

# GASTINO

# JEU

## Guide pour les familles

# PROBLÉMATIQUE



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale



# Jeu problématique : Guide pour les familles



Institut ontarien du  
**jeu problématique**

Partager les solutions. Changer des vies



**camh**

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur  
de l'Organisation panaméricaine de la santé  
et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto

Jeu problématique : Guide pour les familles

Personnel du Projet sur le jeu problématique

ISBN 0-88868-473-8

Imprimé au Canada

Copyright © 2004, 2007, 2008 Centre de toxicomanie et de santé mentale,  
Toronto (Ontario)

Le présent ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur—sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

2844/04-2004, 07-2007, 03-2008, 03-2011

# Table des matières

Remerciements	5
Introduction	7
1 Qu'est-ce que le jeu ?	9
2 Qu'est-ce que le jeu problématique ?	11
3 Les effets du jeu	17
4 Les étapes du changement	25
5 Obtenir de l'aide	39
6 Où obtenir de l'aide	43



# Remerciements

Le présent guide s'appuie sur les connaissances et l'expérience du personnel du Projet sur le jeu problématique du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). Nous avons également bénéficié de l'apport de conseillers et d'autres professionnels de partout en Ontario qui oeuvrent auprès des personnes touchées par le jeu problématique. Enfin, nous remercions les clients qui ont lu le manuscrit et nous ont donné de précieux conseils.

*Jeu problématique : Guide pour les familles* est une réalisation du personnel du Service des publications de CAMH.





# Introduction

Le présent guide s'adresse aux personnes qui craignent qu'un de leurs proches n'ait un problème de jeu. Si vous avez vous-même un problème de jeu, veuillez consulter la brochure *Jeu problématique : Enjeux et solutions*.

Les habitudes de jeu d'une personne qui vous est chère vous inquiètent. Elles peuvent être la cause de difficultés financières ou de problèmes familiaux, ce qui vous bouleverse et suscite chez vous la colère et l'angoisse.

La plupart des familles qui font face à un problème lié au jeu veulent savoir ce qu'elles peuvent faire pour reprendre leur vie en main. Nous espérons que le présent guide vous aidera :

- à comprendre ce qu'est le jeu problématique ;
- à comprendre les effets que le jeu peut avoir sur votre famille ;
- à trouver des moyens de rétablir la vie familiale ;
- à faire face aux problèmes d'argent ;
- à apprendre comment le counseling peut vous aider vous et votre famille ;
- à trouver des ressources qui ont aidé d'autres familles.

Vous croyez peut-être avoir perdu le contrôle de votre vie maintenant. Le jeu peut causer de graves difficultés financières et familiales. Cependant, avec de l'aide, votre famille peut surmonter les problèmes attribuables au jeu. Des conseillers ayant reçu une formation spéciale ont aidé des milliers de personnes à arrêter de jouer ou à contrôler leur pratique du jeu. Des personnes ayant des problèmes de jeu réussissent à s'en sortir et leurs familles se rétablissent. Votre famille peut être une d'entre elles. En prenant ce guide, vous avez fait un premier pas dans la bonne direction.

# 1

## Qu'est-ce que le jeu ?

Jouer à des jeux de hasard et d'argent c'est risquer de perdre de l'argent ou des biens personnels lorsque l'issue du jeu est surtout régie par le hasard.

Il existe différentes formes de jeux de hasard et d'argent, dont les suivantes : jeux de casino ; bingo ; keno ; machines à sous ; loterie ; billets à gratter, billets Nevada ou billets à languettes ; paris sur jeux de cartes, mah-jong ou dominos ; paris sur courses de chevaux ; autres paris sportifs (poules) ; paris sur jeux d'adresse comme le golf ; tombolas et jeux semblables ; jeux sur Internet ; spéculation boursière.

### PROBLÈMES LIÉS AU JEU : DES CHIFFRES

#### Ontario

- Du 1<sup>er</sup> avril 2007 au 31 mars 2008, la Société des loteries et des jeux de l'Ontario a généré des revenus de 1,9 milliard de dollars pour appuyer les priorités provinciales<sup>1</sup>.
- En 2008, chaque personne a consacré en moyenne 475 \$ aux jeux de hasard, comparativement à 106 \$ en 1992<sup>2</sup>.
- 3,4 % des adultes ont un problème de jeu<sup>3</sup>.
- Le taux de joueurs ayant un problème de jeu allant de modéré à grave est le plus élevé (6,9 %) chez les jeunes de 18 à 24 ans<sup>4</sup>.

(« Problèmes liés au jeu : des chiffres » suite)

- Dans une étude récente, 63,3 % des adultes ont déclaré avoir joué au moins une fois dans les 12 mois précédents<sup>4</sup>.
- L'achat de billets de loterie est l'activité de jeu la plus courante chez les adultes<sup>4</sup>.

## Canada

- Près de la moitié des gens vivant seuls consacrent de l'argent à au moins une activité de jeu, et les hommes dépensent considérablement plus d'argent que les femmes aux jeux de hasard<sup>2</sup>.
- L'industrie du jeu, la plus grande industrie du divertissement au Canada, est égale en importance aux industries conjuguées du cinéma, de la télévision, de la musique et des sports pour spectateurs<sup>5</sup>.

## RÉFÉRENCES

1. Société des loteries et des jeux de l'Ontario. *OLG donne en retour*. Fiche de renseignements, s.d. Consulté le 29 mars 2011 sur Internet : [http://www.olg.ca/about/economic\\_benefits/index.jsp?ref=home\\_menu](http://www.olg.ca/about/economic_benefits/index.jsp?ref=home_menu)
2. Statistique Canada. *L'emploi et le revenu en perspective : jeux de hasard (juillet 2009)*, no 75 001-X au catalogue, 2009. Consulté le 4 janvier 2010 sur Internet : <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/topics-sujets/pdf/topics-sujets/gambling-jeuxdehasard-2009-fra.pdf>.
3. Wood, R.T. et Williams, R.J. *Internet Gambling: Prevalence, Patterns, Problems and Policy Options*, Guelph (Ontario), 2009. Rapport final pour le compte du Centre ontarien de recherche sur le jeu problématique. Consulté le 15 janvier 2010 sur Internet : [www.gamblingresearch.org/funding/fundingdetail.php?cid=2973&aid=66](http://www.gamblingresearch.org/funding/fundingdetail.php?cid=2973&aid=66).
4. Wiebe, J., Mun, P. et Kauffman, N. *Gambling and Problem Gambling in Ontario 2005*, Conseil du jeu responsable, Toronto (Ontario), 2006. Consulté le 15 janvier 2010 sur Internet : [www.gamblingresearch.org/funding/fundingdetail.php?cid=2643&aid=111](http://www.gamblingresearch.org/funding/fundingdetail.php?cid=2643&aid=111).
5. Rutsey, B. « Four years and counting », *Canadian Gaming Business*, vol. 4, no 3 (mai 2009), p. 6, 2009.

## 2

# Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Le jeu problématique est plus qu'une simple question d'argent. Il touche tous les aspects de la vie d'une personne.

Le jeu est un problème quand :

- il nuit à votre travail, à vos études ou à d'autres activités ;
- il cause des problèmes de santé mentale ou physique ;
- il cause des difficultés financières ;
- il compromet votre réputation ;
- il cause des problèmes à votre famille ou à vos amis.

Il y a différents niveaux de problèmes liés au jeu (voir case ci-dessous).

### NIVEAUX DE PROBLÈMES LIÉS AU JEU

Les problèmes liés au jeu peuvent varier de légers à graves :

- *la plupart des personnes* jouent sans subir de préjudice ;
- *les joueurs sociaux sérieux* jouent régulièrement, mais le jeu n'a pas priorité sur la famille et le travail ;
- *les joueurs excessifs* ont souvent des problèmes au travail ou avec leurs parents et amis. Leurs habitudes de jeu sont souvent la cause de difficultés financières ;
- *pour certaines personnes*, le jeu a des effets négatifs graves sur tous les aspects de leur vie.

