

EXPULSION

JACKPOT

7 7 7

BITO

LE JEU

Guide pour aider les personnes
en situation de pauvreté

PROBLÉMATIQUE

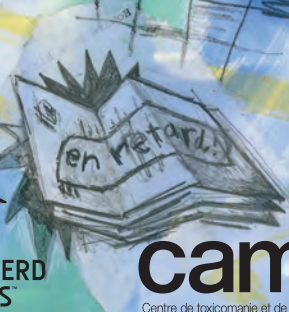
e s p o i r



St. Michael's

Inspired Care.
Inspiring Science.

Centre for Urban
Health Solutions



Institut ontarien du
jeu problématique



GOOD SHEPHERD
MINISTRIES
WELCOME HOMELESS

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Le jeu problématique : Guide pour aider les personnes en situation de pauvreté

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

INSTITUT ONTARIEN DU JEU PROBLÉMATIQUE

CENTRE FOR URBAN HEALTH SOLUTIONS, HÔPITAL ST. MICHAEL'S

GOOD SHEPHERD MINISTRIES

St. Michael's

Inspired Care.
Inspiring Science.

Centre for Urban
Health Solutions



**GOOD SHEPHERD
MINISTRIES**
WELCOME HOMELESS



Institut ontarien du
jeu problématique

camh 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

Le jeu problématique : Guide pour aider les personnes en situation de pauvreté

Centre de toxicomanie et de santé mentale
Institut ontarien du jeu problématique
Centre for Urban Health Solutions, Hôpital St. Michael's
Good Shepherd Ministries

ISBN: 978-1-77114-398-1 (PDF)

Copyright © 2017 Centre de toxicomanie et de santé mentale

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.

Table des matières

Remerciements	4
Avant-propos	6
Messages clés	7
1 Introduction	9
2 Les jeux de hasard et d'argent	11
3 Qu'est-ce que le jeu problématique ?	15
4 Approches du traitement	29
5 Dépistage des problèmes liés au jeu	35
6 Stratégies de réduction des méfaits et de réduction ou d'abandon du jeu	39
7 Ressources à l'intention des fournisseurs de services et des joueurs compulsifs	41
8 Documents à distribuer aux clients	45
Outil d'évaluation du jeu problématique NODS-CLIP	47

Remerciements

Le présent guide a été élaboré dans le cadre d'une étude de recherche financée par le Gambling Research Exchange Ontario (GREO) et menée par le Centre for Urban Health Solutions de l'Hôpital St. Michael's, l'Institut ontarien du jeu problématique (IOJP), le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et l'organisme Good Shepherd Ministries.

Ce guide est conçu pour offrir un soutien aux fournisseurs de services qui travaillent auprès de personnes sans abri, qui ont un logement précaire ou un faible revenu et qui, en outre, peuvent se trouver en difficulté à cause de leurs habitudes de jeu.

Le jeu problématique : Guide pour aider les personnes en situation de pauvreté a été élaboré par Beth Murray et Stephen Meredith de l'IOJP en collaboration avec Flora I. Matheson, Alison Baxter et Sarah Hamilton-Wright du Centre for Urban Health Solutions de l'Hôpital St. Michael's, ainsi que Kirk McMahon et Aklilu Wendaferew de Good Shepherd Ministries.

L'équipe de rédaction tient à remercier tous les fournisseurs de services et tous les participants aux groupes de discussion de l'étude qui ont fait part de leurs expériences du jeu et de la pauvreté. Nous tenons également à remercier les fournisseurs de services qui ont participé à la phase de pilotage de ce guide.

Autres ressources en français dans cette série

Jeu problématique : Enjeux et solutions

Jeu problématique : Guide pour les familles

Jeu problématique : Guide à l'intention des conseillers financiers

Jeu problématique : Information juridique

Jeu problématique : Information juridique pour familles

Avant-propos

Le présent guide s'adresse aux pairs aidants et aux professionnels qui travaillent auprès de personnes vivant dans l'itinérance, la précarité de logement ou une pauvreté extrême, et pouvant également avoir un problème lié aux jeux de hasard et d'argent.

Le présent guide a été conçu pour répondre aux objectifs suivants :

- élargir vos connaissances sur le jeu problématique ;
- fournir des renseignements et des outils pour identifier les personnes ayant un problème de jeu ;
- vous donner des conseils pour parler du jeu à vos clients ;
- proposer des stratégies pour soutenir les personnes ayant un problème de jeu ;
- élargir vos connaissances sur les soutiens et services de proximité à l'intention des personnes ayant un problème de jeu.

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Messages clés

Les personnes vivant dans l'itinérance sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des antécédents de problèmes liés au jeu que le reste de la population.

Vous pouvez venir en aide aux clients qui ont également un problème de jeu en :

- faisant du jeu un sujet de discussion ordinaire ;
- restant alerte aux signes du jeu problématique ;
- mettant des renseignements sur le jeu problématique à leur disposition ;
- leur fournissant des renseignements exacts sur la nature du jeu ;
- les aidant à prendre conscience des conséquences de leurs activités de jeu ;
- les soutenant dans leurs tentatives de réduire ou d'abandonner leurs activités de jeu ;
- trouvant les ressources qui existent dans votre localité.

1

Introduction

Ce guide vous donnera des connaissances de base sur le jeu problématique et vous aidera à identifier les clients pouvant avoir un problème lié au jeu, et à répondre à leurs besoins. Il vous offre des conseils sur les moyens de parler avec vos clients ainsi que des outils de base permettant de soutenir une personne qui désire modifier ses comportements de jeu.

Ce guide vise à enrichir les compétences que vous possédez déjà. Grâce à vos connaissances au sujet des problèmes de vos clients et au savoir-faire avec lequel vous les appuyez, vous êtes idéalement placé pour identifier les personnes pouvant avoir un problème lié au jeu et leur venir en aide.

Le contenu du guide reflète les divers cadres dans lesquels vous travaillez, y compris les approches dites antiraciste, anti-oppression, axée sur la femme et sensible aux traumatismes et à la culture. Le contenu reflète également la réalité quotidienne des personnes sans abri ou en situation de pauvreté extrême.

Ce guide a été lancé à la suite d'une étude de recherche menée en 2014 qui a démontré que les clients sans abri de Good Shepherd Ministries (Toronto) étaient presque neuf fois plus susceptibles que la population générale d'avoir des antécédents de problèmes liés au jeu¹. Ce taux élevé est inquiétant et

¹ Matheson, F.I., Devotta, K., Wendaferew, A. et Pedersen, C. (2014). « Prevalence of gambling problems among the clients of a Toronto homeless shelter », *Journal of Gambling Studies*, vol. 30, p. 537-546.

donne à penser que le jeu devrait être considéré comme l'un des nombreux facteurs pouvant contribuer à l'itinérance ou à la pauvreté extrême.

Une personne peut s'adonner au jeu en espérant gagner de l'argent pour subvenir à ses besoins de base, pour s'acheter des cigarettes, des drogues ou de l'alcool, ou encore pour rencontrer des gens ou simplement passer le temps.

Le jeu entraîne certains méfaits et peut avoir un impact sur la vie de la personne, quel que soit son revenu. Le jeu peut être considéré comme un facteur de risque de l'itinérance. Si une personne s'adonne au jeu de façon continue, elle peut également avoir de la difficulté à ne plus recourir aux maisons de refuge ou à garder un logement stable.

Les témoignages qui ponctuent le guide proviennent des participants à un groupe de discussion qui avaient connu des problèmes de jeu. Ce groupe de discussion s'inscrivait dans le cadre d'une étude plus large, menée par le Centre for Urban Health Solutions de l'Hôpital St. Michael's, intitulée Engaging the Community to Respond to Problem Gambling Among People Experiencing Poverty. Le groupe s'est penché sur l'expérience du jeu, le lien entre le jeu et le logement, et les soutiens et services à l'endroit du jeu problématique. Ces témoignages reflètent l'expérience des participants et illustrent dans leurs propres mots l'impact du jeu sur leur vie.

