

PER-5203-1

Prévention de la dépendance liée aux jeux de hasard et d'argent

Cahier de l'élève



Image : <http://www.aide-aux-joueurs.be>

Commission scolaire du Pays-des-Bleuets
Septembre 2019

Présentation du cours

Le cours *Prévention de la dépendance liée aux jeux de hasard et d'argent* a pour but de susciter chez l'adulte une réflexion sur le phénomène de la dépendance en vue de prévenir l'apparition et l'évolution de problèmes. Il s'inscrit dans une intervention préventive en milieu éducatif. En ce sens, il guide l'adulte dans une réflexion qui favorise le maintien, l'acquisition ou l'activation de saines habitudes de vie et de comportements responsables.



Durée : 25 heures
Crédit : 1

Le cours aborde le phénomène de la dépendance en traitant de l'environnement personnel, des sphères d'influence, des conséquences sur soi, ses proches et la société ainsi que du rôle et des actions préventives mises en avant par des ressources d'aide privées, publiques et communautaires.

Les catégories de savoirs

1. Prévention et dépendance
2. Environnement personnel
3. Sphères d'influence
4. Conséquences sur soi et sur les autres
5. Ressources d'aide

Les compétences disciplinaires (et la pondération)

1. S'interroger sur le phénomène de la dépendance (30%)
2. Interpréter le phénomène de la dépendance (50%)
3. Poser un regard critique sur la prévention de la dépendances (20%)

Les critères d'évaluation

1. Utilisation adéquate de l'information recueillie au regard du phénomène de la dépendance liée aux jeux de hasard et d'argent
2. Analyse rigoureuse des facteurs de risque et des facteurs de protection mis en cause dans une situation de dépendance liée aux jeux de hasard et d'argent
3. Argumentation pertinente et cohérente sur la prévention de la dépendance liée aux jeux de hasard et d'argent en s'appuyant sur des sources variées et crédibles

Table des matières

INTRODUCTION	p.4
Sais-tu jouer sans perdre la tête?	p.7
CHAPITRE 1 : PRÉVENTION ET DÉPENDANCE	p.8
1.1 L'importance du phénomène	p.8
1.2 Les motivations à jouer	p.11
1.3 Les différents types de joueurs	p.16
1.4 L'approche préventive	p.21
1.5 Reconnaître les signes	p.25
CHAPITRE 2 : ENVIRONNEMENT PERSONNEL	p.28
2.1 Le cycle de la dépendance	p.28
2.2 Le cercle vicieux du jeu excessif	p.30
CHAPITRE 3 : SPHÈRES D'INFLUENCE	p.34
3.1 Les croyances erronées	p.34
3.2 Les causes du jeu excessif	p.37
3.3 Les facteurs de risque et de protection	p.39
3.4 La cyberdépendance	p.48
CHAPITRE 4 : CONSÉQUENCES SUR SOI ET SUR LES AUTRES	p.59
4.1 Les conséquences	p.60
4.2 Le jeu excessif et le suicide	p.65
CHAPITRE 5 : Ressources d'aide	p.67
5.1 Les pistes de solution pour le joueur excessif	p.67
5.2 Les pistes de solution pour l'entourage	p.77
5.3 Comment s'en sortir	p.78
CONCLUSION	p.81
RÉFÉRENCES	p.82

INTRODUCTION

Dans toute l'histoire de l'humanité, l'argent a toujours été quelque chose de très important, d'une manière ou d'une autre. L'apparition des jeux de hasard et d'argent n'est alors pas quelque chose de surprenant et la pratique de ceux-ci en est même devenue un phénomène social qui est encore très répandu aujourd'hui.

Mais qu'entend-on exactement par jeu de hasard et d'argent? On peut définir un jeu de hasard et d'argent comme toute activité ludique mettant en jeu de l'argent ou un bien, et dont l'issue dépend en partie ou exclusivement du hasard. Il est important de bien différencier les jeux de hasard et d'argent de ceux d'adresse.¹

En effet, dans les premiers, il n'y a pas ou peu d'influence possible sur le jeu par les compétences ou l'expérience du joueur : le résultat dépend exclusivement ou en grande partie du hasard. Dans les jeux d'adresse (par exemple, le billard ou les fléchettes) au contraire, les compétences et l'expérience du joueur influencent clairement l'issue du jeu.

La compréhension de la psychologie du joueur, l'évolution de la technologie et le raffinement des méthodes de marketing ont contribué à l'apparition d'une foule de nouveaux jeux de hasard et d'argent. Chacun de ces jeux vise une clientèle particulière avec ses goûts distinctifs.

Au cours des années 70, le choix des joueurs se limitait à des loteries dites passives (qui ne permettent pas au participant de choisir lui-même ses numéros) et aux courses de chevaux. Plus tard, l'arrivée des terminaux de loterie chez les distributeurs permettait désormais de choisir leurs propres numéros.

Les casinos sous la gouverne de Loto-Québec sont apparus au milieu des années 90. Ils offrent différents types de jeu qui attirent tous les styles de joueurs. Les amateurs de jeux de cartes, de dés, de roulette ou de machines à sous y trouvent leur compte.

¹ www.jeux-excessif.ch

À tout cela s'ajoutent désormais les appareils de loterie vidéo disponibles dans toutes les régions du Québec par l'intermédiaire des détaillants propriétaires d'un permis d'alcool. Comme leur nom l'indique, ces appareils allient la technologie des images vidéo au principe de la loterie instantanée où le joueur apprend le résultat de chaque partie sur le champ.

Il existe donc un grand nombre de jeux de hasard disponibles sur le marché. Chaque jeu cherche à satisfaire les intérêts spécifiques d'une clientèle particulière pour lui vendre son produit. Tous ces jeux, aussi différents soient-ils dans leurs formes, répondent toutefois à la même règle élémentaire : leur issue est déterminée par le hasard. Il est donc **impossible** d'en prédire le résultat à l'avance ou d'exercer une quelconque forme de contrôle sur l'issue du jeu.

Voici quelques exemples de jeux de hasard et d'argent :

Image : <https://www.winnagagne.com>



- Billets de loterie
- Machines à sous
- Lotto
- Billets à gratter
- Roulette
- Paris sportifs ou autres
- Appareils de loterie électroniques
- Poker
- Black-jack
- Casino virtuel
- Bingos en ligne et organisés
- Etc.

Dans les jeux de hasard et d'argent, le «risque» de perdre à long terme est statistiquement toujours plus important que les «chances» de gagner, pour des raisons structurelles : l'opérateur qui exploite les jeux y veille tout particulièrement puisque la viabilité de son entreprise dépend de sa commission.

Pourtant, retiré de son contexte statistique, le jeu est propre à stimuler chez tout individu des pensées anticipant l'agrément d'un gain important ainsi que de pensées non rationnelles relatives à la probabilité du gain.

À l'extrême, certaines personnes pourront se croire en mesure de développer une stratégie pour «battre le système». En fonction de telles pensées, et du degré de conviction en celles-ci, certaines personnes vont être amenées à perdre le contrôle et à réaliser des dépenses considérables.

Cette perte de contrôle est difficile à anticiper, dans la mesure où les facteurs de vulnérabilité sont multiples et restent mal connus. Il apparaît donc très important de prévenir les joueurs de ce danger potentiel, raison pour laquelle, dans la plupart des pays industrialisés, les nouvelles lois relatives aux jeux prévoient un devoir d'information de la part des industries concernées à l'égard des usagers, à l'exemple des exigences introduites pour d'autres produits susceptibles d'affecter la santé (par exemple : tabac, certains produits agroalimentaires, produits dangereux pour les enfants, etc.).



Image : <https://www.lecourriersud.com>

SAIS-TU JOUER SANS PERDRE LA TÊTE?

AUTO-ÉVALUATION

Quel est ton profil de joueur?
Ta pratique de jeu est-elle à risque?
Es-tu un joueur excessif?



Image : <http://indiacreacenterblog.net>



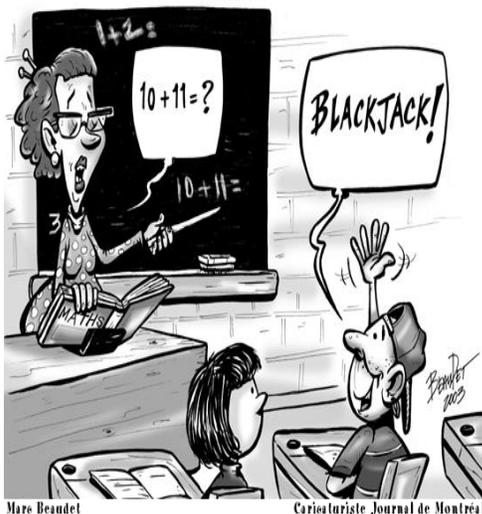
Pour le savoir, rends-toi sur <http://www.jeu-aiderreference.qc.ca>.



Clique ensuite sur **Tout sur le jeu excessif**, puis sur **Quel est votre profil de joueur?**

Ce questionnaire est là **pour toi**. Ton enseignant(e) n'aura pas à évaluer tes réponses ni même les regarder. C'est un cheminement bien personnel.

PROBLÈMES DE GAMBLING CHEZ LES JEUNES?



Savais-tu que plus du tiers des élèves du secondaire ont parié au moins une fois et que les garçons ont tenté leur chance un peu plus souvent que les filles? Que 17% des ados ont gratté des loteries instantanées au cours de la même période et que 4,9% ont fait des paris sur Internet? C'est ce que révèle une enquête réalisée par l'Institut de la statistique du Québec.

CHAPITRE 1 : PRÉVENTION ET DÉPENDANCE

Au Canada, une part significative des fonds publics est consacrée à la prévention des méfaits associés à certaines pratiques de jeux de hasard et d'argent (JHA) ainsi qu'au traitement du jeu problématique.

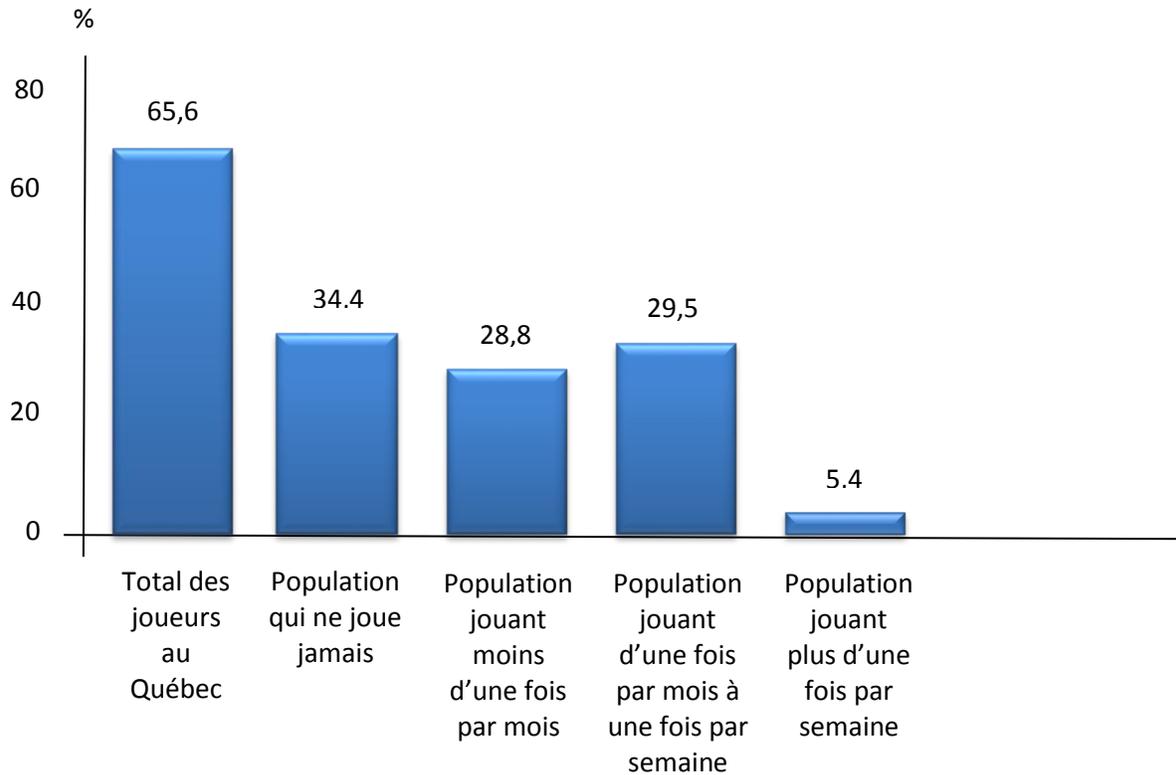
1.1 L'IMPORTANCE DU PHÉNOMÈNE

En 2018, la Direction générale de santé publique du CIUSSS Centre-sud-de-l'Île-de-Montréal a publié un document intitulé *Les jeux de hasard et d'argent au Québec et en régions : statistiques de participation en 2018*.

Voici quelques faits saillants intéressants :

- ✖ En 2018, environ deux adultes québécois sur trois (65,6%) participent à au moins une forme de jeux de hasard et d'argent (JHA). À titre indicatif, d'autres études estimaient cette proportion à 66,0% en 2012 et à 81,0% en 2002.
- ✖ La participation à des jeux de hasard et d'argent en ligne semble suivre une tendance à la hausse puisque les adultes québécois auraient tendance à recourir davantage au réseau Internet pour y participer.
- ✖ Les joueurs qui mentionnent avoir parié aux appareils de loterie vidéo (ALV) ou avoir fréquenté un Salon de jeux Loto-Québec dépensent globalement plus aux JHA que les joueurs s'adonnant exclusivement à la loterie.
 - La somme moyenne consacrée annuellement aux JHA par les joueurs est d'environ 408\$.
 - Cependant, on estime que la moyenne des sommes mises annuellement aux JHA grimpe à plus de 2000\$ pour ceux qui mentionnent avoir parié aux appareils de loterie vidéo, et à plus de 3000\$ pour ceux qui mentionnent avoir joué dans un Salon de jeux Loto-Québec.
 - Pour les joueurs qui ont mentionné avoir uniquement acheté des billets de loterie par tirage ou à gratter, la somme moyenne consacrée aux JHA est estimée à 222\$.

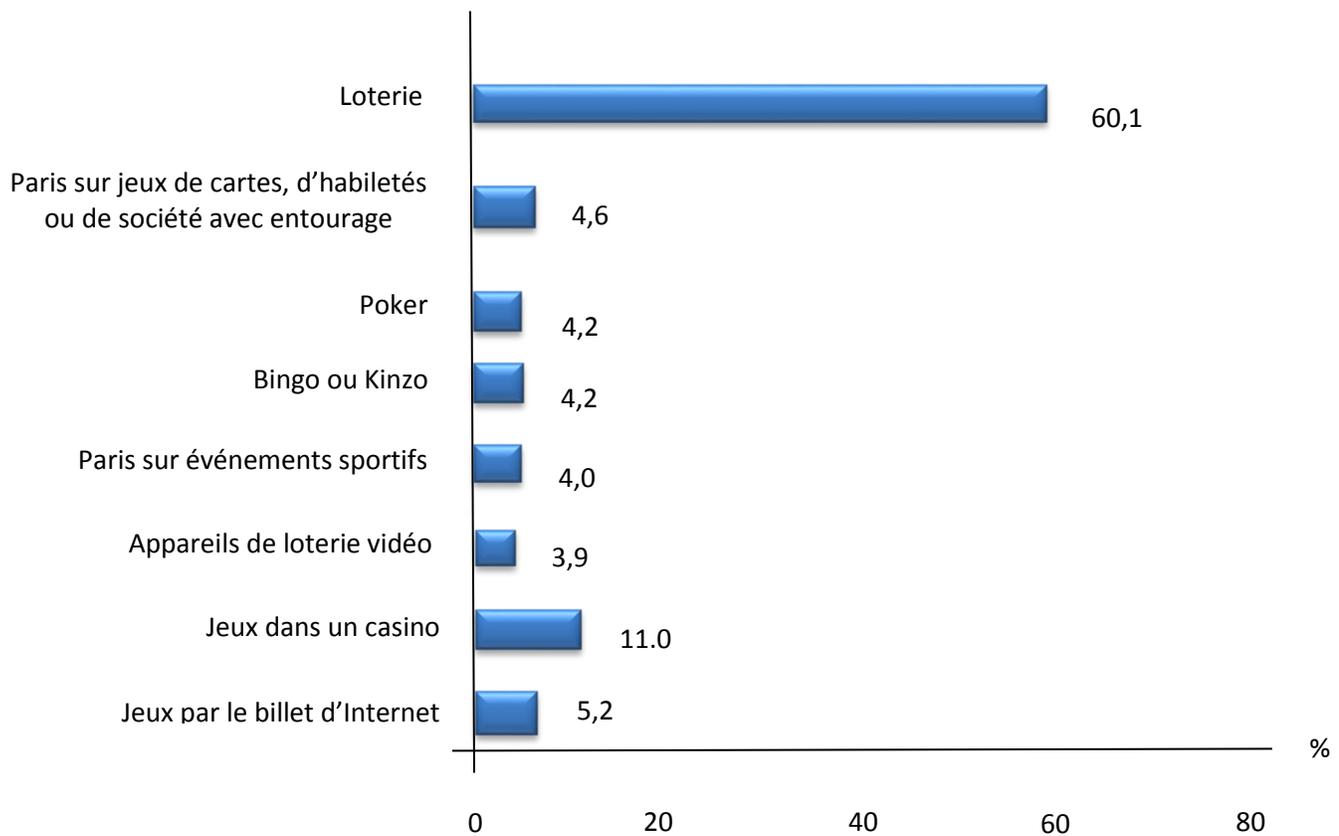
**Participation à au moins un JHA
au cours des douze derniers mois au Québec
Population adulte du Québec (%), 2018
(Gouvernement du Québec)**



- ✘ L'ampleur de la participation aux JHA et de la fréquentation de certains établissements de jeu varie en fonction des régions.
 - En 2018, les régions où l'on retrouve les proportions de joueurs plus grandes que le reste du Québec sont celles du Saguenay-Lac-Saint-Jean; de l'Abitibi-Témiscamingue; de Lanaudière, de la Mauricie-Centre-du-Québec et de la Montérégie.
 - Les populations de la Capitale-Nationale et de la Mauricie-Centre-du-Québec sont significativement plus nombreuses, en proportion, à fréquenter les Salons de jeux Loto-Québec que celle du reste du Québec.
 - La région de Montréal compte proportionnellement moins de joueurs que le reste du Québec.