**On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, cultures et emplois.**

Tous les joueurs excessifs ne sont pas pareils, pas plus que les problèmes auxquels ils font face. On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, cultures et emplois. Certaines personnes deviennent des joueurs à problèmes du jour au lendemain tandis que chez d'autres il faut de nombreuses années avant que les difficultés n'apparaissent. Par exemple, des problèmes de jeu se dessinent chez certaines personnes qui tentent de récupérer l'argent qu'elles ont perdu ou celles qui aiment se trouver dans le feu de l'action. Pour d'autres, le jeu représente un moyen d'échapper au stress de la vie.

## Pourquoi certaines personnes ont-elles des problèmes de jeu ?

Les occasions de jouer sont légion. Le jeu est une activité très populaire, bien acceptée et largement publicisée. C'est donc dire que plus de personnes jouent et qu'elles jouent plus souvent. La plupart des gens ignorent les risques associés au jeu ou les signes du jeu problématique. Par conséquent, beaucoup deviennent des joueurs à problèmes sans se rendre compte de ce qui se passe.

Beaucoup de personnes jouent sans avoir de problèmes. Elles voient le jeu comme une forme de divertissement ou une façon de passer du temps entre amis. Elles espèrent gagner, mais ne s'y attendent pas.

Les personnes qui deviennent des joueurs à problèmes peuvent aussi jouer pour d'autres raisons, notamment :

- dans l'espoir de gagner un gros montant ;
- en essayant de récupérer l'argent qu'elles ont perdu ;
- en raison de l'euphorie du risque ;
- par impulsivité (agir sans réfléchir) ;
- parce qu'elles essaient de se sentir mieux dans leur peau ;
- parce qu'elles se sentent seules ;

- pour échapper aux problèmes de la vie ;
- pour atténuer la douleur physique et émotionnelle ;
- pour faire face à la dépression et à l'angoisse.

Certaines formes de jeu causent plus de difficultés que d'autres. Par exemple, les machines à sous peuvent créer une dépendance chez les joueurs en raison de leurs caractéristiques, des petits gains et des quasi-gains fréquents ainsi que de la possibilité de gagner de gros montants. Cependant, toute forme de jeu peut devenir problématique.

## Facteurs de risque

Beaucoup de facteurs de risque sont liés au jeu problématique. Les facteurs de risque désignent les choses qui peuvent rendre une personne plus susceptible de devenir un joueur à problèmes. Les personnes les plus à risque sont celles qui :

- ont gagné un gros montant les premières fois qu'elles ont joué ;
- ont des problèmes financiers ;
- ont subi une perte ou des changements récemment, par exemple, problèmes relationnels, divorce, perte d'emploi, retraite ou mort d'un être cher ;
- jouent pour faire face à des problèmes de santé ou à la douleur physique ;
- se sentent souvent seules ;
- ont peu d'intérêts et de passe-temps ou ne savent pas où elles vont dans la vie ;
- s'ennuient souvent, prennent des risques ou agissent sans réfléchir ;
- utilisent le jeu, ou encore l'alcool ou d'autres drogues, pour faire face à des sentiments ou des événements négatifs ;
- se sentent souvent déprimées ou angoissées ;
- ont subi de mauvais traitements ou un traumatisme ;
- ont déjà eu ou ont encore des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu ou encore sont des personnes dépensières ;

**Beaucoup de facteurs de risque peuvent rendre une personne plus susceptible de devenir un joueur à problèmes.**

- sont membres de familles où quelqu'un a déjà eu des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu ou encore est une personne dépendante ;
- pensent avoir trouvé un système ou une façon de jouer qui augmente leurs chances de gagner.

Plus le nombre de facteurs contenus dans cette liste s'appliquant à un être cher est élevé, plus cette personne doit s'occuper de ses habitudes de jeu.

## Signes de jeu problématique

**Les joueurs à problèmes peuvent mentir lorsqu'on leur demande où ils étaient ou encore où est passé l'argent.**

Puisque vous lisez cette brochure, vous craignez probablement que le jeu ne fasse du tort à votre famille. Faites confiance à vos sentiments. Les membres des familles de joueurs savent souvent que quelque chose ne va pas, mais elles ignorent ce qui ne va pas. Les joueurs à problèmes peuvent mentir lorsqu'on leur demande où ils étaient ou encore où est passé l'argent. C'est pourquoi le jeu problématique est difficile à identifier.

Voici quelques signes courants de jeu problématique. Plus vous en voyez chez une personne, plus les chances que cette personne ait un problème de jeu sont élevées.

### SIGNES FINANCIERS

- Il manque de l'argent dans la maison ou dans les comptes de banque.
- Le joueur est très réservé à propos de l'argent ou il s'emporte quand on en parle. Il cache des relevés bancaires et les factures de cartes de crédit.
- Le joueur emprunte de l'argent par l'entremise de ses cartes de crédit, de prêts bancaires ou auprès des membres de sa famille ou de ses amis.
- Les factures s'accumulent, des paiements ne sont pas faits et les créanciers appellent.



- Des REER et des régimes d'assurance sont encaissés ou des paiements ne sont pas faits.
- Des objets de valeur disparaissent et réapparaissent.
- Le joueur trouve un emploi supplémentaire mais ne ramène pas plus d'argent à la maison.
- Le joueur est toujours à court d'argent.
- Le joueur jongle avec l'argent pour jouer ou payer des dettes.

### **SIGNES AFFECTIFS**

Le joueur :

- se replie sur lui-même, cesse de voir sa famille et ses amis ;
- semble perdu ou angoissé, ou encore il a de la difficulté à porter attention ;
- a des sautes d'humeur et des rages soudaines ;
- se sent parfois bien dans sa peau (lorsqu'il gagne) ;
- se plaint qu'il s'ennuie ou se sent agité ;
- est déprimé et peut avoir des idées suicidaires.

### **SIGNES TEMPORELS**

Le joueur :

- est souvent en retard à l'école ou au travail ;
- s'absente pendant de longues périodes, sans explication.

### **CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT**

Le joueur :

- arrête de faire ce qu'il aimait faire ;
- change ses habitudes de sommeil, alimentaires et sexuelles ;
- ne fait pas ce qu'il dit ou trouve des excuses ;
- ne prend pas soin de lui ou néglige ses obligations professionnelles, scolaires ou familiales ;
- boit de l'alcool ou prend de la drogue plus souvent ;
- néglige ses enfants ;
- s'absente des événements familiaux ;
- est obsédé par le jeu et en parle continuellement ;
- change d'amis (particulièrement vrai chez les adolescents) ;
- a plus de problèmes de santé ou est plus stressé (p. ex., maux de tête, mal au ventre, troubles intestinaux) ;

- ment au sujet du jeu ;
- ne veut pas dépenser d'argent, sauf pour jouer;
- triche ou vole pour obtenir de l'argent pour jouer ou payer ses dettes ;
- a des différends avec d'autres personnes à cause de l'argent ;
- a des problèmes juridiques au sujet du jeu.

## Comment obtenir de l'aide

Si vous pensez qu'un ami ou un membre de votre famille a un problème de jeu, vous pouvez obtenir de l'aide. Le chapitre 5 vous explique comment.

# 3

## Les effets du jeu

### Pourquoi ne peuvent-ils pas arrêter ?

La plupart des gens qui ont des problèmes de jeu perdent tranquillement la notion du temps et le contrôle de l'argent qu'ils consacrent au jeu. Ils ne pensent qu'au jeu, négligent leurs obligations et font abstraction du tort que le jeu cause. Certains joueurs excessifs ne font pas le lien entre leurs problèmes et leurs habitudes de jeu. D'autres ont déjà essayé d'arrêter de jouer ou de réduire leur pratique du jeu, mais sans succès. Maintenant ils se sentent irritables et bouleversés chaque fois qu'ils essaient de changer.

La plupart des joueurs excessifs sont ambivalents quant au jeu. Ils savent qu'ils causent des problèmes aux personnes qu'ils aiment. Ils peuvent devenir angoissés et malheureux et souvent ils se détestent, mais l'envie de jouer semble irrésistible. Ils savent qu'ils ne peuvent pas faire fi de tout le temps, de tout l'argent et de toutes les émotions qu'ils ont investis dans le jeu. Ils ne peuvent pas accepter qu'ils ne récupéreront jamais ce qu'ils ont perdu.

