



LE JEU PROBLÉMATIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS

Guide sur la prévention à l'intention des parents



Institut ontarien du
jeu problématique

camh

Le jeu problématique chez les adolescents : Guide sur la prévention à l'intention des parents

Toula Kourgiantakis, Jane Sanders, Lisa Pont, Sandra McNeil et Lin Fang



camh

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

ISBN 978-1-77114-423-0 (PDF)

Copyright © 2017 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Le présent guide 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 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.

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.

Le présent guide a été édité par le Département de l'enseignement et de la formation du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).

5682/06-2018

Table des matières

Introduction	5
1 Le jeu chez les adolescents	7
2 Conséquences du jeu problématique	13
3 Idées fausses sur les jeux de hasard et d'argent	15
4 Facteurs de risque liés au jeu chez les adolescents	19
5 Facteurs de risque et de protection selon le modèle biopsychosocial+	21
6 Comment réduire les risques de jeu problématique chez les adolescents ou en minimiser les conséquences	27
7 Comment aider son enfant à modifier ses pratiques de jeu	33
8 Obtenir de l'aide	37
9 Où obtenir de l'aide	39
10 Professionnels de la santé mentale	45
11 Prévention du jeu problématique	47
Sites Web utiles	49
Suggestions de lecture	53
Références	54

Introduction

Le présent guide répond aux inquiétudes des parents, tuteurs ou aidants quant aux pratiques de jeu des jeunes âgés de 12 à 24 ans – adolescents et jeunes adultes. Nous employons le terme « adolescent » tout au long du guide, mais nous y incluons aussi les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans. Bien que ce guide s'adresse aux aidants naturels, il peut aussi être utile aux autres membres de la famille, amis et professionnels en intervention sociale désireux de mieux comprendre le jeu problématique chez les adolescents.

Si vous êtes un aidant naturel et que vous ayez vos propres problèmes de jeu, veuillez consulter le livret intitulé *Le jeu problématique : Guide pour les parents*. Si une personne de votre entourage joue de manière excessive, consultez le livret intitulé *Jeu problématique : Guide pour les familles*. Si vous exercez dans le domaine de l'intervention sociale, le livret intitulé *Jeu problématique : Guide pour les professionnels* et le dépliant *Le jeu problématique: Travailler avec des parents* pourraient être de précieuses ressources. Il existe en outre des outils d'entraide en ligne pour les joueurs compulsifs, ainsi que pour les proches, que l'on peut se procurer sans frais en visitant www.problemgambling.ca.

Le présent guide a été conçu pour vous aider à :

- comprendre le jeu problématique chez les adolescents ;
- prendre conscience des effets des jeux de hasard et d'argent sur vous et votre famille ;
- vous renseigner comment le jeu problématique augmente les risques de troubles de santé mentale et de dépendance ;
- trouver des moyens de réduire les risques pour votre enfant, ses frères et sœurs et vous, en tant que parent ;
- trouver des ressources utiles pour vous et votre famille ;
- découvrir comment les services spécialisés en santé mentale et en traitement de la dépendance peuvent vous aider, vous et votre famille.

Vous vous sentez peut-être un peu dépassé à présent. Les jeux de hasard et d'argent peuvent causer de graves difficultés financières et familiales et vous avez peut-être remarqué des changements dans l'humeur et le comportement de votre enfant. Votre famille peut apprendre à mieux faire face aux problèmes liés au jeu et même à les surmonter. De fait, beaucoup de gens réussissent à s'arrêter de jouer ou à s'imposer des limites grâce à l'aide de conseillers spécialisés. Les personnes aux prises avec des problèmes de jeu peuvent s'en sortir et les familles peuvent se rétablir.

En décidant de lire ce guide, vous vous êtes engagé sur la bonne voie.

1

Le jeu chez les adolescents

Qu'est-ce que le jeu ?

On dit qu'une personne s'adonne au jeu lorsqu'elle prend le risque de perdre de l'argent et que le fait de gagner ou de perdre est principalement tributaire du hasard.

Les adolescents s'adonnent à divers types de jeux d'argent, notamment :

- les jeux de casino ;
- les jeux de cartes ;
- les jeux de dés ;
- les jeux d'adresse, dont le golf et le billard ;
- les paris sportifs ;
- les paris de courses, dont les courses hippiques ;
- les jeux de loterie ou de tombola, dont le Keno ;
- les jeux de machines à sous ;
- les billets à gratter ou billets à languette, dont les billets Nevada ;
- le bingo ;
- le mah-jong ou les dominos ;
- la spéculation boursière.

Malgré les restrictions d'âge, de nombreux adolescents s'adonnent à des jeux en ligne et hors ligne. En Ontario, les

Les adolescents qui jouent au hasard et aux loteries ont plus souvent des problèmes de santé mentale ou liés à la consommation d'alcool et de drogues (Affifi, Nicholson, Martins et Sareen, 2016).

paris sportifs sont la forme de jeu en ligne la plus prisée des élèves de la 7^e à la 12^e année (Boak et Hamilton, 2016). Certains jeunes commencent par des jeux gratuits offerts sur les sites de médias sociaux, dont Facebook (Griffiths et Parke, 2010) – une pratique risquée, qui normalise le jeu chez les jeunes (Elton-Marshall, Leatherdale et Turner, 2016).

Parmi les jeux en ligne, on peut citer :

- les paris sportifs ;
- le poker ;
- les autres jeux de cartes ;
- les jeux de casino virtuels ;
- les jeux vidéo ;
- les jeux simulés, sur les sites de médias sociaux ;
- les jeux de simulation gratuits en ligne.

Au Canada, 2,4 % de la population est aux prises avec un problème de jeu (Williams, Volberg et Stevens, 2012).

Les adolescents sont particulièrement à risque et les taux de jeu problématique sont plus élevés chez eux que chez les adultes (Ferris et Wynne, 2001).