2

Les jeux de hasard et d'argent

S'adonner aux jeux de hasard et d'argent, c'est risquer de perdre de l'argent ou des biens personnels lorsque l'issue des activités comporte un élément de hasard. Pour qu'une activité soit considérée une forme de jeu, elle doit avoir les éléments suivants :

- la personne met en gage de l'argent ou autre chose ayant de la valeur ;
- l'issue de l'activité est hors du contrôle de la personne, d'une façon ou d'une autre ;
- une fois le pari fait, il est irréversible.

Il existe de nombreuses formes de jeux de hasard et d'argent, dont les suivantes :

- achat de billets de loterie ;
- achat de gratteux ou de billets à languettes (billets Nevada) ;
- bingo ;
- paris sur jeux de cartes, sur jeux de dés ou sur jeux de plaques (p. ex., dominos, mah-jong) ;
- machines à sous et autres jeux de casino.

Selon les groupes de discussion, les billets de loterie et les billets à gratter sont les formes de jeu les plus courantes parmi la population visée, suivis des jeux Pro-Ligne, des jeux de cartes, des jeux de dés et des jeux de casino.

Selon les groupes de discussion, les billets de loterie et les billets à gratter sont les formes de jeu les plus courantes parmi la population visée.

Votre client peut ne pas considérer le bingo, le loto et les billets de loteries instantanées comme des jeux de hasard. Par conséquent, si vous lui demandiez s'il joue au hasard, il pourrait vous répondre par la négative. Il est plus utile de lui poser des questions sur ses activités en particulier, comme l'achat de billets à gratter ou de loterie, pour avoir une idée plus exacte de ses habitudes de jeu.

Pourquoi les gens s'adonnent-ils au jeu ?

Une personne peut s'adonner au jeu en espérant gagner de l'argent pour subvenir à ses besoins de base, pour s'acheter des cigarettes, des drogues ou de l'alcool, ou encore pour rencontrer des gens ou simplement passer le temps. Elle peut également se servir du jeu pour gérer des sentiments négatifs, comme la dépression, le chagrin, l'ennui ou la solitude, ou pour échapper à ses difficultés. Une personne ayant subi de multiples pertes, par exemple un emploi, un logement, sa famille ou sa santé, peut se tourner vers le jeu pour composer avec de telles pertes ou pour éviter de trop y penser.

J'ai perdu ma femme, ma famille ne me parle plus, et pendant trois mois j'ai squatté dans les transports en commun parce que je préférais boire et jouer au hasard plutôt que de m'acheter à manger ou de me trouver un logement. Cela a complètement dévoré ma vie.

Certains voient le jeu comme une influence positive dans leur vie, l'une des rares choses qui leur procurent du plaisir. Le jeu ne pose problème que lorsque ses conséquences négatives dépassent ses bienfaits.

En fait, le jeu est devenu pour moi une évasion. J'y allais pour passer le temps, pour éviter de penser à quoi que ce soit et pour échapper à mes problèmes.



Au début, le jeu était un passe-temps agréable, puis il est devenu une façon de me faire de l'argent.



J'ai perdu ma mère, et ma sœur était souvent absente. Je vivais seule dans un appartement, et je n'avais pas d'amis... Un jour, par curiosité, je suis allée au casino, et ça m'a plu. Pendant presque un an, la machine à sous est devenue ma meilleure amie, mon amour... appelez-la ce que vous voudrez. Dès que je m'asseyais devant une machine à sous, le monde autour de moi cessait d'exister.

Lorsqu'une personne a un problème de jeu, elle continue souvent à s'adonner au jeu et peut même jouer encore plus souvent pour tenter de regagner l'argent perdu dans l'espoir chimérique de résoudre ses problèmes d'argent. Ce raisonnement peut persister même lorsque la personne accumule les pertes, parce qu'elle a le sentiment qu'elle ne tardera pas à gagner ou qu'elle a déjà trop « investi » pour abandonner. C'est ce qui s'appelle « tenter de se refaire ».

C'était une chasse sans fin, vous savez : courir sans cesse après mes pertes pour me refaire.

Ce phénomène est très courant chez les personnes ayant un problème de jeu. Pour elles, le jeu est à la fois problème et solution : elles persistent à jouer pour gagner gros, ce qui ne fait qu'entraîner d'autres pertes.

L'une des étapes du rétablissement d'un problème de jeu consiste à accepter que l'argent déjà perdu au jeu est perdu à jamais. Cela signifie rejeter l'idée du jeu comme solution aux problèmes d'argent, et renoncer à la poursuite du gain.

Le jeu problématique, aussi appelé « dépendance comportementale », a beaucoup en commun avec l'usage abusif d'alcool ou de drogues et avec d'autres dépendances. Selon certaines études, le jeu peut augmenter les niveaux de dopamine dans

L'une des étapes du rétablissement d'un problème de jeu consiste à accepter que l'argent déjà perdu au jeu est perdu à jamais.

le cerveau, à l'instar des drogues stimulantes comme la cocaïne crack ou la méthamphétamine en cristaux. La dopamine est le neurotransmetteur responsable des sensations de plaisir et de récompense. Une personne qui s'adonne au jeu se sent récompensée lorsque le niveau de dopamine augmente dans son cerveau. Ces sensations de plaisir accrues peuvent surgir à la simple perspective d'une partie de jeu, et peuvent contribuer au désir de continuer à jouer en dépit des conséquences négatives.

DIFFÉRENCES ENTRE LES SEXES

En général, les femmes sont plus susceptibles de s'adonner à des formes de jeu non compétitif comme les machines à sous, les loteries, les billets à gratter (loteries instantanées) et le bingo, tandis que les hommes sont attirés par les jeux compétitifs qui renforcent l'estime de soi, comme le poker et le blackjack. Il existe peu de recherches sur les formes de jeu que préfèrent les personnes en situation de pauvreté. Le choix de vos clients en matière de jeu est probablement très influencé par l'accessibilité et le coût des divers types de jeux. Ainsi, vos clients pourraient concentrer leurs activités de jeu sur les loteries instantanées ou sur les jeux auxquels on s'adonne en privé, comme les dés, les paris sportifs avec un « bookie » (preneur de paris) et les jeux de cartes.

3

Qu'est-ce que le jeu problématique ?

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

Le jeu est un problème quand il :

- entraîne des difficultés financières ou aggrave ces dernières ;
- compromet la stabilité du logement ou de l'emploi de la personne ;
- nuit aux relations ;
- persiste en dépit des conséquences négatives.

Le jeu problématique est un comportement qui se répète et la personne peut en ressentir les méfaits à maintes reprises. Il est utile de comparer le jeu à la consommation d'alcool. Par exemple, boire excessivement de temps à autre ne signifie pas pour autant que la personne a un problème d'alcool. Cependant, si elle boit régulièrement en dépit des méfaits qu'elle ressent, elle a peut-être un problème.

Le jeu problématique est un comportement qui se répète et la personne peut en ressentir les méfaits à maintes reprises.

Signes du jeu problématique

Il peut être difficile de reconnaître les clients qui sont aux prises avec un problème de jeu. Un grand nombre de signes qui, normalement, indiquent la présence d'un problème de jeu sont déjà courants parmi vos clients ; il n'est pas toujours évident que

le jeu soit en cause. Par exemple, des difficultés financières sont l'un des « signaux d'alarme » courants qui alertent de la présence d'un problème de jeu. Mais cela devient moins évident lorsqu'on sait que tant de clients vivent dans la pauvreté. Si vous discutez de l'argent avec votre client, le jeu problématique est l'un des sujets que vous pourriez aborder parce qu'il peut contribuer aux difficultés financières du client. Vous ne le saurez jamais à moins de lui poser la question.