D'autres promettent d'arrêter de jouer, mais ne peuvent pas le faire. Ils craignent que leurs proches ne découvrent leurs habitudes de jeu. Ils s'enfoncent de plus en plus dans leur secret et s'endettent encore davantage. Ils continuent de croire qu'un gain important mettra fin à leurs problèmes. Les joueurs à problèmes doivent d'abord oublier leurs pertes et leur espoir de remporter un gros montant. C'est alors qu'ils pourront commencer à reprendre le contrôle sur le jeu et leur vie.

## Effets sur les familles

Vous connaissez déjà probablement les effets dévastateurs que le jeu peut avoir sur une famille. Celles-ci peuvent être touchées de différentes façons. Les problèmes de jeu peuvent être camouflés pendant une longue période, alors les familles sont en état de choc lorsqu'elles apprennent combien d'argent a été perdu.

Certaines relations ne survivent pas aux problèmes de jeu, mais dans d'autres cas, les familles traversent les épreuves et en ressortent grandies. On peut vaincre le jeu problématique, mais il faut du temps et de la patience pour surmonter toutes les difficultés.

**On peut vaincre le jeu problématique, mais il faut du temps et de la patience pour surmonter toutes les difficultés.**

Ne prenez pas de décisions importantes concernant votre relation pendant que vous êtes en état de stress. Prenez le temps de réfléchir et de prendre en considération les sentiments et les besoins de tous les membres de la famille. Le counseling peut vous aider à examiner les solutions possibles et à décider laquelle conviendra le mieux à vous et à votre famille (voir chapitre 5).

## LES RÉPERCUSSIONS DU JEU SUR LES FAMILLES

### Problèmes financiers

La perte d'argent est le problème le plus courant. Les économies ou des biens peuvent soudainement être perdus. En plus de la colère et de l'angoisse qu'elle ressent, la famille se sent trahie lorsque survient ce genre de crise financière.

### Problèmes émotionnels et isolement

Les problèmes de jeu provoquent de vifs sentiments dans les familles touchées : honte, humiliation, peur, colère, confusion, méfiance. Ces sentiments rendent difficile le règlement des problèmes. Le joueur peut même nier qu'il y a un problème.

L'isolement est un autre problème :

- Beaucoup de conjoints de joueurs à problèmes ne veulent pas être émotionnellement ou physiquement proches des personnes qui leur ont fait du mal.
- Beaucoup de personnes touchées par des problèmes de jeu évitent les autres parce qu'elles ont honte. Il est donc difficile pour elles de trouver l'amour et le soutien dont elles ont besoin.
- Des amitiés peuvent prendre fin à cause de dettes impayées.

### Santé physique et mentale

Le stress causé par les problèmes liés au jeu cause parfois, pour le joueur et les membres de sa famille, des problèmes de santé, tels que l'angoisse, la dépression, l'insomnie, les ulcères, les troubles intestinaux, les maux de tête et les douleurs musculaires.

### Épuisement

Beaucoup de familles aux prises avec le stress ont de la difficulté à s'adapter. Une personne peut tenter de garder le contrôle en faisant plus de tâches, ce qui peut entraîner un épuisement. Les membres des familles oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes ou de se divertir.

**Les membres des familles se concentrent sur le joueur et oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes.**

### **Effets sur les enfants**

Lorsque l'un des parents ou des parents-substituts a un problème de jeu, les enfants peuvent se sentir oubliés, déprimés et en colère. Ils peuvent croire qu'ils ont causé le problème et que s'ils sont « bons », le problème disparaîtra. Certains prendront soin de frères ou de sœurs plus jeunes ou essaieront de soutenir leurs parents. Une telle responsabilité cause du stress chez les enfants.

Les enfants peuvent croire qu'ils doivent choisir entre leur père ou leur mère. Ils peuvent arrêter d'avoir confiance en leurs parents qui font des promesses qu'ils ne tiennent pas. Ils peuvent voler leurs parents ou mal se conduire à l'école. Pour attirer l'attention du parent qui a un problème de jeu, certains enfants peuvent :

- prendre de l'alcool ou d'autres drogues ;
- jouer ;
- enfreindre la loi.

Il est important de faire comprendre aux enfants qu'ils ne sont pas responsables des problèmes de la famille. Les enfants doivent retrouver une vie familiale sûre et équilibrée et une enfance normale. Le counseling individuel ou familial peut aider les enfants à faire face à ces changements (voir chapitre 5).

### **Violence physique et psychologique**

La violence familiale est plus fréquente lorsque les familles sont en situation de crise. Les problèmes de jeu peuvent donner lieu à des actes de violence physique ou psychologique commis par un conjoint, un parent ou un enfant. Les enfants peuvent souffrir à cause de colère réprimée. Si cela se produit dans votre famille, demandez de l'aide immédiatement (voir chapitre 6).

## Angoisse et dépression

Les joueurs excessifs et les membres de leur famille se sentent souvent stressés, angoissés et déprimés. À cause de cela, ils ont de la difficulté à dormir, à se concentrer et à régler leurs problèmes.

**Les joueurs excessifs et les membres de leur famille se sentent souvent stressés, angoissés et déprimés.**

Si quelques-uns des symptômes suivants persistent pendant plus de deux semaines, rendant difficile votre vie de tous les jours, vous souffrez peut-être de dépression majeure :

- Vous avez perdu tout intérêt pour vos activités habituelles.
- Vous vous sentez déprimé, abattu, irritable.
- Vos habitudes de sommeil ont changé (p. ex., vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester éveillé, ou encore vous dormez trop).
- Votre appétit a changé. Vous avez perdu ou gagné du poids.
- Vous vous sentez désespéré, impuissant.
- Vous avez de la difficulté à penser et à vous souvenir de certaines choses, et vos pensées semblent plus lentes.
- Vous ressassez des sentiments de culpabilité et vous ne pouvez vous arrêter de penser à vos problèmes.
- Le sexe ne vous intéresse plus.
- Vous vous sentez physiquement fatigué, lent et lourd, ou vous vous sentez nerveux et agité.
- Vous vous sentez en colère.
- Vous pensez au suicide.

Si vous êtes aux prises avec l'une de ces difficultés, parlez-en à votre médecin de famille ou à d'autres professionnels de la santé. Parlez-lui des problèmes de jeu également. Le traitement peut comprendre une médication ou du counseling et d'autres thérapeutiques.

## Risque de suicide

Le taux de tentatives de suicide est plus élevé chez les joueurs excessifs et chez les membres de leur famille. Les personnes les plus susceptibles de faire une tentative de suicide sont celles qui ont également des problèmes de santé mentale non traités ou non réglés (comme la dépression) et celles qui consomment de l'alcool et d'autres drogues. Les personnes qui ont déjà menacé de se suicider ou se sont déjà automutilées sont également plus à risque.

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous planifiez de vous enlever la vie, *demandez de l'aide immédiatement*. Vous n'avez pas à faire face à vos problèmes seul.

### QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES IDÉES SUICIDAIRES

Si vous pensez à vous enlever la vie :

- Rendez-vous à l'urgence immédiatement ou, au besoin, faites le 911.
- Débarrassez-vous de tout ce qui pourrait vous servir pour vous suicider (p. ex., armes à feu, médicaments).
- Faites savoir à votre famille ou à un ami comment vous vous sentez.
- Téléphonnez au centre d'aide morale (Distress Centre ; Tel-Aide) de votre localité pour obtenir du soutien et des renseignements (voir page 45).
- Parlez à votre médecin de ce qui se passe, y compris de votre problème de jeu.
- Ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas d'autres drogues ; cela ne fera qu'empirer les choses.
- Téléphonnez à la Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique (1 888 230-3505) et prenez des dispositions pour voir un conseiller dès que possible (voir page 43). Vous pouvez habituellement obtenir un rendez-vous dans les jours qui suivent.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami ou un conseiller spirituel.



## QUE FAIRE SI UN MEMBRE DE LA FAMILLE A DES IDÉES SUICIDAIRES

Une personne qui a des idées suicidaires :

- change de comportement, d'apparence ou d'humeur, elle semble désespérée ;
- semble déprimée, triste ou repliée sur elle-même ;
- donne des biens qu'elle chérissait ;
- parle de suicide et dit qu'elle a un plan ;
- fait un testament ou parle de ses dernières volontés.

