# VOTRE CONJOINT JOUE TROP ET VOUS VOUS SENTEZ MAL ? VOICI 3 RÉSOLUTIONS DE RENTRÉE POUR VOUS SENTIR MIEUX

Vous aimeriez l'aider à changer mais rien de bouge ? Vous vous épuisez peu à peu ? Voici 3 comportements à adopter pour aller mieux et peut-être faire évoluer la situation.

## 1 : PRENDRE SOIN DE VOUS

Prendre soin de vous malgré la situation difficile vous permet de vous sentir un peu mieux et de garder de l'énergie pour l'aider.

- Chaque jour prenez du temps pour vous
- Votre objectif : au moins un moment plaisir par jour rien que pour vous

Ce n'est pas forcément un long moment chaque jour. Cela peut-être 10 minutes à faire quelque chose que vous aimez et de temps en temps un temps plus long à vous détendre seul.e ou avec une personne que vous appréciez.  Nous n'allons pas vous dire quelles activités faire, c'est plutôt à vous de choisir ce qui vous fait plaisir. Cet « égoïsme » est bénéfique pour tous.

Prêt.e à essayer quelques jours pour commencer ?

## 2 : VOUS RENSEIGNER ET TROUVER DE L'AIDE

Il existe des solutions à la situation à laquelle vous êtes confrontée. Mais elles ne sont ni évidentes ni universelles. Vous trouverez des « solutions » en vous informant, en allant chercher de l'aide.

- Cherchez des informations qui peuvent vous aider à mieux comprendre ce qui se passe pour votre proche, pour vous et pour vous deux. Sur ce site la lecture des forums ou des articles pour les proches peut peut-être déjà vous éclairer sur certaines choses.
- Cherchez ce qui peut vous aider (activités, soutiens…). Notre rubrique Se faire aider vous suggère quelques interlocuteurs utiles.
- Participez aux conversations du forum pour l'entourage

## 3 : PARTAGER VOTRE PROBLÈME AVEC LES AUTRES

Cette résolution n'est pas facile mais elle peut tout changer. Si vous vivez le problème de votre conjoint dans le secret vous ne permettez pas aux autres de vous tendre la main. En parler vous soulagera et vous permettra d'élargir votre vision de la situation. Vous pouvez en parler :

- A des proches de confiance (famille, amis, collègue…)
- A d'autres personnes qui, comme vous, vivent avec une personne qui joue dans le cadre des forums
- A un.e des écoutant.es en toute confidentialité au **09 74 75 13 13** (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou par chat (14h-minuit du lundi au vendredi ou 14h-20h le weekend)

Si la première personne que vous rencontrez ne vous convient pas, gardez espoir, une autre sera plus à l'écoute. Trouver les bonnes personnes est une recherche à part entière.

> [Lu dans les forums :]
>
> *"Seule je n'ai qu'un point de vue. Avec vous toutes et tous, j'agrandis mes angles de perception. Je grandis. Mon cœur grandit."*

Avec ces 3 résolutions vous allez retrouver des ressources pour faire face aux difficultés de votre conjoint mais aussi aux vôtres. Souvenez-vous aussi que ses difficultés, même si elles méritent sans doute votre soutien et une aide, ne justifient pas les mauvais comportements à votre égard. Vous avez le droit de ne pas accepter tout ce qui se passe ! Soutenir activement votre conjoint ou tout simplement vivre avec lui ne doit pas se faire au prix de votre « sacrifice » car aucun équilibre satisfaisant ne sortira d'une telle situation. Pensez notamment à préserver vos finances si votre conjoint ne peut pas s'arrêter de jouer.