Vous décelerez peut-être chez les clients qui n'ont pas de problème de jeu les signaux d'alarme décrits plus bas. Si toutefois un client présente un grand nombre de ces « signaux d'alarme » ainsi qu'une tendance générale à avoir des problèmes, cela pourrait indiquer la présence d'un problème de jeu qu'il faudra explorer davantage avec votre client.

Voici les signes courants du jeu problématique que vous pourriez déceler chez votre client :

- il emprunte souvent de l'argent ou demande des avances ;
- il n'a plus les moyens de s'acheter ce qu'il était auparavant en mesure d'acheter ;
- il alterne entre manquer d'argent et avoir de l'argent ;
- il achète de multiples billets à gratter ou à languettes en une seule occasion ;
- il passe son temps à penser au jeu et à en parler ;
- il a des conflits avec d'autres personnes à cause de l'argent ;
- il triche ou vole pour obtenir l'argent dont il a besoin pour jouer ou régler ses dettes ;
- il néglige ses responsabilités.

Vous pouvez explorer davantage le jeu avec votre client :

- en lui parlant de ses finances ;
- en lui demandant où il passe son temps ;
- en gardant l'esprit ouvert et en lui montrant que ce qu'il a à dire sur ses comportements de jeu vous intéresse (p. ex., acheter des gratteux, jouer ses numéros préférés à la loterie).

Après avoir parlé avec votre client, vous pourriez conclure que ces « signaux d'alarme » ne sont en fait pas liés au jeu. Mais le simple fait d'écarter la possibilité d'un problème de jeu peut vous aider à mieux cerner la véritable source des problèmes du client.

Le fait de parler à un client de ses activités de jeu et de lui offrir un soutien pour un problème de jeu est très semblable au fait de lui parler de son usage de drogues, car dans les deux cas, il s'agit d'un comportement de dépendance.

Qu'il s'agisse de jeu problématique ou d'abus de drogues, le dépistage et le traitement sont très similaires. Si vous êtes à l'aise de parler à vos clients de leur usage de drogues, les mêmes compétences et connaissances vous aideront à leur parler du jeu. Il n'est pas nécessaire de posséder de vastes connaissances sur les jeux auxquels s'adonnent vos clients ; manifestez simplement votre curiosité et invitez-les à vous parler de leurs activités.

Parfois, un problème de jeu est mis en lumière lorsque la personne risque de perdre son logement pour avoir manqué son paiement de loyer, bien qu'à l'examen, sa situation financière ne semble pas avoir changé. Pour l'intervenant, cette situation peut paraître un mystère : pourquoi le client est-il tout à coup incapable de payer son loyer et semble-t-il ne plus pouvoir joindre les deux bouts, alors qu'il en est était capable encore récemment ? C'est un « signal d'alarme » qui passe souvent inaperçu.

Le jeu est-il perçu comme un problème ?

Souvent la personne concernée ne reconnaît pas qu'elle a un problème de jeu. Elle pense qu'il ne s'agit que de « quelques dollars ». Vous, par contre, vous y voyez une situation plus sérieuse. Vous ne pouvez pas forcer une personne à reconnaître qu'elle a un problème, mais vous pouvez « semer un doute » dans son esprit, et espérer qu'elle y réfléchira. En entamant des conversations brèves avec votre client, vous pouvez

Vous ne pouvez pas forcer une personne à reconnaître qu'elle a un problème, mais vous pouvez « semer un doute » dans son esprit, et espérer qu'elle y réfléchira.

lui offrir un soutien pour qu'il comprenne mieux ses comportements de jeu et les voie sous un autre jour. Si un client ne voit pas le problème, vous pouvez l'aider en ouvrant un dialogue et en lui fournissant des renseignements. Il est important de reconnaître aussi que le jeu peut parfois ne pas être un problème pour un client en particulier.

Certaines personnes sans abri ou en situation de pauvreté extrême peuvent prendre plaisir au jeu parce qu'il est distrayant et qu'il leur donne l'espoir de gagner gros et, ainsi, de résoudre leurs problèmes. Ces personnes peuvent ne pas percevoir le jeu comme un problème et peuvent ne pas vouloir modifier leur comportement. Même si le jeu leur cause des ennuis considérables, elles n'y voient pas de quoi s'inquiéter.

D'autres peuvent avoir des sentiments mixtes sur le jeu. Elles peuvent reconnaître que ce dernier leur cause des ennuis, et se sentir angoissées, déprimées, en colère ou honteuses. Pourtant, elles prennent plaisir aux rites du jeu, s'en réjouissent et en tirent espoir.

Il n'est pas rare qu'une personne qui tente d'abandonner l'alcool ou une autre drogue se mette au jeu pour combler le vide.

Les personnes qui s'adonnent au jeu peuvent également avoir substitué un problème à un autre. Il n'est pas rare qu'une personne qui tente d'abandonner l'alcool ou une autre drogue se mette au jeu pour combler le vide. Elle peut se dire qu'un billet à gratter est moins dommageable que sa vieille habitude de boire ou de prendre de la drogue. Elle peut ne pas entrevoir, pour le moment, les conséquences à long terme du jeu ou les similarités entre son ancienne dépendance aux drogues et ses nouveaux comportements de jeu.

Jeu problématique : facteurs de risque

Certains facteurs de risque augmentent les probabilités qu'une personne aura un problème de jeu ou qu'elle aura plus de difficultés à arrêter de jouer.

Une personne court davantage de risques si elle :

- a gagné au tout début de son expérience du jeu ;
- peut accéder facilement à sa forme préférée de jeu (p. ex., en allant à l'épicerie du coin) ;
- a des idées fausses sur le jeu (p. ex., elle ne comprend pas les probabilités de gagner ou est persuadée d'avoir trouvé un moyen de choisir le billet gagnant) ;
- ne tient pas compte de ses gains ou de ses pertes ;
- a récemment vécu une perte ou un changement important dans sa vie ;
- vit dans l'ennui ou la solitude ;
- a des antécédents de prise de risques ou de comportements impulsifs ;
- a des antécédents de problèmes de santé mentale, en particulier de dépression et d'anxiété ;
- a vécu ou vit actuellement un traumatisme ;
- a eu ou continue à avoir des problèmes liés à l'alcool ou à d'autres drogues, surtout si elle s'adonne au jeu en état d'ébriété ;
- a tendance à lier son estime de soi à ses gains et à ses pertes ;
- a des antécédents familiaux de comportements ou de problèmes liés au jeu ;
- a un sentiment d'importance accru lorsqu'elle est en mesure d'acheter des choses pour les autres.

Plus il y a de facteurs de risque chez une personne, plus elle est susceptible d'avoir un problème de jeu.

Conséquences du jeu problématique

Le jeu problématique peut entraîner une foule de conséquences graves, dont les plus courantes sont les problèmes financiers. Comme la plupart de vos clients ont déjà des problèmes d'argent, les difficultés financières ne sont pas à elles seules un signe fiable d'un problème lié au jeu. De nombreux facteurs peuvent contribuer à leurs problèmes d'argent, et le jeu peut n'en être qu'un parmi d'autres. Pour les gens à faible

Comme la plupart de vos clients ont déjà des problèmes d'argent, les difficultés financières ne sont pas à elles seules un signe fiable d'un problème lié au jeu.

revenu, il n'est pas nécessaire de perdre de grosses sommes d'argent au jeu pour que des conséquences négatives se fassent ressentir.

