Que faire pour l'aider ?

Encourager le joueur à se faire aider

Arrêter de jouer est une démarche volontaire et difficile à entreprendre. Elle nécessite tout d’abord de reconnaître que l’on a un problème, qu’éventuellement on ne va pas pouvoir contrôler sa pratique ou s’arrêter seul, puis qu’il faut peut-être demander de l’aide. Malgré toute votre bonne volonté, vous ne pouvez pas passer ces étapes à la place de votre proche. Face à cela, votre place est délicate à trouver. Plus que toute autre chose, il s’agit de pouvoir soutenir et encourager les démarches entreprises par votre proche.

Encourager, oui mais dans quelle mesure ?

En tant que proche d’un joueur en difficulté, le premier élan naturel est d’intervenir à la place de l’autre. Or, c’est ce qu’il faut éviter. Il s’agit surtout d’essayer de l’aider à envisager une aide. C’est lui qui doit prendre cette décision. Cela peut prendre du temps, mais son implication dans les démarches mises en œuvre est indispensable pour qu’elles aboutissent.

Vous pouvez être un véritable point d’appui pour lui. Cela nécessite que vous évitiez tout jugement moral et toute simplification de sa situation. Le culpabiliser pourrait en effet le conduire à se décourager et à s’enfermer dans un sentiment d’échec. La difficulté que vous rencontrerez peut-être est de trouver la limite entre le soutenir et agir à sa place. Encore une fois, retenez-vous de vouloir faire ce qui devrait être fait par lui. Ne cherchez pas non plus à l’aider au prix d’oublier vos propres besoins et de vous faire ainsi passer au second plan.

Si votre proche envisage des solutions pour s’en sortir, soutenez-les même si vous doutez de leur efficacité. En effet, il peut avoir une vision bien à lui de ce qui serait à même de l’aider. Face à cela, il est important de respecter ses choix et de valoriser les démarches qu’il décide d’entreprendre.

Se renseigner sur les dispositifs d’aide

Une manière de l’amener à se faire aider peut être que vous dédramatisiez la démarche. Pour ce faire, vous pouvez vous renseigner de votre côté sur les dispositifs d’aide ou peut-être avoir recours vous-même à l’un de ces dispositifs pour y prendre conseil. En comprenant de quoi il s’agit, en prenant connaissance de ces dispositifs par l’entremise de votre expérience, il se peut que cela facilite le fait qu’il franchisse le pas. Notre espace « Adresses utiles » est à votre disposition pour vous aider à localiser des lieux de consultations. Appeler Joueurs info service (09 74 75 13 13, de 8h à 2h tous les jours) permet en outre d’amorcer un premier dialogue sur ses difficultés.

Jeu problématique : les aides à l'arrêt

Laisser le temps nécessaire

Accepter de se faire aider peut prendre du temps. Ce qui n’est pas envisageable pour lui aujourd’hui, pourrait très bien l’être demain. L’important est que vous ne brusquiez pas les choses et que vous respectiez son rythme en évitant d’insister sur ce qu’il reste à faire et en préférant mettre l’accent sur les progrès accomplis. Ce sont en effet les petites victoires acquises au quotidien qui vont permettre au joueur de reprendre confiance en ses ressources et de tenir le cap. Sans la reconnaissance de ses proches pour les efforts fournis, le joueur pourrait facilement céder au découragement face à l’ampleur de la tâche.

Votre proche n’aura recours à une aide que s’il s’en est approprié l’idée. Pour l’amener à se faire aider vous devrez l’encourager à reconnaître ses difficultés mais aussi à prendre des initiatives. Cependant cela peut prendre du temps et il faudra peut-être vous montrer patient.