En Ontario, 24 % des élèves de 7^e année s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent, la proportion étant de 41 % chez les élèves de 12^e année (Boak et Hamilton, 2016).

En Ontario, 4,7 % des élèves du secondaire ont un problème de jeu (Boak et Hamilton, 2016).

En Ontario, 1,1 % des élèves ontariens de la 9^e à la 12^e année sont aux prises avec une forme grave de dépendance au jeu, ce qui représente 7 500 élèves (Boak et Hamilton, 2016).

Le risque est plus élevé chez les personnes de sexe masculin, soit de deux à trois fois plus élevé que chez les personnes de sexe féminin (Ferris et Wynne, 2001).

Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Les problèmes engendrés par les jeux de hasard et d'argent ne se limitent pas à la perte d'argent. Le comportement même des adolescents qui s'adonnent au jeu peut entraîner des problèmes pour eux-mêmes, les membres de leur famille et leurs amis (Ferris et Wynne, 2001). Les problèmes peuvent affecter un ou plusieurs aspects de la vie des adolescents. Dans les cas les plus graves, de nombreux aspects de leur vie peuvent être affectés.

Le jeu est problématique lorsqu'il :

- est pratiqué au détriment d'activités courantes, dont l'activité scolaire et l'activité professionnelle ;
- crée des problèmes au sein de la famille et avec les amis ;
- engendre des problèmes relationnels, conduit la personne à s'isoler ou à souffrir de la solitude ;
- nuit à la santé physique ou mentale (notamment par une altération de l'humeur et une diminution de la capacité de concentration) ;
- contribue à l'abus d'alcool ou d'autres substances psychotropes ;
- crée des difficultés financières ;
- engendre des problèmes de sécurité.

Les problèmes de jeu s'inscrivent dans un continuum :



LE JEU CRÉE-T-IL UNE DÉPENDANCE CHEZ LES ADOLESCENTS ?

Le jeu problématique est un trouble de dépendance qui présente de grandes similitudes avec les troubles liés à une substance.

Les personnes aux prises avec des problèmes de jeu et des problèmes liés à l'usage de substances psychotropes persistent dans

leurs comportements malgré les conséquences, éprouvent une perte de contrôle et ont de la difficulté à s'imposer des limites. De surcroît, ces deux troubles entraînent une augmentation du taux de dopamine dans le cerveau, sont souvent associés à la maladie mentale, ont en commun certains facteurs de risque et se traitent de la même manière. D'ailleurs, le jeu peut avoir des conséquences néfastes même pour les adolescents qui ne sont pas dépendants. Plus les comportements liés aux jeux de hasard et d'argent d'un adolescent sont excessifs, plus ses problèmes liés au jeu sont multiples.

Les personnes qui s'adonnent au jeu de façon immodérée ne sont pas toutes semblables et les problèmes qu'elles rencontrent ne sont pas tous les mêmes. On en trouve dans tous les groupes d'âge, toutes les catégories de revenu, toutes les cultures et tous les métiers. Chez certaines personnes, les problèmes de jeu se manifestent de façon subite, alors que chez d'autres, ils se développent sur plusieurs années. De nombreuses raisons peuvent expliquer la survenue d'un problème de jeu. Certains commencent à jouer excessivement pour essayer de recouvrer de l'argent perdu, d'autres pour fuir le stress de la vie, d'autres encore parce qu'ils ont le goût de l'action.

Pourquoi les personnes ayant des problèmes de jeu ne s'arrêtent-elles pas?

La plupart des personnes qui ont des problèmes de jeu perdent peu à peu la notion du temps et de l'argent qu'elles consacrent à cette activité. Obnubilées par le jeu, elles en viennent parfois à négliger leur travail scolaire, leur emploi, leurs relations avec leurs amis et les membres de leur famille. En outre, certaines personnes qui jouent excessivement ne font pas le lien entre les problèmes qu'elles ont dans leur vie et le jeu.

La plupart des personnes qui jouent de façon compulsive ont des sentiments mitigés au sujet du jeu. Elles se rendent compte qu'elles sont en train de se créer des problèmes et d'en causer aux personnes qui comptent dans leur vie. Il se peut qu'elles éprouvent de l'anxiété, de l'accablement, de la colère ou de la honte. Mais l'envie de jouer étant souvent irrésistible, elles ont souvent du mal à s'arrêter ou à se limiter et quand elles essaient de le faire, elles ont tendance à se sentir contrariées et irritables.

Certaines personnes aux prises avec des problèmes de jeu craignent que leur famille ou leurs amis ne s'en rendent compte. Elles éprouvent une grande honte et il se peut aussi qu'elles sachent par expérience que leurs habitudes de jeu risquent d'entraîner des conflits. Elles se sentent souvent acculées à mentir au sujet de ces habitudes, ce qui se traduit parfois par de lourdes dettes. Mais il arrive qu'elles continuent à jouer, dans l'espoir d'un gain important qui leur permettra de rembourser l'argent qu'elles doivent.

L'adolescence est une phase de développement qui provoque de grands bouleversements. Les adolescents ont tendance à prendre leurs distances avec leurs parents et à vouloir passer beaucoup de temps à l'extérieur du foyer ou avec leurs amis. En outre, durant l'adolescence, le cerveau est encore en train de se construire, puisque les lobes frontaux, responsables de la réflexion et de la planification, continuent de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. Cela signifie que les adolescents réagissent de façon émotionnelle plutôt que rationnelle, ce qui se traduit souvent par des décisions impulsives. Or, ce processus de développement conjugué aux inquiétudes, à la honte et au secret entourant le jeu peut empêcher la famille de reconnaître les signes du jeu problématique.

Le jeu problématique a été qualifié de dépendance cachée, car ses premiers signes passent souvent inaperçus (Bond et coll., 2016).

