

Ce qu'il FAUT SAVOIR

L'aide aux enfants et aux jeunes qui ont des problèmes de jeu compulsif

Information à l'intention des parents et des aidants

Que sont les jeux de hasard?

Le jeu de hasard est toute activité où quelqu'un court le risque de perdre de l'argent ou des biens, dans laquelle gagner ou perdre est surtout dû au hasard.

De nos jours, les jeux de hasard sont une pratique fréquente et peuvent prendre différentes formes :

- Acheter des billets de loterie;
- Jouer au poker avec des amis;
- Aller au casino.

Si la pratique est modérée, le jeu peut être amusant. Mais trop jouer peut entraîner une faillite, des problèmes les proches et même mener les gens au suicide.



Le jeu problématique devient dangereux quand il commence à causer des problèmes dans la vie quotidienne et que ceux-ci ne s'améliorent pas. De manière officielle, on appelle ce problème « **jeu pathologique** ». Les personnes qui ont un problème de jeu peuvent :

- être obsédées par cette activité ou par le besoin d'obtenir de l'argent pour s'y adonner. Elles peuvent aussi risquer des sommes de plus en plus grandes;
- perdre la maîtrise de leur penchant pour le jeu (tout le temps ou juste une partie du temps);
- devenir agitées ou irritables si elles essaient d'arrêter de jouer ou d'en diminuer la fréquence. Elles peuvent utiliser le jeu comme une évasion pour oublier leurs problèmes;
- continuer à jouer même quand le jeu leur cause des problèmes. Elles peuvent mentir au sujet de l'ampleur de leurs pratiques de jeu;
- commettre des crimes pour obtenir de l'argent pour jouer. Elles peuvent compromettre leurs relations ou en causer la rupture et perdre leur emploi à cause du jeu;
- compter sur les autres afin d'obtenir de l'argent pour jouer. (APA, 2000).

Jeu
problématique

Signes
précurseurs

- Jouer pendant des périodes de plus en plus longues.
- Devoir jouer plus pour recouvrer l'argent perdu.
- Négliger les responsabilités à l'école, au travail ou à la maison.
- Mentir pour dissimuler le jeu.
- Négliger les amis et la famille en faveur du jeu.
- Emprunter de l'argent, vendre des biens, ou même voler afin d'avoir de l'argent pour jouer.

Quelle est la fréquence du jeu problématique?

La Ontario Student Drug Use Survey (1999) montre qu'entre 4 et 5 adolescents sur 100 (4,5 %) ont satisfait aux critères du jeu problématique.

Que devrions-nous faire si notre adolescent devient un joueur problématique?

Vous ne pouvez pas simplement « obliger » votre adolescent à cesser de jouer mais vous pouvez l'aider à obtenir du soutien pour traiter sa dépendance au jeu.

Si le problème est grave et que vous êtes inquiets de la réaction de votre adolescent réagira quand vous soulèverez la question, parlez à un professionnel (votre médecin de famille ou un conseiller) pour obtenir des conseils à l'avance.

Il peut vous aider à :

- trouver un moment privé et calme pour parler avec votre adolescent;
- expliquer à votre adolescent que pensez à son bien être et que vous vous inquiétez de son comportement compulsif;
- dire à votre adolescent comment les comportements compulsifs vous touchent et affectent d'autres personnes;
- demander à votre adolescent comment vous pouvez l'aider.

Soyez prêt à des réactions de déni (refus de reconnaître la réalité) et de colère. Vous pouvez envisager des mesures pour protéger votre argent et vos biens. Cela assure la sécurité de votre famille, mais aide aussi

Traitement et aide pour le jeu problématique

Différents professionnels offrent un traitement pour le jeu problématique :

- Conseillers en santé mentale;
- Conseillers en matière de dépendance;
- Psychologues ou médecins qui se spécialisent dans les problèmes de dépendance.



Les jeunes peuvent obtenir un traitement de différentes façons :

- **Traitement en consultation externe ou traitement dans un centre communautaire** : Les jeunes rencontrent un conseiller lors de rendez-vous.
- **Programmes de traitement de jour** : Les jeunes y participent plusieurs heures chaque jour.
- **Traitement en résidence** : Les jeunes vivent sur les lieux pendant un certain temps.

Les services sont offerts par l'intermédiaire de pratiques privées, d'organisme de lutte contre la dépendance, de centres de santé communautaires ou d'hôpitaux.

Types de counselling et de thérapie

La thérapie individuelle, ou le counselling, est la manière la plus courante d'obtenir de l'aide pour le jeu problématique. Différents types de thérapie existent, notamment :

- Motivational enhancement therapy (MET) (l'entretien motivationnel)
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Entretien motivationnel

C'est un type de thérapie à court terme qui aide les gens à devenir plus disposés à vouloir changer. Cette thérapie a eu beaucoup de succès avec beaucoup d'autres types de dépendance et de problèmes de comportement (Miller, 1991.)

Pour les personnes qui ne sont pas prêtes à changer : la thérapie les aide à peser les avantages et les inconvénients de leur comportement compulsif et à maîtriser leur penchant pour le jeu.

Pour les personnes qui sont prêtes à changer : la thérapie les aide à apprendre comment surmonter leur problème de jeu compulsif (par exemple, éviter des situations ou des personnes qui encouragent les gens à jouer).

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Cette thérapie a été adaptée au jeu (Ladouceur, 2007) et aide les gens à examiner leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements.

