Que faire pour l'aider ?

Soutenir le joueur qui arrête

Votre proche a décidé d’arrêter de jouer. C’est une bonne nouvelle et c’est très positif. Cependant, l’arrêt peut se révéler être un parcours long, semé d’embûches et de retours en arrière. Votre patience et votre soutien seront nécessaires pour l’aider à ne pas se décourager.

Arrêter n’est pas simple

Si l’idée d’arrêter est porteuse d’espoir, sa mise en œuvre peut être difficile pour le joueur.

La fin d’une pratique qui occupait la majeure partie de ses pensées et de son temps peut le conduire à s’ennuyer lors de son arrêt. Il peut ne plus se sentir « vivre » comme auparavant et peut être déprimé. Dans les premiers temps, il peut également devenir agressif et anxieux.

Ce n’est pas forcément ce qui va arriver à votre proche. Néanmoins, vous devez vous préparer à toutes ces éventualités et bien intégrer l’idée qu’arrêter est une démarche complexe et perturbatrice.

Comment vous positionner

Parler de ses difficultés allège d’un poids. Vous rendre disponible pour échanger avec lui sur ce qui se passe et ce qu’il ressent pendant l’arrêt peut l’aider. Mettre des mots sur la situation vous permettra de soulager la tension et vous amènera à identifier les problèmes qui se posent. Dès lors, vous pourrez envisager la meilleure manière d’y faire face.

À certains moments, le joueur peut douter de lui, de sa capacité à arrêter et être tenté de rejouer. Vous pouvez alors souligner tout le chemin parcouru et ce qu’il a déjà fait de positif jusqu’à présent. Il s’agit pour vous d’essayer de lui redonner confiance et de lui faire comprendre qu’il est normal d’avoir des doutes mais que ce n’est pas la preuve qu’il n’y arrivera pas. Il faut rester modeste devant la difficulté que pose l’arrêt mais chaque jour sans jeu doit être considéré comme une victoire.

En l’incitant à s’investir dans des activités, vous l’aidez à lutter contre la sensation de vide qu’il peut ressentir. Vous pouvez, par exemple, l’encourager à trouver de nouveaux centres d’intérêt. S’il se retrouve souvent seul et qu’il « rumine » des pensées négatives, vous pouvez essayer d’être plus fréquemment présent à ses côtés pour partager des moments avec lui. C’est en étant actif et occupé qu’il lui sera plus facile de passer à autre chose.

La reprise du jeu

Il est tout à fait possible que votre proche, malgré sa volonté et des progrès successifs, se remette à jouer. C’est un phénomène que les professionnels connaissent bien. Si c’est le cas, il est important de ne pas en déduire qu’il n’est pas capable d’arrêter. Au contraire, dédramatiser peut l’aider et vous aider à surmonter

cette situation. Vous pouvez souligner qu'une reprise de jeu peut être l'occasion de tirer des enseignements et que cela permet d'être mieux préparé lors de la prochaine tentative d'arrêt. Aidez-le à comprendre les raisons qui l'ont poussé à rejouer car une fois identifiées, il pourra mieux y faire face la prochaine fois.

Le joueur qui arrête a besoin de soutien pour réussir mais l'entourage, malgré sa volonté, n'est pas toujours le mieux placé pour l'accompagner. Il est essentiel de faire en fonction de ce que vous vous sentez en mesure de faire. Sachez que votre proche peut obtenir ce soutien auprès de professionnels comme vous pouvez aussi être soutenu dans ces moments difficiles**.**