VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AIDE À UN PROCHE

Par Pamela Postée le 21/02/2022 21:59

> Bonjour, mon compagnon est addict au paries sportifs, il essaie de s'en sortir et viens de s'autoexclure pendant 1 mois du site, mais voilà, il présente des manques et je ne sais pas quoi faire pour l'aider .. auriez-vous des conseils qui l'aiderai à continuer dans cette voie et à ne pas re craquer dans un mois …? En vous remerciant, cordialement

---

Mise en ligne le 24/02/2022

Bonjour,

Votre compagnon a fait le choix d'une mesure d'auto-exclusion du site sur lequel il a l'habitude de parier ce qui est encourageant bien sûr mais l'expose au manque d'une pratique devenue apparemment addictive. C'est une période pendant laquelle, pour le soutenir, vous pouvez vous montrer plus présente, l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent, l'inviter à s'investir dans d'autres activités, s'occuper pour tenter de faire face à l'éventuelle sensation de vide qu'il peut éprouver.

Nous comprenons que vous appréhendiez d'ores et déjà ce qui pourrait se passer dans un mois, le risque d'une reprise. Si tel était le cas, peut-être alors lui faudrait-il envisager d'en passer par une auto-exclusion plus longue, voire une mesure d'interdiction volontaire. En parallèle à cela, il pourrait également décider de se rapprocher de l'équipe d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour être aidé à déconstruire les mécanismes de son addiction.

S'il le souhaite, qu'il n'hésite pas à nous contacter pour exprimer ce qu'il ressent, pour préciser comment chez lui se manifeste le manque et trouver des moyens personnalisés d'y faire face. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit. Nous restons disponibles pour échanger plus précisément avec vous également bien entendu si vous avez besoin de revenir vers nous.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Que faire pour l'aider"
- "Comment réussir à arrêter de jouer"