Selon une autre étude², la participation aux JHA est plus élevée chez les hommes, les individus âgés entre 45 et 64 ans, les personnes actives sur le marché du travail et celles détenant un diplôme d'études secondaires ou collégiales. De plus, la participation est significativement plus faible chez les personnes célibataires ainsi que parmi celles rapportant un revenu familial inférieur à 20 000\$. Elle ajoute que la part des joueurs problématiques varie selon le type de jeu.

**Participation selon certains types ou contextes de jeu
Population adultes du Québec (%), 2018
(Gouvernement du Québec)**



² Centre de réadaptation en dépendance de Montréal, en collaboration avec la Chaire de recherche sur l'étude du jeu de l'Université Concordia

1.2 LES MOTIVATIONS À JOUER

Un peu de psychologie

L'être humain a besoin d'exercer du contrôle sur sa vie. La survie de son espèce en dépend depuis son apparition sur Terre. À l'origine de son évolution, quand l'humain se retrouvait dans une situation perdante, il risquait la mort. Tous ses efforts se sont donc dirigés pour sortir gagnant des événements de sa vie quotidienne. Grâce à son intelligence et au développement de ses habiletés, l'humain a surmonté de nombreux défis.

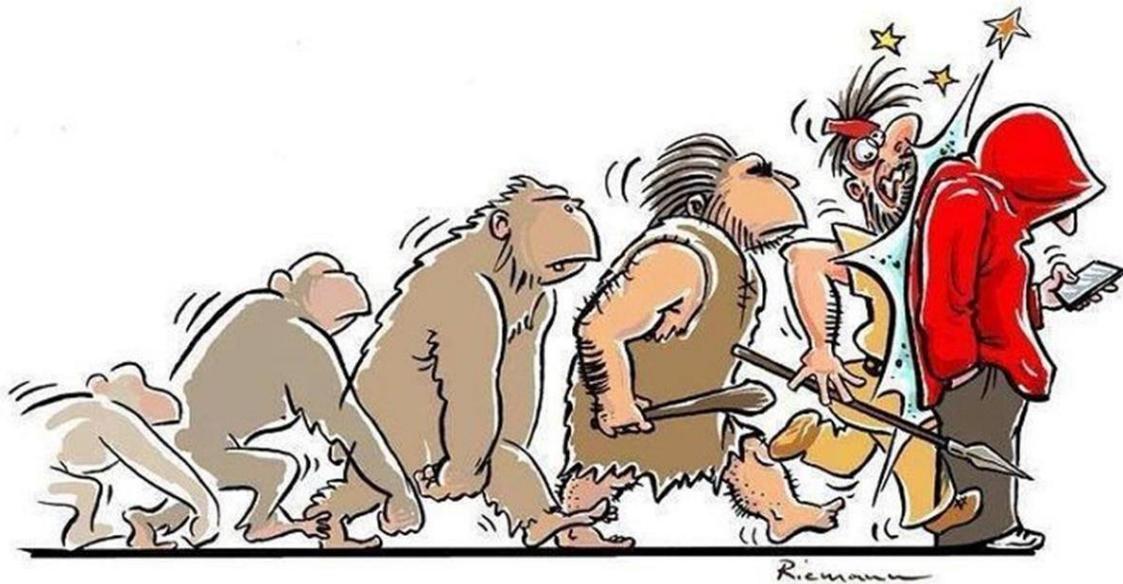


Image : <https://www.pausecafein.fr>

Il existe toutefois un élément de sa vie sur lequel l'humain n'a aucun pouvoir : le hasard. Là, l'habileté et l'intelligence ne comptent pas. Tous sont égaux.

Devant un jeu de hasard, le joueur utilise spontanément son intelligence qui lui est d'ordinaire si vitale. Il fait des observations afin de développer des stratégies pour améliorer ses prédictions et ainsi vaincre le hasard. Il finit par développer la conviction qu'il va bientôt gagner, qu'il ne peut pas perdre tout le temps. Il utilise son intelligence comme s'il faisait face à un jeu d'adresse. Mais tous ses efforts sont vains. Le hasard ne laisse aucune place à l'adresse...

Pour quelles raisons est-on amené à jouer?



Chez les personnes qui jouent de façon récréative, les motivations à jouer tournent le plus souvent autour du fait de se divertir, d'avoir du plaisir, de passer un bon moment avec des amis ou encore, de «tenter sa chance».

Chez les personnes qui rencontrent des problèmes de jeu, il est fréquent de retrouver ces mêmes motivations. Toutefois, dans le jeu excessif, d'autres motivations deviennent prépondérantes, comme l'espoir de gagner pour récupérer ses pertes, une volonté de fuir les problèmes ou de diminuer des sentiments négatifs comme le stress, la frustration ou la dépression, ou encore une recherche de sensations fortes.

Donc, quand nous jouons à des jeux de hasard et d'argent, c'est essentiellement pour gagner. Le problème, comme décrit plus tôt, c'est que nous n'avons aucun contrôle sur les gains et pertes qui en résultent. Pourtant, même si nous sommes rationnels, les émotions prennent le dessus. En effet, nous avons tendance à nous souvenir davantage des sommes gagnées que celles perdues.

La grande majorité des joueurs qui sont devenus des accros du jeu racontent d'ailleurs avoir connu une phase de gains au cours de leurs premières expériences à des jeux de hasard. Cette phase de gains, que le joueur interprète à tort comme une preuve qu'il est chanceux ou qu'il sait comment jouer, l'encourage à retourner au jeu. Toutefois, comme il s'adonne à une activité qui ne demande aucune forme d'habileté et dont l'espérance de gain est négative, il ne peut que perdre à long terme. C'est alors qu'il entre dans une phase de perte.

Durant cette phase, le joueur garde l'espoir que la chance va tourner à nouveau. Il persiste donc à jouer. Il se dit que la prochaine fois sera la bonne. Il n'arrive pas à quitter le jeu dans une phase perdante. Souvent, les conséquences négatives de ses excès s'accumulent et le joueur ne voit de salut et de répit que dans le jeu. Le jeu est son problème, mais il l'utilise comme si c'était une solution.

Le joueur finit par atteindre une phase de désespoir, car tout son univers s'est écroulé. Le joueur se retrouve isolé de sa famille, de son entourage et de son milieu de travail. C'est souvent dans ces moments difficiles qu'il mesure pleinement les conséquences du jeu sur sa vie et qu'il entreprend une démarche pour s'en sortir.



Les raisons de jouer sont multiples et peuvent varier selon les personnes et selon le jeu. Parmi les raisons les plus souvent évoquées, on retrouve donc celle que le jeu est un loisir. Comme tels, les jeux de hasard et d'argent comprennent des éléments de risque, de recherche de sensations fortes, d'expériences nouvelles. Les jeux s'avèrent aussi des divertissements qui permettent aux joueurs de se distancer par rapport à leurs préoccupations de la vie quotidienne, de s'évader dans l'action du jeu.

Les jeux encouragent le rêve; le rêve de faire un « coup d'argent », possiblement de modifier sa vie, d'accéder à un monde matériel supérieur à celui dans lequel on vit. Certains jeux favorisent les contacts sociaux et la participation à ces jeux est associée à des rencontres sociales, à l'appartenance à un groupe ou, dans certains cas, à un milieu de vie et à des valeurs partagées; d'autres jeux, à l'opposé, permettent à une personne de s'isoler. Certains joueurs ne recherchent que la sensation qu'un gain leur procure; d'autres encore apprécient les défis intellectuels que leur jeu de prédilection leur propose; pour d'autres, ce sont les aspects compétitifs des jeux qui s'avèrent la motivation principale.

Tu as sans doute déjà joué à un jeu de hasard et d'argent. Quelles étaient tes motivations?

Partage ta réponse avec ton enseignant(e).

Certains chercheurs ont identifié trois facteurs sociaux génériques qui influencent la participation au jeu :

- ✘ le jeu peut être un milieu social de vie;
- ✘ le jeu peut permettre l'expression de différences sociales;
- ✘ le jeu peut être un moyen social de trouver un sens à la vie.

Les motivations à jouer peuvent différer selon les jeux. Il a été observé que, dans la population canadienne, on joue à la loterie essentiellement pour gagner alors que des raisons de socialisation expliquent davantage la participation aux bingos et aux courses de chevaux et qu'on attribue plus à la recherche de divertissement les visites au casino.

On note aussi que les joueurs associent, en plus de la socialisation, une grande valeur de divertissement aux paris sur les courses de chevaux. On conçoit que les personnes qui jouent à la loterie en groupe le font, en sus de raisons relatives aux gains d'argent, pour socialiser: c'est le tiers de la population adulte de la région de Montréal qui participe à de tels achats en groupe (Loto-Québec, 2000).

D'autres raisons favorisent la participation aux jeux. Les jeux de hasard et d'argent, qu'on peut pratiquer en toute légalité, sont nombreux et l'implication croissante de l'État dans l'offre de jeu a légitimé la participation à ce type d'activités. Pour la population en général, le jeu est socialement accepté comme il ne l'a probablement jamais été depuis le début du XXe siècle. Les mesures prises pour s'assurer de l'honnêteté et de l'absence de tricherie dans les jeux étatisés a sûrement inspiré confiance et a sans aucun doute incité des personnes à jouer qui, autrement, ne l'auraient pas nécessairement fait.

La publicité et le marketing autour des jeux ne sont probablement pas étrangers non plus au taux de participation de la population aux jeux de hasard et d'argent (Institut national de santé publique du Québec, *Pour une perspective de santé publique des jeux de hasard et d'argent*). Il existe même des circonstances où la participation à ces jeux est presque requise et inévitable. Qu'on imagine simplement une petite entreprise où tous les employés cotisent à l'achat en groupe de billets de loterie. Pour un nouvel employé, il est possible que son intégration au groupe se fasse, entre autres, par la participation à l'achat de groupe.

Un autre exemple patent est celui de l'adolescent qui participe à une activité quelconque pour laquelle une levée de fonds repose sur un tirage: plus d'un parent se sentira contraint à se procurer un ou plusieurs de ces billets de tirage. Chez les mineurs, d'autres raisons encore s'ajoutent aux motivations à jouer. On associe à l'adolescence un grand désir d'expérimentation, le jeu n'étant qu'une des formes d'expérimenter qui se présentent aux jeunes. Une autre raison d'importance réside dans l'émulation des adultes : les jeux de hasard et d'argent sont perçus par les jeunes comme des jeux d'adultes auxquels, presque par définition, ils aspirent à participer.

Bref, il existe quantité de raisons structurelles, légales et sociales qui permettent et favorisent le jeu. L'accessibilité au jeu est immense; une grande proportion de la population dispose de sommes d'argent qu'ils peuvent dépenser en participant aux jeux de hasard et d'argent. Une partie substantielle de la population dispose aussi de temps de loisir suffisant pour se permettre cette participation.

Le jeu peut-il devenir une drogue?

Le jeu excessif partage un certain nombre de points communs avec les addictions aux substances, ce qui fait que de plus en plus, on a tendance à le considérer comme une addiction «comportementale» ou une addiction «sans substance». Ces caractéristiques communes aux addictions, avec et sans substances, sont les suivantes : des envies «irrépressibles» d'accomplir un comportement donné, une perte de contrôle, avec des tentatives infructueuses d'arrêter ou de limiter le comportement problématique, et des conséquences négatives découlant du comportement en question. Il est également fréquent d'observer une augmentation progressive du comportement problématique (phénomène de tolérance) ainsi qu'une tension ou une nervosité lorsque le comportement ne peut être accompli (phénomène de sevrage).



Image : <https://www.poker-academie.com>

1.3 LES DIFFÉRENTS TYPES DE JOUEURS

Pour une majorité de personnes, jouer à des jeux de hasard et d'argent représente une activité divertissante et agréable parmi d'autres, sans conséquences particulières.

Toutefois, certains d'entre nous expérimentent une perte de contrôle plus ou moins progressive de leurs habitudes de jeu, avec pour conséquence des difficultés qui peuvent devenir très sérieuses.

Sache qu'il n'y a pas de profil-type de joueur excessif. Le jeu excessif peut toucher tous les âges et toutes les catégories sociales de la population.

Néanmoins, les statistiques nous indiquent que les problèmes de jeu excessif se manifesteraient plus fréquemment chez des personnes de sexe masculin, jeunes, avec un statut socio-économique modeste, séparées ou divorcées et présentant des traits impulsifs.

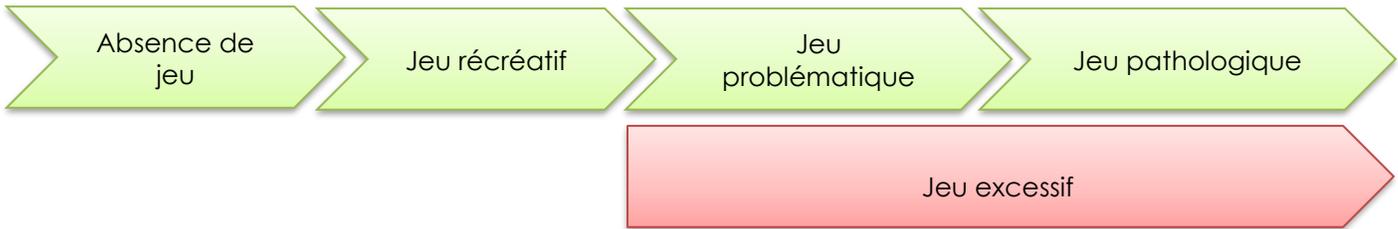
D'autre part, pour une personne donnée, certains facteurs apparaissent statistiquement associés à l'apparition d'un problème de jeu :



- Avoir une accessibilité croissante au jeu
- Avoir grandi avec le jeu (exemples de la famille ou des proches)
- Avoir commencé à jouer jeune
- Avoir gagné un lot élevé lors des premiers comportements de jeu
- Avoir une confiance erronée dans la chance de gagner (fausses croyances)
- Avoir tendance à l'impulsivité
- Juste pour échapper à la solitude, à l'ennui ou à la détresse
- Avoir des problèmes financiers
- Vivre une situation difficile comme une perte ou du stress
- Jouer pour affronter les problèmes de santé ou une douleur physique
- Avoir des problèmes d'alcool ou de drogue
- Avoir des problèmes de santé émotionnelle

Imager : <https://www.zelium.info>

Les différents comportements de jeu³



L'absence de jeu concerne évidemment les personnes qui ne jouent pas aux JHA.



On parle quand même de jeu récréatif pour définir un comportement de jeu qui ne pose pas de problème particulier. Les personnes qui jouent de manière récréative considèrent le jeu comme un divertissement. Elles jouent occasionnellement, tiennent compte de leurs possibilités financières et savent mettre un terme à leur jeu de manière contrôlée. Elles acceptent de perdre de l'argent misé et ne rejouent pas pour essayer de récupérer leur mise.

En bref

Le joueur récréatif :

- × Le jeu ne lui pose pas de problème.
- × Il joue uniquement pour se divertir.
- × Le jeu représente pour lui un loisir à caractère social.