Nena s'inquiète pour son fils de 16 ans, Asha. Ces derniers temps, elle a remarqué un changement dans son comportement. Il s'enferme dans le mutisme, passe tout son temps dans sa chambre et se met en colère quand elle essaie de limiter le temps qu'il passe devant l'ordinateur. Les notes scolaires d'Asha ont baissé, et il a récemment volé la carte de crédit de Nena pour acheter des jeux vidéo et des accessoires pour son ordinateur. Mais c'est quand Nena a entendu Asha dire à son frère qu'il avait fait un pari sportif et qu'il avait perdu 350 \$ qu'elle a réalisé que tous ces signes pouvaient indiquer un problème de jeu.

2

Conséquences du jeu problématique

Le jeu problématique ne nuit pas qu'à ceux qui le pratiquent : il affecte aussi leur entourage. De fait, pour chaque personne ayant un problème de jeu, de huit à dix autres personnes sont directement touchées d'une façon ou d'une autre.

Le jeu problématique peut avoir de nombreux effets fâcheux pour la personne elle-même et sa famille, entre autres :

- problèmes financiers ;
- démêlés avec la justice, notamment pour vol ;
- propension au mensonge ;
- problèmes à l'école, notamment aux chapitres du comportement, de l'assiduité, des résultats et des relations sociales ;
- sautes d'humeur ou irritabilité ;
- problèmes de santé mentale et physique ;
- problèmes liés à l'usage de substances psychotropes ;
- utilisation excessive d'appareils électroniques : ordinateur, téléphone ou console de jeux vidéo, par exemple ;
- difficultés parentales, provoquées notamment par les désaccords entre les parents sur la façon de régler le problème du jeu ;
- disputes entre les membres de la famille ;
- climat de violence physique, verbale et psychologique au sein de la famille ;
- gêne à parler du problème de jeu avec les autres membres de la famille ou les amis ;
- solitude et isolement.

Si vous êtes en butte à l'un de ces problèmes, vous n'êtes pas seul. Le counseling ou d'autres services professionnels peuvent aider les adolescents et les familles à surmonter ces difficultés. Plus tôt on s'attaque aux problèmes, meilleures sont les chances de minimiser les dommages et les risques supplémentaires.

3

Idées fausses sur les jeux de hasard et d'argent

De nombreuses personnes qui jouent croient à tort qu'elles peuvent contrôler l'issue et les effets négatifs du jeu. Chez les personnes qui ont des problèmes de jeu, les idées fausses suivantes sont extrêmement répandues (Institut ontarien du jeu problématique, s. d.) :

Illusion de contrôle : De nombreuses personnes qui jouent croient posséder des aptitudes leur permettant d'influer sur des événements aléatoires.

Leurre des joueurs : De nombreuses personnes qui jouent croient qu'un résultat positif est lié à une chose qui l'a précédé, même dans les jeux où chaque coup est totalement indépendant des autres. Elles sont notamment convaincues que le rouge doit forcément suivre une longue succession de noirs à la roulette, alors qu'il n'existe aucun rapport entre les deux, et elles se sentent sûres de gagner en pariant sur le rouge.

Perception économique du jeu : Les personnes qui jouent ont tendance à croire que le jeu est une bonne façon de gagner de l'argent, alors que s'ils examinaient les choses dans la durée, ils verraient bien qu'ils perdent plus d'argent qu'ils n'en gagnent.

Attitude superstitieuse : Beaucoup de gens ont l'impression qu'il existe une relation de causalité entre des choses sans rapport, ce qui peut les amener, par exemple, à porter le tee-shirt d'une équipe de football américain particulière pour s'assurer qu'elle va gagner le Superbowl.

De nombreuses formes de jeu utilisent des stratagèmes psychologiques, notamment la variation des intervalles entre les gains pour inciter les gens à continuer à jouer et le recours aux effets sonores et lumineux pour attiser l'intérêt. On manipule les gens pour qu'ils continuent à jouer en créant un défi stimulant et en leur offrant des gratifications psychologiques.

Les efforts de prévention et d'intervention portent surtout sur la sensibilisation au mode de fonctionnement des jeux et aux chances de gagner.

Valeurs sociales influant sur le comportement des adolescents envers le jeu

PUBLICITÉ ET STRATÉGIES COMMERCIALES

Au Canada, les enfants sont régulièrement exposés à des publicités pour des jeux de hasard. De fait, 61 % des jeunes ont déclaré avoir reçu des pourriels publicitaires pour des jeux de hasard et 96 % ont déclaré avoir vu des publicités sur les jeux de hasard à la télévision. Ces publicités, qui affirment qu'il est facile de gagner, que ça arrive souvent et qu'on peut s'enrichir en jouant, conduisent les jeunes à se faire de fausses idées sur le jeu (Derevensky, Sklar, Gupta et Messerlian, 2010).

FAÇONS DE PENSER PROBLÉMATIQUES CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les messages véhiculés par la publicité incitent un pourcentage important de jeunes à s'adonner au jeu, les messages étant particulièrement néfastes pour les jeunes qui sont déjà aux prises avec un problème de jeu (Derevensky et coll., 2010).

L'AVIS DES PARENTS

Les idées des parents et aidants sur le jeu et leur comportement en la matière ont une incidence importante sur le comportement des adolescents (Shead, Derevensky et Meerkamper, 2011). Des recherches ont révélé que de nombreux parents ne voyaient pas les jeux de hasard et d'argent comme un comportement problématique ou à risque pour leurs enfants (Campbell, Derevensky, Meerkamper et Cutajar, 2012). Les enfants sont fortement influencés par leurs parents, sur qui ils modèlent leur comportement. Ayant commencé par observer l'attitude de leurs parents envers le jeu, ils seront susceptibles d'en faire autant par la suite. Certains enfants jouent pour la première fois avec leurs parents, et certains parents font participer leurs enfants à des parties de poker, des jeux d'adresse, les jeux de loterie sportive et des paris sportifs (Shead et coll., 2011).