Avec du recul, je me suis dit que si j'avais su à quel point j'allais me ruiner émotionnellement et financièrement, je n'aurais jamais mis le pied dans un casino.

Pour les personnes qui ont un problème de jeu, il peut y avoir une foule de conséquences négatives liées à l'argent. Toutefois, un grand nombre de vos clients vivent des situations semblables sans pour autant s'adonner au jeu. Les personnes en situation de pauvreté peuvent :

- devoir de l'argent à autrui ;
- manquer d'argent pour des articles qu'ils pouvaient s'acheter auparavant ;
- s'adonner à des activités dangereuses, comme le crime ou la prostitution, pour se faire de l'argent ou rembourser leurs dettes ;
- ne pas pouvoir garder un logement stable ou gérer leur finances.

Le jeu peut, lui aussi, entraîner tous ces problèmes ou les empirer. Les citations suivantes mettent en lumière certaines conséquences financières du jeu problématique :

Au début, c'était amusant parce que nous avions encore de l'argent – vous comprenez, nous avions des cartes de crédit, nous pouvions emprunter. Puis tout a commencé à dégringoler, et nous avons été pris dans un cercle vicieux : emprunter à des amis, obtenir un prêt sur salaire... et puis, très vite, nous empruntions à l'un pour rembourser l'autre, tout en essayant d'en garder un peu pour le jeu.

Le jeu peut également entraîner des problèmes de relations, un stress accru et la perte d'un logement, d'un emploi ou d'objets de valeur, ou encore il peut aggraver les effets d'une substance intoxicante ou d'une maladie mentale. L'endettement peut

compliquer la recherche d'un logement stable, et peut aussi pousser une personne à prendre des risques inutiles pour se faire de l'argent.

J'ai perdu mon logement à cause du jeu. Le shérif m'a deux fois mis à la porte. Même après ça, j'ai continué à m'adonner au jeu.

Mythes et fausses croyances entourant le jeu

Beaucoup de gens qui s'adonnent au jeu entretiennent de fausses croyances sur les jeux de hasard et d'argent ou sur leur propre capacité d'influencer l'issue d'un jeu. Ils surestiment leurs chances de gagner. De telles croyances peuvent les mener à prendre de mauvaises décisions et contribuer à leur éventuel problème de jeu. Par exemple, les fausses croyances peuvent amener une personne à dépenser bien au-delà de ce qu'elle peut se permettre parce qu'elle croit à tort qu'elle ne tardera pas à gagner si elle continue à jouer.

Vous pouvez combattre les fausses croyances en dissipant certains mythes à l'égard du jeu et en fournissant des renseignements exacts sur la nature des jeux de hasard et d'argent. Il se peut que vos clients ne veuillent pas vous écouter et qu'ils préfèrent continuer à croire en ces mythes parce qu'ils y sont attachés émotivement.

En vous montrant disposé à parler du jeu sans insister, vous ouvrez la possibilité à d'autres conversations.

Lorsque vous réagissez aux fausses croyances :

- donnez à votre client des renseignements en vue de dissiper les mythes entourant le jeu ;
- donnez-lui la possibilité d'en discuter une autre fois ;
- ne vous attendez pas à ce qu'il change d'attitude immédiatement – sachez que les gens ont besoin de temps pour intérioriser votre message et prendre une décision.

Voici quelques exemples de mythes entourant le jeu, mis en contraste avec la réalité :

MYTHE	RÉALITÉ
Je peux augmenter mes chances de gagner en choisissant certains chiffres.	Chaque chiffre a la même probabilité d'apparaître. Il n'existe aucun moyen d'augmenter vos chances de gagner.
J'ai déjà trop perdu. Je ne peux pas abandonner maintenant !	Tous les jeux de hasard et d'argent sont conçus de manière à vous désavantager. Plus vous jouez, plus vous risquez de perdre.
Lorsque je choisis mes chiffres, je suis mon intuition.	Les chiffres de loterie sont tirés au hasard. Il n'existe aucun moyen d'augmenter vos chances de gagner.
Lorsque je joue au bingo, je mets toujours mon gilet porte-bonheur.	Les chiffres de bingo sont tirés au hasard. Il n'existe aucun moyen d'exercer une influence sur l'issue du jeu.
Lorsque je gagne plusieurs fois de suite, je continue à jouer pour pouvoir gagner de nouveau.	Le fait de gagner plusieurs fois de suite ne signifie pas que vous continuerez à gagner. En fait, plus vous jouez, plus vous risquez de perdre.

Mode opératoire des jeux de hasard

Lorsque vous parlez du jeu à votre client, et surtout lorsque vous dissipez certains mythes que votre client prend pour la réalité, il peut être utile de lui expliquer comment fonctionne un jeu de hasard. Les concepts qui suivent peuvent vous aider à mieux réfuter les mythes entourant le jeu.

CARACTÈRE ALÉATOIRE DU JEU

Dans le contexte du jeu, « aléatoire » signifie qu'il n'y a aucun moyen d'influencer l'issue d'un jeu ni de la prédire. L'issue de certains jeux, comme les billets à gratter ou le bingo, est entièrement aléatoire. Le joueur peut choisir ses chiffres porte-bonheur ou mettre son chandail porte-bonheur parce qu'il croit que cela augmentera ses chances de gagner, mais en fait il n'en est rien.

Les personnes qui ont perdu de grosses sommes d'argent au jeu ont tendance à continuer à jouer parce qu'elles croient qu'elles gagneront bientôt. Mais la vérité, c'est que les probabilités de gagner ne changent jamais, quelle que soit la durée de temps passée au jeu, et qu'une personne ne peut rien faire pour garantir qu'elle gagnera.

Parfois, les gens qui ne comprennent pas l'idée d'un phénomène aléatoire dépenseront plus d'argent que ce qu'ils peuvent se permettre, en se fondant sur de fausses idées.

Si votre client pense qu'il doit continuer à jouer parce qu'ainsi il gagnera tôt ou tard, vous pouvez lui expliquer le caractère aléatoire du jeu. Si une personne a essuyé des pertes au jeu, par exemple, cela ne signifie pas ce sera bientôt son tour de gagner. Dans les jeux de hasard et d'argent comme les tirages au sort, chaque tirage est un événement indépendant, donc il est impossible de garantir qu'une personne qui a déjà perdu gagnera bientôt, comme elle croit le mériter.

Si votre client pense qu'il doit continuer à jouer parce qu'ainsi il gagnera tôt ou tard, vous pouvez lui expliquer le caractère aléatoire du jeu.

L'AVANTAGE DE LA MAISON DE JEUX

La majorité des formes de jeu comportent un « avantage maison » qui assure un profit au fournisseur de jeux. Cela veut dire que les joueurs sont mathématiquement désavantagés et que la maison s'octroie une garantie absolue de gagner à long terme. C'est ainsi que les loteries et les casinos se font de l'argent. Plus une personne passe de temps à jouer, plus elle risque de perdre.

Ainsi, lorsque vous achetez un billet de loterie, il existe un avantage automatique pour la société de loterie. Par exemple, seulement 48 p. 100 de l'argent recueilli par Lotto Max est distribué en prix aux joueurs. La société garde le reste des recettes, d'où sa source de profits.

Si votre client s'adonne régulièrement au jeu dans l'attente de gagner, vous pouvez lui expliquer le concept d'avantage de la maison, concept qui a donné lieu à l'expression « le casino gagne toujours ». Il est certes possible, à court terme, d'avoir de la chance, de gagner et de se faire de l'argent. Mais plus vous passez de temps au jeu, plus vous risquez d'y perdre à cause de l'avantage de la maison.