Si cela se produit, vous devez :

- prendre au sérieux toutes les menaces de suicide ;
- rester calme et écouter la personne attentivement ;
- laisser la personne parler de ses sentiments ;
- accepter ce qu'elle dit sans porter de jugement ou sans essayer de régler le problème ;
- demander à la personne si elle pense au suicide et si elle a un plan (le fait d'en parler n'incitera pas la personne à passer à l'acte) ;
- vous débarrasser de tout ce qui pourrait servir au suicide (p. ex., armes à feu, médicaments) ;
- soutenir la personne en obtenant de l'aide professionnelle (p. ex., centre de crise, conseiller, médecin, urgence, clergé) ;
- expliquer à votre médecin ce qui se passe ;
- refuser de garder secrètes les idées suicidaires de la personne et en parler à quelqu'un qui peut vous aider.



# 4

## Les étapes du changement

### Comment puis-je amener le joueur à changer ?

Malheureusement, vous ne pouvez pas le faire. Les personnes décident elles-mêmes de jouer ou de ne pas jouer. Elles doivent être motivées à changer. Il est compréhensible que vous soyez très en colère contre la personne qui a un problème de jeu. Cependant, la menacer, la soudoyer ou la punir peut faire plus de mal que de bien.

Cette perte de contrôle peut être difficile à vivre pour les familles. Cependant, vous pouvez faire beaucoup pour inciter le joueur à changer. La plupart des gens qui ont des problèmes de jeu demandent de l'aide parce que le jeu cause des préjudices à leur famille. Expliquez au joueur les effets que le jeu peut avoir sur vous et essayez de faire des changements positifs dans votre propre vie. Vous pourrez ainsi aider le joueur à comprendre qu'il peut changer aussi.

Vous pouvez vous sentir terriblement en colère ou blessé et, du coup, il peut être difficile pour vous de soutenir la personne qui vous a fait tellement de mal. Ce ne sont pas toutes les familles qui surmontent ce problème. Le counseling peut vous aider à comprendre vos propres pensées et sentiments

**Une conseillère  
ou un conseiller  
peut vous aider  
à soutenir  
la personne qui  
a un problème  
de jeu  
et à rétablir  
un équilibre  
au sein  
de la famille.**

et à examiner les solutions possibles. Cela peut être un pas important vers la guérison pour votre famille (voir chapitre 5).

## **CE QUE LES MEMBRES DE LA FAMILLE PEUVENT FAIRE POUR AIDER LE JOUEUR À CHANGER**

Chaque famille est différente et a ses propres idées sur ce qui aidera le joueur à changer. Voici quelques idées qui ont aidé de nombreuses familles. Elles peuvent vous aider à soutenir la personne qui a un problème de jeu et à rétablir un équilibre au sein de la famille. Avec l'aide d'une conseillère ou d'un conseiller, vous apprendrez :

- à comprendre et à mettre en application les étapes du changement ;
- à expliquer au joueur les effets que ses habitudes de jeu ont sur vous et le reste de la famille. N'oubliez pas que les cris n'ont pas donné de résultats par le passé ; parlez donc à la personne lorsque vous n'êtes pas en colère. Il est important de rester calme quand vous parlez ;
- à ne pas excuser le joueur ni le protéger contre ses propres actions ;
- à prendre bien soin de vous-même et à rétablir l'équilibre dans votre vie ;
- à remettre de l'ordre dans vos finances ;
- à rétablir la confiance ;
- à demander de l'aide.

\* Adapté de K. Makarchuk et D. Hodgins, *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*, Calgary, Université de Calgary, Addictive Behaviours Laboratory, 1998, et J. Prochaska, J. Norcross et C. Diclemente, *Changing for Good*, New York, William Morrow, 1994.

## **Les étapes du changement\***

Les personnes qui ont des problèmes de dépendance, comme une dépendance au jeu, traversent des étapes semblables lorsqu'elles acceptent la nécessité de changer et qu'elles font des changements. Un joueur excessif peut continuellement passer d'une étape à l'autre avant de s'engager à faire des changements. Vous pouvez avoir de l'influence si vous faites correspondre votre soutien à l'étape de changement où se trouve la personne. (Cela peut être difficile et demander un peu de pratique. Beaucoup de personnes trouvent également qu'elles ont besoin de l'aide d'une conseillère ou d'un conseiller.)

## **ÉTAPE 1 : INACTION - LE JOUEUR N'EST PAS INTÉRESSÉ À CHANGER**

Le joueur peut d'abord ne pas croire qu'il a un problème ou ne pas vouloir faire de changements. Lorsque vous la confrontez, cette personne niera peut-être ses habitudes de jeu ou tentera de les expliquer. Elle pensera peut-être que le problème c'est le manque d'argent ou ira même jusqu'à blâmer les autres pour sa situation. Il arrive souvent qu'elle refusera de consulter parce qu'elle ne pense pas avoir un problème de jeu.

Vous pouvez :

- expliquer au joueur les effets que le jeu a sur son comportement, sur vous et sur votre famille ;
- trouver des activités qui ne favorisent pas le jeu ;
- éviter d'aider le joueur à ne pas accepter la responsabilité de ses actes ;
- vous assurer que l'argent de la famille est protégé ; un conseiller juridique, un conseiller financier ou un conseiller spécialisé en jeu problématique pourra vous aider ;
- vous informer sur le jeu problématique et échanger les renseignements avec le joueur à problèmes ;
- trouver du soutien pour vous-même et commencer à rétablir l'équilibre dans votre vie familiale ;
- vous joindre à un groupe de soutien destiné aux familles touchées par le jeu problématique ;
- éviter de vous disputer, cela ne donnera rien ;
- refuser d'aider le joueur à éviter d'assumer la responsabilité de ses actes.

## **ÉTAPE 2 : PRISE DE CONSCIENCE — LE JOUEUR N'EST PAS CERTAIN DE VOULOIR CHANGER**

Le joueur commence à voir que le jeu n'a pas que des avantages. Cependant, il n'est pas encore prêt à abandonner. Il n'est pas rare qu'une personne prenne un certain temps pour réfléchir au changement avant d'agir.

Elle pourra :

- établir une date de changement ;

- être plus disposé à parler de ses problèmes ;
- être plus ouvert à l'idée de recevoir votre aide.

Le joueur sera peut-être plus disposé à faire face au problème après une crise, par exemple, après avoir perdu un gros montant, après avoir été menacé de perdre son emploi à cause du jeu ou après avoir épuisé toutes ses ressources financières.

Vous pouvez :

- éviter de jouer avec la personne ;
- trouver comment la personne peut obtenir de l'aide ;
- communiquer les renseignements contenus dans le présent guide et encourager la personne à obtenir de l'aide ;
- offrir à la personne de l'accompagner aux séances de counseling ;
- communiquer les connaissances que vous avez acquises sur le jeu problématique et expliquer ce qu'elles vous apportent ;
- féliciter la personne de vouloir changer ;
- éviter les situations qui peuvent inciter au jeu ;
- trouver du soutien émotionnel pour vous-même ;
- établir des limites claires et dire à la personne ce que vous ferez si elle continue de jouer.

### **ÉTAPE 3 : PRÉPARATION – LE JOUEUR SE PRÉPARE AU CHANGEMENT**

La personne commence à se fixer des objectifs clairs pour changer ses habitudes de jeu, comme s'imposer des limites de temps et d'argent. Elle peut parler de changements plus importants qu'il fera plus tard. Il sera peut-être plus disposé à parler des risques et des bénéfices du jeu pendant une période d'abstinence.

Vous pouvez :

- soutenir le joueur dans ses changements et l'encourager à consulter un conseiller spécialisé en jeu problématique ;
- suggérer qu'une personne fiable gère son argent ;
- discuter avec le joueur de moyens à prendre pour limiter son accès à l'argent ou au crédit, ce qui éliminera un important déclencheur du jeu (les déclencheurs sont des facteurs qui incitent une personne à jouer) ;

- suggérer d'autres activités pour remplacer le jeu, en particulier aux moments où la personne jouait le plus.