On parle de jeu problématique pour définir un certain nombre de conséquences négatives. Ces conséquences peuvent être de natures financière, familiale, professionnelle, sociale et/ou psychologique. Le joueur a tendance à augmenter la mise jouée. Il lui arrive de jouer plus d'argent, plus souvent, plus longtemps que prévu et dans l'espoir de «se refaire», c'est-à-dire de récupérer l'argent perdu. Le risque de passer à un jeu pathologique est augmenté. Des données épidémiologiques suggèrent qu'environ 2,2% de la population adulte présente un jeu problématique à un moment ou un autre de sa vie.

³ Système de classification développée par Shaffer, Hall et Vander Bilt (1999)

En bref

Le joueur problématique :

- × Le jeu lui cause quelques problèmes.
- × Il ressent de la culpabilité.
- × Le jeu peut être pour lui la cause de querelles.
- × Il vit parfois des épisodes dépressifs.
- × Le jeu entraîne souvent de grandes dépenses de sa part.
- × Il doit rembourser des dettes.



Le jeu pathologique implique un niveau de sévérité supérieur. Les personnes qui présentent un jeu pathologique rencontrent de sévères difficultés à contrôler leur comportement de jeu, multipliant les conséquences négatives. Le jeu devient alors une préoccupation constante qui envahit les relations familiales, sociales et/ou professionnelles. Il n'est pas rare que des troubles émotionnels se développent (dépression, anxiété), pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires. Les personnes qui présentent un jeu pathologique empruntent fréquemment de l'argent pour jouer ou payer leurs dettes contractées au jeu. Des données épidémiologiques suggèrent qu'environ 1,1% de la population adulte présente un jeu pathologique à un moment ou à un autre de sa vie.



Le terme jeu excessif englobe à la fois le jeu problématique et le jeu pathologique. Il faut aussi savoir que ce n'est pas le montant des pertes d'argent qui détermine si une personne présente un jeu excessif ou non. En effet, la perte d'une certaine somme d'argent peut avoir des conséquences très différentes selon les moyens financiers dont l'on dispose.

En bref

Le joueur excessif :

- × Il connaît de nombreux problèmes graves liés à sa dépendance au jeu.
- × Il est sujet à la dépression.
- × Il peut avoir des pensées suicidaires.
- × Son obsession du jeu peut entraîner le divorce.
- × Il a des dettes et en arrive parfois à vivre dans la pauvreté.
- × Son désarroi peut l'amener à commettre des actes criminels.

EXERCICE

Pour chacune des mises en situation, dis de quel type de joueur il s'agit.

Situation A

J'ai 32 ans... et 3 ans de jeux derrière moi. Je joue aux casinos dans les cercles de jeu et sur Internet. En ce moment, ma vie entière est contrôlée par le jeu. J'ai perdu toutes mes économies, soit à peu près 40 000\$ en 3 ans.

Lorsque je vais jouer, désormais, je n'en ressors plus jamais gagnant, car je ne sais pas m'arrêter. À chaque fois, je sors des établissements de jeux ruinés et déprimés par l'image que je me donne de moi-même.

Pourtant, ma vie, ce n'est pas l'enfer : j'ai un bon boulot, une jolie blonde et une famille solide. Mais ce foutu besoin d'adrénaline, qui m'a déjà conduit à prendre des drogues, me poursuit et ne me laisse jamais tranquille. Le jeu a pris le pas sur tout. Je n'achète plus rien pour moi, ni fringues, ni divertissements... Tout passe dans le jeu.

Cet après-midi, j'ai encore perdu 700\$ en faisant n'importe quoi. J'étais dans un état second, incapable de m'arrêter, de me contrôler... J'aurais pu en crever tellement mon corps devenait incontrôlable.

Ta réponse : _____



Image : <https://tpe-casino.weebly.com>

Situation B

Je joue à des jeux vidéo. Il peut m'arriver de faire de grosses sessions, notamment quand un jeu très attendu sort, mais comme beaucoup de gens, sans plus. J'ai davantage envie de me sociabiliser, de sortir voir mes amis ou faire une partie de baseball, de faire de la musique ou la cuisine avec ma mère... Quand tu joues, tu es chez toi, pas autre part, et tout tourne autour de cet univers, même quand tu échanges avec d'autres joueurs.

Ta réponse : _____

Partage tes réponses avec ton enseignant(e).



1.4 L'APPROCHE PRÉVENTIVE⁴

LE JEU RESPONSABLE

Qu'entend-on par «jeu responsable»?

Le concept de «jeu responsable» désigne habituellement les programmes développés par l'industrie du jeu dans le but de réduire la survenue des problèmes de jeu excessif et/ou d'en limiter les conséquences négatives.



Image : <https://www.loro.ch>

Certains intervenants dans le champ de la prévention du jeu excessif ont proposé d'étendre cette notion à la désignation de politiques publiques de partenariat entre les acteurs industriels et étatiques, les lieux de soins et de recherche en matière de jeu excessif, et les joueurs eux-mêmes. Cette désignation fait débat au sein des milieux professionnels, en raison de l'ambiguïté de la notion de responsabilité.

Certains acteurs mettent en avant le risque de culpabilisation des personnes touchées par les problèmes de jeu, le terme «responsable» étant parfois interprété comme un accent sur la responsabilité individuelle du joueur.

D'autres intervenants voient dans le partenariat entre les acteurs un risque de collusion et de non prise en compte des conflits d'intérêts résultant des enjeux de prévention, dès lors que certaines mesures de prévention peuvent diminuer les revenus des jeux et/ou les taxes qu'ils génèrent.

L'intervention des services de santé publique dans le champ du jeu excessif est un phénomène récent. Elle sous-tend une intervention de l'État dans les domaines où les conflits d'intérêts vont à l'encontre de la seule responsabilisation et autorégulation des acteurs.

⁴ <http://www.jeu-excessif.ch>

PLAN D'ACTION INTERMINISTÉRIEL EN DÉPENDANCE 2018-2028⁵

Prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet



Ce document est l'aboutissement d'une démarche rigoureuse menée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et 14 autres ministères et organismes. Appuyé sur les plus récentes connaissances et les meilleures pratiques, il vient définir les actions à mettre en place au cours de la prochaine décennie pour prévenir, réduire et traiter les conséquences liées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet.

Le Plan d'action confirme la volonté du MSSS et de ses partenaires de doter le Québec d'actions mobilisatrices pour répondre efficacement aux besoins des consommateurs de substances psychoactives, des joueurs de jeux de hasard et d'argent, des utilisateurs d'Internet et de leur entourage.

En agissant sur le développement des capacités des personnes, sur les soins et les services offerts, sur la bonification des connaissances ainsi que sur le développement des compétences cliniques, le Plan d'action propose des moyens concrets pour rejoindre efficacement les personnes dans leur milieu, faciliter leur cheminement de soins et de services et leur offrir les services requis, en temps opportun.

Le Plan d'action se décline en 7 orientations qui regroupent 18 objectifs proposant 70 actions. L'approche intersectorielle proposée vise à agir de manière cohérente et complémentaire sur l'ensemble du continuum de la consommation de substances psychoactives, de la pratique de jeux de hasard et d'argent et de l'utilisation d'Internet.

Les collaborations interministérielles, de même que les relations avec les réseaux de partenaires déjà en place à tous les paliers, sont au cœur du dispositif de gouvernance mis en place pour assurer la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation du Plan d'action. Un suivi annuel ainsi qu'un bilan de mi-parcours sont prévus afin de favoriser l'atteinte des résultats.

Pour le consulter, il s'agit d'aller sur <http://publications.msss.gouv.qc.ca>

⁵ <http://publications.msss.gouv.qc.ca>

CADRE LÉGAL

Au Canada, le jeu est légalement encadré par le code criminel qui est du ressort fédéral. Le code prévoit, entre autres, qu'il est illégal de gérer des jeux de hasard pour lesquels une tierce personne reçoit une quote-part des enjeux. Des dispositions légales permettent aux provinces canadiennes de gérer des loteries, des casinos et d'autres jeux de hasard et d'argent. Des dispositions particulières s'appliquent aussi dans le cas des Premières Nations.



Image : <http://images.rechtus.qc.ca>

Au Québec, outre les limites déjà mentionnées, il est interdit aux mineurs de participer aux jeux offerts par l'État (loterie, casino, bingo, appareil de loterie vidéo, course de chevaux et autres jeux sanctionnés).

L'État a mis en place des institutions publiques mandatées pour réglementer l'offre du jeu. La structure de ces sociétés d'État s'avère assez complexe, ne favorisant pas une gestion suffisamment cohérente de leur pouvoir de réglementation. Résultat : chevauchement entre le mandat de chacune et recul de l'effet des mesures mises en place.

MANDAT DE LA REGIE DES ALCOOLS, DES COURSES ET DES JEUX⁶

La Régie des alcools, des courses et des jeux (RACJ) est instituée en vertu de la Loi sur la Régie des alcools, des courses et des jeux (L.R.Q., c. R-6.1). Elle est chargée de l'administration de la Loi sur les courses, de la Loi sur les loteries, les concours publicitaires et les appareils d'amusement, de la Loi sur les permis d'alcool, du chapitre V de la Loi sur la sécurité dans les sports et de la section III de la Loi sur la Société des alcools du Québec.

⁶ <http://www.racj.gouv.qc.ca>

La Régie surveille également l'application des règlements relatifs aux systèmes de loterie des casinos d'État et aux loteries vidéo, édictés en vertu de la Loi sur la Société des loteries du Québec. Enfin, elle fournit au ministre de la Sécurité publique des avis sur toute question concernant les impacts sociaux et les mesures de sécurité que peuvent nécessiter les activités visées par ces lois ou ces règlements et peut tenir des consultations publiques à cette fin.

Dans la réalisation de sa mission, la Régie exerce les fonctions suivantes : délivrer, suspendre, annuler ou révoquer les permis, licences, autorisations et certificats d'immatriculation ou d'enregistrement prescrits sous le régime des lois dont l'administration lui est confiée, sous réserve du deuxième alinéa de l'article 34 de la Loi sur les loteries, les concours publicitaires et les appareils d'amusement (chapitre L-6).

- ✘ Établir les conditions qui sont rattachées à ces permis, licences et autres autorisations et contrôler leur exploitation.
- ✘ Régir et surveiller les courses de chevaux, l'élevage et l'entraînement des chevaux de course, l'exploitation des salles de paris sur les courses de chevaux et, si le gouvernement l'autorise, toute autre course.
- ✘ Régir et surveiller les concours publicitaires, les appareils d'amusement, les loteries vidéo, les casinos d'État et les systèmes de loterie qui y sont exploités ainsi que, si le gouvernement l'autorise, les autres systèmes de loterie qui ne seraient pas exploités par la Société des loteries du Québec; veiller à la protection et à la sécurité du public lors des activités régies par la Loi sur les courses (chapitre C-72.1) ou la Loi sur les loteries, les concours publicitaires et les appareils d'amusement.
- ✘ Régir les sports de combat pratiqués par des professionnels, préserver le bon renom de ces sports et veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes qui y participent ou y assistent soient assurées, sous réserve de l'article 46.2.7 de la Loi sur la sécurité dans les sports (chapitre S-3.1).
- ✘ Contrôler la publicité et les programmes éducatifs en matière de boissons alcooliques ainsi que ceux concernant les activités régies par la Loi sur les courses et la Loi sur les loteries, les concours publicitaires et les appareils d'amusement.

1.5 RECONNAITRE DES SIGNES

Les 10 indices du jeu excessif⁷

Quelques indices peuvent aider l'entourage des joueurs excessifs (aussi appelés pathologiques) à détecter la dépendance au jeu. Voici :

1. Mentir

Les personnes qui ont un problème avec les JHA essaient en général de le cacher à leur entourage. Alors, elles commencent à mentir à leur conjoint, à leur famille, à leurs collègues et à leurs amis pour dissimuler l'ampleur réelle de leurs habitudes de jeu.

2. Vouloir se refaire

Certains joueurs disent qu'ils retournent jouer pour «se refaire», pour essayer de récupérer l'argent qu'ils ont perdu. Ils se disent peut-être qu'ils arriveront à gagner un gros montant et qu'ils arrêteront de jouer. Ou encore qu'ils ont perdu parce qu'ils ont changé de stratégie ou qu'ils n'ont pas été chanceux. Mais c'est justement à force de jouer pour «se refaire» qu'un joueur finit par accumuler les pertes et souvent les dettes.

3. Miser toujours plus

Un peu comme une personne qui a des problèmes avec l'alcool ou les drogues, un joueur excessif doit augmenter sa «dose» de jeu pour éprouver du plaisir, pour atteindre l'état d'excitation désiré. Autrement dit, il augmente sa mise pour augmenter son sentiment d'excitation et de bien-être. Il est aussi convaincu qu'en misant gros, il gagnera davantage. Malheureusement, plus il mise... plus il perd.

⁷ www.jeu-reference.qc.ca

4. Emprunter de l'argent

Le joueur pathologique est persuadé que l'argent n'est pas perdu irrémédiablement. Il en emprunte donc à son entourage : famille, amis, collègues, étrangers... D'ailleurs, il emprunte sans toujours donner la vraie raison de ses besoins d'argent. Il peut aussi faire payer ses dettes de jeu par les autres. Il peut utiliser ses cartes de crédit jusqu'à leur limite ou hypothéquer une seconde fois sa maison.

5. Être préoccupé par le jeu

Dans ce cas, le joueur n'arrête pas de penser à ses dernières expériences de jeu et à ses prochaines tentatives. Il va jouer dès que l'envie lui passe par la tête. Et il cherche les moyens de se procurer de l'argent pour aller jouer.



Image : www.pronostiqueren Suisse.com

6. Ne pas pouvoir s'arrêter de jouer

Le joueur est conscient de toutes les conséquences négatives qu'entraîne sa pratique excessive des jeux de hasard et d'argent. C'est pourquoi il veut cesser de jouer. Il fait alors des tentatives en ce sens, mais malgré ses efforts répétés, il ne peut pas résister à l'envie de jouer.

7. Jouer par besoin

Lorsqu'il tente de réduire ou d'arrêter sa pratique excessive du jeu, le joueur présente des «symptômes psychologiques de sevrage». Un peu comme une personne qui a des problèmes avec l'alcool ou les drogues, il devient alors irritable, impatient, agité ou tendu s'il n'a pas sa «dose» de jeu.

8. Jouer pour oublier

En jouant, le joueur cherche à se changer les idées, à s'échapper aux difficultés de la vie ou à des humeurs indésirables, à diminuer son stress. Le jeu n'est plus un simple divertissement : il est à présent l'activité qu'utilise le joueur pour se sentir mieux, fuir ce qui le préoccupe. Et c'est là que le jeu devient lui-même une source de problèmes pour le joueur.

9. Voler ou frauder pour jouer

Malgré ses pertes, le joueur persiste à jouer et s'appauvrit sans cesse davantage. Emprunter de l'argent à sa famille, à ses proches ou ses collègues ne suffit plus. Pour financer sa pratique du jeu, pour tenter de régler ses difficultés en gagnant un gros montant, le joueur en vient à commettre des actes illégaux (fraudes, falsifications, vols, détournements de fond) pour financer la pratique du jeu.

10. Jouer est plus important que tout

Le joueur est devenu tellement dépendant du jeu et de l'espoir de «se refaire» qu'il s'enfonce de plus en plus dans les difficultés financières, familiales, sociales et professionnelles. Toute la vie du joueur tourne autour de sa pratique du jeu et tous les aspects de sa vie en sont graduellement affectés. Le jeu met alors en danger ses relations avec sa famille et ses proches, son emploi ou ses possibilités d'études ou de carrière.



Image : <https://fr.depositphotos.com>

CHAPITRE 2 : ENVIRONNEMENT PERSONNEL

2.1 LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE

Bien que nous soyons tous candidats à développer des dépendances et que nous vivions parfois des conditions de grande vulnérabilité ou de déséquilibre personnel et social, seulement ceux et celles qui traversent toutes les phases du cycle de la dépendance deviendront potentiellement dépendants. Il n'en demeure pas moins que, quand la motivation première est le plaisir, la tendance à développer le problème est très faible.



À la lecture du cycle, nous remarquons que la **phase 1** est caractérisée par un contexte de forte vulnérabilité, de sentiments négatifs et de faible estime de soi chez les personnes qui développeront la dépendance.

La **phase 2** montre comment, face à l'adversité et à la difficulté de gérer ses émotions et son mal de vivre, la personne décide de « geler » ses émotions en ayant recours aux JHA ou aux substances psychotropes, incluant également les dépendances dites comportementales comme celles aux SMS, aux jeux vidéo, à Facebook.

Cette « intoxication » permet, en **phase 3**, la création d'un sentiment momentané de bien-être et la disparition temporaire de la douleur ressentie : la personne s'adonne à ses activités de jeux qui lui apportent le sentiment de « geler » les émotions négatives sous-jacentes.

