Que faire pour l'aider ?

Ouvrir le dialogue pour mieux se comprendre

Pour aider votre proche qui a une pratique excessive de jeu, il faut d’abord pouvoir le comprendre mais aussi pouvoir être compris par lui. Vous pouvez y parvenir en installant un climat d’écoute et de dialogue entre vous.

En effet, c’est grâce à la compréhension mutuelle des besoins de chacun que les tensions peuvent s’apaiser et que votre aide peut être acceptée.

Mieux comprendre les positions de chacun

Le joueur et vous avez une vision différente de la même situation. De votre côté, vous vous focalisez sans doute sur les conséquences négatives du jeu pour lui et peut-être pour vous. Vous voyez qu’il ne contrôle pas la situation mais qu’il ne s’en rend pas compte. De son côté, lui, est persuadé que sa pratique de jeu va finir par résoudre tous ses problèmes. Le jeu est aussi pour lui une source d’excitation et de plaisir.

Ne pas essayer de prendre en compte les points de vue de chacun débouche nécessairement sur un dialogue de sourd. Vous avez l’impression que le joueur n’entend pas vos inquiétudes tandis que lui ne se sent pas compris non plus. Cette confrontation risque de dégrader votre relation.

Pris dans sa pratique de jeu, il est difficile pour le joueur d’avoir la distance nécessaire pour entendre votre point de vue. Il peut vous dire le « comprendre » mais se révéler incapable de prendre en compte ce que vous lui expliquez. Dans un premier temps, c’est à vous de trouver les modalités qui vont permettre qu’un dialogue et une écoute s’installent entre vous.

Sur quelles bases dialoguer ?

Avant d’entamer le dialogue, vous pouvez vous documenter. Lire, vous renseigner, vous permettra de mieux le comprendre et de rectifier certaines idées préconçues que vous pourriez avoir. Prenez garde cependant à ne pas reporter trop vite sur votre proche ce que vous aurez appris car chaque situation reste particulière.

Il est important d’aborder le dialogue en étant ouvert à la différence de point de vue et notamment à ce que votre proche a à dire. Pour cela, il est nécessaire que vous l’écoutiez attentivement pour essayer de le comprendre. La manière de formuler les choses et le ton que vous emploierez auront leur importance. De même, la parole sera facilitée si un climat de confiance existe entre vous. Il vous faudra peut-être le rassurer sur vos intentions et lui expliquer que vous cherchez à discuter de ce qui se passe pour lui et pour vous, sur un pied d’égalité. Enfin, le moment choisi pour dialoguer est important, l’essentiel est que chacun soit disponible et se sente suffisamment en sécurité pour entamer un échange.

Vous pouvez proposer à votre proche de vous expliquer ce qu’il éprouve en jouant, ce que lui apporte le jeu, quelle place il lui donne dans sa vie et comment il perçoit ce qu’il fait. Posez-lui des questions qui vous permettent de mieux le comprendre. S’il se sent en confiance, il est possible que le joueur finisse par vous parler des raisons qui le poussent à jouer. Dès lors, un cap important aura été franchi. Vous serez alors en mesure de discuter de ce qui lui permettrait de résoudre les difficultés qui alimentent sa pratique de jeu.

Par ailleurs, il est important que vous puissiez vous aussi être entendu. Vous pouvez lui expliquer ce que vous percevez et ressentez face à la situation. Attachez-vous à dire « je », à parler de vous et de ce que vous vivez. En parlant de votre point de vue, vous permettez au joueur de comprendre ce que vous ressentez mais aussi de clarifier votre position.

Et si le dialogue ne fonctionne pas

Même en suivant ces conseils, malgré vos efforts de compréhension et vos précautions pour en parler, il est possible que vous vous heurtiez à son refus de s’engager dans la discussion, voire à une réaction plus violente telle que la colère. Dans ce cas, n’insistez pas, laissez passer un peu de temps avant de faire une nouvelle tentative.

De même, peut-être que vous aurez vous-même des difficultés à parler sereinement du problème avec lui, vos émotions ayant tendance à prendre le dessus. Essayez dans ce cas de bien prendre le temps de réfléchir à ce que vous voulez lui dire, quitte à l’écrire pour vous aider à éclaircir vos idées.

N’hésitez pas également à vous faire aider pour clarifier ce que vous ressentez. Dans des circonstances comme celles-ci, l’aide de professionnels peut être décisive et vous aider réellement à ouvrir le dialogue avec votre proche.

Ouvrir le dialogue avec votre proche sur un sujet qui génère des tensions n’est pas chose facile et va vous demander un certain nombre d’efforts. C’est pourtant en cherchant d’abord à mieux vous comprendre mutuellement que vous pourrez créer un terrain propice pour que votre proche trouve les ressources et la volonté pour s’en sortir.