#### ÉTAPE 4 : ACTION - LE JOUEUR PREND DES MESURES

Le joueur a réduit sa pratique du jeu ou a complètement cessé de jouer. Il tente réellement de trouver des solutions à son problème. Cette étape peut demander beaucoup de temps et d'énergie. Lorsque des personnes apportent des changements à leurs habitudes de jeu, elles peuvent faire des chutes et des rechutes. Elles peuvent habituellement bien se sortir de ces rechutes et peuvent même en tirer des leçons.

**Les rechutes peuvent aider le joueur à comprendre son problème et le renforcer dans sa décision de changer ses habitudes.**

Vous pouvez :

- soutenir la personne lorsqu'elle remplace le jeu par de nouvelles activités ;
- aider la personne à traverser le counseling ;
- envisager une thérapie de couple ou une thérapie familiale pour améliorer la communication et rétablir la confiance ;
- continuer de vous occuper des problèmes financiers ;
- continuer de vous concentrer sur vos propres besoins et de rétablir l'équilibre dans votre vie familiale (voir page 35) ;
- comprendre que la personne puisse faire une rechute. Essayez d'aborder les rechutes de façon équilibrée.

#### ÉTAPE 5 : MAINTIEN - LE JOUEUR TIEN T BON

Le joueur ne joue plus depuis au moins six mois et il s'emploie à ce que ça continue. D'autres problèmes peuvent se manifester lorsque le problème de jeu s'atténue. Il est important de s'en occuper pour réduire au minimum le risque de rechute. Les efforts de changement peuvent porter sur d'autres enjeux, comme rétablir la confiance ou rebâtir la relation.

Comme nous l'avons dit précédemment, des rechutes peuvent se produire à n'importe quelle étape et elles ne sont pas rares lorsqu'une personne essaie de faire des changements. Une chute ou une rechute peut être dévastatrice pour la personne qui a un problème de jeu et pour les membres de sa famille.

Cependant, elle peut aussi aider le joueur à mieux comprendre le problème et, en définitive, le renforcer dans sa décision de changer ses habitudes.

Vous pouvez :

- continuer de favoriser les changements qui rétabliront l'équilibre dans la vie familiale ;
- essayer d'améliorer la communication au sein de la famille ;
- continuer de travailler pour garder le contrôle sur l'argent de la famille ;
- mettre de l'ordre dans vos finances pour limiter les pertes en cas de rechute ;
- aider le joueur à identifier et à éviter les déclencheurs de jeu ;
- féliciter le joueur et vous féliciter vous-même pour les efforts que vous avez faits pour apporter des changements ;
- comprendre que la personne peut faire une rechute.

## LES RECHUTES

N'oubliez pas qu'un problème de jeu peut empirer avant de se régler. Certains joueurs à problèmes trouvent très difficile de contrôler leur pratique du jeu ou d'arrêter de jouer. Si le joueur gagne un gros montant pendant ses tentatives de changement, le problème peut sembler moins urgent.

Chez les personnes qui ont réussi à faire des changements, il n'est pas rare qu'un déclencheur inattendu ou une accumulation de stress cause une rechute. Il est difficile de faire des changements sans faire d'erreur. Les rechutes sont très difficiles pour tout le monde et devraient être évitées dans toute la mesure du possible. Cependant, si elles se produisent, elles n'ont pas à être la source d'un désastre.

En cas de rechute, la personne doit se fixer comme but d'arrêter de jouer dès que possible, d'essayer de comprendre ce qui l'a amenée à rechuter et de planifier des moyens pour faire face aux déclencheurs qui ont provoqué la rechute.

\* Adapté de documents sur le jeu d'Addictions Services Kenora

Vous pouvez aider en traitant la rechute comme une chose



grave, mais pas comme une situation désespérée. Faites-en une occasion d'apprendre, en équipe si possible.

Cependant, si les rechutes se poursuivent, et si la personne qui joue ne les prend pas au sérieux, vous comprendrez qu'elle n'est plus à l'étape de l'« action ». Elle est revenue à l'étape 1 ou 2. Vos interventions doivent correspondre à l'étape du changement où la personne se trouve.

Certaines personnes arrêtent de jouer, mais se mettent à consommer de l'alcool ou d'autres drogues, à utiliser Internet ou à magasiner de façon excessive ou encore à avoir d'autres problèmes de comportement. Il faut alors en discuter avec une ou un thérapeute, pour éviter que la personne ne remplace un problème par un autre. Ce comportement peut s'atténuer à mesure que la personne apprend à profiter de la vie sans jouer, mais une aide et du soutien plus intenses sont parfois nécessaires.

Certaines familles ont de la difficulté à croire que le counseling leur apportera quelque chose à ce stade difficile. Pourtant, il est utile dans la plupart des cas.

## Bien communiquer

Il est important de dire au joueur les effets que son comportement a sur la famille. Les joueurs à problèmes entreprennent généralement du counseling parce que des membres de leur famille les y encouragent. Vous voudrez peut-être vous-même consulter une conseillère ou un conseiller avant toute chose.

### CONSEILS SUR LA COMMUNICATION À L'INTENTION DES FAMILLES\*

- Concentrez-vous sur les effets spécifiques que le jeu a sur vous. Soyez direct et parlez à la première personne pour communiquer des renseignements et exprimer vos sentiments. Par exemple :  
« Ça me fait mal quand tu ne reviens pas à la maison à l'heure

**Votre aide et votre soutien sont importants pour la personne qui a un problème de jeu, mais c'est au joueur qu'il incombe de réparer les dommages.**

que tu avais dite. »

« Je suis enragée de ne pas avoir d'argent pour payer les factures à cause de tes habitudes de jeu. »

« J'ai peur à cause de tes dettes de jeu. »

**Une main de fer dans un gant de velours peut aider la personne à assumer ses responsabilités pour le coût de ses habitudes de jeu.**

- Restez calme. Essayez de ne pas blâmer qui que ce soit, ni de faire de reproches ou de remontrances. Cela ne donne rien. Faites savoir au joueur que vous cherchez des renseignements et du soutien pour vous-même.
- Évitez les menaces, mais faites clairement savoir au joueur ce que vous ferez s'il continue de jouer. Soyez prêt à donner suite à vos déclarations. Le joueur peut déjà vous avoir entendu proférer des menaces et ne croira pas nécessairement que vous allez passer aux actes.
- Donnez des renseignements utiles. Offrez d'aider la personne à obtenir de l'aide. Informez-vous sur les services de counseling en jeu problématique et donnez au joueur des ressources telles que des renseignements sur les initiatives personnelles, des livres et des vidéos.
- Soyez patient. Il faut du temps pour changer. Ne vous attendez pas à ce que le joueur admette le problème ou reconnaisse qu'il a besoin d'aide immédiatement. Continuez de semer les graines du changement. Dites au joueur que le fait de prendre des mesures se traduira par une diminution des conflits et du stress dans la famille.
- Vérifiez les signes de dépression et les idées suicidaires chez le joueur et les autres membres de la famille (voir page 22).

## Aider le joueur à assumer la responsabilité de ses comportements et de ses décisions

Les joueurs sont plus susceptibles de faire face à leurs problèmes de jeu lorsqu'ils sentent réellement le mal que le jeu cause. Bien sûr, votre aide et votre soutien sont importants pour la personne qui a un problème de jeu. Cependant, c'est au joueur qu'il incombe de réparer les dommages. Le joueur est le seul qui peut décider d'arrêter de jouer ou de réduire sa pratique du jeu.

La meilleure façon d'aider c'est de soutenir le joueur tout en étant ferme. Dites-lui que s'il demande de l'aide, il pourra changer et se reprendre en main. Faites-lui savoir qu'il n'a pas à faire face au problème seul.

Certaines personnes croient qu'elles doivent rembourser les dettes de jeu du joueur pour sauvegarder leur réputation. Elles veulent peut-être aider les autres membres de la famille qui ont souffert des actions du joueur. En remboursant les dettes du joueur, vous lui indiquez que quelqu'un sera là pour le renflouer, ce qui peut l'inciter à recommencer à jouer.

Si vous aidez financièrement un joueur, insistez pour qu'il demande de l'aide aussi. Si vous lui prêtez de l'argent, dites-lui qu'il devra vous rembourser, même si ce n'est qu'un petit montant chaque semaine. Beaucoup de familles ont de la difficulté à faire cela et ont besoin de l'aide d'un conseiller en qui elles ont confiance. Évitez de donner de l'argent directement au joueur, ce qui risquerait de le pousser à recommencer à jouer. (Vous trouverez plus bas des suggestions sur la façon de composer avec les problèmes financiers.)