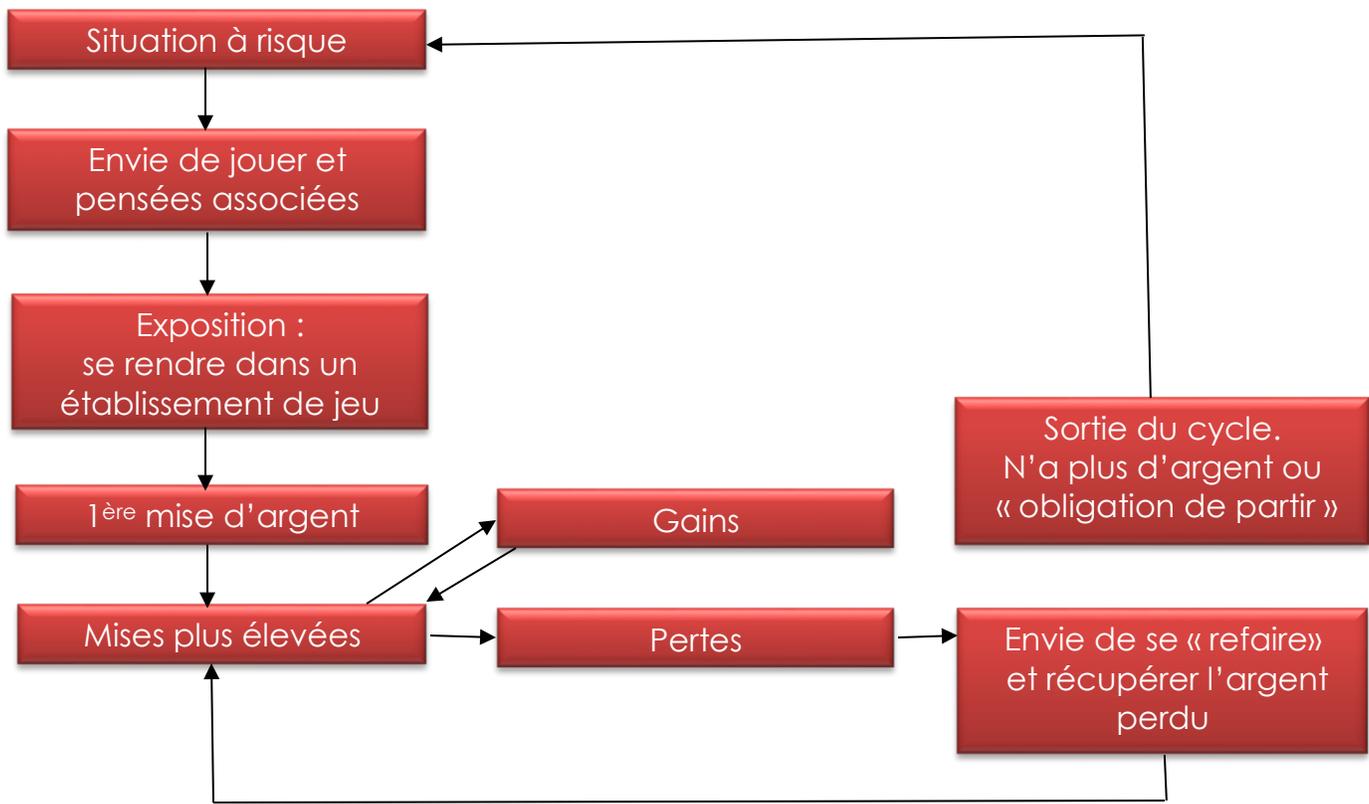
Quant à la **phase 4**, elle confronte à nouveau la personne à la réalité, aux sentiments de base de la phase 1. Selon des observations cliniques, la plupart des personnes dépendantes demandent de l'aide durant cette dernière phase, et non durant la phase de l'intoxication (2) ou de sentiment de bien-être (3).

La **phase 5** offre l'occasion de briser ou de continuer le cycle. Dans cette période, nous assistons généralement à des rechutes potentielles ou à des motivations profondes de changement de style de vie.



2.2 LE CERCLE VICIEUX DU JEU EXCESSIF

Le schéma suivant permet de mieux comprendre comment, chez certaines personnes, les dépenses d'argent au jeu en appellent d'autres, entraînant un cercle vicieux de pertes dont il peut paraître difficile de sortir.



● Situation à risque

On parle de situations à risque pour définir les situations qui favorisent l'apparition de l'envie ou de l'idée d'aller jouer. Dans l'expérience du joueur, il s'agit de situations souvent associées à un comportement de jeu et qui sont liées à un contexte extérieur (posséder une certaine somme d'argent sur soi, par exemple) ou à un état intérieur (par exemple un vécu de frustration ou un sentiment d'ennui). Les situations à risque varient d'un joueur à l'autre.

Envie de jouer et pensées associées

Les situations à risque suscitent, ou réactivent, des pensées liées à l'envie de jouer. En voici quelques exemples :

- « Si je mise gros, j'ai plus de chances de gagner. »
- « Je sens qu'aujourd'hui est mon jour de chance.»
- « Je joue 20\$ et après j'arrête. »

Exposition

L'exposition est la confrontation directe au jeu, dans un bar ou dans un casino par exemple. On peut noter que l'envie de jouer et les pensées associées peuvent survenir au moment-même d'apercevoir les machines de loterie dans le bar sans que l'idée ne lui ait préalablement traversé l'esprit.

1^{ère} mise d'argent

Souvent, les personnes présentant des problèmes de jeu disent jouer de petits montants lors des premières mises d'un épisode de jeu, avec l'idée de «tester» ou de «chauffer» le jeu.

Mises plus élevées

Le plus souvent, les personnes présentant un jeu excessif augmentent le montant des mises au cours de l'épisode de jeu.

Gain

Dans les cas de gains occasionnels, les personnes présentant un problème de jeu vont, la plupart du temps, réinvestir l'argent gagné en continuant à jouer. Mais, étant donné l'espérance de gain négative*, elles vont inévitablement perdre de l'argent à long terme.

*Il est impossible d'être gagnant sur le long terme en jouant à des jeux de hasard et d'argent organisés par l'industrie du jeu; en effet, ces jeux sont conçus pour enrichir les organisateurs (casino, loterie), au détriment du porte-monnaie des joueurs.

● Pertes

Le plus fréquemment, les joueurs vont perdre.

● Envie de se refaire

C'est un élément central du cercle vicieux du jeu excessif : le joueur qui a perdu de l'argent désire récupérer l'argent perdu et il rejoue dans cette perspective. Comme l'espérance de gain est négative dans le contexte des jeux de hasard organisés par l'industrie du jeu, la personne ne peut que perdre plus sur le long terme. Les difficultés financières liées au jeu vont progressivement devenir des déclencheurs d'envie et de pensées associées au jeu, avec pour conséquences de nouveaux épisodes.

● Sortie du cycle

Différents facteurs peuvent amener à la fin de l'épisode du jeu : le plus souvent, ce sont le manque d'argent, la fermeture de l'établissement de jeu ou une raison externe obligeant la personne à s'interrompre. Le cercle est alors rompu de manière momentanée. Cette période d'inactivité peut durer un temps variable, jusqu'à la prochaine situation à risque.



Image : <https://www.accroc.qc.ca>

On reconnaît 3 phases dans la progression de la dépendance⁸



Image : <https://de.fotolia.com>

1. Phase gagnante :

La personne a beaucoup de plaisir, elle est excitée, se sent riche et importante. C'est la chance du débutant. Elle dépense également beaucoup d'argent.

2. Phase perdante :

La personne qui est dans cette phase emprunte de l'argent pour jouer et peut même vendre des objets personnels. Elle perd beaucoup d'argent et rejoue dans l'espoir de se refaire.

3. Phase de désespoir :

La personne se sent obsédée par le jeu; elle ment, triche et vole. Elle est dépressive et peut même avoir des idées suicidaires.

Rappelons que les pratiques de jeux de hasard et d'argent deviennent problématiques lorsque le joueur atteint la phase perdante. C'est une phase critique parce que c'est à ce moment que le joueur réalise plus facilement dans quoi il est en train de s'enliser...

⁸ ACTION Toxicomanie, Bois-Francis

CHAPITRE 3 : SPHÈRES D'INFLUENCE

3.1 LES CROYANCES ERRONÉES

TESTE TES CROYANCES FACE AU HASARD

Fais-tu partie des joueurs qui pensent qu'ils peuvent développer assez de contrôle personnel pour apprivoiser le hasard et s'en servir? Te reconnaîtras-tu dans les phrases suivantes?

a) Si je gagne, je pense que la chance est avec moi et je mise à nouveau ce que je viens de gagner.

- Oui
- Non

b) Si je gagne et que je repars avec de l'argent neuf dans mes poches, je me dis que le jeu est une bonne façon de faire de l'argent facilement et que j'ai eu raison d'insister.

- Oui
- Non

c) Si je gagne et que je perds aussitôt tout ce que je viens de gagner, je me dis que j'ai fait une simple erreur de tactique et que la prochaine fois, il faudra que je parte à temps.

- Oui
- Non

d) Si je perds beaucoup ou pendant plus longtemps que d'habitude, je me dis que je suis dans une mauvaise passe et que je dois continuer si je veux gagner.

- Oui
- Non



Image : <http://www.fmsh.fr>

On ne peut JAMAIS contrôler le hasard : les jeux de hasard et d'argent NE SONT PAS des jeux d'adresse ni de stratégie.

La plupart des joueurs le savent et sont réalistes quant à leurs probabilités de gagner. Malgré tout, certains joueurs entretiennent plusieurs idées fausses sur ce type de jeu. Ils croient, par exemple, qu'avec les bons trucs et les bonnes stratégies, la chance jouera forcément en leur faveur. Ou encore, que doubler la mise ou changer de machine à sous exercera une influence sur leur probabilité de gagner.

C'EST UN PIÈGE! Il n'existe aucun truc pour contrôler la chance ou le hasard. Aux jeux de hasard, les porte-bonheur, les chiffres chanceux, les calculs savants n'augmentent jamais les chances de gagner. Voici quelques repères pour y voir plus clair...



Image : <http://www.piege.org>

La chance peut-elle sourire?

L'être humain a longtemps pensé que des forces mystérieuses agissaient sur son destin. Encore aujourd'hui, certains voient la chance comme une personne qui leur sourit ou comme un pouvoir qu'ils peuvent acquérir. Un joueur peut avoir la certitude que, par exemple, c'est en jouant souvent qu'il deviendra meilleur ou plus chanceux. En réalité, c'est souvent tout le contraire.

Le hasard se contrôle-t-il?

Le hasard est un événement imprévu ou imprévisible, sur lequel une personne n'a aucun pouvoir. Il arrive qu'un joueur pense qu'il peut contrôler le hasard ou qu'il lui est possible de développer assez de compétences personnelles pour l'appivoiser et l'utiliser à ses propres fins. Mais en réalité, aucune compétence personnelle ne peut agir sur le hasard. On ne peut jamais contrôler le hasard.

Un tour de jeu influence-t-il les tours de jeu suivants?

Le fait de gagner à un jeu de hasard constitue toujours un événement indépendant. Par exemple, imagine qu'au moment même où tu réponds au facteur qui frappe à la porte, la sonnerie de ton téléphone retentisse; cela ne veut pas dire que le téléphone sonnera à chaque fois que tu ouvriras au facteur. De la même manière, chaque tour de jeu est un événement indépendant : il n'est jamais influencé par les résultats des tours précédents.

Jouer longtemps augmente-t-il les chances de gagner?

Le Dr Robert Ladouceur, directeur du Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu, a fait une démonstration toute simple qui illustre bien les chances de gagner au jeu. Il fait remarquer qu'en lançant une pièce de monnaie quatre fois dans un jeu de «pile» ou «face», il est possible de gagner trois ou quatre coups consécutifs. Toutefois, en poursuivant le jeu longtemps, on doit s'attendre à retrouver 50% de piles et 50% de faces. Autrement dit, plus les chances de gagner sont égales à celles de perdre.

Quelle est la meilleure façon de gagner?

Tel que l'indique le Dr Robert Ladouceur, la seule façon prévisible de faire de l'argent aux jeux de hasard c'est de se retirer dès qu'on fait un gain. En continuant à jouer, on se fait toujours rattraper par les statistiques. Il ne faut ni jouer longtemps, ni persister à vivre dans un univers régi par la chance et la malchance.

3.2 LES CAUSES DU JEU EXCESSIF

Pourquoi développe-t-on des problèmes de jeux ?

Différents modèles tentent d'expliquer pourquoi certaines personnes basculent dans le jeu excessif. Parmi ceux-ci, certains mettent en avant le rôle joué par l'apprentissage. Lorsqu'une personne joue et gagne, elle va apprendre que tel comportement (jouer) est suivi de telle conséquence positive (gagner de l'argent). Ce phénomène est appelé renforcement positif. Dans les jeux de hasard et d'argent, on parle de renforcement intermittent; cela signifie que les gains sont occasionnels et non prédictibles.

Les recherches en neurosciences ont confirmé que, confronté à ce type de renforcement, on a tendance à poursuivre le comportement, même si les conséquences positives ne sont qu'occasionnelles.

Dans le jeu, cela se traduit par le fait que le joueur va continuer à jouer dans l'espoir de gagner, malgré le fait que les pertes soient plus importantes que les gains ! Il est bien connu que beaucoup de personnes ayant développé un problème de jeu rapportent avoir gagné un gain important au début de leur «carrière» de joueur : tout se passe alors comme si cette expérience restait ancrée dans leur mémoire, nourrissant la croyance qu'ils pourraient reproduire un tel gain.

Dans la mesure où le joueur ne possède pas des habiletés sociales suffisantes, il pourra même animer la machine d'une vie et entrer en relation avec elle – tentant ainsi de remplacer les relations insatisfaisantes qu'il entretient avec des personnes réelles. Cet animisme permet, chez certaines personnes, le développement d'une compétition avec la machine (désormais « vivante »). Le joueur développe la notion qu'il doit battre la machine, qu'elle ne pourra résister à son acharnement, que tôt ou tard il sortira vainqueur d'un combat résolument biaisé en sa défaveur.



Image : <https://www.ulg.ac.be>

D'autres modèles expliquent le jeu excessif par des croyances inadaptées de la part des joueurs concernant le jeu et en particulier concernant la possibilité d'influencer positivement l'issue du jeu.

Ces croyances renforceraient l'espoir de gagner, et donc intensifieraient le comportement de jeu. Or dans les jeux de hasard et d'argent, il est important de se rappeler deux principes fondamentaux.

1. L'espérance de gain négative : cela signifie que statistiquement, le joueur est inmanquablement perdant à long terme dès lors qu'il va rejouer les sommes gagnées ; à l'inverse, l'industrie du jeu, qui organise la structure statistique des gains de manière à toucher une commission, sera toujours gagnante à long terme.
2. Le principe d'indépendance des tours : cela signifie que dans les jeux de hasard et d'argent, il n'y a pas de lien entre les différentes parties, chaque partie jouée est indépendante et il est impossible de prévoir l'issue des mises en fonction de la connaissance des mises précédentes. Les croyances inadaptées des joueurs vont à l'encontre de ces deux principes fondamentaux. Par exemple, le joueur va penser que plus il joue, plus il a de chance de gagner, ou encore que si un gain a déjà eu lieu, il y a plus ou moins de probabilité d'obtenir un second gain.

D'autres modèles encore tendent à montrer que le jeu excessif a également une base biologique. Il semblerait notamment qu'il existe une base biologique commune aux problèmes de dépendance, y inclus le jeu excessif, liée à ce que l'on appelle le circuit de la récompense. Cela correspond au circuit de la dopamine, qui est un neurotransmetteur en jeu dans les mécanismes de récompense et de renforcement. Selon ces modèles, les personnes présentant un problème de jeu présenteraient une dérégulation de ce circuit dopaminergique, provoquant une sensation de tension. Le jeu serait alors utilisé comme un moyen de réguler le niveau de dopamine, diminuant ainsi momentanément la tension.

Quoi qu'il en soit, la tendance actuelle est de considérer que les causes du jeu excessif sont multiples et renvoient à des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

3.3 LES FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

Successivement seront présentés les facteurs liés à l'objet de l'addiction lui-même, c'est-à-dire les facteurs qu'on peut qualifier de structurels, les facteurs liés à l'environnement et au contexte, c'est-à-dire les facteurs situationnels; et enfin les facteurs liés au sujet lui-même, c'est-à-dire les facteurs individuels, dans leurs différentes dimensions.



Image : <https://www.freepng.fr>

FACTEURS LIÉS À L'OBJET D'ADDICTION

Parmi beaucoup de facteurs possibles on retient, au vu des données de la littérature, l'impact possible des différents types de jeux, d'un gros gain initial, du support ou médiateur (par exemple Internet) de la pratique du jeu, et enfin de l'offre et de la disponibilité des jeux.