PROBABILITÉS

Les probabilités sont les chances de gagner. Par exemple, si vous lancez une pièce de monnaie en l'air, vos chances de gagner sont de deux contre une (soit 50 p. 100). Cela signifie qu'il n'y a que deux issues possibles (pile ou face) et que l'une d'elles sera gagnante. Dans la plupart des jeux de hasard, les probabilités de gagner sont toujours contre le joueur.

Exemple :

Vous avez une chance sur 28 millions de gagner le gros lot à Lotto Max. Vos chances sont-elles bonnes ou mauvaises ? Imaginez que vous voulez téléphoner à quelqu'un dont vous ne vous souvenez plus du nom. Vous n'avez qu'un annuaire téléphonique renfermant 28 millions de numéros, soit environ 50 000 pages. Vous devez choisir au hasard dans l'annuaire et composer un seul numéro en espérant tomber sur la bonne personne. Qui peut penser réussir à cette tâche ? Est-ce même possible ?

Vos chances de tirer le gros lot de Lotto Max sont à peu près les mêmes que de tomber au hasard sur le bon numéro dans l'annuaire téléphonique.

Si vos clients achètent des billets de loterie ou à gratter, ou même s'ils ne jouent qu'à « Dérrroule le rebord pour gagner »

Vos chances de tirer le gros lot de Lotto Max sont à peu près les mêmes que de tomber au hasard sur le bon numéro dans l'annuaire téléphonique.

(jeu de la chaîne de café Tim Hortons), il se peut qu'ils ne comprennent pas les probabilités. On leur a peut-être dit qu'ils ont une chance sur cinq de gagner. C'est peut-être vrai, mais le prix n'est souvent qu'un billet ou qu'un café gratuit, autrement dit, un prix d'une valeur équivalente ou même inférieure à celui qu'a payé le client pour son billet d'origine. Bien que « Déroule le rebord pour gagner » ne soit pas un jeu de hasard au sens propre parce que le client s'achète un café au prix normal, certains s'achètent plusieurs tasses de café de suite ou même des tasses vides dans le seul but de gagner un prix, ce qui en fait un jeu beaucoup plus apparenté aux billets à gratter.

Lorsqu'un joueur gagne un petit prix en argent comptant, il s'en sert souvent pour s'acheter d'autres billets, toujours avec les mêmes probabilités médiocres. Parfois, ce petit prix est un billet gratuit qui permet de continuer à jouer mais qui n'a aucune valeur en espèces. En fin de compte, le joueur peut avoir gagné 10 dollars et cinq billets gratuits, sans pour autant avoir gardé un seul sou, parce qu'il a continué à jouer jusqu'à ce qu'il ne lui reste plus rien.

HASARD OU ADRESSE ?

Jeux fondés purement sur le hasard

Beaucoup de formes de jeu tombent dans cette catégorie. Dans les jeux suivants, l'adresse n'y est pour absolument rien, et les joueurs ne peuvent rien faire pour devenir « plus forts » :

- les loteries ;
- les billets à gratter ;
- les machines à sous ;
- le jeu de Craps.

Aucun joueur n'a de contrôle sur l'issue de ce type de jeu, et la probabilité d'y gagner est généralement très basse. Si votre client croit pouvoir, d'une manière ou d'une autre, prédire l'issue d'un jeu ou exercer un contrôle ou une influence sur les résultats, vous pouvez réfuter ces mythes.

Jeux d'adresse

Bien que la plupart des formes de jeu n'exigent aucune adresse, il en existe un petit nombre où l'adresse peut figurer, et la plupart sont des jeux de cartes comme le blackjack et le poker.

Dans ces jeux, bien que les participants se servent de leur adresse et de leurs connaissances, il existe toujours un élément aléatoire, car aucun participant n'a de contrôle sur l'ordre des cartes.

Les joueurs de cartes croient qu'ils peuvent éliminer l'aspect aléatoire d'un jeu grâce à leur adresse, mais même les meilleurs joueurs ne gagnent pas toujours, parce qu'ils n'ont finalement aucun contrôle sur les cartes distribuées. Certes, un joueur chevronné battra des joueurs novices la plupart du temps, et si ce joueur gagne régulièrement, il ne ressent probablement pas de méfaits ; mais s'il se met à perdre régulièrement, son niveau d'adresse peut ne plus produire l'effet escompté.

Similarités entre le jeu problématique et l'usage abusif d'une substance

Les stratégies utilisées couramment auprès des personnes qui consomment des substances intoxicantes peuvent servir également auprès des personnes qui luttent contre un problème de jeu. Les compétences requises sont les mêmes. Les deux états sont considérés comme étant des troubles de dépendance, et ont beaucoup en commun. Par exemple, tous deux :

- sont caractérisés par un comportement qui persiste en dépit des conséquences négatives ;
- sont caractérisés par une perte de contrôle et des tentatives répétées d'abandon ou de réduction ;
- augmentent le niveau de dopamine dans le cerveau ;
- sont associés aux mêmes troubles concomitants et facteurs de risque ;

- sont plus susceptibles d'apparaître chez les personnes ayant vécu un traumatisme ;
- exigent une approche du traitement similaire.

L'une des grandes différences entre le jeu problématique et le trouble lié à l'usage d'une substance est que certaines drogues engendrent une très forte dépendance physique. C'est-à-dire, lorsqu'une personne arrête de prendre la substance, elle éprouve des symptômes de sevrage physiques et peut ressentir un état de manque intense. Cette dépendance physique a influencé notre perception de l'usage de drogues et, traditionnellement, notre perception de la toxicomanie en général.

Par contraste, la dépendance physique ne compte pas parmi les problèmes liés aux jeux de hasard. Pourtant, les personnes atteintes ont du mal à modifier leur comportement, tout comme les personnes qui ont une dépendance physique à la drogue. Notre compréhension de la toxicomanie s'est donc élargie pour englober les nombreux facteurs qui rendent certaines substances et certains comportements toxicomanogènes. La dépendance physique n'est qu'un parmi d'autres facteurs.

Notre compréhension de la toxicomanie s'est donc élargie pour englober les nombreux facteurs qui rendent certaines substances et certains comportements toxicomanogènes. La dépendance physique n'est qu'un parmi d'autres facteurs.

4

Approches du traitement

Si votre client veut réduire les méfaits liés à ses activités de jeu mais continue à jouer, vous pouvez l'aider à adopter certaines stratégies, par exemple, limiter le temps qu'il passe au jeu ou éliminer les types de jeux les plus problématiques. Dans le domaine de l'usage de drogues, c'est ce que l'on appelle l'approche de la réduction des méfaits. Dans le domaine du jeu, on l'appelle le jeu modéré ou le jeu à risques réduits.

Les nombreux points communs entre ces deux problèmes ont engendré des approches du traitement qui se ressemblent beaucoup. Toutes deux :

- se fondent sur les pairs, comme l'approche de Gamblers Anonymous ou celle d'Alcooliques anonymes ;
- passent par un counseling professionnel, en consultation externe ou en établissement ;
- mettent l'accent sur la détection des éléments déclencheurs, la maîtrise du comportement et la prévention de la rechute ;
- utilisent fréquemment la thérapie cognitivo-comportementale et la technique de l'entretien motivationnel ;
- reconnaissent le besoin de traiter les problèmes concomitants, dont la dépression et d'autres problèmes de santé mentale.

Comment parler du jeu

Parler à vos clients du jeu et de ses méfaits potentiels est très semblable au fait de leur parler de n'importe quel autre comportement néfaste. Vos compétences et votre rapport avec vos clients vous aideront à aborder ce problème comme tout autre problème.

Parler du jeu régulièrement vous permettra de normaliser ce genre de conversation et de faire en sorte que le jeu devienne un sujet d'échange courant pour vos clients. Au début, ils peuvent être réticents à aborder le sujet du jeu ou peuvent ne parler que de leurs activités de jeu et non de leur problème de jeu. Ils peuvent manifester un manque de compréhension de la nature des jeux de hasard, ou être réticents à vous dévoiler les sommes d'argent qu'ils consacrent au jeu. Il peut se passer du temps avant que vos clients aient la moindre envie d'aborder le sujet du jeu.