Cette politique de la main de fer dans un gant de velours peut aider la personne à assumer ses responsabilités pour le coût de ses habitudes de jeu. Ainsi :

- demandez au joueur d'expliquer lui-même ses absences ou ses retards auprès de son employeur ;
- insistez pour que la personne accomplisse des tâches ménagères ;
- ne mentez pas pour protéger le joueur ;
- ne cherchez pas à justifier les habitudes de jeu du joueur ;
- ne réconfortez pas le joueur au sujet des pertes de jeu ou d'autres problèmes que le jeu a causés ;
- n'allez pas conduire ou chercher le joueur à des maisons de jeu ;
- ne jouez pas à des jeux de hasard et d'argent avec le joueur.

Dans certains cas, la mise en œuvre de ces suggestions pourrait être impossible parce que le joueur pourrait se faire du

mal ou devenir violent. Si c'est votre cas, demandez des conseils professionnels *immédiatement* avant d'agir.

## Remettre de l'ordre dans les finances de la famille

Les problèmes financiers peuvent causer du stress au sein de la famille. Le joueur doit s'employer à trouver des solutions. Cependant, s'il est disposé à le faire, il est préférable de travailler à la résolution du problème ensemble. Par exemple, l'accès à l'argent ou au crédit est souvent un déclencheur du jeu. Vous pouvez aider en limitant la quantité d'argent que le joueur peut obtenir.

Si le joueur est dans une démarche de changement, ensemble vous pouvez :

- établir un budget familial ;
- suivre attentivement et franchement toutes les dépenses de la famille ;
- échanger l'un avec l'autre tous les reçus et relevés financiers ;
- vous entendre sur un montant d'argent ou de crédit que le joueur devrait avoir pour qu'il ne soit pas tenté de jouer.

Voici quelques suggestions pour vous aider à faire face aux problèmes financiers :

- Pensez sérieusement à vos propres finances avant d'aider le joueur à payer ses dettes.
- Si vous prêtez de l'argent pour payer des comptes, ne le donnez pas directement au joueur pour qu'il ne soit pas tenté de jouer à nouveau. Payez plutôt les factures vous-même.
- Offrez au joueur de l'accompagner chez le conseiller spécialisé en jeu problématique et chez le conseiller en crédit.
- Établissez un budget familial réaliste pour que la personne ne ressente pas le besoin de jouer pour régler ses problèmes financiers.
- Obtenez l'avis d'une conseillère ou d'un conseiller en crédit, d'un gérant de banque ou d'un avocat avant de couvrir un

chèque sans provision ou de cosigner un prêt ou d'autres documents financiers.

- Demandez à une personne responsable en qui vous avez confiance de gérer les finances du joueur à court terme.
- Planifiez ensemble comment limiter l'accès du joueur à l'argent jusqu'à ce qu'il ait repris le contrôle de ses habitudes de jeu.

Même si le joueur ne collabore pas, vous avez le droit de protéger l'argent de votre famille.

### CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE ARGENT

Voici quelques moyens pour protéger l'argent de votre famille contre les habitudes de jeu incontrôlées :

- Jetez les demandes de carte de crédit ou de prêt envoyées par la poste.
- Payez tous les comptes vous-même.
- Annulez toutes les protections de découvert de vos comptes de banque.
- Ouvrez-vous un compte de banque distinct.
- Enlevez votre nom des cartes de crédit et comptes de banque conjoints.
- Ne donnez à personne votre numéro d'identification personnel (NIP) et ne laissez pas traîner d'argent ni de cartes de crédit.
- Placez les objets de valeur dans un coffre.
- Placez vos économies dans des obligations auxquelles vous n'avez pas accès.
- Demandez à la banque d'annuler le crédit et de ne pas autoriser que la maison soit hypothéquée.
- Si le joueur le veut, obtenez une procuration qui vous rend responsable de toutes les décisions financières.
- Demandez à votre employeur de déposer votre salaire directement dans votre compte de banque.
- Avertissez la famille, les amis et les collègues de ne pas prêter d'argent au joueur.

(« Conseils pour protéger votre argent » suite)

Il est important pour le rétablissement de la famille de reprendre une vie normale.

- Remettez au joueur une allocation hebdomadaire sur laquelle vous vous serez entendus.
- Demandez conseil à un avocat afin de connaître vos droits et de savoir quelles étapes suivre du point de vue juridique.

La première mesure consiste à évaluer votre situation financière. Combien d'argent s'est perdu ? Quelles dettes partagez-vous et quelles dettes appartiennent en propre au joueur ? Cette étape peut être émotionnellement difficile. Il n'est pas rare que les personnes qui ont des problèmes de jeu aient de la difficulté à parler ouvertement de leurs dettes. Il faudra peut-être du temps pour qu'elles avouent leur tort, surtout si elles doivent admettre avoir menti par le passé. Comme la méfiance s'est installée entre vous, la personne qui a un problème de jeu peut avoir peur que vous la rejetiez si vous apprenez la vérité. En outre, elle peut décider de ne pas tout dévoiler pour pouvoir recommencer à jouer. Ces sentiments et ces problèmes prennent du temps à démêler.

Si vous avez beaucoup de dettes, ou si les créanciers vous harcèlent, consultez un conseiller en crédit qui pourra vous aider à gérer vos dettes et à établir un budget familial. Un conseiller juridique peut vous aider à déterminer quelles dettes vous partagez (p. ex., un prêt que vous avez cosigné). Informez ces conseillers des problèmes de jeu. Même si le joueur ne collabore pas, vous avez le droit de protéger l'argent de votre famille.

## Rétablir l'équilibre dans votre vie

Lorsque vous vous concentrez uniquement sur les problèmes de jeu, la vie familiale s'en trouve perturbée. Il est important pour le rétablissement de votre famille de reprendre une vie normale. Voici quelques idées que tous les membres de la famille devraient examiner :

Reprenez le train-train quotidien :

- Mangez des repas équilibrés, à des heures régulières, même si vous n'avez pas faim.

- Faites des repas un moment à passer en famille.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Allez au lit et levez-vous à des heures régulières.
- Passez un examen médical et parlez à votre médecin des habitudes de jeu du membre de votre famille.
- Fixez-vous une journée par semaine pour vous amuser et respectez-la.

Obtenez du soutien qui vous aidera à bien vous sentir au sujet de vous-même :

- Partagez vos inquiétudes avec des amis et des membres de la famille en qui vous avez confiance. Demandez du soutien, non pas des conseils.
- Faites une liste des personnes que vous aimez. Appelez un ami et sortez.
- Consultez un professionnel qui vous aidera à vous adapter et à prendre confiance.
- Trouvez un groupe d'entraide qui vous permettra d'obtenir du soutien et de soutenir les autres.
- Engagez-vous dans votre collectivité, par exemple, en faisant du bénévolat.

Gérez le stress positivement :

- Évitez l'alcool et d'autres drogues qui ne feront qu'empirer les problèmes.
- Vous avez le droit d'arrêter de vous inquiéter, alors prenez-le.
- Apprenez à reconnaître vos humeurs et dites aux gens ce que vous attendez d'eux.
- Apprenez à réduire le stress, par exemple, en pratiquant le yoga ou en faisant de la méditation.
- Occupez-vous de vos besoins religieux ou spirituels.
- Dressez une liste des activités que vous aimez faire et pratiquez-en au moins une par semaine.

## Rétablir les relations familiales

Il est important de regagner la confiance des membres de la famille. Pour l'instant, cela peut sembler impossible. Certaines relations ne survivent pas à un problème de jeu.

Cependant, pour certaines familles, le fait de travailler ensemble pour régler les problèmes consolide les relations. La thérapie de couple et le counseling familial peuvent contribuer à remettre la famille sur la bonne voie.