Types de jeux

Il est manifeste que le type de jeu est un élément de plus en plus souligné dans les différentes études comme devant être pris en compte avec, comme paramètres susceptibles d'intervenir au niveau d'un risque de dérive addictive, le délai entre la mise et le gain attendu, ainsi que la fréquence possible de répétition du jeu; en pratique, plus ce délai est réduit et plus cette fréquence est élevée, plus le risque serait grand. Un tel constat mérite certainement confirmation à travers des études bien menées.

Gain initial

L'impact d'un gros gain initial (ce que les anglo-saxons appellent le *Big Win*) est un des facteurs classiques d'installation du jeu excessif retrouvé dans les études portant sur des joueurs pathologiques consultant.

Support ou médiateur de la pratique du jeu

Concernant l'impact spécifique du support ou médiateur de la pratique du jeu, c'est surtout le problème du développement des jeux de hasard et d'argent sur Internet qui est actuellement posé. Il s'agit d'un phénomène en pleine expansion au niveau mondial, qui interroge quant à un risque addictif particulier.

Les trop rares études à ce sujet mettent en avant les notions d'anonymat, d'accessibilité, de désinhibition et de confort, susceptibles de favoriser des pratiques d'abus et de dépendance. L'absence de référence à une pratique mesurée et responsable du jeu, dans la très grande majorité des sites concernés, doit être soulignée. Une étude récente met en évidence que plus de 50 % des joueurs réguliers aux jeux de hasard et d'argent sur Internet (recrutés en salle d'attente de cliniques publiques) ont rencontré les critères du jeu pathologique (au moins une fois dans leur vie). Cette étude relève également une association entre la pratique des jeux de hasard et d'argent sur Internet et la précarité de la santé physique et mentale des joueurs.

Offre et disponibilité des jeux

L'impact de l'offre et de la disponibilité des jeux en termes de facteur de risque fait discussion, comme dans d'autres registres addictifs. Ainsi, une étude montre que la disponibilité des jeux semble augmenter le nombre de joueurs excessifs, alors qu'une autre étude, à propos de l'ouverture d'un casino dans une petite ville du Québec, ne révèle pas d'augmentation de la prévalence des joueurs à risque et pathologiques lors d'un suivi sur 5 ans avec une évaluation intermédiaire.

FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT ET AU CONTEXTE

Nous envisagerons ici successivement l'impact de facteurs transculturels et religieux et de facteurs socioéconomiques et socioéducatifs, en mesurant bien à quel point ceux-ci peuvent, dans bien des cas, être étroitement associés, justifiant de privilégier dans ce domaine l'abord le plus global et le moins réducteur possible.

Facteurs transculturels et religieux

Au titre des facteurs transculturels et religieux, certaines études rapportent la prévalence supérieure des conduites de jeu en général et des conduites de jeu pathologique, dans certains groupes indigènes et minorités ethniques, alors que d'autres avancent une corrélation négative entre l'importance des conduites de jeu et la fréquence de la pratique religieuse ou encore mentionnent l'influence possible des interdits posés par certaines religions.

Facteurs socioéconomiques et socioéducatifs

La notion de support social réduit et de bas niveau de ressources-emploi s'avère dans plusieurs études corrélées avec la prévalence du jeu pathologique et du jeu à risque avec les jeux de hasard et d'argent.

Plusieurs études s'intéressent à la position et à l'investissement des parents, en termes de facteurs de risque ou de protection vis-à-vis des conduites de jeu pathologique chez les adolescents avec les jeux de hasard et d'argent.

Elles mettent en avant que :

- ✗ la place et l'acceptation (voire l'incitation) aux jeux de hasard et d'argent par les parents ont un impact sur la fréquence des conduites de jeu et des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent chez les adolescents, même si cela paraît plus complexe pour les filles;
- ✗ l'encadrement et le suivi des adolescents ont un effet protecteur;
- ✗ l'autorité bienveillante est la position la plus protectrice par rapport à un climat familial plutôt laxiste, ou au contraire marqué par l'autoritarisme.

FACTEURS LIÉS AU SUJET

Nous envisagerons successivement au niveau de ces facteurs individuels, les facteurs liés au genre et à l'âge, les antécédents personnels et familiaux, et enfin de possibles facteurs psychologiques et développementaux.

Facteurs liés au genre et à l'âge

Un nombre conséquent d'études souligne la prédominance masculine du jeu pathologique (multipliée par deux classiquement, mais certaines données récentes tendent à montrer que l'évolution de l'offre de jeu pourrait réduire cet écart). Des spécificités plus qualitatives sont également retrouvées avec un début de la pratique de jeu plus tardif chez les femmes, des types de jeu partiellement différents (avec la rareté des paris sportifs pour les femmes), et enfin des comorbidités différentes (plus souvent addictives pour les hommes et anxiodépressives pour les femmes).

Dans la majorité des cas, l'initiation aux jeux de hasard et d'argent s'est faite dans la période de l'adolescence, dans les études portant sur des joueurs pathologiques consultant des structures de soins spécialisés. La précocité du contact avec les jeux de hasard et d'argent semble dans ces études un facteur de gravité, à l'image de ce qui prévaut dans les addictions à des substances psychoactives.

Les personnes âgées constituent une population à risque pour les loteries et les machines à sous (impact de l'isolement et de l'inactivité).

Antécédents familiaux

Pour ce qui est des antécédents familiaux, ils apparaissent dans la littérature plus importants chez les joueurs pathologiques pour :

- ✗ le jeu pathologique, avec la notion d'agrégation familiale;
- ✗ les conduites addictives, étudiées principalement vis-à-vis de l'alcool et des autres substances psychoactives;
- ✗ la personnalité antisociale ;
- ✗ à un moindre degré, les autres troubles mentaux.



Image : <https://www.canevas-broderies.com>

Antécédents personnels

Des antécédents de maltraitance dans l'enfance ont été retrouvés associés à des conduites de jeu pathologique (jeux de hasard et d'argent) plus précoces et plus sévères. Deux études ont cherché des corrélations entre la présence de trouble des conduites et de conduites addictives à l'adolescence et le développement de conduites excessives de jeu un peu plus tard. Celles-ci apparaissent significatives mais faiblement.

Des troubles ou des dimensions particulières de la personnalité, à type d'impulsivité, de recherche de sensations ou encore de personnalité antisociale, représentent, au vu de la littérature, des facteurs de vulnérabilité pour le jeu pathologique. De la même manière, des comorbidités psychiatriques constituent un facteur de risque indiscutable pour l'initiation de la conduite de jeu quand elles sont préexistantes, et pour son aggravation dans tous les cas. Elles pourraient dans le même temps éventuellement contribuer à un recours plus facile aux soins.

Quelques études ont cherché à aborder cette question des facteurs de vulnérabilité d'un point de vue psychogénétique et référé aux particularités de l'économie psychique de jeunes dans un groupe de plusieurs centaines d'étudiants. Les auteurs montrent dans ce travail original que les capacités d'autodétermination de ces jeunes sont négativement corrélées avec la fréquence des problèmes de jeu. On peut en rapprocher les notions psychanalytiques classiques selon lesquelles le recours au comportement et aux sensations peut être une tentative de gérer des ressentis divers et notamment pénibles du fait du peu d'accès à des ressources psychiques internes.

BILAN SUR LES FACTEURS DE RISQUE ET DE VULNÉRABILITÉ

D'après l'analyse de la littérature concernant les différents facteurs de risque et de vulnérabilité concernant le jeu pathologique, il apparaît que ceux-ci sont du même ordre que ceux retrouvés à propos de l'ensemble des conduites addictives et en particulier les addictions à des substances psychoactives. Le sujet le plus à risque de s'engager dans des conduites de jeu pathologique aurait ainsi le profil d'un homme jeune sans emploi et à faibles revenus, célibataire et peu intégré socio-culturellement.

Plusieurs études se sont d'ailleurs spécifiquement intéressées à l'association de conduites de jeu pathologique à d'autres conduites addictives, en particulier vis-à-vis de l'alcool, ainsi qu'à des conduites impulsives et délinquantes, surtout chez des hommes jeunes.

Elles intègrent des questions très actuelles concernant la précession possible de différents troubles addictifs et des conduites d'excès par des troubles précoces du comportement et attentionnels.

On peut mesurer au vu de ces rapprochements que pour le jeu pathologique comme pour la plupart des autres conduites addictives, c'est la combinaison en proportions variables de différents facteurs de risque et de vulnérabilité qui vient spécifier au cas par cas le profil de chaque situation et parcours.

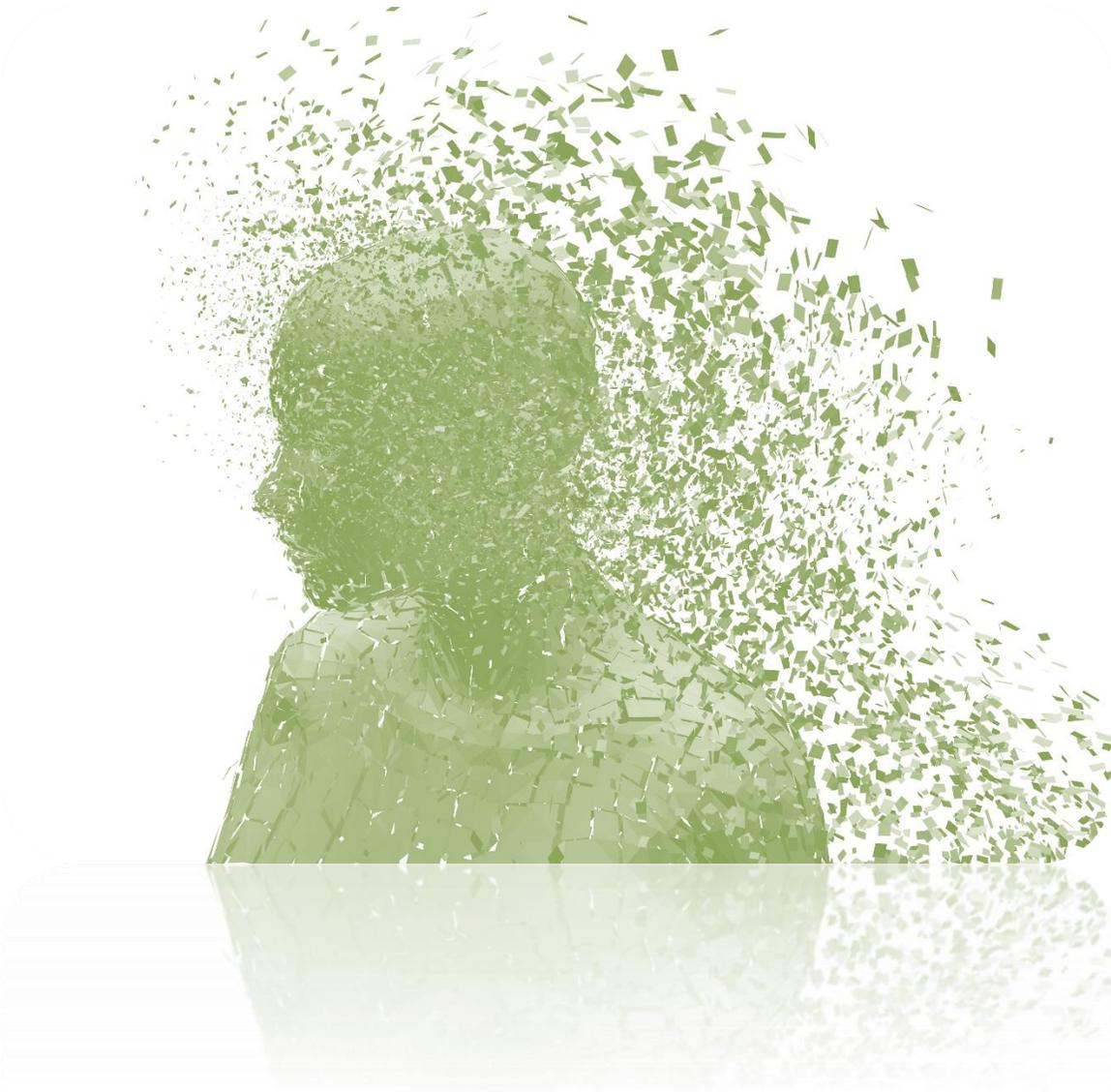


Image : <https://publications.mcgill.ca>

Facteurs de risque et facteurs de protection contribuant à l'initiation et au maintien de la prise de substances

FACTEURS DE RISQUE	FACTEURS DE PROTECTION
Environnementaux	Environnementaux
Disponibilité et accessibilité des substances Publicité, représentation favorable des médias Politique sociale permissive	Indisponibilité des substances Cohésion de voisinage, stabilité Application de la législation
Culturels	Culturels
Statue de groupe minoritaire Normes qui favorisent la prise de substances Pressions d'acculturation	Statue de groupe majoritaire Normes qui limitent la prise de substances Adaptation et coopération culturelles
Sociodémographiques	Sociodémographiques
Sexe masculin Adolescent ou jeune adulte Jeune âge au moment de l'initiation Pauvreté, chômage, logement défavorisé Séparation de famille	Sexe féminin Adulte (>30 ans) Âge tardif au moment de l'initiation Statue économique élevé, emploi Familles intactes, mariage
Sociaux	Sociaux
Environnement familial conflictuel et chaotique Absence d'autorité parentale, abus d'enfant Familles désengagées et en conflit Influence négative de pairs Proches prenant des substances Activités sociales et de loisirs avec substances	Environnement familial stable, rituels familiaux Autorité parentale, contrôle Cohésion familiale, vie de famille Amis conventionnels Modèles d'abstinence Activités sociales et de loisir sans substances
Personnels	Personnels
Prédisposition génétique à l'impulsivité et affectivité négative Manque d'attachement aux parents/entourage Manque de sociabilité et faible capacité à faire face Trouble des conduites précoces durant l'enfance Échec scolaire Susceptibilité vis-à-vis des pairs Manque de contrôle de soi Comportements antisociaux Recherche de nouveauté Non conscience des associations mnésiques Attrait pour la publicité sur les substances	Prédisposition génétique à une stabilité émotionnelle et affective positive Attachement aux parents/entourage Sociabilité Niveau d'intelligence élevé Niveau de réussite scolaire élevé Confiance en soi, conscience morale Contrôle de soi, auto-efficacité Exigences morales élevées Préférences pour des activités saines Organisation raisonnable et prévoyance Conscience des signaux conduisant à la recherche de substances

Beaucoup d'auteurs ont souligné ces dernières années l'intérêt de pouvoir identifier des sous-groupes au sein de la population des joueurs pathologiques, caractérisés aussi bien par certaines particularités cliniques que par un certain nombre de facteurs plus ou moins spécifiques, psychobiologiques et génétiques.

C'est le cas par exemple du modèle à trois niveaux qui distingue trois sous-groupes de joueurs pathologiques:

- ✗ des joueurs pathologiques « normaux », c'est-à-dire sans psychopathologie prémorbide, avec des comorbidités dépressives, avant tout conséquences de la conduite de jeu. Ceux-ci, motivés et adhérant aux soins, justifieraient seulement d'un traitement léger ;
- ✗ des joueurs pathologiques « vulnérables », chez qui sont retrouvés des facteurs de vulnérabilité psychologique, avec la notion d'événements de vie traumatiques (perte et deuil notamment), d'une psychopathologie prémorbide, et parfois d'éléments de personnalité borderline, ainsi que d'antécédents de problèmes de jeu dans la famille. Les pratiques de jeu pourraient, dans ce sous-groupe, servir à moduler certains états affectifs, justifiant un traitement plus poussé et une exigence d'abstinence totale ;
- ✗ enfin, des joueurs pathologiques chez qui prédomine la dimension impulsive, laquelle se décline dans d'autres comportements que le jeu. On retrouverait dans ce sous-groupe des antécédents de troubles du contrôle des impulsions et troubles déficit de l'attention/hyperactivité, des éléments de personnalité antisociale, des antécédents familiaux dans le même spectre, avec très probablement des facteurs de vulnérabilité neurobiologique et génétique. Du fait d'une faible motivation pour les soins, ces joueurs pathologiques doivent pouvoir bénéficier de programmes de traitements spécifiques.

TRAJECTOIRES

Il existe peu d'études consacrées aux trajectoires et la plupart ne permettent pas de préciser la chronologie exacte de l'histoire des pratiques plus ou moins contrôlées de jeu de hasard et d'argent. Ceci souligne le manque d'études de cohortes prolongées et également l'insuffisance de documentation des guérisons « spontanées » par arrêt ou reprise d'une pratique contrôlée (qui n'est pas propre aux conduites de jeu pathologique mais régulièrement soulignée également à propos des addictions à des substances psychoactives).

En conclusion, comme c'est le cas dans d'autres registres addictifs, l'étude des facteurs de risque et de vulnérabilité pour le jeu pathologique met en évidence la multiplicité des facteurs possiblement impliqués, leur interdépendance et leur absence de spécificité. D'où l'importance de privilégier une vision dynamique de ces questions, prenant en compte les effets de résonance et de sommation, de tels facteurs pour un individu donné, ainsi que l'impact de certains facteurs de protection.



