur aide. Alors, ils s'engagent souvent à la place du joueur.

« Lorsque nous n'avions plus d'argent pour payer le loyer, je prenais le montant correspondant sur mon compte de dépôt. Un jour, nos meilleurs amis m'ont dit : ton mari a changé. Je les ai rassurés en leur répondant : il est très stressé en ce moment à cause du travail. »

5

Ils croient aux promesses du joueur.

« Il m'a souvent dit : « J'ai les choses en main » ou « Je peux m'arrêter à tout moment » ou encore « Je ne mise que de petits montants ». J'y ai cru. Aujourd'hui, je préciserais : je voulais y croire. »

Avec le temps, les proches sont de plus en plus désespérés et ont aussi besoin d'aide.

BON À SAVOIR

Un grand nombre de personnes dans cette situation ont pu trouver de l'aide. En consultant cette brochure, vous avez déjà fait le premier pas.

« Ensuite, j'ai appris que mon mari avait emprunté de l'argent à nos amis. J'ai eu extrêmement honte. À qui aurais-je pu parler ? Je ne voyais vraiment pas à qui. Ce n'est que plus tard, lorsque j'ai pu parler de la dépendance de mari, que j'ai commencé à aller mieux. »

– Sabine, 43 ans



QUE PEUVENT FAIRE LES PROCHES ?

Prenez soin de vous

Faites des choses qui vous font plaisir. Votre quotidien ne doit pas être dominé par la question des jeux de hasard. Voyez d'autres personnes, prévoyez deux ou trois activités qui vous font plaisir chaque jour. Consacrez-y du temps.

N'essayez pas de minimiser les problèmes de l'autre

Beaucoup de proches inventent des excuses, par exemple quand le joueur va faire des paris au lieu d'aller à la fête de famille. Ou bien ils retirent de l'argent de leur compte pour combler le trou du budget familial. Cela part d'une bonne intention. Cependant, vous aidez la dépendance de la personne, pas la personne elle-même. En effet, cette dernière continue souvent à jouer.

Réagissez à temps

Souvent, la première réaction est de fermer les yeux. C'est vrai aussi bien pour les joueurs que pour leurs proches. Beaucoup espèrent que leurs problèmes se résoudre d'eux-mêmes. Or, cela ne fait qu'accroître leurs difficultés.

Gardez les idées claires

Vous n'êtes pas responsable de la dépendance au jeu de votre proche. C'est le joueur qui fait le choix de continuer à jouer, personne d'autre.

Parlez-lui calmement, mais fermement

N'accablez pas le joueur de reproches. Parlez-lui de vos inquiétudes à un moment où vous êtes capable de garder votre calme.

Aider, c'est aussi s'aider soi-même

Si vous aidez la personne concernée à chercher un centre de consultation, cela peut la soulager. C'est aux joueurs qu'il revient de respecter leurs rendez-vous ou de se rendre à leur consultation d'endettement.

Ne lui faites pas de menaces que vous ne pourrez pas mettre à exécution

Lors de votre dialogue, n'annoncez au joueur que des mesures que vous pourrez et voudrez effectivement appliquer.

Ne lui prêtez pas d'argent

Certains prêtent de l'argent, toujours en disant que c'est « la dernière fois ». À première vue, c'est une réaction compréhensible : il faut bien rembourser les dettes. Mais attention : les joueurs ne sont généralement plus capables de le faire. Ils utiliseront à nouveau l'argent pour les machines à sous. Ou ils le prendront pour retourner au casino. C'est pourquoi vous ne devez pas couvrir des dettes ou des garanties. Ne payez aucune facture et ne donnez jamais votre carte de crédit au joueur. Ce dernier ne doit pas avoir de procuration pour vos comptes joints.

Clarifiez votre situation financière

Si besoin, adressez-vous à un avocat. Dans de nombreux cas, il peut être utile d'assister à une consultation d'endettement. Pour trouver un centre de consultation à proximité de chez vous, cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://www.schuldnerberatungen.de/>.

Que ce soit clair : la dépendance au jeu est une maladie.

Plus une personne reçoit un traitement tôt, plus elle a de chances de guérir. Les proches peuvent aussi se faire conseiller. Vous trouverez des possibilités d'aide pour les joueurs et leurs proches à la page 12.

Adressez-vous à une personne de confiance

Parlez à quelqu'un, par exemple à un ami. Cela vous donnera un autre point de vue sur votre situation actuelle et vous verrez que vous n'êtes pas seul(e). Ce dernier point est très important dans ce genre de situation, où les déceptions sont fréquentes.

**BON À
SAVOIR**

Le fait d'aller bien et de garder les idées claires vous permet également d'aider la personne dépendante.



AIDE

La dépendance au jeu est une maladie. Les caisses maladie, les organismes d'assurance retraite et les organismes de sécurité sociale prennent en charge les coûts des traitements reconnus. Outre les structures ambulantes et stationnaires pour les personnes dépendantes, les proches peuvent aussi bénéficier de nombreux conseils.

Groupes d'entraide

Les groupes d'entraide se composent de personnes qui ont décidé de se réunir, car elles doivent résoudre des problèmes identiques ou similaires. Elles s'entraident en parlant avec des personnes traversant la même situation. Parler avec d'autres personnes ressentant la même souffrance que soi est une expérience libératrice et enrichissante. Il existe des groupes d'entraide pour les joueurs et leurs proches. Vous trouverez une liste de groupes d'entraide sur le lien suivant : www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/.

Pour connaître des groupes d'entraide pour les proches, rendez-vous sur : www.anonyme-spieler.org.