Pour rétablir la confiance, vous pouvez également :

- trouver des moyens pour faire encore confiance au joueur ;
- encourager le joueur à être honnête au sujet de ses envies de jouer et accepter qu'il vous en parle ; récompenser le joueur pour son honnêteté en lui offrant compréhension et soutien et en l'aidant à régler ses problèmes ;
- demander au joueur d'apaiser vos inquiétudes ; par exemple, si vous avez peur qu'il joue au lieu de travailler, demandez-lui si vous pouvez l'appeler de temps à autre pour calmer vos craintes ;
- encourager le joueur à accomplir certaines tâches ménagères, en évitant de critiquer son travail lorsqu'il le fait ;
- une fois par semaine, parler des blessures passées ou des inquiétudes pour l'avenir. Exprimez ce que vous ressentez honnêtement. Le reste de la semaine, occupez-vous du présent ;
- prendre le temps de vous divertir ensemble sans parler des problèmes de jeu ;
- vous souvenir qu'il faut du temps pour rétablir la confiance ;
- si vous avez besoin de plus de temps pour parler de vos blessures et de votre colère, envisager de vous joindre à un groupe de soutien ou de consulter un professionnel.



# 5

## Obtenir de l'aide

Si un membre de votre famille a un problème de jeu, il peut obtenir de l'aide. Et vous aussi. Le gouvernement de l'Ontario réserve une partie de l'argent que rapportent les machines à sous dans les casinos de bienfaisance et les hippodromes pour :

- offrir un service téléphonique d'aide aux joueurs à problèmes et à leurs proches ;
- fournir du counseling aux joueurs à problèmes ;
- financer des recherches sur le jeu problématique ;
- informer le public et les professionnels de la santé mentale sur le jeu.

Des traitements gratuits et du counseling sont offerts à toute personne affectée par le jeu, y compris les membres des familles. Le counseling peut vous aider à atténuer l'amertume et à rétablir la confiance dans votre famille.

### Qu'est-ce que le counseling ?

Le counseling est un mécanisme sûr et confidentiel qui vous permet de parler de ce qui se passe dans votre vie sans que vous soyez jugé. Les conseillers en jeu problématique ont reçu une formation spéciale qui leur permet de comprendre vos difficultés. Vous décidez avec votre conseillère ou votre conseiller la fréquence des consultations et ce dont vous parlerez.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide. C'est la première étape en vue de réparer les dommages que le jeu a causés.

**En Ontario, le counseling est gratuit pour toutes les personnes qui sont touchées par le jeu.**

En Ontario, le counseling est gratuit pour toutes les personnes qui sont touchées par le jeu, pas seulement pour les personnes qui s'adonnent au jeu. Dans la plupart des régions, il existe un organisme qui offre des services spécialisés de counseling aux personnes qui s'adonnent au jeu problématique, près de chez elles. Des programmes de traitement de jour et de traitement en établissement sont également offerts dans plusieurs régions de la province. En outre, du counseling téléphonique et un guide d'initiative personnelle sont disponibles. Vous pouvez également profiter de services de conseillers en crédit, de counseling familial et d'autres ressources. La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique (1 888 230-3505) peut vous diriger vers les services de soutien et d'autres ressources dont vous avez besoin. Elle est accessible 24 heures sur 24.

Certains organismes offrent des rendez-vous de soir ou de fin de semaine pour les consultations en personne. Le counseling peut se faire avec le joueur seul ou avec sa conjointe ou son conjoint et les autres membres de la famille. Des séances de counseling de groupe peuvent également être offertes.

Le counseling est confidentiel, dans la mesure des limites permises par la loi. Votre conseillère ou votre conseiller devrait vous expliquer ces limites avant de débiter le counseling. Il devrait également vous expliquer ce qu'il attend de vous et ce que le counseling pourra vous apporter.

## Que peut m'apporter le counseling ?

Lorsqu'un membre de la famille a un problème de jeu, il peut être difficile d'avoir espoir dans l'avenir. Le counseling peut vous aider à voir que le changement est possible et à voir les points forts de votre famille et les mesures positives que vous avez peut-être déjà prises.

Le counseling est un processus d'apprentissage. Avec de nouveaux renseignements, vous pouvez prendre des décisions judicieuses. Les conseillers peuvent vous aider à résoudre vos

principaux problèmes, par exemple, remettre de l'ordre dans vos finances et rétablir les relations familiales et la confiance.

Le counseling peut également vous :

- aider à comprendre les choses qui vous semblent hors de contrôle ;
- aider à décider quelles mesures prendre ;
- donner des renseignements pratiques pour faire face aux problèmes financiers ;
- mettre en rapport avec un service de conseillers en crédit, des services juridiques et d'autres ressources ;
- aider à comprendre et à réduire les éléments qui déclenchent l'envie de jouer chez le membre de votre famille qui joue ;
- obtenir des renseignements sur les services offerts dans votre collectivité ;
- aider à gérer le stress, l'anxiété et la dépression ;
- aider à voir que vous n'êtes pas seul.

## Qu'est-ce que le counseling peut apporter au joueur ?

Le counseling ne peut pas changer la personne qui a des problèmes de jeu. Elle seule peut le faire.

D'entrée de jeu, beaucoup de personnes ne veulent pas arrêter de jouer. Elles vont consulter une conseillère ou un conseiller pour obtenir de l'aide afin de régler des problèmes financiers ou familiaux. C'est par l'entremise du counseling qu'elles apprennent que leur pratique du jeu est problématique.

La conseillère ou le conseiller donnera des renseignements, des conseils et du soutien, ce qui aidera le joueur à comprendre que le jeu cause du tort et à décider ce qu'il veut faire. La conseillère ou le conseiller encouragera probablement le joueur à arrêter de jouer pendant un certain temps pour qu'il puisse reprendre le contrôle de sa pratique du jeu et voir le tort que le jeu cause.

Le counseling peut aider le membre de votre famille qui joue :

- à trouver des solutions de rechange saines au jeu ;

- à déterminer les déclencheurs qui le poussent à jouer ;
- à identifier les fausses croyances qui peuvent être la cause de problèmes ;
- à trouver des moyens de faire face à ses envies de jouer.

**Le counseling est le plus efficace lorsque tous les membres de la famille se serrent les coudes et s'entraident.**

Le counseling est le plus efficace lorsque tous les membres de la famille se serrent les coudes et s'entraident. C'est pourquoi de l'aide est offerte à tous les membres de la famille.

Pour en savoir plus sur l'aide que le counseling peut apporter aux joueurs, veuillez consulter la brochure *Jeu problématique : Enjeux et solutions*.

## Pratique du jeu à faible risque

Certaines personnes décident qu'elles doivent arrêter de jouer complètement. D'autres peuvent s'imposer des limites de temps et d'argent et ne pas jouer aux jeux qui causent les problèmes les plus importants.

Si le joueur décide de continuer de jouer, assurez-vous qu'il réduit les risques. Les personnes qui ont des habitudes de jeu à faible risque :

- limitent le temps et l'argent qu'elles consacrent au jeu ;
- acceptent leurs pertes et ne tentent pas de les récupérer ;
- aiment gagner, mais comprennent que leurs gains sont le fait du hasard ;
- établissent un équilibre entre le jeu et d'autres formes de divertissement ;
- ne jouent pas pour gagner de l'argent ou payer des dettes ;
- ne jouent pas lorsque leur jugement est altéré par l'alcool ou d'autres drogues ;
- n'empruntent jamais d'argent et n'utilisent pas de placements ou d'économies familiales pour jouer ;
- ne jouent pas pour échapper à leurs problèmes ou éviter de faire face à leurs émotions ;
- n'ont pas de problèmes au travail, de santé, de problèmes financiers ou familiaux, et leur réputation n'est pas compromise.

# 6

## Où obtenir de l'aide

### Services locaux

Veillez consulter la couverture arrière de la présente brochure pour connaître le nom et l'adresse de votre organisme local.

### Services provinciaux et nationaux

#### **Institut ontarien du jeu problématique (IOJP) du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)**

[www.ProblemGambling.ca](http://www.ProblemGambling.ca)

L'IOJP est un centre de ressources qui réunit les connaissances spécialisées de CAMH en santé mentale et en toxicomanie. L'IOJP permet une collaboration entre les professionnels du traitement, les chercheurs de pointe et les spécialistes du domaine qui veulent échanger leurs connaissances cliniques et en recherche. Ces connaissances guideront ensuite les activités de prévention et de traitement des problèmes de jeu en Ontario et partout dans le monde.