Image : <https://start.lesechos.fr>

3.4 LA CYBERDÉPENDANCE

Quiz

1. Combien d'heures les jeunes québécois passent-ils en moyenne devant un écran chaque semaine?
 - 13 heures
 - 23 heures
 - 33 heures
2. Combien de jeunes québécois souffriraient de cyberdépendance?
 - 1000
 - 6000
 - 15 000
3. En moyenne, combien de fois un abonné Facebook consulte-t-il sa page chaque jour?
 - 7 fois
 - 14 fois
 - 28 fois
4. À 21 ans, combien d'heures de sa vie un jeune aura-t-il consacrées en moyenne au jeux vidéo?
 - 1000 heures
 - 5000 heures
 - 10 000 heures
5. Quel est l'effet des jeux vidéo sur la matière grise du cerveau?
 - Tous les jeux vidéo entraînent une perte de matière grise.
 - Certains jeux sont nocifs, d'autres non.
 - Les jeux vidéo n'ont aucun effet sur la matière grise.



Image : <https://www.collectorbd.com>

RÉSULTATS

1. Selon l'institut de la statistique du Québec, les jeunes restent en moyenne 23 heures par semaine devant un ordinateur, une console de jeu ou un téléviseur. Du jamais vu! Les adolescents cyberdépendants peuvent même y consacrer de 40 à 60 heures.
Source : Institut de la statistique du Québec

2. Les travaux de la chercheuse Magali Dufour, directrice des programmes d'intervention en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke, révèlent qu'environ 6000 jeunes Québécois souffriraient de ce problème inquiétant et que 86 000 autres sont considérés à risque.
Source : <http://ici.radio-canada.ca>

3. Une personne consulte Facebook environ 14 fois par jour.
Source : <http://www.nbcnews.com>

4. Selon un article publié par l'Institut Douglas, les jeunes de 21 ans ont passé en moyenne 10 000 heures devant des jeux vidéo depuis leur naissance. Les joueurs canadiens consacrent environ 11 heures par semaine à ce passe-temps.
Source : <http://www.douglas.gc.ca>

5. Les recherches tendent à confirmer que les jeux de tir entraîneraient une perte de matière grise, favorisant les risques de développer des maladies graves comme la dépression, l'alzheimer ou la schizophrénie. En revanche, les jeux en 3D auraient l'effet inverse.
Source : <http://www.lapresse.ca/sciences>

Dans le champ des jeux de hasard et d'argent (JHA), on peut dire que nous assistons aujourd'hui à des transformations qui dépassent de loin les changements observables de la dernière décennie. L'avènement d'Internet et des jeux en ligne a propulsé les entreprises privées et publiques dans ce nouvel espace mondialisé. Aujourd'hui, toute personne ayant un lien Internet et qui désire jouer peut le faire.

Depuis vingt ans, partout dans le monde, le développement des jeux de hasard et d'argent (JHA) en ligne soulève aussi des préoccupations de santé publique. En effet, les joueurs en ligne manifestent généralement davantage de problèmes psychosociaux que les joueurs hors-ligne. Parmi les 4,2 millions de joueurs au Québec, 2 % éprouvent des problèmes de jeu, tandis que parmi les adeptes du jeu en ligne, cette proportion monte à 23%.

Jeu en ligne au Québec : quelques tendances⁹

Il est possible au Québec de jouer sur le site étatique Espace-Jeux depuis 2010, certaines réserves autochtones hébergent des sites de jeu en ligne et de nombreux sites internationaux sont aussi accessibles. Globalement, on retrouve en ligne le même type de jeux que dans les établissements traditionnels, comme le bingo, les loteries, les jeux de table, le Keno, les machines à sous et appareils de loteries vidéo.

Au Québec comme ailleurs, le jeu en ligne est couramment associé à des conséquences négatives plus accentuées que le jeu hors-ligne. Les données de prévalence révélaient, en 2012, que le jeu en ligne occasionne des dépenses sept fois plus importantes que les autres types de jeu et que 23 % des joueurs en ligne sont des joueurs problématiques. Le jeu en ligne ne constitue donc pas un divertissement inoffensif. Les données faisant état d'une croissance de 37,5 % des revenus d'Espace-Jeux en 2017-2018 semblent témoigner d'un essor dans l'adoption du jeu en ligne au Québec. Une étude récente rapporte qu'en 2018, 5 % des Québécois jouaient en ligne.

Au secondaire, 6,4 % des jeunes s'adonnent au jeu en ligne au Québec et l'intégration précoce des nouvelles technologies dans de nombreuses occupations quotidiennes pourrait renforcer cette adoption.

⁹ Les préjudices liés aux jeux de hasard et d'argent en ligne : de l'identification à l'action de santé publique, INSPQ

Les écrans et l'hyperconnectivité potentiellement en cause

Le développement rapide et l'omniprésence du numérique dans notre quotidien nous permettent d'être connectés en permanence à Internet, voire hyper connectés, via un ordinateur, une tablette ou un téléphone, parfois simultanément. Que ce soit pour jouer ou non, ces technologies mobilisent notre attention et notre temps, et elles peuvent aussi favoriser un usage problématique sur le plan de la santé. Il est possible que certains problèmes observés chez les joueurs en ligne correspondent à des impacts spécifiques à la problématique des écrans et de l'hyperconnectivité.

Bien que ce domaine d'études soit relativement récent, plusieurs impacts associés au nombre d'heures consacrées aux activités à l'écran ont été identifiés : la sédentarité, les troubles musculo-squelettiques et les problèmes de vision, et les difficultés de sommeil comptent parmi les préjudices observés. En soi, l'utilisation d'écrans, notamment avant le coucher, modifie la qualité et la quantité de sommeil, le niveau de vigilance ou d'éveil en raison de l'action de la lumière bleue des écrans LED sur la suppression de la mélatonine. De plus, l'augmentation du temps passé devant les écrans peut se faire au détriment de temps consacré initialement aux activités sportives, augmentant ainsi les effets néfastes de la sédentarité.

Or, la sédentarité et les problèmes de sommeil sont deux impacts observés chez les joueurs en ligne qui, comparés aux joueurs hors-ligne, diminuent davantage le temps consacré à l'activité physique et signalent beaucoup plus de problèmes de sommeil en raison de leurs habitudes de jeu. Par conséquent, il est possible qu'une partie du fardeau observé sur la santé mentale et physique des joueurs en ligne provienne de l'exposition élevée aux écrans.



Image : <https://phare.pads.fr>

Quelques indices d'une cyberdépendance

- × Nombre d'heures incalculables passées devant l'ordinateur
- × Colères injustifiées
- × Isolement
- × Problème de santé lié à une pauvre alimentation
- × Diminution du niveau de production à l'école ou au travail
- × Hausse significative du taux d'absentéisme
- × Fatigue due à un manque de sommeil
- × Détérioration du réseau social et augmentation des conflits familiaux
- × Dépression
- × Perte de confiance
- × Mensonges et endettement

Es-tu cyberdépendant(e)?¹⁰

Ce questionnaire est basé sur le test de dépendance à Internet de Kimberly Young (1998). Il est important de noter qu'il s'agit d'un test de «conscientisation». Seul un professionnel peut établir un diagnostic.

Ce test est composé de 20 questions. En te référant à l'échelle ci-dessous (0 à 5), indique, pour chaque phrase, la réponse qui correspond le mieux à ta situation.

Si deux réponses peuvent convenir, choisis celle qui correspond le plus à ta situation au cours du dernier mois.

Assures-toi d'avoir lu attentivement les questions avant de répondre. Ces questions font référence à des actions ou à des situations ayant eu lieu alors que tu n'étais pas branché sur Internet, sauf sur avis contraire.

Il faut aborder le questionnaire en pensant aux situations qui peuvent être problématiques et non aux usages normaux, quotidiens ou dans le cadre du travail.

***Les réponses de ce questionnaire t'appartiennent. À toi de voir si tu veux les partager ou non avec ton enseignant(e).**

¹⁰ Tiré du livre « Jeunes connectés, parents informés », Cathy Tétreault, © Éditions Midi trente, 2018.



- 0** PAS DU TOUT
- 1** RAREMENT
- 2** OCCASIONNELLEMENT
- 3** FRÉQUEMMENT
- 4** SOUVENT
- 5** TOUJOURS

1. T'arrive-t-il de te rendre compte que tu es resté(e) branché sur Internet plus longtemps que prévu ?
0 1 2 3 4 5
2. Négliges-tu tes responsabilités pour passer plus de temps sur Internet?
0 1 2 3 4 5
3. Préfères-tu le lien amical obtenu sur Internet à l'intimité vécue auprès de tes amis ?
0 1 2 3 4 5
4. Crées-tu de nouvelles amitiés avec des personnes rencontrées sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
5. Les gens de ton entourage se plaignent-ils du temps que tu passes sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
6. Ton travail ou tes résultats scolaires ont-ils été affectés par le nombre d'heures que tu passes sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
7. Vérifies-tu ta votre boîte de courriel avant de commencer quelque chose que tu dois faire ?
0 1 2 3 4 5
8. Ton efficacité au travail ou ta productivité a-t-elle diminué à cause d'Internet ?
0 1 2 3 4 5
9. Es-tu sur la défensive ou discret lorsqu'on te demande ce que tu fais sur Internet ?
0 1 2 3 4 5

10. Remplaces-tu des pensées dérangeantes au sujet de ta vie par des pensées plaisantes relatives à Internet ?
0 1 2 3 4 5
11. As-tu hâte de retourner sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
12. Crains-tu que la vie sans Internet devienne ennuyeuse, vide et sans joie ?
0 1 2 3 4 5
13. Cries-tu, parles-tu sèchement ou te sens-tu agacé(e) quand quelqu'un te dérange lorsque tu es sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
14. Perds-tu des heures de sommeil parce que tu es resté(e) branché sur Internet jusque tard en soirée ?
0 1 2 3 4 5
15. Te sens-tu préoccupé(e) lorsque tu n'es pas connecté(e) à Internet ou fantasmes-tu sur l'idée d'y être ?
0 1 2 3 4 5
16. Te dis-tu « juste quelques minutes de plus » quand tu es sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
17. Essaies-tu de diminuer le temps que tu passes sur Internet sans y parvenir ?
0 1 2 3 4 5
18. Essaies-tu de cacher le temps passé sur Internet ?
0 1 2 3 4 5
19. Choisis-tu de passer du temps sur Internet plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?
0 1 2 3 4 5
20. Te sens-tu déprimé(e), de mauvaise humeur ou encore nerveux si tu n'es pas sur Internet ?
0 1 2 3 4 5

Résultats

20 à 49 points :

Tu es dans la moyenne des utilisateurs en ligne. Tu peux «naviguer» sur le web un peu trop longtemps à certains moments, mais tu as le contrôle.

50 à 79 points :

Tu rencontres des problèmes occasionnels ou fréquents à cause d'Internet. Tu dois tenir compte de leurs impacts dans ta vie.

80 à 100 points :

Ton utilisation d'Internet est à l'origine d'importants problèmes pour toi. Tu dois évaluer l'impact d'Internet dans ta vie et résoudre les problèmes directement causés par son utilisation.



Image : <https://www.miditrente.ca>

Pour en savoir plus...

LE DEVOIR

Marco Fortier
Février 2016

Le jeu en ligne plus nocif que le casino

Le jeu en ligne, qui gagne en popularité au Québec, est plus nocif que le jeu traditionnel au casino ou en salle de bingo. Les adeptes de jeux d'argent sur le Web souffrent davantage de problèmes de sommeil, d'anxiété ou de productivité, et ont plus de difficulté à payer leurs factures ou leur hypothèque que les autres joueurs.

Le jeu en ligne peut même déranger les proches des joueurs et perturber « le bien-être, la santé ou la réussite scolaire de leurs enfants », révèle une nouvelle étude obtenue par Le Devoir.

« Le jeu en ligne accentue des impacts qu'on observait sur des joueurs hors ligne. Ce n'est pas inoffensif », dit Élisabeth Papineau, chercheuse à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), qui a dirigé l'étude. Deux professeurs de l'Université Laval, Guy Lacroix et Serge Sévigny, ont aussi collaboré à l'enquête datée de décembre 2015.

Le jeu en ligne connaît une croissance fulgurante au Québec. Les revenus du site Espacejeux de Loto-Québec – le seul site de jeu légal au Québec – ont augmenté d'entre 12 % et 20 % par année depuis trois ans, tandis que l'achalandage a augmenté d'entre 6 % et 18 % par an. Les revenus des jeux de hasard traditionnels dans les casinos et les salles de bingo sont plutôt à la baisse.

Une bonne proportion des 96 000 joueurs en ligne du Québec joue sur des sites étrangers, tous illégaux ici. Le jeu en ligne, notamment le poker, serait un marché de 41 milliards de dollars par année dans le monde. « Le jeu sur Internet devient tellement populaire qu'il devient important d'en mesurer les effets sur les joueurs », estime Élisabeth Papineau.

Problèmes d'argent

Cette recherche a été menée auprès de 826 joueurs assidus (qui jouent au moins une fois par mois sur une période d'un an) recrutés par une firme de sondage via un panel Web. Certains jouaient uniquement en ligne, d'autres uniquement hors ligne et une troisième catégorie jouait autant sur le Web que dans des maisons de jeu.

Ces joueurs « mixtes », qui jouent sur Internet et hors ligne, ont dit subir les impacts négatifs les plus nombreux et les plus intenses. Un des désavantages les plus évidents est financier : les joueurs en ligne ont déclaré qu'ils dépensent trois fois plus que les joueurs hors ligne (152 \$ par mois contre 53 \$).

Les joueurs sur Internet (et les joueurs mixtes) sont plus nombreux à rapporter des dettes de jeu, une mauvaise situation financière et des difficultés à payer leurs factures ou leur hypothèque. Ils consomment davantage d'alcool et de marijuana. Ils disent aussi être en moins bonne forme physique et mentale que les joueurs hors ligne.

« Globalement, nos données démontrent que le jeu en ligne en soi ou additionné au jeu hors ligne ajoute une dimension de risque supplémentaire qui ne concorde pas avec l'image d'innocuité qui accompagne sa mise en marché », écrivent les chercheurs.

« À la lueur de ces résultats, on peut penser que la nature et l'ampleur des préjudices du jeu sur les joueurs en ligne, leur entourage et la communauté restent sous-estimées au Québec », précise l'étude.

Un joueur en ligne sur cinq (20 %) est considéré comme problématique. Les jeux d'argent sur Internet sont accessibles jour et nuit. Les joueurs se trouvent généralement seuls devant leur écran. Comme ils ont davantage tendance à boire de l'alcool et à fumer du cannabis, c'est un cocktail idéal pour perdre son jugement, estiment les chercheurs.

Ils croient toutefois que les impacts du jeu en ligne sur le sommeil peuvent aussi être causés par l'exposition aux écrans d'ordinateur, de téléphone mobile ou de tablette. La simple exposition à un écran – sans que le jeu en ligne soit en cause – peut perturber le sommeil, rappelle Elisabeth Papineau.

Mieux encadrer

Les chercheurs invitent le gouvernement à encadrer la commercialisation du jeu et à « imposer des restrictions sur la promotion similaires à celles implantées pour d'autres produits à risque ». C'est justement ce que tente de faire le gouvernement Couillard, indique-t-on à Québec.

Le projet de loi 74, déposé en novembre dernier, ouvre la voie à des sites privés de jeu en ligne qui seraient certifiés par Loto-Québec. Le projet vise aussi à dresser une liste de sites illégaux que les fournisseurs de services Internet auraient l'obligation de bloquer.

Chez Loto-Québec, on accueille favorablement l'étude sur les impacts du jeu en ligne. « A priori, les grandes conclusions de l'étude – démontrant les risques d'excès potentiels plus grands en matière de jeu en ligne que de jeu terrestre – sont liées à d'autres conclusions d'études effectuées sur le sujet. C'est notamment pour ces raisons que Loto-Québec a mis en place une série de mesures favorisant le jeu responsable sur son site espacejeux.com, ce qui ne se trouve aucunement sur les autres sites de jeu en ligne illégaux », indique Patrice Lavoie, directeur des communications à la société d'État.

Il rappelle certaines mesures prises pour limiter les risques financiers des joueurs en ligne : ils peuvent dépenser un maximum de 10 000 \$ par semaine ; ils peuvent s'imposer (de façon facultative) une autre limite de dépenses ou de temps sur le site Espacejeux ; un rappel régulier (chaque heure) informe le joueur du temps exact en jeu et des sommes gagnées ou dépensées ; une horloge permanente sur le site permet de ne pas perdre la notion du temps.