Se faire conseiller dans un centre de consultation de dépendance

Ces centres offrent notamment une réadaptation ambulatoire. En général, les coûts sont à la charge de l'organisme d'assurance retraite compétent. Le centre de consultation vous aide à déposer une demande.

Certains centres de consultation proposent des services particuliers, par exemple des offres de groupe, ou coopèrent étroitement avec un centre de consultation d'endettement.

Pour trouver des centres de consultation de dépendance près de chez vous, rendez-vous sur :

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/hilfe-vor-ort/.

ou appelez l'assistance téléphonique gratuite du BIÖG pour la dépendance au jeu en allemand :

0800 1 37 27 00

Service d'assistance téléphonique en langues étrangères dédié à la dépendance au jeu :

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/

BON À SAVOIR

Des entretiens de groupe et individuels sont organisés pendant un certain temps lors de la réadaptation ambulatoire. Les personnes dépendantes continuent à vivre chez elles et à travailler. Les proches peuvent être impliqués dans le traitement.



Traitements stationnaires

Les personnes dépendantes au jeu peuvent bénéficier d'une réadaptation stationnaire dans une clinique spécialisée dans les cas de dépendance. En fonction de leurs symptômes, elles peuvent aussi être admises dans un service psychosomatique. Le traitement dure de huit à douze semaines. Les proches peuvent participer à des entretiens ou à des conférences organisées pour les proches.



Assistance téléphonique du BIÖG pour la dépendance au jeu en allemand

Numéro : **0800 1 37 27 00** (numéro vert)

Horaires de consultation pour les joueurs, les proches et les personnes intéressées : Du lundi au jeudi : de 10 h à 22 h et du vendredi au dimanche : de 10 h à 18 h

Service d'assistance téléphonique en langues étrangères dédié à la dépendance au jeu :

www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/

- Vous obtiendrez des renseignements sur la dépendance au jeu,
- des informations et conseils sur les services d'aide proposés sur place,
- des conseils concrets pour vos difficultés et problèmes particuliers qui découlent de la dépendance au jeu ou de comportements de jeu problématiques.

BON À SAVOIR

Les centres de consultation de dépendance ne s'adressent pas qu'aux personnes dépendantes. Les personnes commençant à rencontrer des problèmes à cause du jeu peuvent aussi s'y faire aider. Vous et vos proches recevrez même une aide très précieuse.



Services en ligne du BIÖG

www.check-dein-spiel.de

Sur ce site, vous pourrez chercher des centres d'aide, tels que des centres de consultation et des centres d'entraide près de chez vous. Les joueurs y trouveront également un test leur permettant d'évaluer leur comportement de jeu. Les personnes dépendantes au jeu ou risquant de le devenir peuvent participer à un programme d'aide en ligne.



Centres de consultation d'endettement

En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à vous rendre dans un centre de consultation d'endettement. Vous pourrez y parler ouvertement de la façon dont l'endettement est apparu et indiquer dans quelle mesure vous et votre famille êtes endettés. Ainsi, les personnes y travaillant pourront vous conseiller de manière adéquate.

Les conseils des centres de consultation d'endettement sont fournis sans engagement. Cependant, ils interviennent également pour vous auprès de vos créanciers pour essayer d'obtenir des annulations de dette ou des délais de paiement. Pour trouver des centres de consultation d'endettement près de chez vous, rendez-vous sur :

<https://www.schuldnerberatungen.de/>.



Centres de consultation familiale

En cas de dépendance au jeu, des problèmes surviennent souvent au sein de la famille, conduisant parfois à un divorce ou une explosion de la famille. Vous pourrez y demander comment les enfants de personnes dépendantes peuvent être aidés. Vous trouverez une liste des centres de consultation familiale et d'éducation sur www.bke.de.



Médecins de famille

Les situations de crise, les inquiétudes et les difficultés peuvent être source de maladies. Il est important que vous preniez au sérieux vos douleurs physiques.



Soutien psychologique par téléphone : 0800-111 0 111

Vous pouvez bénéficier du soutien technologique par téléphone 24 heures sur 24. Vous serez aidé(e) et conseillé(e) dans n'importe quel domaine, en particulier dans les situations de crise.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Mentions légales

Publication : Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), Cologne.
Tous droits réservés.

Direction du
projet : Stephanie Eckhardt, BfÖG, Cologne

Concept et
mise en page : em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Texte : Stephanie Eckhardt, BfÖG, Cologne

Impression : Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Ce support a été produit dans le respect de l'environnement.

Version : Juillet 2026

Édition : 2.0,8.07.26

Numéro de
référence : 33211334

Images : titre et p. 5 : Cec / photocase.de
U 2 : kersi4 / photocase.de
p. 2 : Matze Ulrich / photocase.de
p. 6 : HerrSpecht / photocase.de
p. 9: knallgrün / photocase.de

**CHECK
DEIN
SPIEL**



Parlez des services d'aide du BIÖG à d'autres personnes concernées. Si vous souhaitez transmettre cette brochure à d'autres personnes, n'hésitez pas à venir nous en demander d'autres exemplaires.

INFORMATIONS SUR LA DÉPENDANCE AU JEU

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE DU BIÖG EN ALLEMAND : 0800-1 37 27 00

Conseils personnalisés et gratuits ; vous pouvez rester anonyme si vous le souhaitez.

Informations sur la dépendance au jeu.

Du lundi au jeudi de 10 h à 22 h, du vendredi au dimanche de 10 h à 18 h.

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Grand portail d'information et d'aide proposant un test complet, un programme d'aide en ligne et des adresses de centres de consultation.

Cette brochure informative est distribuée par :

Cette brochure informative est distribuée gratuitement par le BIÖG. Elle ne peut être revendue par le / la destinataire ou par des tiers.