#### **Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique**

1 888 230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Service gratuit, confidentiel et anonyme accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique offre des renseignements en plus de 140 langues. Elle dirige également les appelants vers :

- les services de traitement et de counseling mis à la disposition des joueurs à problèmes et de leurs proches ;
- les services de conseillers en crédit ;
- les services de counseling téléphonique accessibles dans leur collectivité ;
- les organismes d'entraide comme Gamblers Anonymes et Gam-Anon.

### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)**

1 888 746-3328

[www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Organisme sans but lucratif représentant un réseau de services de conseil en crédit accrédités et de conseillers en crédit agréés. L'objectif de l'OACCS est d'améliorer le bien être personnel et financier des Canadiens en exerçant son leadership dans l'industrie des finances et dans le domaine de la littératie et de la sensibilisation en matière financière. L'OACCS établit des normes visant la pratique, les connaissances, les compétences et l'éthique des professionnels des services de conseil en crédit et d'assistance financière. Pour de plus amples renseignements ou pour trouver un service fiable de conseillers en crédit dans votre collectivité, composer le 1 888 204-2221.

### **Centres d'information communautaire (CIC)**

Faites le 0 ou le 211

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

Les CIC sont des organismes sans but lucratif qui recueillent des renseignements sur les services des administrations locales, les services communautaires et les services sociaux, notamment les services d'intervention en cas de crise, les refuges et les services de counseling. Communiquez avec la ou le téléphoniste pour savoir s'il y a un CIC dans votre région.

### **Jeunesse, J'écoute**

1 800 668-6868

[www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)

Ligne de soutien et d'information téléphonique accessible sans frais, 24 heures sur 24, pour les enfants et les jeunes.

### **Réseau francophone de soutien professionnel**

[www.reseaufranco.com](http://www.reseaufranco.com)

Le site Réseaufranco est une ressource conçue pour les professionnels des soins primaires en toxicomanie et en santé mentale qui desservent les collectivités francophones de tout l'Ontario. Le site vous fournit des renseignements généraux sur les problèmes de toxicomanie et de santé mentale et les programmes qui existent, et vous propose des ressources documentaires que vous pourrez utiliser auprès de vos clients et de leur famille, ainsi que d'autres professionnels des soins de santé.

### **Aide morale**

Appelez la ou le téléphoniste ou vérifiez la liste des numéros d'urgence dans les premières pages de l'annuaire téléphonique pour y trouver le numéro de téléphone des centre d'aide morale de votre région.

### **Gamblers Anonymes (GA)**

416 366-7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

Les GA existent dans de nombreuses collectivités. À l'instar des Alcoolistes Anonymes dont il s'inspire, le mouvement des GA utilise un programme de rétablissement en 12 étapes.

### **Gam-Anon et Gam-Ateen**

416 366-7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Gam-Anon est un groupe d'entraide destiné aux membres des familles et aux amis des personnes qui ont des problèmes de jeu. Il les aide à s'adapter, à arrêter de se blâmer pour les problèmes de jeu de l'autre personne et à se concentrer sur leur propre santé et leur propre bien-être.

### **Conseil du jeu responsable (CJR)**

<http://www.responsiblegambling.org/fr/index.cfm>

Le Conseil du jeu responsable (CJR) est un organisme à but non lucratif indépendant axé sur la prévention du jeu problématique. Le CJR conçoit des programmes de sensibilisation de haute gamme. Grâce au Centre du CJR pour le développe-

ment des meilleures pratiques, nous favorisons aussi l'identification et l'adoption des meilleures pratiques en matière de prévention du jeu problématique.

## Ressources juridiques

### **Service Assistance-avocats**

Renseignements généraux : 1 800 268-8386 ou au

416 947-3330

[www.lsuc.on.ca/with.aspx?id=654&langtype=1036](http://www.lsuc.on.ca/with.aspx?id=654&langtype=1036)

Le service Assistance-avocats vous donne le nom d'avocats (y compris de ceux qui travaillent pour l'aide juridique) de votre région qui vous fourniront une consultation d'une demi-heure gratuite.

### **Community Legal Education Ontario (CLEO)**

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

CLEO est une clinique d'aide juridique communautaire qui fournit des documents faciles à comprendre aux personnes ayant des revenus modiques. Les principaux sujets comprennent l'aide sociale, le droit du logement, le droit des réfugiés et immigrants, l'indemnisation des accidents du travail, la question féminine, le droit de la famille, l'assurance-emploi, et les droits de la personne.

### **Aide juridique Ontario**

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca/fr/](http://www.legalaid.on.ca/fr/)

L'aide juridique peut vous aider à assumer les coûts de services juridiques si vos revenus sont faibles. Si vous êtes admissible, vous pouvez obtenir une aide financière pour vous aider à régler une variété de problèmes, dont les questions criminelles, le droit familial et les problèmes touchant l'immigration et les réfugiés. Vous pouvez également recevoir de l'aide pour certains litiges civils et causes de dernière instance.



## Lectures suggérées

Berman, L., et M.-E. Siegal. *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*, New York, Simon & Schuster, 1999.

Blaszczynski, A. *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, Londres, Constable & Robinson, 1998.

Federman, E., C. Drebing et C. Krebs. *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*, Oakland, New Harbinger, 2000.

King, A. *Diary of a Powerful Addiction*, Tyndall (MB), Crown Publishing, 1999.

Ladouceur, Robert et Claude Boutin. *Y a-t-il un joueur dans votre entourage ? Tout ce que les proches doivent savoir*. Quebec, Les Éditions de l'Homme, 2003

Ladouceur, Robert, Caroline Sylvain, Claude Boutin et Céline Doucet. *Le jeu excessif Comprendre et vaincre le gambling*. Les Éditions de l'Homme, 2000.

Little, D. *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*, Toronto, ECW Press, 2002.

Little, M. *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*, Manitoulin Island (Ontario), Lady Luck Enterprises, 1999 (?).

Makarchuk, K., et D. Hodgins. *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*, Calgary, Université de Calgary, Addictive Behaviours Laboratory, 1998.

Prochaska, J., J. Norcross et C. Diclemente. *Changing for Good*, New York, William Morrow, 1994.

Raabe, T. *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*, Carol Stream (IL), Focus on the Family/Tyndale House, 2001.

## Sites Web utiles

### **Institut ontarien du jeu problématique (IOJP)**

[www.ProblemGambling.ca](http://www.ProblemGambling.ca) – Site Web bilingue multimédia procurant des occasions de collaboration en ligne, des outils de dépistage, de la formation et des ressources à l'intention des professionnels ainsi que des personnes qui ont des problèmes de jeu et des membres de leur famille.

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

GamBlock bloque l'accès aux sites de jeu Internet. Il aide les personnes qui ont des problèmes de jeu à éviter les dangers du jeu en ligne. 89,95 \$

### **Journal of Gambling Issues (anglais seulement)**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Journal of Gambling Issues – Revue scientifique arbitrée fondée en 2000, le JGI a publié bon nombre d'articles, de profils des services de centres de traitement novateurs, de témoignages d'expériences de jeu et de comptes rendus parmi les plus influents du domaine de la recherche sur le jeu problématique.

### **Société pour les troubles de l'humeur du Canada**

[www.moooddisorderscanada.ca](http://www.moooddisorderscanada.ca)

### **Projet d'éducation et de prévention sur le jeu pour les jeunes —YMCA Toronto (anglais seulement)**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

### **Centre ontarien de recherche sur le jeu problématique (anglais seulement)**

[www.gamblingresearch.org](http://www.gamblingresearch.org)

**Centre international d'étude sur le jeu et les comportements  
à risque chez les jeunes**

[www.jeuchezlesjeunes.com/](http://www.jeuchezlesjeunes.com/)

**Dépasser ses limites, ce n'est plus du jeu.**

[www.knowyourlimit.ca](http://www.knowyourlimit.ca)

Site Internet commandité par l'OLG qui explique le fonctionnement du jeu en Ontario et les mythes et les vérités sur divers aspects du jeu (p. ex., les chances de gagner), et qui offre des conseils utiles pour que le jeu reste un jeu.

Voir également les sites Web énumérés dans les services provinciaux et nationaux à partir de la page 43.

**Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique**  
**1 888 230-3505**