Comment me préserver et préserver mes proches ?

# Je n’en peux plus, je ne sais vraiment plus quoi faire

Vous pouvez être réellement épuisé et exaspéré par la pratique excessive de jeu d’un proche. Vous pouvez ne plus en pouvoir de la situation, mais aussi du joueur.

C’est votre droit de ne plus supporter tout cela, comme c’est aussi votre droit de vous protéger et de vous mettre en retrait. Le plus important est que vous ne restiez pas seul avec votre souffrance et que vous acceptiez d’être aidé.

Cela peut être difficile pour vous, peut-être même avez-vous honte d’en être arrivé là ?

## C’est normal de craquer !

La vie avec un joueur excessif ou pathologique peut être exténuante. Vous avez peut-être essayé beaucoup de choses pour l’aider ou pour vous en sortir. Au bout du compte, vous pouvez ne pas vous sentir à la hauteur, impuissant, en colère, dégoûté ou déprimé. Des idées de séparation ou de suicide vous ont peut-être traversé l’esprit. Vous avez le sentiment d’avoir fait tant d’efforts mais rien ne change, vous souffrez et pensez qu’il en a conscience. En réalité vous avez de nombreuses raisons de craquer et vous n’avez pas à culpabiliser de cela. Il s’agit maintenant de voir ce qu’il vous est encore possible de faire.

## Des choses m’ont-elles échappé ?

Vous êtes fatigué de chercher des excuses ou des explications au comportement de votre proche ? Certes il souffre sans doute lui-même de cette situation. Le jeu peut être la manifestation d’un mal-être personnel issu de son histoire. Sa dépendance rend difficile le fait d’arrêter de jouer, il n’est peut-être pas encore prêt. Il peut vous aimer tout en étant prisonnier de quelque chose de plus fort que lui. Pourtant, si vous n’en pouvez plus, c’est de vous dont il faut s’occuper.

## Vous avez besoin de souffler

La première chose à envisager c’est de prendre du recul. Pour que cela soit possible il vous faudra peut-être vous éloigner du joueur quelques temps ou lui demander de s’éloigner. Il est important que vous rechargiez vos batteries et que vous vous ressourciez car vous n’êtes de toute façon plus en état de vous occuper de quoi que ce soit. C’est en vous éloignant que vous y verrez plus clair et que vous pourrez réfléchir à la situation. En cessant, pendant un temps, d’agir vous retrouverez votre souffle.

## Ne restez pas seul

Se ressourcer et s’éloigner est nécessaire mais cela peut être perturbant. La distance et le lâcher prise peuvent faire émerger de nouvelles difficultés ou générer une grande anxiété chez vous. Parler à des tiers de confiance

peut être extrêmement utile pour réfléchir sur vous-même et faire le point. Il est donc important que vous ne restiez pas seul dans votre prise de recul. Parlez de ce qui se passe pour vous à des proches ou à des professionnels afin d'être entendu dans votre « ras-le-bol ». Passez-leur le relai sur un certain nombre de questions auxquelles vous n'êtes plus en mesure de répondre, cela allégera votre charge.

## Pensez à vous

Vous êtes sans doute épuisé par tout ce que vous avez cherché à faire. Lorsque vous prenez du recul, essayez de faire la part des choses entre ce qui dépend de vous et ce qui dépend des autres. Vous serez alors plus à même de vous sentir responsable uniquement de ce qui relève réellement de vous, vous pourrez prendre les décisions qui vous sembleront nécessaires pour aller de l'avant et vous vous protégerez mieux.

A toute situation, même les plus désespérées, il existe des « solutions » et des moyens de rétablir les choses. L'essentiel sera pour vous de vous reposer, de prendre du recul et de pouvoir vous faire épauler ou aider par des tiers. Cependant, il est parfois difficile de franchir le pas. Une ligne téléphonique comme Joueurs Info Service (09 74 75 13 13) ou les différentes rubriques de ce site peuvent vous être très utiles. N'hésitez pas à y avoir recours.