

# Problèmes de jeu compulsif



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Le jeu peut être une activité amusante, mais lorsqu'il est excessif, il peut causer toutes sortes de problèmes, y compris des problèmes financiers, des problèmes relationnels et des problèmes de fonctionnement à l'école, au travail et à la maison.

## Qu'est-ce que le jeu de hasard ?

Le jeu de hasard est toute activité dans laquelle une personne prend le risque de perdre de l'argent ou des biens, et où la décision de gagner ou de perdre est principalement laissée au hasard.

Le jeu de hasard est une activité courante dans notre société. Parmi les formes courantes de jeux de hasard, on trouve l'achat de billets de loterie, le poker avec des amis ou la fréquentation d'un casino. Lorsqu'ils sont pratiqués avec modération, les jeux de hasard peuvent être une activité amusante. Mais à l'extrême, le jeu peut causer des problèmes tels que la faillite, la perte de relations, et même conduire les gens au suicide.

## Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Lorsque le jeu devient si excessif qu'il commence à causer des problèmes, on parle de jeu pathologique ou de jeu problématique.

Le terme officiel est "jeu pathologique", et est défini par le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV) comme un "comportement de jeu mal adapté, persistant et récurrent" comportant au moins cinq des éléments suivants

- Une préoccupation de jouer ou d'obtenir de l'argent pour jouer ; un besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus importantes ;
- Une perte de contrôle continue ou périodique sur le jeu ;
- Agitation ou irritabilité lorsqu'on tente d'arrêter ou de réduire le jeu ; utilisation du jeu comme moyen d'échapper à ses problèmes ;
- La poursuite du comportement malgré des conséquences évidentes ; le mensonge sur l'étendue de la participation au jeu ;
- Implication dans des actes juridiques pour financer le jeu ; mise en danger ou perte de relations importantes et/ou d'emploi en raison du jeu ; et
- Dépendance vis-à-vis des autres pour l'argent à jouer. (APA, 2000).

## Signes d'alerte pour le jeu problématique

- Des jeux de hasard de plus en plus longs
- Nécessité de jouer davantage pour récupérer l'argent perdu
- Négliger ses responsabilités à l'école, au travail ou à la maison
- Nécessité de mentir aux autres pour se couvrir du jeu
- Négliger ses amis et sa famille pour jouer
- Emprunter de l'argent, vendre des biens ou même voler pour avoir de l'argent pour le jeu

## Quelle est sa fréquence ?

---

On estime que 3,2 % des adultes canadiens sont touchés par le jeu problématique modéré à grave (Source : ProblemGambling.ca).

## Aider un ami ou un proche ayant un problème de jeu

---

Bien que vous ne puissiez pas simplement empêcher quelqu'un de jouer, votre soutien aide votre proche à obtenir de l'aide pour le jeu.

Si le problème est grave et que vous craignez que l'autre personne ne soit pas très contente que vous l'affrontiez, adressez-vous à un professionnel (comme votre médecin de famille ou un conseiller) pour obtenir des conseils supplémentaires.

Conseils généraux :

- Trouvez un moment privé et calme pour parler à votre interlocuteur.
- Dites à votre proche que vous vous souciez de lui et que vous vous inquiétez de son comportement de jeu.
- Dites à votre proche comment les habitudes de jeu vous affectent, vous et/ou les autres
- Demandez-leur comment vous pouvez les aider et les soutenir.
- Soyez prêt à faire face au déni ou à la colère de l'autre personne.
- Si nécessaire, envisagez de prendre des mesures pour protéger les avoirs financiers de la famille contre le jeu incontrôlé, pour la sécurité de la famille ainsi que de la personne ayant des problèmes de jeu.

## Traitement et aide pour les jeux de hasard

---

Le traitement des jeux de hasard est proposé dans différents cadres, tels que

- Conseil/thérapie dans une clinique communautaire de santé mentale
- Par des professionnels spécialisés dans les dépendances telles que le jeu
- Les programmes résidentiels (hospitaliers et non hospitaliers), qui sont des programmes dans lesquels vous allez temporairement vivre et rester dans le programme.
- Les programmes de jour (programmes auxquels vous participez pendant la journée pendant plusieurs heures) et les traitements ambulatoires (où vous voyez un conseiller/thérapeute à son bureau)

Types de conseil/thérapie

La thérapie par la parole, ou conseil, est le moyen le plus courant d'obtenir de l'aide pour les problèmes de jeu, et il existe différents types de conseil/thérapie comme

- La thérapie d'amélioration de la motivation (MET).
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

### **Thérapie d'amélioration de la motivation (MET)**

La thérapie d'amélioration de la motivation (MET) est un type de thérapie brève qui aide à améliorer la disposition d'une personne à changer, et s'est avérée largement efficace dans de nombreux autres types de dépendances et de comportements problématiques (Miller, 1991).