- ✓ **67 \$**
Dépôt moyen par semaine des clients au site Espacejeux.com de Loto-Québec
- ✓ **10 000 \$**
Dépôt maximal par semaine permis pour les clients d'Espacejeux.com
- ✓ **69 %**
La proportion de clients d'Espacejeux.com qui déposent entre 20\$ et 100\$ par semaine
- ✓ **6%**
La proportion de jeunes du secondaire qui s'adonnent à des jeux d'argent en ligne au Québec

Source: Loto-Québec

Source: Issouf Traoré, 2014



Image : www.societe.lotoquebec.com

CHAPITRE 4 : CONSÉQUENCES SUR SOI ET SUR LES AUTRES



Image : <http://www.certitude.com.au>

S'adonner à des jeux de hasard et d'argent d'une façon contrôlée, de temps en temps, et uniquement pour le plaisir n'est pas nécessairement problématique. Par contre, il faut toujours garder à l'esprit que les jeux de hasard et d'argent sont des activités très risquées et qu'elles peuvent causer de sérieux problèmes.

Les conséquences du jeu pathologique sont dramatiques, autant pour le joueur que pour l'ensemble de son entourage. L'*Association américaine de psychiatrie* reconnaît même cette pathologie comme un trouble psychologique. Depuis 2002, la Régie de l'assurance maladie du Québec couvre d'ailleurs les frais de thérapie qui y sont liés.

Et si de nombreuses mesures ont été mises en place pour prévenir la dépendance au jeu, le nombre de personnes touchées est tout de même en constante progression, notamment à cause de l'augmentation et de l'accessibilité de l'offre.

Le jeu excessif entraîne toujours des conséquences négatives. Celles-ci varient selon le degré de gravité du problème et, bien sûr, selon la situation individuelle de chacun.

4.1 LES CONSÉQUENCES

Voici les conséquences les plus couramment rapportées par les personnes concernées et leur entourage :

Les conséquences sur le joueur lui-même

Bien que son comportement puisse avoir des répercussions dans la vie de différentes personnes, le joueur excessif se fait avant tout du mal à lui-même.

- ✗ Des problèmes de santé mentale

Le joueur peut vivre les états suivants : dépression, anxiété, honte, culpabilité, colère, solitude, isolement, déception, perte d'estime de soi, perte de contrôle et idées suicidaires.

- ✗ Des problèmes de santé physique

Le joueur excessif peut ressentir différents malaises, souvent liés au stress, dont de l'insomnie, des problèmes de digestion, des maux de tête, des douleurs au dos et dans le cou.

- ✗ Des problèmes de toxicomanie

Quand le jeu persiste, il arrive que le joueur se lance dans la consommation de tabac, d'alcool et de drogues. Ces abus prennent de l'importance à mesure que le jeu augmente.

- ✗ Des problèmes sociaux

Le joueur excessif adopte souvent un comportement problématique qui comprend le mensonge, la manipulation, la violence verbale, émotionnelle et physique ainsi que le retrait des contacts sociaux.

- ✗ Des problèmes financiers

Il est fréquent que le joueur excessif doive faire face à une perte de revenu, un endettement accru (utilisation de cartes de crédit, de marges de crédit ou d'autres prêts) et une incapacité de payer les comptes.

- ✘ Des problèmes juridiques

Il arrive qu'un joueur excessif pose des gestes contraires à ses valeurs personnelles, comme commettre un acte illégal (vol, fraude, contrefaçon, etc.).

- ✘ Des problèmes à l'école ou au travail

Ces problèmes se traduisent par un absentéisme, une perte de productivité et des occasions professionnelles ratées.

Les conséquences sur le conjoint et la famille

Côtoyer ou vivre avec une personne ayant un problème de jeu excessif est une expérience très éprouvante. Tout en aimant cette personne, les proches se sentent souvent dépassés par la situation.

- ✘ La crise financière

Le jeu excessif impose souvent un énorme fardeau financier à la famille, menant parfois à l'endettement durable et la perte du patrimoine.



- ✘ La manipulation

Le joueur excessif peut manipuler ses proches pour obtenir de l'argent pour jouer.

- ✘ Le mensonge

Les proches peuvent en arriver à mentir afin d'excuser ou de couvrir le joueur. Ils inventent alors des prétextes pour expliquer son comportement.

- ✘ Des problèmes de santé mentale et émotionnelle

Les membres de l'entourage peuvent ressentir ces émotions : anxiété, dépression, tristesse, colère, ressentiment, gêne, épuisement et mauvaise estime de soi.

Image : <http://publications.msss.gouv.qc.ca>

✘ Des problèmes de santé physique

Les proches peuvent vivre certains problèmes physiques : insomnie, ulcères, problèmes de digestion, maux de tête, douleurs au dos et dans le cou et autres malaises liés au stress.

✘ Des problèmes d'estime de soi

La famille peut avoir un sentiment d'impuissance ou d'insécurité. Ses membres peuvent même se croire responsables du problème de jeu.

✘ Le déséquilibre des rôles

Il arrive parfois que les enfants se mettent à prendre soin des parents joueurs, alors que dans d'autres cas, ce sont les parents qui surprotègent leurs enfants joueurs. Ou bien que le conjoint se charge de toutes les tâches qui étaient autrefois partagées. Le conjoint peut aussi souffrir d'un manque d'intimité sexuelle et émotionnelle.

✘ La violence verbale et physique

Le joueur peut faire des gestes ou employer un ton ou des paroles violents qui mènent à des disputes, à des tensions, à l'aliénation, à la séparation, au divorce, à la solitude et à l'isolement.

✘ La perte de capacité de prendre soin de soi-même

Parfois, les membres de la famille donnent tellement d'attention au joueur excessif qu'ils en viennent à négliger leurs propres besoins.

Les conséquences du jeu excessif sur les amis et les collègues

Les effets négatifs du jeu excessif se font également sentir dans l'entourage du joueur. Amis et collègues peuvent ainsi vivre :

✘ La manipulation

Le joueur peut manipuler son entourage pour obtenir de l'argent pour jouer.

✘ Le mensonge

L'entourage peut être porté à mentir et à inventer des prétextes pour expliquer le comportement du joueur.

✘ La violence verbale

Le joueur peut avoir un ton et des mots violents qui mènent à des disputes et à des relations tendues.

✘ Des problèmes financiers

L'entourage peut avoir prêté de l'argent au joueur et ne pas avoir été remboursé.

✘ Le déni

Il arrive que l'entourage fasse semblant de ne pas voir les changements de comportements ou d'attitudes du joueur afin de ne pas avoir à s'impliquer.



Image : <https://www.toyhalloffame.org>

En bref...

1. Conséquences financières
 - Perte d'argent
 - Dettes avec ou sans poursuite
 - Factures non payées/crédits multiples
 - Utilisation de budgets destinés à d'autres fins
 - Augmentation des coûts pour les soins de santé
 - Augmentation d'un nombre de faillites personnelles
 - Absentéisme et perte de productivité au travail en raison des préoccupations occasionnées par le jeu
2. Conséquences conjugales et familiales
 - Conflits conjugaux et familiaux
 - Éclatement des familles
 - Transmission du problème de jeu aux enfants
 - Mensonges, manque de communication
 - Violence verbale/physique
 - Séparation/divorce
3. Conséquences sociales
 - Isolement
 - Emprunts
 - Conflits avec l'entourage
 - Précarisation
 - Décrochage scolaire
4. Conséquences émotionnelles
 - Dépression/anxiété
 - Honte/culpabilité
 - Dégradation de la santé physique et mentale
 - Idées suicidaires avec ou sans passage à l'acte
5. Conséquences professionnelles
 - Retards/absentéisme
 - Irritabilité/manque de concentration
 - Licenciement
6. Conséquences judiciaires
 - Activités illégales (vols, détournements d'argent)
 - Poursuites pénales ou civiles

4.2 LE JEU EXCESSIF ET LE SUICIDE...

Les joueurs excessifs et les troubles psychiatriques

Les personnes qui ont des problèmes de jeu présentent plus souvent que les autres un état dépressif ou des troubles anxieux.

Est-ce le jeu excessif qui conduit à la dépression et aux troubles anxieux, ou l'anxiété et la dépression précèdent-elles le jeu excessif?

Il est difficile de répondre à cette question, car cela dépend des personnes, mais il est certain que le stress occasionné par les pertes financières et les difficultés diverses liées au jeu excessif ne favorisent pas le bien-être psychologique. Parfois, la détresse peut être si importante que le joueur va envisager le suicide comme une façon de mettre fin à sa souffrance et à ses problèmes.

Les joueurs excessifs et les problèmes d'alcool ou de drogues illégales

Les personnes qui ont des problèmes de jeu présentent plus souvent que les autres des problèmes liés à l'alcool ou aux drogues illégales. La nature de ce lien n'est pas claire.

Il semblerait toutefois que l'association va dans les deux sens : on retrouve plus de consommations problématiques de substances chez les personnes présentant un jeu excessif, et l'on retrouve plus de problèmes de jeu excessif chez les personnes présentant une consommation problématique de substances. Une hypothèse de plus en plus vraisemblable est qu'il existerait des facteurs de vulnérabilité communs pour les différentes addictions (avec et sans substances).

Le suicide

Il semble que le jeu excessif soit un facteur de risque de suicide. Dans une étude canadienne (2005), on a retrouvé un problème de jeu d'argent chez 5% des personnes décédées par suicide.

On observe également que les personnes qui consultent pour un problème de jeu ont fréquemment des idées suicidaires, et qu'un pourcentage non négligeable d'entre elles a déjà fait une ou plusieurs tentatives de suicide dans leur vie.

Il faut toutefois mentionner que de nombreuses personnes qui souffrent de problème de jeu ne pensent pas au suicide et ne passeront jamais à l'acte.

Le lien entre jeu excessif et suicide peut s'expliquer par plusieurs facteurs

Premièrement, les nombreuses pertes associées au jeu excessif (aux niveaux financier, relationnel, social, etc.) peuvent mener à une détresse importante et à un sentiment d'impasse existentielle.

Deuxièmement, le jeu excessif est fréquemment associé à des troubles de santé mentale et à d'autres addictions (drogue, alcool) qui sont identifiés comme également fortement associés au risque de suicide.

Enfin, la tendance à l'impulsivité qui, fréquemment retrouvée chez les personnes qui ont un problème de jeu, peut contribuer à expliquer le lien entre jeu excessif et passage à l'acte suicidaire.



Image : <http://blog.gillesdumont.pub>

CHAPITRE 5 : RESSOURCES D'AIDE

5.1 LES PISTES DE SOLUTION POUR LE JOUEUR EXCESSIF

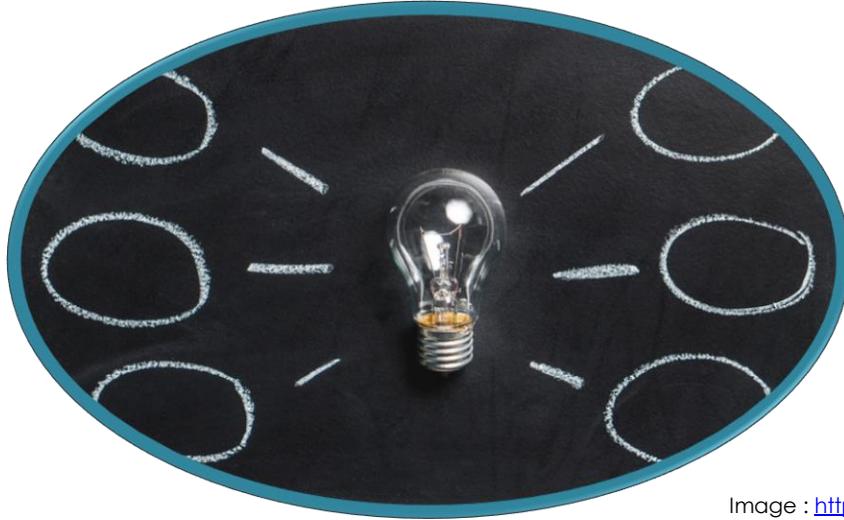


Image : <https://www.monemploi.com>

ARRÊTER/DIMINUER

Existe-t-il des outils pour arrêter ou diminuer le jeu ?

Voici une série de mesures ponctuelles qui ont pu aider certaines personnes touchées par un problème de jeu excessif. Bien évidemment, toutes ne sont pas réalisables et efficaces pour tous les joueurs. À chacun de faire preuve de créativité et de tester avec prudence ses propres outils.

Mesures relatives aux finances

- ✗ Avoir peu d'argent liquide sur soi.
- ✗ Laisser cartes de débit et de crédit à la maison.
- ✗ Annuler les cartes de crédit.
- ✗ Demander à la banque de fixer un montant de retrait quotidien maximal peu élevé.
- ✗ Apprendre comment gérer un budget qui soit en adéquation avec les revenus et les dépenses.
- ✗ Pour la gestion de l'argent et des dettes, demander conseil à un service social ou de désendettement.

- ✗ Mettre en place des virements bancaires permanents pour les factures de base (loyer, assurances, etc.).

Mesures relatives au comportement de jeu

- ✗ Utiliser les services d'auto-exclusion des casinos ou les "convention de visite" limitant le nombre de passages et leur durée par période de temps.
- ✗ Penser aux activités aimées par le passé et abandonnées à cause du jeu.
- ✗ Planifier des activités autres que le jeu pour les jours où le salaire est reçu.
- ✗ Éviter pour un certain temps de fréquenter les endroits de jeu.
- ✗ Modifier les trajets pour assurer qu'une occasion de jeu ne se présente pas sur la route.
- ✗ Dans un endroit de jeu, se placer le plus éloigné possible des jeux, éviter de parler de jeu, essayer de modifier les habitudes.
- ✗ S'accorder des moments de plaisir.
- ✗ Éviter de se punir soi-même.
- ✗ Penser souvent à ce qui motive à arrêter de jouer.

Aide externe

- ✗ Confier les cartes bancaires à un proche digne de confiance.
- ✗ Demander un cosignataire pour les retraits bancaires.
- ✗ Parler du problème de jeu à des personnes de confiance.
- ✗ Donner le message aux proches de ne pas prêter d'argent.
- ✗ Se faire accompagner de quelqu'un quand il faut retirer de l'argent.

TRAITEMENT

Existe-t-il des traitements spécifiques pour le jeu excessif ?

Plusieurs types d'approches thérapeutiques ont été décrites pour le traitement des personnes présentant des problèmes de jeu. Hormis quelques techniques très spécifiques développées en thérapie cognitive, aucune ne peut à ce jour être considérée comme réellement spécifique.

Dans la pratique, les différentes approches sont combinées. Les modèles les plus courants sont les suivants :

Les traitements utilisant l'approche cognitivo-comportementale :

Ce type de traitement part du principe qu'un des éléments majeurs de développement et de maintien du jeu excessif réside dans les croyances du joueur concernant le jeu.

D'une part, le joueur a tendance à surestimer les probabilités de gain, d'autre part il pense pouvoir influencer favorablement le jeu par ses compétences ou son expérience. Cette approche considère que les croyances, les comportements et les émotions des personnes sont intimement liés et s'influencent réciproquement. Le traitement consiste alors à remettre en question ces croyances inadaptées, avec pour objectif une modification du comportement de jeu.

Un autre aspect de ce type de traitement consiste à repérer les situations associées à l'envie de jouer, et à identifier et entraîner des stratégies qui permettent de gérer ces "situations à risque".

Les traitements utilisant l'approche cognitivo-comportementale peuvent se faire en individuel ou en groupe.

Les traitements pharmacologiques :

Dans le contexte des dépendances aux substances, les pharmacothérapies visent à :

- a. soulager les effets de sevrage;
- b. remplacer les effets de la drogue;
- c. bloquer les effets de renforcement;
- d. soulager des troubles associés, afin de réduire l'abus aux drogues indirectement.

Dans le contexte du jeu excessif, les traitements visent à atteindre les deux derniers objectifs. Les études portent essentiellement sur 3 types de traitements pharmacologiques: la sérotonine, les stabilisateurs de l'humeur et les antagonistes opiacés (les inhibiteurs des opiacés).

En ce qui concerne la sérotonine, les molécules qui ont été utilisées sont la clomipramine, le citalopram (Seropram®), la paroxétine (Deroxat®) et la fluoxamine (Floxifral®).

Quant aux stabilisateurs de l'humeur, les molécules qui ont été testées sont la carbamazépine (Tegretol®), le lithium et le valproate

(Depakine®). S'agissant des antagonistes opiacés, seule la molécule naltrexone a été testée.

En résumé, les études montrent des effets potentiellement positifs, mais qui demandent à être confirmés. Il faut relever qu'à l'heure actuelle, aucun traitement pharmacologique n'a encore été accepté par les différentes autorités impliquées dans l'agrément des médicaments.

Les traitements pour la famille ou les proches :

On le redit, le jeu excessif n'affecte pas seulement l'individu, mais aussi les familles et les proches. La confiance et la communication peuvent se détériorer dans la relation et une violence physique et/ou verbale peut apparaître pendant des crises. Les proches présentent fréquemment des sentiments de colère, de dépression, d'isolement ou de culpabilité.