Une façon de prévenir le jeu problématique et d'en réduire les risques est de sensibiliser les parents et les professionnels (Derevensky et coll., 2014).

L'AVIS DES ENSEIGNANTS

Les enseignants savent généralement que les jeunes jouent et que le jeu peut créer une dépendance et avoir des conséquences extrêmement fâcheuses. Pourtant, beaucoup d'entre eux considèrent le jeu comme un comportement moins grave que la consommation de drogues et la violence à l'école (Derevensky, St-Pierre, Temcheff et Gupta, 2014). Le jeu est parfois lié à ces comportements chez les adolescents, mais même lorsque ce n'est pas le cas, il peut tout de même poser un grave problème. Les enseignants qui observent des signes de jeu problématique chez un adolescent devraient en discuter avec les parents ainsi qu'avec le travailleur social de l'école ou un autre professionnel de la santé mentale.

L'AVIS DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

Selon des recherches effectuées dans l'ensemble du Canada, les travailleurs sociaux, les psychologues et autres professionnels de la santé mentale seraient d'avis que le jeu problématique est le comportement le moins risqué chez les adolescents

(Dickson et Derevensky, 2006 ; Temcheff, Derevensky, St-Pierre, Gupta et Martin, 2014). Il est possible que ces professionnels ne connaissent pas bien le jeu problématique ou ne sachent pas ce qu'il convient de faire lorsque des adolescents ont des problèmes de jeu. Il est essentiel que les professionnels de la santé mentale effectuent un dépistage systématique des problèmes de jeu et en déterminent la gravité, même si ce n'est pas la raison de la consultation.

4

Facteurs de risque liés au jeu chez les adolescents

De nombreux facteurs peuvent rendre une personne plus susceptible de développer des problèmes de jeu.

Beaucoup d'adolescents qui font face à des problèmes de jeu sont également aux prises avec la dépression ou d'autres problèmes de santé mentale, ou encore avec un problème d'alcool ou lié aux autres drogues.

Les situations, comportements et expériences indiqués ci-dessous accroissent le risque qu'un adolescent ne développe un problème de jeu :

- père, mère ou autre membre de la famille ayant un problème de jeu (Dickson, Derevensky et Gupta, 2008) ;
- pratiquer plusieurs formes différentes de jeu (Afifi et coll., 2016) ;
- usage de médicaments psychotropes à mauvais escient ou abus de drogues (Afifi et coll., 2016) ;
- vente de drogues par l'adolescent (Cook et coll., 2015) ;
- abus d'alcool (Edgerton, Melnyk et Roberts, 2015a, 2015b) ;
- dépression ou anxiété (Chinneck, Mackinnon et Stewart, 2016 ; Edgerton et coll., 2015b) ;
- troubles de santé mentale ou profonde détresse (Cook et coll., 2015) ;

En veillant à prendre soin de vous-même, vous prenez soin de vos enfants par la même occasion, car les enfants s'inquiètent quand leur mère, leur père ou leurs deux parents ne vont pas bien.

- idées de suicide ou comportement suicidaire (Cook et coll., 2015) ;
- violences subies dans l'enfance (Felsher, Derevensky et Gupta, 2010) ;
- événements très douloureux de la vie ou expériences traumatisantes (Bergevin, Gupta, Derevensky et Kaufman, 2006) ;
- vols commis par l'adolescent (Cook et coll., 2015) ;
- temps excessif passé à jouer à des jeux vidéo (McBride et Derevensky, 2016) ;
- querelles et violence (Cook et coll., 2015) ;
- impulsivité et trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (ТДАН) (Derevensky, Pratt, Hardoon et Gupta, 2007 ; Edgerton et coll., 2015b) ;
- difficultés avec les amis et manque de soutien social (Edgerton et coll., 2015b) ;
- sentiment d'aliénation à l'égard de l'école (Dickson et coll., 2008) ;
- fait d'être coupé des membres de sa famille (Dickson et coll., 2008) ;
- fait d'être de sexe masculin (Edgerton et coll., 2015a) ;
- piètre capacité d'adaptation se traduisant par la fuite ou l'évitement (Bergevin et coll., 2006).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR MINIMISER LE RISQUE DE JEU PROBLÉMATIQUE POUR VOTRE ENFANT

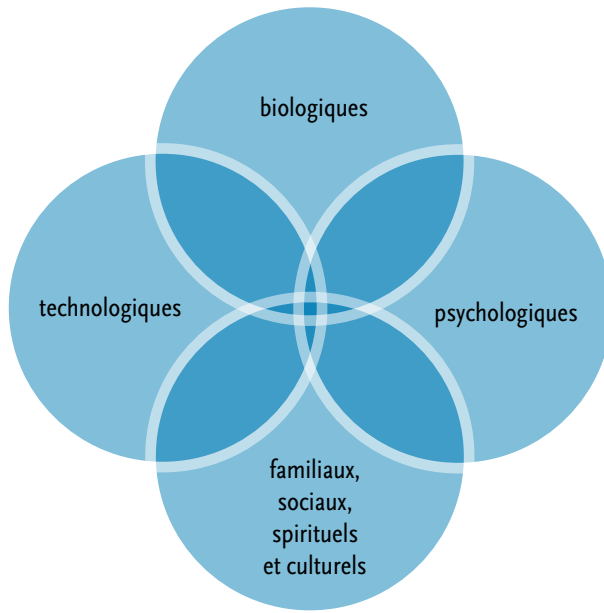
- Parlez-lui des risques liés aux jeux de hasard et d'argent et du jeu problématique.
- Montrez-lui le bon exemple en ce qui a trait au jeu et surveillez l'usage qu'il fait de son ordinateur et de son téléphone cellulaire.
- Veillez à renforcer les relations qui sont importantes pour votre enfant : relations parents-enfant et relations avec la famille élargie, les amis et autres personnes qui comptent dans sa vie.
- Obtenez de l'aide pour les problèmes de santé mentale et les problèmes liés à la consommation de substances psychotropes, en plus des problèmes de jeu.

