Comment me préserver et préserver mes proches ?

Se faire aider

Si vous êtes particulièrement proche d'un joueur qui a une pratique excessive de jeu, votre équilibre personnel peut être fragilisé.

Vous faites alors face à des difficultés matérielles, relationnelles et psychologiques.

Vous pouvez ne plus savoir quoi faire, quoi penser et avoir besoin d'aide ou tout simplement d'informations.

Quelles sont les aides dont vous pouvez bénéficier ?

Faire le point

Chacun à un moment donné de sa vie a été confronté à des difficultés qui l'amènent à ne plus savoir comment les résoudre, à être tiraillé entre différentes attitudes et traversé par des émotions contradictoires. Dans ces moments-là, avoir recours à un professionnel permet de se poser pour faire le point et ainsi tenter de voir plus clair dans une situation qui paraît parfois sans issue.

Avoir recours à des professionnels, qu'ils soient spécialisés en addictologie ou non, ne nécessite pas obligatoirement de s'engager dans une prise en charge. Vous pouvez demander une aide ponctuelle afin d'éclaircir votre situation et avoir des conseils sur le positionnement à adopter ou sur les démarches à entreprendre pour être aidé ou pour aider votre proche.

Dans votre environnement immédiat, vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille, notamment si vous vous sentez épuisé par la situation.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Les professionnels de Joueurs info service sont à votre disposition pour répondre à vos questions, pour vous aider dans votre réflexion et pour vous apporter un regard extérieur. Vous pouvez les joindre anonymement, en toute confidentialité, par téléphone tous les jours entre 8h et 23h au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou via le chat individuel de 12h à 19h depuis ce site. Ils répondent également à vos questions dans la rubrique « Vos Questions / Nos Réponses » de ce site.

Être soutenu par ceux qui vivent la même chose que vous

Vous n'êtes pas seul à avoir dans votre entourage une personne qui a une pratique excessive de jeu. D'autres vivent ou ont vécu la même chose que vous. Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée non seulement une solidarité mais aussi un ensemble d'expériences qui peuvent être partagés.

Les espaces de parole entre pairs ne sont pas encore très nombreux en France. Certaines associations ou Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) possèdent des groupes de parole pour l'entourage. Aujourd'hui, Internet permet également aux proches de rompre plus facilement leur isolement. Ce site vous propose des Forums pour l'entourage où vous pouvez partager vos expériences.

Être aidé face à une situation financière difficile

Les dépenses et emprunts réalisés par le joueur peuvent mettre certains proches dans une grande détresse financière, surtout dans le cadre d'un couple. Il peut être alors urgent de se sortir de cette situation qui peut paraître sans issue quand les dettes s'accumulent. Il existe des dispositifs légaux, des procédures administratives, des conseils de gestion pour rétablir la situation. Les proches peuvent bénéficier d'une aide sociale pour mettre en place ces dispositifs. Les principaux acteurs de cette aide sont les assistantes sociales. Les CSAPA peuvent également accompagner les proches dans leurs démarches pour rétablir leur situation financière.

Être aidé, seul ou en famille

En tant que proche souffrant de la pratique de jeu excessive d'un joueur, vous pouvez avoir besoin vous-même d'un soutien et d'un suivi psychologique. Cela peut vous aider à mieux comprendre les répercussions que la situation à laquelle vous êtes confrontée a sur vous et à rechercher vos propres « solutions » ou aménagements face à celle-ci.

Quand une difficulté touche un des membres de la famille, c'est parfois l'ensemble de la famille qui en souffre et dysfonctionne. Le climat de tension, l'impossibilité de dialoguer, la perte de confiance aboutissent à un déséquilibre de l'ensemble des membres de la famille. Dans ce cas, et si votre conjoint ou les membres de votre famille sont d'accord, vous pouvez être reçu par un thérapeute familial. Que cette aide prenne la forme d'entretiens familiaux ou celle d'une thérapie familiale, elle peut être précieuse pour désamorcer et dépasser une situation difficile.

Les acteurs majeurs de l'aide psychologique sont les psychologues et les psychothérapeutes. Il existe différentes approches thérapeutiques mais c'est la qualité de la relation qui s'instaure entre le patient et le thérapeute qui reste la meilleure garantie de réussite.

Vous pouvez également trouver de l'aide auprès d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits et prennent en charge les personnes ayant un problème de jeu et leurs proches. Leurs équipes sont constituées de professionnels du soin, du soutien psychologique et de l'aide sociale et éducative. Vous trouverez les coordonnées de tous les CSAPA dans notre rubrique Adresses utiles.

Les aides dont vous pouvez bénéficier en tant que proche existent. Quelle que soit l'aide que vous choisissez, il est important que vous puissiez trouver celle qui vous convient le mieux. Pour ce faire, attachez-vous à la qualité de la relation que vous établirez avec ceux qui vous aident.