Lorsque vous demandez à votre client de vous parler de ses activités de jeu, vous lui signalez que c'est un sujet tout à fait acceptable. Votre client peut ne pas réagir à votre première tentative, mais avec un peu d'espoir, plus vous lui parlerez du jeu, plus le sujet lui sera familier et plus il se sentira à l'aise d'en parler.

COMMENT AIDER

1. Faites du jeu un sujet ordinaire.
2. Restez alerte aux signes du jeu problématique.
3. Mettez des renseignements sur le jeu problématique à la disposition du client.
4. Donnez-lui des renseignements exacts sur le fonctionnement du jeu.
5. Aidez-le à prendre conscience des conséquences de ses activités.
6. Soutenez-le dans ses tentatives de réduire ou d'abandonner ses activités de jeu.
7. Si le client désire obtenir un soutien, parlez-lui du counseling sur le jeu problématique et des Gamblers Anonymous.

La honte, l'embarras ou la peur de se dévoiler peuvent pousser une personne à dissimuler son problème de jeu. Il est donc essentiel de la mettre à l'aise. Il est rarement utile de demander directement à la personne si elle a un problème de jeu. Certains clients peuvent ne pas reconnaître que leurs habitudes de jeu sont problématiques, et d'autres peuvent se refermer et refuser d'explorer le problème.

Lorsque vous parlez du jeu à vos clients, il est utile de préciser de quels jeux il s'agit. Nous avons constaté que si on pose une question trop générale (p. ex., « Jouez-vous souvent ? »), les clients peuvent répondre qu'ils ne s'adonnent pas au jeu. Par contre, suite à un questionnement plus approfondi, ils diront peut-être qu'ils jouent à la loterie ou qu'ils s'achètent des billets à gratter, activités qu'ils ne considèrent d'ailleurs pas comme des formes de jeu.

Si, par exemple, le client vous dit qu'il s'achète des billets à gratter, c'est pour vous l'occasion de lui montrer votre intérêt et de lui parler de ses habitudes, sans toutefois prendre pour acquis qu'il a un problème de jeu. Vous pouvez lui manifester votre désir d'en savoir plus sur le jeu en question, en lui demandant, par exemple :

- Quel genre de jeu préférez-vous ?
- Comment ce jeu fonctionne-t-il ?
- Vous y jouez souvent ?
- Gagnez-vous à ce jeu ?

En montrant votre curiosité et en posant à votre client des questions sur ses activités de jeu, vous ouvrez la possibilité de lui fournir des renseignements sur les probabilités de gagner ou sur les stratégies de jeu à risques réduits. Chaque conversation augmente les chances que le client vous dévoile ses fausses croyances ou ses problèmes liés le jeu, et celles de tenir avec lui d'autres conversations sur le jeu.

En montrant votre curiosité et en posant à votre client des questions sur ses activités de jeu, vous ouvrez la possibilité de lui fournir des renseignements sur les probabilités de gagner ou sur les stratégies de jeu à risques réduits.

Explorer les conséquences du jeu

Il peut être utile de lancer une discussion avec un client sur les conséquences négatives de ses habitudes de jeu pour révéler les façons dont ses activités l'empêchent d'atteindre ses objectifs.

Beaucoup de gens banalisent leurs habitudes de jeu en disant, « Oh, ça ne coûte que quelques dollars. »

La somme d'argent engagée n'est pas un indicateur d'un problème de jeu. Il importe plutôt de mettre l'accent sur les conséquences négatives du jeu pour la personne. Une personne peut dépenser de grosses sommes d'argent sans toutefois souffrir de conséquences négatives, tandis qu'une autre personne qui ne joue que de petites sommes peut ressentir un impact considérable dans sa vie.

Parfois, un client a du mal à comprendre les conséquences de ses habitudes de jeu autres que les difficultés financières. Il peut se justifier en disant qu'en jouant, il « ne fait de mal à personne », et ne pas tenir compte de l'impact du stress qu'il ressent lorsqu'il manque d'argent, ou des états dépressifs dans lesquels il sombre lorsqu'il perd au jeu. Certains clients signalent des symptômes de sevrage du jeu, par exemple, de l'anxiété, une dépression, de l'irritabilité et un sentiment d'inquiétude. Si un client consacre au jeu la majeure partie de son argent au début du mois, il peut être assiégé par ces sentiments pendant tout le reste du mois.

Certains clients signalent des symptômes de sevrage du jeu, par exemple, de l'anxiété, une dépression, de l'irritabilité et un sentiment d'inquiétude.

Éléments déclencheurs du jeu

Un élément déclencheur est quelque chose qui provoque l'envie de s'adonner à une activité, même si la personne essaie d'abandonner ou de réduire ces activités. Ainsi, elle peut se trouver dans des situations qui déclenchent en elle l'envie de jouer.

Les difficultés financières, parfois. C'est comme ça que tout a commencé. Et parfois, les émotions négatives comme la frustration et la colère, et le fait de devoir les gérer.

Il est utile d'identifier ces éléments déclencheurs, et d'essayer d'élaborer des stratégies pour lutter contre l'envie de jouer.

Si un client qui essaie d'abandonner le jeu vous avoue qu'il vient de jouer de nouveau, il est utile de passer en revue les événements de la journée pour savoir ce qu'il était en train de faire, ce qu'il ressentait, où il se trouvait et comment il s'est senti après avoir joué. Comme les éléments qui déclenchent l'envie de jouer suivent souvent une certaine tendance, il est utile de comprendre cette dynamique.

ARGENT

Disposer d'argent et avoir besoin d'argent sont tous deux des éléments déclencheurs de l'envie de s'adonner au jeu. Beaucoup de gens trouvent utile de limiter leur accès à l'argent et de modifier leurs attitudes envers l'argent pour maîtriser leurs habitudes de jeu.

Tout le monde lançait des idées pendant la réunion. Puis l'idée m'est venue de demander à quelqu'un de surveiller mon argent. Ça m'est venu comme ça. Donc, pour moi, ce sont les groupes de discussion qui m'ont fait le plus de bien.

Il est utile de discuter des moyens de gérer l'argent avant le jour de paie. Le client peut planifier son budget, le montant qu'il compte dépenser au jeu, le cas échéant, et les moyens qu'il emploiera pour résister aux envies de continuer à jouer. Ce genre de conversation aide le client à gérer l'aspect déclencheur de la présence de l'argent, et à normaliser l'idée que l'envie de jouer est souvent déclenchée par le fait d'avoir de l'argent et qu'il existe des stratégies pour gérer cet élément déclencheur.

Je mets mon surplus d'argent dans un compte en banque auquel je ne peux pas accéder. C'est-à-dire que j'ai ouvert un autre compte à la même succursale, mais ce compte n'est pas rattaché à ma carte bancaire.

TEMPS

Pour une personne qui s'adonne au jeu, avoir du temps libre ou non structuré peut être un élément déclencheur puissant.

ACCÈS

Pouvoir accéder facilement à son jeu de prédilection peut être un élément déclencheur.

Il peut être utile d'avoir une stratégie qui consiste à limiter le nombre de fois qu'une personne se permet d'entrer dans un dépanneur. Par exemple, certains clients s'achètent une cartouche de cigarettes au début du mois, et demandent à un intervenant de leur distribuer les paquets de cigarettes au besoin, un à un. Ainsi, ils n'ont plus aucune raison d'aller au dépanneur, et s'exposent moins aux billets de loterie et aux billets à gratter.