5

Facteurs de risque et de protection selon le modèle biopsychosocial+

De nombreux parents souhaitent comprendre les raisons des comportements problématiques liés aux jeux de hasard et d'argent chez leurs enfants. Or, il est très difficile de déterminer la cause exacte du problème, car de nombreux facteurs peuvent y contribuer chez les adolescents. Ces facteurs peuvent être considérés comme des **facteurs de risque** ou des facteurs qui accroissent la vulnérabilité aux pratiques problématiques de jeu. Il existe aussi de nombreux facteurs qui diminuent la vulnérabilité et qui sont considérés comme des **facteurs de protection**. Le modèle biopsychosocial+ aide à comprendre les facteurs qui peuvent rendre les adolescents plus vulnérables ou plus résilients. Ce modèle inclut plusieurs sphères : biologique ; psychologique ; familiale, sociale, spirituelle et culturelle ; et technologique. Il est possible de compter des facteurs de risque et de protection dans certaines de ces sphères ou dans toutes. Chacune de ces sphères est expliquée ci-dessous.

Si ces sphères peuvent chacune contribuer à l'apparition d'un problème de jeu, elles peuvent aussi aider à réduire les dommages associés au jeu problématique et même à cesser ce comportement.



D'après le modèle créé par Engel (1977)

Facteurs biologiques

Les adolescents dont des membres de la famille immédiate ou élargie ont été aux prises avec des troubles de santé physique ou mentale ou avec une dépendance sont plus vulnérables à ces troubles. Il faut savoir, cependant, que si les antécédents familiaux en matière de santé mentale ou de dépendance peuvent accroître le risque, cela ne signifie pas pour autant que les adolescents ayant de tels antécédents auront automatiquement des problèmes. Il existe de nombreux facteurs de protection qui peuvent réduire le risque, y compris de bonnes capacités d'adaptation et de bonnes relations familiales.

Facteurs psychologiques

De nombreux facteurs psychologiques accroissent le risque de jeu problématique, notamment les troubles de santé men-

tale, les problèmes liés à la prise de substances psychotropes, les difficultés d'apprentissage et le TDAH. Les adolescents aux prises avec des problèmes de jeu peuvent éprouver divers troubles de santé mentale : accablement, dépression, anxiété ou idées de suicide. Le tempérament d'un enfant peut aussi constituer un facteur de risque ou de protection à l'égard des comportements problématiques, dont le jeu.

Une bonne capacité d'adaptation – à savoir la capacité à bien comprendre une situation et à y faire face – est un facteur important de protection psychologique (Orford, Copello, Velleman et Templeton, 2010). Les parents ont un rôle important à jouer, car ils peuvent apprendre à leurs enfants de bonnes façons de composer avec le stress. Les adolescents et les parents peuvent également se faire aider par un professionnel pour améliorer leurs capacités d'adaptation.

Facteurs familiaux, sociaux, spirituels et culturels

Les attitudes et comportements des parents ou aidants à l'égard du jeu ont une incidence importante sur le comportement des adolescents par rapport au jeu (Shead et coll., 2011). Les enfants dont les parents ont des comportements problématiques liés aux jeux de hasard et d'argent sont davantage susceptibles de développer un problème de jeu que les autres (Kourgiantakis, Stark, Lobo et Tepperman, 2016). En fait, le jeu problématique des parents est le facteur qui influe le plus sur l'apparition de problèmes de jeu chez les enfants et les adolescents (Skokauskas et Satkeviciute, 2007 ; Versini, Le-Gauffre, Romo, Adès et Gorwood, 2012 ; Winters, Stinchfield, Botzet et Anderson, 2002). Cela ne signifie pas qu'un enfant dont un parent a ou a eu un problème de jeu en développera un lui aussi, mais il court un plus grand risque et c'est pourquoi il est encore plus important d'augmenter les facteurs de protection pour cet enfant.

Les bonnes relations familiales sont un facteur de protection très important pour les adolescents. Les liens étroits avec les membres de la famille immédiate et élargie, de même que les liens avec des groupes ethnoculturels, religieux et spirituels, peuvent tous avoir une influence positive sur les adolescents et constituer des facteurs de protection contre le jeu problématique.

Les adolescents qui s'adonnent au jeu risquent d'éprouver des difficultés sociales à l'extérieur du foyer. Certains choisissent de passer du temps avec des personnes qui ne les traitent pas bien, qui approuvent le jeu ou qui se livrent à la consommation de substances psychotropes ou à d'autres comportements à risque. D'autres adolescents s'isolent pour se protéger et éviter un sentiment de honte.

Les adolescents qui ont des problèmes à l'école – qu'ils aient de mauvais résultats, des problèmes d'assiduité ou des difficultés sociales ou qu'ils soient victimes d'intimidation – courent un plus grand risque de succomber au jeu problématique. De bonnes relations avec les camarades, les enseignants ou d'autres adultes travaillant à l'école, la participation à des activités parascolaires et le sentiment d'appartenance sont des facteurs de protection.

Facteurs technologiques

Au Canada, les jeux de hasard et d'argent relèvent de la compétence provinciale. En Ontario, l'âge légal pour acheter des billets de loterie et entrer dans un casino est de 18 ans. Cependant, même si les jeux de hasard et d'argent sont illégaux pour les moins de 18 ans, la technologie a rendu le jeu en ligne plus accessible aux enfants et aux adolescents. Beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes jouent en ligne. De plus, les jeunes qui passent beaucoup de temps à jouer à des jeux vidéo courent un risque accru de jeu problématique (McBride et Derevensky, 2016). En Ontario, 86 % des adolescents

jouent à des jeux vidéo et 12,5 % ont un problème de jeux vidéo. Par ailleurs, les garçons sont plus susceptibles que les filles d'avoir des problèmes de jeu vidéo (Boak et Hamilton, 2016). Les aspects psychologiques et comportementaux associés à certaines formes de jeu, dont les machines à sous et les terminaux de loterie vidéo, sont semblables à ceux qui sont associés aux jeux vidéo (McBride et Derevensky, 2016).