Pour les personnes qui ne sont pas prêtes à changer, la thérapie s'attache à aider la personne à peser les avantages et les inconvénients de son comportement de jeu, ainsi qu'à fixer des limites à son jeu.

Pour les personnes qui sont prêtes à changer, la thérapie se concentre sur ce qu'il faut faire pour surmonter le jeu. Par exemple, éviter les situations ou les personnes qui incitent à jouer.

### **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un type de thérapie qui aide les gens en examinant leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements, et qui a été adaptée pour le jeu (Ladouceur, 2007).

Les éléments de la CBT pour les jeux de hasard comprennent :

- Corriger les croyances malsaines sur les jeux de hasard (alias distorsions cognitives). Par exemple, les joueurs ont tendance à croire de manière irréaliste qu'ils auront de la chance, ayant souvent des croyances superstitieuses, qui sont contraires aux chances statistiques de gagner. De nombreux joueurs ont également une illusion de contrôle, dans laquelle ils croient qu'ils ont les compétences ou les capacités nécessaires pour battre les probabilités, alors qu'en réalité, les compétences n'ont qu'un impact minime.
- Compétences en matière de résolution de problèmes. Les compétences en matière de résolution de problèmes aident la personne à faire face à ses problèmes quotidiens, tels que la manière de gérer les pulsions de jeu, de limiter le temps et l'argent consacrés au jeu, de traiter avec les membres de la famille, de trouver des solutions aux dettes de jeu.
- Apprentissage de compétences sociales et d'adaptation. Il existe de nombreuses compétences sociales, d'adaptation et de vie qui peuvent être utiles, telles que les compétences de communication, les compétences d'affirmation de soi, la manière de dire non aux invitations à jouer, ainsi que les compétences d'adaptation telles que la gestion du stress, de la colère et de l'anxiété. Par exemple, les compétences de communication, d'affirmation de soi, de refus d'invitations à jouer, ainsi que les compétences de gestion du stress, de la colère et de l'anxiété :

a) Jeu de rôle : Avec un thérapeute, le jeu de rôle consiste à mettre en pratique une compétence telle que dire non à des invitations à jouer.

b) Visualisation : Imaginer une situation et visualiser une façon plus positive de la gérer. Par exemple, en pensant à un incident passé où la personne a perdu beaucoup d'argent au jeu, et en lui faisant imaginer ce qui aurait dû se passer différemment pour obtenir un résultat plus positif et empêcher la perte d'argent

c) Fixation d'objectifs : par exemple, fixer une limite sur la somme à jouer, ce qui permet d'éviter de "courir après" les pertes.

d) L'éducation au jeu : Par exemple, apprendre ce qu'il faut rechercher pour déceler les signes d'un problème de jeu

e) Gestion des pulsions : apprendre à gérer les pulsions de jeu

f) Autocontrôle : apprendre à suivre l'argent et le temps passé à jouer

g) Enseigner comment prévenir la réapparition des problèmes de jeu (c'est-à-dire la prévention des rechutes)

## Auto-assistance

Gamblers Anonymes (GA) est un groupe d'entraide et d'assistance mutuelle qui apporte un soutien aux personnes ayant des problèmes de jeu. Comme les Alcooliques anonymes, Gamblers anonymes est basé sur le principe des 12 étapes. Les membres sont encouragés à s'engager à reconnaître que leur jeu est une maladie spirituelle et médicale, et sont encouragés à s'abstenir de jouer. Les groupes sont gérés par des membres, et non par des professionnels, et il n'y a pas de frais d'adhésion.

## Résumé

Le jeu est une activité courante dans notre société et, malheureusement, certains individus sont vulnérables au jeu problématique, c'est-à-dire lorsque le jeu devient incontrôlable et commence à causer des problèmes. La bonne nouvelle, c'est que de l'aide est disponible et que les amis et la famille peuvent faire beaucoup de choses pour soutenir la personne qui a des problèmes de jeu.

## Sites web utiles

---

<http://ProblemGambling.ca>

<http://www.ResponsibleGambling...>

## Références

---

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual for Mental Health Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Ladouceur, R. Overcoming Pathological Gambling: Therapist Guide, 2007. New York: Oxford University Press.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (Eds.). (1991). Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford Press.

## A propos de ce document

---

Written by members of the Mental Health Information Committee at the Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO), Ottawa, Ontario, Canada, as well as Robert Polak, Addiction and Mental Health Counsellor, Mental Health and Addictions Services, Sandy Hill Community Health Centre, Ottawa.

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à <http://creativecommons.org/lic...>