HUMEUR

Une bonne ou mauvaise humeur peut déclencher l'envie de s'adonner au jeu. Lorsqu'une personne se sent bien, elle éprouve parfois un sentiment d'espoir qui la pousse à s'adonner au jeu. Lorsqu'elle se sent déprimée, elle peut s'adonner au jeu pour tenter de se distraire de ces sentiments ou de se remonter le moral.

5

Dépistage des problèmes liés au jeu

Comme vos clients présentent probablement de multiples facteurs de risque, ils sont vulnérables, quel que soit leur degré d'exposition au jeu.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un outil officiel de dépistage, quoique dans certains cas, un tel outil peut aider le client à mieux voir ses habitudes jeu. Nous vous proposons des renseignements sur deux brefs outils de dépistage que vous pouvez utiliser.

Le dépistage peut se faire de plusieurs façons : au moyen d'un dialogue, ou avec stylo et papier. Les deux méthodes sont exposées ci-dessous pour que vous puissiez déterminer vous-même le genre de soutien dont une personne a besoin pour son problème de jeu.

Le premier outil s'appelle le **NODS-CLIP** et contient trois questions. C'est un moyen très efficace d'identifier les personnes ayant un problème de jeu. Vous pouvez incorporer ces questions dans une conversation, sans utiliser l'outil même, pour déterminer s'il faut mener un dépistage supplémentaire ou une exploration plus approfondie des habitudes de jeu de la personne. Si elle répond Oui à au moins une des trois questions, elle pourrait avoir un problème de jeu. Vous pouvez soit la questionner davantage sur ses habitudes de jeu, soit passer au deuxième outil que nous vous recommandons, l'Indice de gravité du jeu problématique (IGJP).

L'IGJP, outil de dépistage à neuf questions, est la version abrégée de l'Indice canadien du jeu excessif (ICJE). L'IGJP est plus détaillé que le NODS-CLIP et comprend des instructions de cotation. Les résultats vous indiqueront si le client n'a aucun problème, s'il a un problème d'une gravité allant de faible à modérée, ou encore si son problème entraîne des conséquences négatives, dont une perte de contrôle.

Si votre client a un problème de jeu d'une gravité allant de faible à modérée, vous avez plusieurs possibilités d'action. Vous pouvez mettre l'accent sur la sensibilisation en explorant les conséquences du jeu ou soutenir votre client dans les efforts qu'il déploie pour surveiller ses activités de jeu. Vous pouvez explorer les éléments déclencheurs du jeu ou aider le client à trouver des moyens de limiter ses activités de jeu. Ou encore, vous pouvez lui fournir des renseignements pour combattre ses fausses idées sur les jeux de hasard.

Sensibiliser le client aux effets de ses propres comportements de jeu peut l'empêcher de développer un problème de jeu plus grave.

Vous pouvez également photocopier ces deux outils de dépistage, que nous avons inclus comme documents à distribuer à la fin de ce guide.

Outil d'évaluation du jeu problématique
NODS-CLIP

1. Avez-vous vécu des périodes de deux semaines ou plus durant lesquelles vous passiez beaucoup de temps à penser à vos expériences de jeu ou à planifier vos activités de jeu ou vos paris ?

Oui Non

2. Avez-vous déjà essayé d'arrêter, de réduire ou de maîtriser vos activités de jeu ?

Oui Non

3. Avez-vous déjà menti à un membre de votre famille, à un ami ou à d'autres personnes à propos de la fréquence de vos parties de jeu ou du montant d'argent que vous avez perdu au jeu ?

Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à au moins une des questions, nous vous recommandons de subir une évaluation supplémentaire.

R.A. Volberg, I.M. Munck et N.M. Petry, « A quick and simple screening method for pathological and problem gamblers in addiction programs and practices », American Journal on Addictions, 2011, vol. 20, p. 220-227.

Indice de la gravité du jeu problématique

Ce questionnaire d'auto-évaluation est fondé sur l'indice canadien du jeu problématique (Canadian Problem Gambling Index). Il vous aidera à déterminer si vous devez prendre des mesures correctrices ou non.

Au cours des 12 derniers mois :	SCORE
Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous eu besoin de miser plus d'argent pour obtenir la même excitation ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Êtes-vous retourné jouer une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous vendu quelque chose ou emprunté pour obtenir de l'argent pour jouer ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème de jeu ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'angoisse ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu (même si vous estimiez qu'elles avaient tort) ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre ménage ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
SCORE TOTAL	

Additionnez les points. Plus vos résultats sont élevés, plus le risque que vous ayez un problème de jeu est grand.

- | |
|---|
| <p>0 : Pas de problème de jeu.
 1 ou 2 : Habitudes de jeu à faible risque qui semblent avoir peu de conséquences négatives ou ne pas en avoir du tout.
 3 à 7 : Habitudes de jeu à risque modéré qui ont certaines conséquences négatives.
 8 ou plus : Jeu problématique qui a des conséquences négatives et peut être hors de contrôle.</p> |
|---|

Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *L'indice canadien du jeu problématique : Rapport final*. Soumis au Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.

6

Stratégies de réduction des méfaits et de réduction ou d'abandon du jeu

Conseils pour un jeu à risques réduits

Les personnes qui s'adonnent au jeu peuvent adopter des stratégies pour réduire les risques qu'elles développent un problème de jeu ou pour réduire les méfaits liés à leurs habitudes de jeu. Ces stratégies sont souvent connues sous le nom de réduction des méfaits ou de jeu modéré. Vous pouvez encourager vos clients :

- à jouer au hasard moins souvent ;
- à s'imposer des limites de temps et d'argent ;
- à surveiller leurs dépenses et à dresser un budget ;
- à se limiter à certains jeux en évitant ceux qui peuvent leur causer des problèmes ;
- à décider d'avance ce qu'ils feront de l'argent gagné (pour s'empêcher de le perdre au jeu) ;
- à payer les nécessités de la vie avant de s'adonner au jeu ;
- à voir le jeu comme un divertissement et non comme une

façon de se faire de l'argent ;

- à s'abstenir de jouer lorsqu'ils ont bu de l'alcool ou pris de la drogue ;
- à ne pas jouer d'argent emprunté ou de prêts sur salaire ;
- à identifier les éléments qui déclenchent leur envie de jouer et à adopter des stratégies pour ne pas céder à la tentation de jouer ;
- à dresser la liste des situations dans lesquelles ils doivent se garder de jouer (p. ex., lorsqu'ils se sentent tristes) ;
- à visiter le dépanneur seulement une fois par semaine, par exemple, pour éviter la tentation trop grande de s'acheter des billets de loterie ou des gratteux, et pour ne pas s'exposer aux publicités connexes.

Réduire ou abandonner les activités de jeu

Si un client veut abandonner ou modifier ses activités de jeu, vous pouvez l'aider en lui demandant :

- pourquoi il s'adonne au jeu ;
- s'il utilise le jeu comme mécanisme d'adaptation ;
- s'il utilise le jeu comme substitut à d'autres comportements, comme l'usage de substances intoxicantes ;
- quels sont les éléments qui déclenchent en lui l'envie de jouer, afin de l'aider à adopter des stratégies pour éviter le jeu ou réduire ses activités dès qu'il sent l'envie de jouer ;
- si les gens qu'il fréquente s'adonnent au jeu, si cela l'affecte, et ce qu'il fait pour se motiver à changer lorsqu'il est entouré de joueurs ;
- si, lorsqu'il obtient de l'argent, il court un risque élevé de retomber dans le jeu ;
- si certains endroits ou certaines situations déclenchent chez lui l'envie de s'adonner au jeu ;
- s'il existe des sources de soutien dans sa collectivité.