Une façon de réduire les risques liés aux jeux en ligne consiste à surveiller l'utilisation d'appareils électroniques par les adolescents, à établir des limites claires et à en discuter avec eux. Il importe de comprendre que les facteurs de risque et de protection des différentes sphères sont interreliés.

Maria a 17 ans et vit avec sa mère et sa sœur de 22 ans. La mère est aux prises avec un trouble bipolaire depuis de nombreuses années et elle éprouve également des problèmes de jeu. Maria a commencé à aller au bingo avec sa mère à l'âge de 12 ans. Sa mère lui achète souvent des billets à gratter et Maria trouve cela d'autant plus frustrant qu'elles ont de gros problèmes d'argent. Maria en parle souvent avec sa sœur, ce qui l'aide beaucoup. Elle a aussi quelques bons amis à l'école.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION AVEC VOTRE ENFANT

- Attendez d'être calme pour lui parler, même si vous devez reporter une conversation au lendemain.
- Soyez conscient de votre propre niveau de stress, car cela influera probablement sur votre façon de communiquer.
- S'il vous est arrivé d'avoir une réaction trop forte et de critiquer sévèrement votre enfant, réparez-en. Cela vous rapprochera de nouveau et apprendra à votre enfant à résoudre ses problèmes et à rétablir des relations qui se sont détériorées.
- Essayez de parler à la première personne en privilégiant les phrases commençant par « j'aimerais », « je préférerais », « je me sens » et « j'ai besoin » aux phrases à la deuxième personne, du style « tu ne ... jamais... » ou « tu ... toujours ... ».

- **Soyez bref. On perd l'attention des adolescents quand on parle trop longtemps.**
- **Parlez d'un seul sujet à la fois. N'invoquez pas le passé. Tenez-vous en à la situation présente.**
- **Il n'y a pas que le contenu du message qui compte : la forme a aussi une grande importance. Portez une attention particulière aux éléments non verbaux, dont votre ton de voix, l'expression de votre visage et votre langage corporel.**
- **Essayez de dire tous les jours quelque chose de positif à votre enfant.**

6

Comment réduire les risques de jeu problématique chez les adolescents ou en minimiser les conséquences

Il y a maintes façons de réduire les risques de jeu problématique chez les adolescents et de minimiser les conséquences de ce comportement :

1. Il existe des traitements pour les adolescents aux prises avec le jeu problématique et des services de soutien pour leurs familles. Pour des renseignements à ce sujet, veuillez vous reporter aux parties 9 et 10. Les familles peuvent bénéficier de ces services même si leur enfant n'est pas prêt à s'arrêter ou à se faire traiter.
2. Il est très important que les parents qui font face aux problèmes de jeu d'un adolescent prennent soin d'eux-mêmes, et ce, non seulement pour leur propre bénéfice, mais aussi pour celui de l'adolescent qui s'adonne au jeu et de ses frères et sœurs. Il est difficile d'aider ses enfants si on ne prend pas soin de soi. Le site Web de la Faculté

de service social de l'Université de Buffalo offre aux étudiants de nombreuses informations sur la façon de prendre soin de soi, lesquelles peuvent également être d'une grande utilité pour les familles : <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>.

3. Les problèmes de jeu peuvent créer des difficultés financières pour les adolescents et les familles, et l'accès à l'argent favorise le jeu. Limitez donc l'accès de votre enfant à l'argent, y compris aux cartes de crédit. Pour ce qui est des dettes de jeu déjà contractées, discutez-en avec l'adolescent et établissez un plan pour les rembourser.
4. Il est important de traiter les problèmes de santé mentale et les problèmes liés à l'usage de substances psychotropes ou d'apprendre à les gérer. Certains services visant le jeu problématique fournissent également un soutien pour les problèmes de santé mentale et de dépendance. Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez la partie 8.
5. Dans la mesure du possible, discutez de la situation avec l'autre parent et tâchez de trouver un terrain d'entente. Les parents n'ont pas besoin d'agir exactement de la même manière avec leur enfant, mais l'idéal serait que vous vous mettiez d'accord sur des règles importantes telles que l'utilisation de l'ordinateur et du téléphone et l'accès à l'argent. Il importe aussi que les deux parents s'impliquent dans les services professionnels fournis à leur enfant pour son problème de jeu.
6. Le fait d'avoir un enfant aux prises avec un problème peut ébranler la vie de couple. Essayez de trouver du temps rien que pour vous deux afin de nourrir votre relation.
7. Si vous et l'autre parent de votre enfant êtes séparés ou divorcés, cela peut compliquer les choses, mais il est

important que vous évitiez de dire du mal l'un de l'autre à votre enfant ou devant lui. Dans la mesure du possible, essayez de parler de vos préoccupations et de vous entendre sur la façon d'aider votre enfant aux prises avec un problème de jeu ainsi que de prendre soin de ses frères et sœurs. Si cela n'est pas possible, sachez que vous pouvez tout de même aider votre enfant à votre manière.

8. Pour les familles recomposées, il peut y avoir de plus grands défis et des rôles différents. Le parent biologique devrait se charger des responsabilités parentales et de la discipline, laissant l'autre parent libre de bâtir de bonnes relations avec les enfants. La plupart des enfants de familles recomposées passent par un certain nombre de transitions et il leur faut un certain temps pour s'adapter. Ils ont souvent besoin d'être rassurés et apprécient de passer du temps seuls avec leur parent biologique (Papernow, 2013 ; Saint-Jacques et Parent, 2015).
9. Ne vous disputez pas en présence des enfants et ne les impliquez pas dans vos querelles.
10. Améliorez la communication avec l'adolescent aux prises avec des problèmes de jeu et avec vos autres enfants. Il est utile d'avoir des conversations fréquentes, mais courtes, qui ne donnent pas à l'adolescent l'impression d'être sermonné. Avant de parler, il est souvent bon de commencer par écouter.
11. Parlez à votre enfant des mythes et des réalités à propos du jeu et expliquez-lui les conséquences du jeu problématique. Cela peut réduire le risque qu'il ne développe un problème de jeu ou que son problème de jeu ne s'aggrave.
12. Réduisez l'exposition de votre enfant au jeu et ne le faites pas participer à vos propres activités de jeu, même si elles semblent inoffensives.

