Comment me préserver et préserver mes proches ?

Prendre soin de soi

Il peut vous sembler étonnant de *prendre soin de vous* alors que c'est votre proche qui a un problème de jeu. Le fait d'être préoccupé par son comportement peut vous faire oublier vos propres besoins.

Vous mettre au second plan n'est pas une solution pour que la situation évolue. En réalité, prendre soin de vous est un élément essentiel si vous voulez pouvoir l'aider.

Pourquoi est-il important de prendre soin de vous ?

Vivre auprès d'une personne ayant un problème de jeu peut générer de l'anxiété, du stress, des insomnies. Cela peut aussi perturber votre manière d'être avec votre entourage. Il se peut que vos préoccupations prennent le pas sur vos activités personnelles et sur vos relations avec les autres. Vous pouvez ne plus avoir « la tête à autre chose », le jeu occupe alors une place aussi importante dans votre vie, que dans celle de votre proche.

Pour ne pas laisser le jeu envahir votre vie, il est important de penser à vous. Vous pouvez souhaiter aider votre proche mais cela ne doit pas se faire à votre détriment. Le fait de ne pas vous focaliser sur la pratique de jeu de votre proche mais de vous recentrer sur vos besoins va vous permettre de prendre de la distance et d'y voir plus clair. Dès lors, vous serez plus en mesure de vous protéger, de protéger votre famille et d'aider votre proche.

Mais comment faire ?

Chacun a sa façon de faire pour prendre soin de soi et retrouver un équilibre personnel. Pour certains, il s'agira de s'ouvrir à des activités ou de rencontrer du monde, d'élargir son réseau. Pour d'autres, il s'agira de réinvestir des passe-temps favoris ou de partager des moments en famille par exemple. Dans tous les cas, il nous semble important que vous vous accordiez du temps et si possible des moments de détente, de bien-être et de plaisir.

Que ce soit dans votre relation de couple, de famille ou avec un ami, le lien que vous avez établi avec le joueur existe au-delà de sa pratique de jeu. Vous pouvez essayer de mettre de côté son rapport au jeu un instant afin de passer avec lui des moments agréables et de complicité.

Fixer des limites

Prendre soi de vous, c'est protéger vos finances mais aussi ne pas subir ce qui vous paraît inacceptable. Votre compréhension de la difficulté de votre proche ne doit pas vous conduire à tout accepter, comme par exemple le chantage, l'agressivité ou la violence. Il est important de savoir jusqu'où vous êtes prêt à aller. Vous fixer des limites, c'est vous protéger mais aussi signifier au joueur que vous n'êtes pas prêt à tout accepter.

Si vous ne pouvez pas agir directement sur la pratique de votre proche, vous pouvez agir sur votre propre bien-être. Prendre soin de vous avant tout n'est pas un acte égoïste, c'est au contraire rendre possible le fait que vous soyez à ses côtés, solide et disponible, prêt à l'aider s'il en fait la demande.