La prise en charge des proches peut se dérouler de manière individuelle ou sous forme d'entretiens de couples ou d'entretiens de famille. L'écoute, une meilleure compréhension de l'expression des émotions, la compréhension de la nature du jeu dans le contexte du couple peuvent constituer des éléments de l'intervention.

Les traitements d'inspiration psychanalytique ou psychodynamique :

Le travail d'orientation psychodynamique a pour but d'aider les personnes présentant un jeu excessif à accroître leur compréhension des besoins émotionnels inconscients en rapport avec le comportement de jeu problématique.

Selon la perspective psychanalytique, le joueur peut, par exemple, présenter un désir inconscient de perdre qui créerait en lui un sentiment de culpabilité, notamment envers les figures d'autorité comme les parents.

L'approche psychanalytique recouvre des approches variées, avec pour point commun une démarche centrée sur l'analyse des mouvements émotionnels survenant dans le cadre de la relation thérapeutique appelée transfert et contre-transfert, ce qui suppose un cadre d'intervention régulier et selon une durée d'intervention de moyen-long terme (mois-années).

Toutefois, ils offrent également des stratégies et techniques qui peuvent s'intégrer à des interventions brèves, et se surajouter à d'autres approches spécifiques.

Les traitements basés sur les programmes en 12 étapes :

Image : <https://fr.wikipedia.org>



Ce type de traitement s'inspire du mouvement des *Alcooliques Anonymes* et se base sur les mêmes principes. Il s'agit de rencontres fixes, hebdomadaires, pendant lesquelles les joueurs peuvent discuter de leurs problèmes réciproques, s'entraider, s'identifier à d'autres joueurs et remédier à un sentiment d'isolement.

Selon cette approche, le jeu est considéré comme une maladie et seule l'abstinence totale peut conduire au rétablissement. Le programme de changement se base sur 12 étapes amenant les joueurs à réfléchir à leurs problèmes et à modifier leurs comportements, leurs croyances relatives au jeu et la signification attribuée à l'existence.

Les approches thérapeutiques sont fréquemment combinées, par exemple une médication, ou des entretiens de famille, peuvent venir compléter un autre type d'intervention.

D'autre part, il est fréquent que les programmes de traitement pour le jeu excessif intègrent un volet socio-éducatif ou socio-thérapeutique, avec des conseils en matière de gestion de budget ou de désendettement par exemple, ou encore la mise en place d'un cadre d'activités de réinsertion socioprofessionnelle.

DETTES

Que faire en cas de dettes ?

Les problèmes financiers, parmi lesquels les dettes, sont souvent au centre des préoccupations des personnes qui rencontrent des problèmes de jeu. Ces préoccupations sont fréquemment associées à des épisodes de jeu.

En effet, le joueur qui se sent dans l'impasse financièrement peut considérer le jeu comme l'unique espoir de "se refaire", aggravant en conséquence sa situation financière.

Pour se sortir de ce cercle vicieux, la première étape consiste à faire un inventaire des dettes. Cette étape est parfois difficile, car elle confronte le joueur à la réalité de sa situation financière, ce qu'il a le plus souvent tendance à éviter. Mais elle est nécessaire pour pouvoir planifier le remboursement ou la stabilisation progressive des dettes en fonction de la réalité de ses moyens financiers, et non d'un gain improbable.

Cette démarche peut se faire seul ou avec l'aide de l'entourage, ou encore avec une aide professionnelle, par exemple un service social spécialisé dans l'accompagnement du désendettement.

Pour régler ses dettes

Quand un joueur perd de plus en plus et que ses dettes de jeu s'accumulent, il tombe souvent dans le piège d'emprunter pour pouvoir continuer à jouer. En effet, malgré les sommes perdues sans cesse plus importantes, il garde l'espoir de gagner un gros montant qui l'aidera à rembourser ses créanciers.

Malheureusement, les montants gagnés ne sont jamais suffisamment élevés et les dettes ne cessent de s'accumuler. Voici quelques conseils pour aider à s'en sortir.



Image : <http://www.web-libre.org>

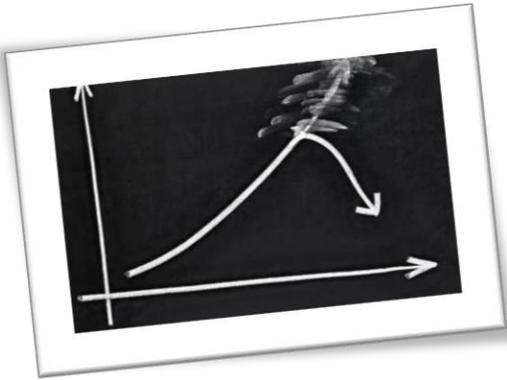
Arrêter l'hémorragie financière

Que les dettes de jeu soient petites ou qu'elles soient importantes, il faut mettre un terme au cercle vicieux de l'emprunt. Il faut aussi ne jamais oublier que la situation n'est pas totalement désespérée; il y a toujours moyen de s'en sortir. En s'inquiétant et en paniquant au sujet de ses finances, on n'aide en rien la situation. Au contraire, cette attitude peut déclencher une rechute. Pour faire face à un endettement excessif, il faut:

- ✗ cesser de jouer (surtout, ne jamais retourner jouer pour essayer de se refaire);
- ✗ assumer la responsabilité de ses dettes en communiquant avec un conseiller budgétaire ou un syndic de faillite;
- ✗ faire une proposition à ses créanciers et s'engager à rembourser en partie ses dettes. Ceci est un premier pas vers le rétablissement de l'estime de soi;
- ✗ si nécessaire, trouver un emploi à temps partiel pour payer ses dettes; ceci occupe le temps libre et aide à cheminer;
- ✗ parler de son problème à quelqu'un de fiable qui saura écouter et soutenir;
- ✗ demander à une personne totalement fiable de s'occuper de ses cartes de crédit et de débit pour un temps;
- ✗ au besoin, détruire ses cartes de crédit;
- ✗ protéger ses avoirs en transférant ses titres de propriété et autres actifs au nom de son conjoint;
- ✗ limiter le montant d'argent comptant accessible :
 - ✓ en faisant déposer sa paie directement dans son compte bancaire;
 - ✓ en éliminant les comptes avec chèques et cartes de débit;
 - ✓ en utilisant un compte nécessitant deux signatures pour un retrait;
 - ✓ en fixant une limite quotidienne de retrait.
- ✗ obtenir l'aide d'un professionnel.

RECHUTE

Image : <http://nutritionnsanté.fr>



Les rechutes sont-elles fréquentes ? Comment les éviter ?

Dans le jeu excessif, comme pour la plupart des conduites addictives, les rechutes sont fréquentes lors des tentatives d'arrêt du comportement problématique.

Par rechute, on entend dans le cas particulier un retour à une perte de contrôle du comportement de jeu. Les rechutes sont souvent interprétées par le joueur et son entourage comme un échec ; une autre attitude assez fréquente de la part du joueur consiste à banaliser la rechute.

Or ces deux attitudes (dramatisation/banalisation) ne favorisent pas la reprise de contrôle. En effet, le joueur qui banalise peut passer à côté d'un signal indiquant une perte de contrôle qui risque de s'aggraver. Inversement, le joueur qui dramatise une rechute peut l'interpréter comme une incapacité à changer durablement, et de ce fait renoncer à ses efforts de changement.

Pour les professionnels, la rechute est considérée comme partie intégrante du processus de changement. Il est important de prendre le temps d'analyser dans quel contexte elle est survenue. Ce peut être en effet l'occasion d'identifier de nouveaux éléments pour la suite du processus de changement, et de mettre en place de nouvelles stratégies qui permettent de le maintenir.

Pour prévenir la rechute

En essayant de cesser de jouer ou de jouer moins, un joueur excessif peut vivre des situations ou des sentiments qui rendent son objectif difficile à atteindre.

Chaque joueur excessif possède ses propres déclencheurs de risque. Ces déclencheurs peuvent se présenter isolément ou interagir pour lui faire oublier ses résolutions.

Il est donc important que chaque joueur identifie les siens pour apprendre à les gérer et éviter ainsi la rechute.

Voici des repères et des conseils qui peuvent aider à le faire.

Maîtriser ses émotions négatives et positives

- ✗ En vivant des émotions négatives telles que la frustration, la tristesse, l'irritabilité, la solitude ou la colère, le joueur peut retrouver l'envie de jouer. Il peut penser que jouer aide à mieux se sentir.
- ✗ À l'opposé, le joueur peut aussi vouloir jouer pour célébrer une occasion spéciale ou un événement heureux, ou simplement parce qu'il se sent particulièrement bien.
- ✗ Le joueur peut aussi vivre un événement favorable inattendu : par exemple un rentrée d'argent ou une phase positive au travail. Cet événement peut lui donner le sentiment d'être particulièrement chanceux, de pouvoir gagner à tout coup.
- ✗ Éviter les occasions de jouer
 - La proximité d'un lieu de jeu ou la réunion d'amis pour une partie de poker, par exemple, constituent des occasions auxquelles le joueur peut trouver difficile de résister.
- ✗ Modifier ses habitudes
 - Par exemple, si le joueur a pris l'habitude de jouer en revenant du travail, il peut trouver difficile de briser cette routine. Il en va de même si, par exemple, il a toujours joué un jour précis de la semaine, quand il est seul ou en présence des mêmes amis.
- ✗ Rester réaliste
 - Le joueur peut croire être en mesure de gérer une situation de jeu qui lui a déjà causé des difficultés.
- ✗ Résister à l'envie de « se refaire »
 - Si, par exemple, le joueur n'arrive pas à payer ses comptes, il peut vouloir tenter de regagner l'argent qu'il a perdu.



Image : <https://www.addictaide.fr>

- ✘ Résister à la pression sociale

Si le joueur fait partie d'un groupe d'amis qui s'adonnent au jeu, il peut trouver difficile de leur dire qu'il ne joue plus.

- ✘ Pratiquer d'autres activités

- ✘ Des problèmes au travail, des difficultés financières ou des relations tendues peuvent donner au joueur l'impression que le jeu offrirait un moyen d'évasion.

- ✘ Également, si le joueur s'ennuie, il peut être tenté de retrouver un peu d'excitation en jouant de nouveau.



Image : <https://fr.pokerstrategy.com>

5.2 LES PISTES DE SOLUTION POUR L'ENTOURAGE

Comment se comporter envers un proche qui a un problème de jeu excessif? (conjoint, enfant, parent, ami, etc.)

L'entourage des personnes qui ont des problèmes de jeu est le plus souvent touché lui aussi par les conséquences du jeu excessif. Selon une estimation, une personne présentant un problème de jeu aurait autour de lui 8 à 10 personnes qui verraient leur vie affectée par son problème.

Endettement, emprunts, mensonges, absences, promesses non tenues, retrait, sautes d'humeur, stress ou même activités illégales, violences, conduites suicidaires sont autant de manifestations du jeu excessif qui peuvent affecter l'entourage.

Les proches expérimentent des états émotionnels aussi divers que l'inquiétude, la colère, le doute, un sentiment d'impuissance, le désespoir. Or, l'entourage n'a pas la capacité de changer le comportement du joueur. Le changement ne peut venir que du joueur lui-même.

Dans la mesure du possible, il vaut mieux éviter de surveiller le joueur, ou de tenter de contrôler ses comportements ; il est également préférable de ne pas chercher à l'excuser, ni à vouloir le protéger en essayant de réduire les conséquences de ses actes. Même s'ils partent en général d'un bon sentiment, ces comportements ont plutôt pour effet de déresponsabiliser le joueur.

Une attitude plus constructive consiste à lui expliquer calmement les conséquences que son comportement de jeu a sur vous, et à le laisser face à la responsabilité de ses actes, pour autant que cela soit humainement possible.

En parallèle, il importe pour les proches de se recentrer sur eux et d'essayer de rétablir l'équilibre dans leur propre vie. Il ne faut pas hésiter à mettre en place des mesures qui permettent de protéger son argent des dépenses intempestives du joueur.

Enfin, lorsque le joueur fréquente les maisons de jeu, les proches ont la possibilité de signaler une situation problématique au service des mesures sociales des casinos.

5.3 COMMENT S'EN SORTIR?

Bien souvent, la prise de conscience se fait trop tardivement, quand les joueurs ont touché le fond, et qu'ils ont déjà TOUT perdu. Ils demandent rarement de l'aide parce qu'ils le veulent réellement, mais plutôt parce qu'ils n'ont plus de ressources et qu'ils sont en détresse.

D'ailleurs, un joueur pathologique sur cinq aurait déjà fait une tentative de suicide, tandis que seulement 2% des joueurs avec une dépendance au jeu demande de l'aide.

Au Québec, de nombreux organismes offrent de l'aide aux joueurs et à leurs proches.



Image : <https://fr.123rf.com>

Jeu: aide et référence (JAR)

Site qui offre soutien, information et référence aux personnes concernées par le jeu excessif, et ce, à travers tout le Québec.

Accessible 24 heures par jour et 7 jours par semaine, le service téléphonique spécialisé est bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

Les intervenants du service Jeu : aide et référence :

- × Cernent les besoins des appelants;
- × Évaluent les différentes solutions possibles;
- × Proposent des actions pertinentes;
- × Réfèrent aux ressources appropriées.

<http://jeu-aidereference.qc.ca>

Gamblers Anonymes

Gamblers Anonyme est une association à but non-lucratif, formée d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs afin de résoudre les problèmes qu'ils ont en commun et se rétablir du jeu compulsif. Il n'en coûte rien pour devenir membre.

<http://www.gaquebec.org/>

Gam-Anon – GamAteen

Les groupes *Gam-Anon* et *GamAteen* sont la contrepartie familiale des groupes *Gamblers Anonymes*. La plupart des joueurs ont des problèmes au niveau de leur vie de couple et leurs enfants ont souvent des problèmes émotionnels. *Gam-Anon* et *GamAteen* permettent à chacun de prendre conscience de son problème individuel, particulièrement le déni du problème et l'illusion de pouvoir fonctionner sans aide. Le programme de *Gam-Anon* aide à développer la confiance en soi, l'honnêteté et l'empathie.

<http://www.gamblersanonymous.org/mtgdirCAN.html#CANqu>

Association des Joueurs Anonymes

Joueurs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir du jeu. La seule condition requise pour être membre est d'avoir le désir d'arrêter de jouer. Les JA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée : ils subviennent à leurs besoins par leurs propres contributions. Le but premier est de demeurer sobre et d'aider d'autres joueurs à le devenir.

<http://www.ja-quebec.com/>

Toxquébec

Le site a pour but de fournir aux individus et aux organismes qui s'intéressent à l'alcoolisme, à la toxicomanie et au jeu excessif ou pathologique une source d'information de qualité qui soit facilement accessible. Il désire créer un espace d'échanges convivial et ouvert sur la question.

Le visiteur trouvera les réponses à la plupart de ses interrogations, à travers les nombreuses sources documentaires ou en adressant directement sa question à un expert, dans la section questions et réponses.

Il pourra également utiliser des questionnaires d'auto-évaluation des diverses dépendances, participer à des forums de discussion et consulter la bibliothèque virtuelle ainsi qu'une revue de presse.

<http://www.toxquebec.com>

CONCLUSION

Plusieurs études arrivent au même constat et révèlent une diminution significative de la proportion de joueurs au Québec. Cette diminution survient malgré une augmentation des opportunités de jeu dans la province, en particulier avec le lancement du nouveau site de jeu en ligne *Espacejeux*. Cette augmentation de l'offre se maintient avec, entre autres, les nouvelles options de paris sportifs en ligne, ce qui demande une certaine vigilance.

Mais, bien que la proportion de joueurs est à la baisse au Québec, celle des joueurs problématiques est demeurée inchangée. Par conséquent, les ressources publiques allouées à cet effet doivent être maintenues, tout comme elles doivent l'être pour les mesures de prévention ciblant les individus vulnérables.



Image : <https://cultmtl.com>

RÉFÉRENCES

Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ) (2016) : *Le nouveau visage des jeux en ligne*.

Centre québécois de lutte aux dépendance (2006), *La cyberdépendance : fondements et perspectives*.

Érudit (2013), *La dépendance aux Jeux de hasard et d'argent comme problème social : pistes de réflexion et repères psychosociaux*.

Institut national de santé publique du Québec (2018), *Les préjudices liés aux jeux de hasard et d'argent en ligne : de l'identification à l'action de santé publique*.

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2018), *Les jeux de hasard et d'argent au Québec et en régions : statistiques de participation en 2018*.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (1998), *Consommation de psychotropes et jeux de hasard chez les jeunes : prévalence, coexistence et conséquences*.

Université Concordia (2017), *Prévention et jeu responsable*.

www.inspq.qc.ca

www.radiocanda.com

www.santecom.qc.ca

www.societe.lotoquebec.com

www.stat.gouv.qc.ca

www.toxquebec.com