De bonnes relations au sein de la famille et à l'école offrent aux jeunes une protection contre l'apparition de problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent, d'alcool ou de drogues (Derevensky, 2012).

13. Prenez conscience de la façon dont vos enfants utilisent les technologies (p. ex., ordinateurs, téléphones intelligents, jeux vidéo). Se consacrer excessivement aux jeux vidéo et l'utilisation excessive d'Internet peuvent exposer les enfants à un risque accru de jeu problématique (McBride et Derevensky, 2016).
14. Encouragez votre enfant à participer à une activité extrascolaire sportive ou artistique, par exemple. Lorsque les adolescents s'adonnent à une activité qui leur plaît, cela peut rehausser leur estime de soi, leur donner un sentiment d'appartenance, les aider à se faire des amis, avoir un effet positif sur leur humeur et les armer pour faire face aux difficultés de la vie.
15. Apprenez aux enfants à s'adapter afin qu'ils soient mieux à même de gérer diverses situations et émotions.
16. Chaque semaine, essayez de consacrer un peu de temps à votre enfant. Il n'est pas nécessaire que vous fassiez une activité qui coûte de l'argent.
17. De nombreux parents et leurs partenaires craignent de parler du problème de jeu de leur enfant avec les autres membres de la famille et avec leurs amis, mais ils risquent ainsi de s'isoler. Essayez d'obtenir le soutien d'autres membres de votre famille et de vos amis. Ils sauront peut-être vous écouter et vous offrir des suggestions utiles ou il se pourrait qu'ils soient disposés à passer du temps avec vos enfants pour vous donner un peu de répit. Il pourrait également être profitable à votre enfant de passer du temps avec d'autres membres de la famille ou des amis compréhensifs.
18. Obtenez du soutien auprès de l'école de votre enfant. Il pourrait être utile de faire savoir au personnel de l'école

que votre enfant a des difficultés. Sachez cependant que les problèmes de jeu étant encore mal connus, vous devrez peut-être fournir quelques explications.

19. Obtenez un soutien professionnel pour votre famille. De nombreux professionnels peuvent vous aider, ainsi que vos enfants et le reste de votre famille. Les services fournis pourraient inclure les questions de discipline et autres questions d'éducation. Veuillez vous reporter aux parties 9 et 10 pour des informations sur les services destinés aux enfants et aux familles.

Marco, 19 ans, a reçu un diagnostic de TDAH alors qu'il était en 3^e année. Il est à présent en première année d'université et il vit loin de chez ses parents. Il éprouve des difficultés à s'organiser et il a du mal à tenir le rythme de travail. Depuis qu'il est entré à l'université, il souffre aussi de solitude, ce qui l'a conduit à consacrer davantage de temps aux jeux vidéo. Il a aussi commencé à faire des paris sportifs en ligne et il a accumulé 2 500 \$ de dettes. La ligne d'aide pour les jeux d'argent qu'il a appelée lui a donné une liste de services, et il a décidé de demander de l'aide au centre de counseling de son université. Marco s'est ainsi rendu compte qu'il jouait pour faire face à d'autres facteurs de stress dans sa vie. Il craignait que son père ne découvre la vérité, mais la thérapeute a proposé une séance familiale, ce qui leur a permis de parler de certaines de ces difficultés et a aidé Marco à trouver de meilleures stratégies d'adaptation. La séance a aussi permis au père de comprendre le jeu problématique et d'apprendre comment aider son fils.

PRÉOCCUPATIONS LIÉES À LA SÉCURITÉ

Si vous avez des inquiétudes au sujet de la sécurité de vos enfants ou de la vôtre, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

S'il y a un risque de violence ou de suicide, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Vous pouvez également appeler l'une des lignes d'assistance suivantes :

- Assaulted Women's Helpline (pour les femmes victimes de violence) : 1 866 863-0511 (24 heures par jour, sept jours par semaine – services offerts en 154 langues)
- Centres Détresse et crise Ontario : www.dcontario.org (Cliquez sur « Get Help » en haut à gauche pour trouver le numéro de téléphone du centre qui se trouve près de chez vous.)
- ConnexOntario (Accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique) : 1 866 531-2600

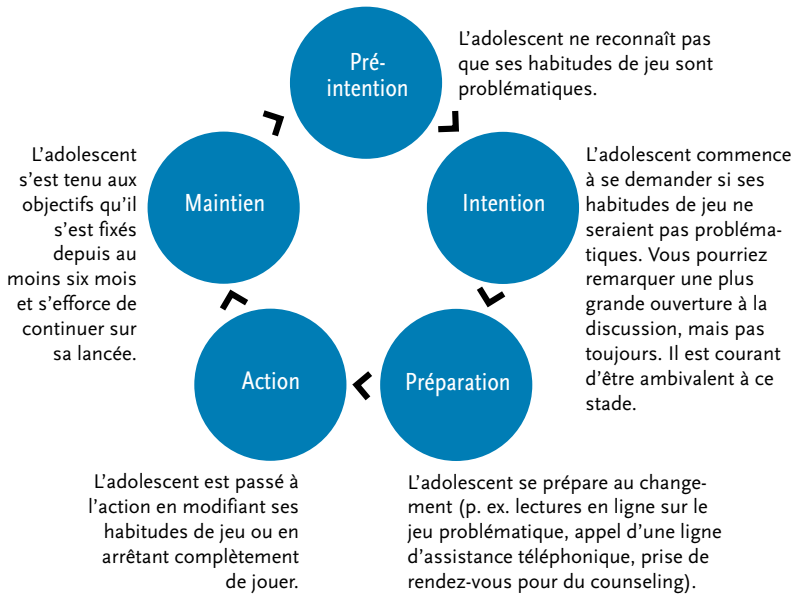
Pour de plus amples renseignements sur les traitements et les services offerts et où vous adresser pour les obtenir, veuillez vous reporter aux parties 8 et 9 de ce guide.