7

Ressources à l'intention des fournisseurs de services et des joueurs compulsifs

Ce chapitre contient des ressources que vous trouverez peut-être utiles auprès de vos clients. Pour obtenir des renseignements sur les services de traitement du jeu problématique dans votre localité, appelez la Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique, ou consultez son site Web, plus bas.

Nous reconnaissons que pas tous les clients seront suffisamment à l'aise pour se présenter aux services de traitement du jeu problématique ou aux groupes de soutien, et que certains préféreront aborder leur problème avec vous. Le site ProblemGambling.ca (voir plus bas) vous offre des outils d'auto-assistance, des renseignements et des feuilles de travail.

Si vos clients s'intéressent à d'autres formes de soutien, cette liste vous aidera à les orienter vers les ressources appropriées, y compris un counseling professionnel, des outils d'auto-assistance et un soutien par les pairs.

Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

1 888 230-3505

www.problemgamblinghelpline.ca/Accueil/Index

La Ligne d'aide offre des renseignements sur les services de jeu problématique à l'intention des résidents de l'Ontario. Un spécialiste en information et en consultation, prêt à aider et à offrir son soutien, répond à votre appel ou à votre courriel 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Le service est gratuit, confidentiel et anonyme. N'importe qui peut appeler, y compris un membre de la famille ou un ami qui se préoccupe des habitudes de jeu d'une personne.

Le personnel de la ligne :

- vous offre des renseignements sur les services de counseling et les soutiens à l'endroit du jeu problématique ;
- planifie votre premier rendez-vous chez un fournisseur de traitement ;
- vous écoute et vous offre un soutien et des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs ;
- vous offre un enseignement de base sur les problèmes de jeu.

Renseignements offerts par la Ligne d'aide, entre autres :

- groupes d'entraide (p. ex., Gamblers Anonymous) ;
- services de consultation en matière de crédit et d'endettement ;
- lignes d'écoute téléphonique ;
- centres de crise ;
- services aux familles.

Lorsque vous appelez la Ligne d'aide, vous n'êtes pas obligé de donner votre nom. Les téléphones de la ligne d'aide ne sont pas équipés d'afficheurs d'appels. Le personnel vous demandera des renseignements qui ne permettent pas de vous identifier (comme votre code postal), mais qui l'aideront à trouver les services disponibles dans votre collectivité.

Si vous hésitez à communiquer directement, vous pouvez consulter le répertoire en ligne de la Ligne d'aide pour trouver les fournisseurs de services dans votre région de l'Ontario.

ProblemGambling.ca – outils d'auto-assistance ; site pour professionnels

www.problemgambling.ca

Ce site, mis au point par l'Institut ontarien du jeu problématique et le Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto, offre des outils d'auto-assistance et des renseignements aux personnes qui s'adonnent au jeu ainsi qu'à leur famille et à leurs amis.

Ces renseignements intéresseront les personnes qui se préoccupent de leurs propres habitudes de jeu et qui veulent abandonner le jeu ou réduire les méfaits liés au jeu. Vous pouvez également vous inscrire au site pour accéder à un vaste éventail d'outils et de feuilles de travail que vous pourrez utiliser auprès de vos clients. Ce site est confidentiel : pour s'inscrire, il n'est pas nécessaire de donner son vrai nom.

Le site contient une section à l'intention des professionnels, avec des renseignements sur les jeux de hasard et le jeu problématique, y compris les outils de dépistage mentionnés dans le chapitre 5 du présent guide.

www.gamblingandpoverty.ca

Élaboré conjointement par le Gambling and Poverty Hub du Centre for Urban Health Solutions de l'Hôpital St. Michael's, l'Institut ontarien du jeu problématique et le Gambling Research Exchange Ontario (GREO), ce site propose des renseignements et des solutions aux personnes qui luttent contre le jeu problématique, la pauvreté et la précarité de logement ou l'itinérance.

Le site vise à sensibiliser les gens aux préoccupations complexes des personnes qui vivent dans la pauvreté ou sans abri et qui ont aussi un problème lié au jeu. Ce site offre des ressources personnalisées, comme le présent guide, en vue d'aider les personnes ayant un problème de jeu conjugué à des préoccupations complexes.

Gamblers Anonymous (GA)

www.gamblersanonymous.org

Ligne d'assistance téléphonique en Ontario : 1 855 2CALLGA
(1 855 222-5542)

S'il existe un groupe GA dans votre région, il pourrait convenir à certains de vos clients. Les GA organisent des groupes dirigés par des pairs et axés sur l'abandon du jeu. La seule condition pour participer est le désir d'abandonner le jeu. Vous ne payez aucune cotisation ni aucun frais. L'information sur chaque réunion locale est affichée sur le site. La communauté des GA étant beaucoup plus petite que celles des Alcooliques anonymes (AA), des Cocaïnomanes anonymes (CA) et des Narcotiques anonymes (NA), il se peut que votre localité n'ait qu'un nombre limité de réunions GA, voire aucune.

Ailleurs qu'en Ontario

Si vous habitez ailleurs qu'en Ontario, recherchez « services jeu problématique » sur Google, en y ajoutant votre localité, et vous obtiendrez une liste des fournisseurs de services. Si vous cherchez des services pour une population en particulier, comme les personnes âgées, les femmes ou les jeunes, ajoutez ces termes à votre recherche sur Google. Beaucoup de provinces ont une ligne d'aide sur le jeu problématique qui vous renseignera à propos des services locaux.

Ou encore, vous pouvez communiquer directement avec les fournisseurs de services en santé mentale ou en traitement de la toxicomanie et leur demander de vous orienter vers les services de jeu problématique dans votre région.

8

Documents à distribuer
aux clients

Outil d'évaluation du jeu problématique

NODS-CLIP

1. Avez-vous vécu des périodes de deux semaines ou plus durant lesquelles vous passiez beaucoup de temps à penser à vos expériences de jeu ou à planifier vos activités de jeu ou vos paris ?

Oui Non

2. Avez-vous déjà essayé d'arrêter, de réduire ou de maîtriser vos activités de jeu ?

Oui Non

3. Avez-vous déjà menti à un membre de votre famille, à un ami ou à d'autres personnes à propos de la fréquence de vos parties de jeu ou du montant d'argent que vous avez perdu au jeu ?

Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à au moins une des questions, nous vous recommandons de subir une évaluation supplémentaire.

Indice de la gravité du jeu problématique

Ce questionnaire d'auto-évaluation est fondé sur l'indice canadien du jeu problématique (Canadian Problem Gambling Index). Il vous aidera à déterminer si vous devez prendre des mesures correctrices ou non.

Au cours des 12 derniers mois :	SCORE
Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous eu besoin de miser plus d'argent pour obtenir la même excitation ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Êtes-vous retourné jouer une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous vendu quelque chose ou emprunté pour obtenir de l'argent pour jouer ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème de jeu ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'anxiété ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu (même si vous estimiez qu'elles avaient tort) ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre ménage ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ? 0 Jamais 1 Parfois 2 La plupart du temps 3 Presque toujours	
SCORE TOTAL	

Additionnez les points. Plus vos résultats sont élevés, plus le risque que vous ayez un problème de jeu est grand.

<p>0 : Pas de problème de jeu. 1 ou 2 : Habitudes de jeu à faible risque qui semblent avoir peu de conséquences négatives ou ne pas en avoir du tout. 3 à 7 : Habitudes de jeu à risque modéré qui ont certaines conséquences négatives. 8 ou plus : Jeu problématique qui a des conséquences négatives et peut être hors de contrôle.</p>



Problem Gambling
Institute of Ontario
Institut ontarien du
jeu problématique

Vous pouvez télécharger la présente ressource ainsi que d'autres publications dans le site www.ProblemGambling.ca/fr

Ligne d'aide sur le jeu problématique (Ontario)

1 888 230-3505