Les éléments de la TCC pour le jeu problématique comprennent :

- **L'élimination de croyances malsaines au sujet du jeu** (distorsion cognitive). Par exemple, les joueurs ont tendance à avoir des idées peu réalistes de leurs chances au jeu. Ils ont souvent des illusions qui sont incompatibles avec leur chance réelle de gagner. De nombreux joueurs ont aussi une illusion de maîtrise, croyant qu'ils ont les compétences ou les capacités pour améliorer leurs chances. En réalité, l'habileté aide très peu à gagner au jeu.
- **L'acquisition de compétences en résolution de problèmes.** Ces compétences aident la personne à gérer des problèmes quotidiens comme la forte envie de jouer, la limitation du temps et de l'argent consacrés au jeu, les rapports avec les membres de la famille, la recherche de solutions aux dettes de jeu.
- **L'acquisition d'aptitudes sociales et d'adaptation.** La TCC peut aider les joueurs compulsifs à :
 - communiquer efficacement avec plus d'affirmation;
 - décliner des invitations à jouer;
 - gérer le stress, la colère et l'anxiété.

Les thérapeutes aident les gens à acquérir ces compétences par les moyens suivants :

Jeu de rôle : Mettre en pratique une compétence. Par exemple, de décliner les invitations à jouer.

Visualisation : Imaginer une situation difficile et une façon positive de l'aborder. Par exemple, penser à un incident passé où la personne a perdu beaucoup d'argent au jeu et lui demander de penser à d'autres moyens d'éviter la perte d'argent.

Établissement de buts : Par exemple, mettre des limites au volume de jeu, ce qui aide les gens à ne pas s'acharner à récupérer leurs pertes.

Sensibilisation au problème du jeu : La TCC peut être utilisée pour aider les gens à connaître :

- les signes précurseurs d'un problème de jeu;
- les moyens de maîtriser de fortes envies de jouer (gestion de l'impulsion);
- la façon de suivre la progression des dépenses et du temps consacré au jeu (autosurveillance);
- les moyens d'empêcher les problèmes de jeu de se reproduire (prévention de rechutes).

Auto-assistance

Joueurs Anonymes (JA) est un groupe d'auto-assistance et d'aide mutuelle qui fournit un soutien aux personnes qui ont des problèmes de jeu. Comme Alcooliques Anonymes, l'organisation Joueurs Anonymes est fondée sur le principe des 12 étapes. On encourage les membres à s'engager à reconnaître que leur jeu problématique est une maladie spirituelle et médicale, et à s'abstenir de jouer. Les groupes sont pris en charge par les membres eux-mêmes, non par des professionnels, et il n'y a pas de frais d'adhésion.

Où trouver de l'aide dans l'est de l'Ontario

- Vous traversez une crise?** Appelez la ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'est de l'Ontario au 613 260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais)
- Vous cherchez de l'aide en santé mentale?** www.eMentalHealth.ca est un répertoire bilingue des services et des ressources de santé mentale pour Ottawa, l'est de l'Ontario et le Canada.
- Comté de Renfrew :** Phoenix Centre for Children, Youth and Families, avec des bureaux à Renfrew et Pembroke. 613 735-2374 ou sans frais 1 800 465-1870, www.renc.igs.net/~phoenix
- Comté de Leeds et Grenville :** Child and Youth Wellness Centre, avec des bureaux à Brockville, Elgin, Gananoque et Prescott. 613 498-4844, www.cywc.net
- Comté de Lanark :** Open Doors for Lanark Children and Youth, avec des bureaux à Carleton Place, Smiths Falls et Perth. 613 283-8260, www.opendoors.on.ca
- Pour trouver un psychologue n'importe où en Ontario :** L'Ordre des psychologues de l'Ontario, 1 800 489-8388, www.cpo.on.ca

Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa**, pour jeunes âgés de 12 à 20 ans, 613 562-3004
- Service à la Famille d'Ottawa**, 613 725-3601, www.familyservicesottawa.org
- Service familial catholique d'Ottawa**, 613 233-8418, www.cfssfc-ottawa.org
- Jewish Family Services**, 613 722-2225, www.jfsottawa.com
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (aiguillage par un médecin), 613 737-7600, poste 2496. Pour plus d'information sur nos programmes, www.cheo.on.ca
- Pour trouver un psychologue à Ottawa :** Téléphoner au service d'aiguillage de l'Ottawa Academy of Psychology, 613 235-2529. Ce service tient une liste partielle des psychologues d'Ottawa. www.ottawa-psychologists.org/find.htm



Vous voulez plus de renseignements?

Sites web utiles :

- <http://www.problemgambling.ca/fr/pages/default.aspx>
- <http://www.responsiblegambling.org/fr/index.cfm>

Auteurs :

Corédigé par les membres du Comité d'information sur la santé mentale du CHEO et Robert Polak, Services en toxicomanie et en jeu problématique d'Ottawa.

Licence :

Vous êtes libres de copier et de distribuer ce document en entier pourvu qu'il ne soit pas :

1. utilisé d'une façon quelconque qui laisserait suggérer que vous avez notre consentement ou que nous approuvons la façon dont vous l'utilisez;
2. utilisé à des fins commerciales (utilisation à but non lucratif seulement);
3. modifié de n'importe quelle façon (aucune œuvre dérivée).



Consulter la licence complète à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

Avvertissement : L'information dans cette fiche d'information est offerte « telle quelle ». Elle ne remplace pas l'information de votre fournisseur de services de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour obtenir plus d'information au sujet votre situation personnelle.

Fourni par :

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.