7

Comment aider son enfant à modifier ses pratiques de jeu

Quand un adolescent refuse d'admettre avoir un problème de jeu ou quand un adolescent admet avoir un problème et promet d'arrêter ou de se limiter, mais manque à sa promesse, cela peut être une grande source d'inquiétude et de frustration pour les parents. Comme vous le savez sans doute, il est très difficile d'amener quelqu'un à modifier son habitude de jouer au hasard et aux loteries. Toutefois, une meilleure compréhension du processus de changement de comportement peut vous permettre d'aider votre enfant à atteindre ses objectifs. Le modèle des étapes du changement de comportement (Prochaska et DiClemente, 1983) explique comment les personnes aux prises avec une dépendance peuvent changer et mettre fin à un problème de dépendance à une substance psychotrope ou au jeu. Lorsqu'une personne décide de changer de comportement, elle passe par plusieurs étapes. À votre avis, à quelle étape en est votre enfant en ce qui concerne ses pratiques de jeu ?

FIGURE 1. MODÈLE DES ÉTAPES DU CHANGEMENT



Modèle créé par Prochaska et DiClemente (1983)

Comment aider votre enfant à chaque étape du changement

PRÉ-INTENTION

- Il s'agit d'une étape très difficile, car les parents ont l'impression que l'adolescent est dans le déni de responsabilité et blâme autrui pour ses problèmes.
- Plus le déni est grand, plus on peut être tenté d'expliquer à son enfant qu'il a un vrai problème et qu'il en porte une part de responsabilité. Malheureusement, cela ne permet pas de faire avancer les choses. Il vaut bien mieux expliquer calmement ses préoccupations à son enfant, sans le blâmer (p. ex., « Je m'inquiète de ce qui passe et j'aimerais qu'on se fasse conseiller »).

INTENTION

- Cette étape est assez déroutante. Un jour, l'enfant parle de son désir d'arrêter de jouer, et le lendemain, il fait entendre un autre son de cloche.
- Profitez d'un moment où votre enfant reconnaît tant soit peu le problème pour essayer de le faire parler et de l'écouter sans porter de jugement.
- Vous pourriez employer des affirmations ou des questions qui encouragent le changement et qui indiquent à l'adolescent que vous voulez l'aider, par exemple : « J'apprécie que tu te confies à moi. » ou « Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? ».

PRÉPARATION

- À cette étape, l'adolescent se prépare au changement. C'est une étape qui s'accompagne généralement de toutes sortes d'émotions.
- Encouragez votre enfant en évitant d'exercer trop de pression.
- Si votre enfant reçoit des services professionnels, renseignez-vous sur la façon dont vous pourriez contribuer au traitement. De nombreux centres de traitement de la dépendance font participer les familles et certains offrent des services qui leur sont spécialement destinés. Profitez des programmes offerts aux familles, s'il en existe, car la rencontre avec d'autres familles aux prises avec des difficultés semblables peut être d'un grand secours. Grâce à ces services, les parents peuvent également s'informer davantage sur le jeu problématique et sur la façon d'aider leurs enfants à changer et à reprendre le dessus.

ACTION

- À cette étape, l'adolescent a commencé à modifier son comportement de jeu. Il peut s'agir d'une réduction du temps passé à jouer ou de l'arrêt complet du jeu.
- Essayez d'avoir une attitude positive à l'égard des efforts que fait votre enfant pour changer.

- Essayez de découvrir les facteurs qui déclenchent l'envie de jouer chez votre enfant et la façon dont il gère ce désir de jouer.
- Demandez à votre enfant ce que vous pouvez faire pour l'aider quand il a une envie de jouer.

MAINTIEN

- Continuez d'apporter votre soutien à votre enfant en lui témoignant votre appréciation pour les changements qu'il effectue.
- Essayez d'améliorer la communication et la résolution des problèmes au sein de la famille.

La rechute peut se produire à toute étape du changement. Essayez d'offrir du soutien en cas d'écart ponctuel ou de rechute, car cela aidera votre enfant à se remettre sur les rails. Les parents se mettent souvent en colère quand leur enfant qui a un problème de jeu leur ment à ce sujet, mais il faut savoir que les adolescents qui ont des problèmes de jeu en éprouvent une grande honte et ont peur des réactions de leurs parents. Faites savoir à votre enfant que vous aimeriez qu'il vous dise la vérité s'il fait un écart. Assurez-le que vous serez toujours là pour l'aider quoi qu'il arrive.

8

Obtenir de l'aide

Lorsqu'une personne a un problème de jeu, c'est toute sa famille qui est affectée, et ce, de diverses manières. L'IOJP (Institut ontarien du jeu problématique, www.problemgambling.ca) offre des outils d'auto-assistance aux familles touchées. De nombreux centres de traitement du jeu problématique offrent aussi divers services gratuits pour les familles, dont du counseling individuel, du counseling familial et des groupes de soutien familial, les services offerts variant selon les centres de traitement. Les familles peuvent également obtenir des services auprès des centres de santé mentale, des hôpitaux, des écoles, des centres communautaires et des cliniques de santé familiale.

- **Adolescents ayant un problème de jeu** : L'aide d'un professionnel peut les aider à reprendre le dessus. Pour des renseignements sur les services gratuits offerts en Ontario pour les problèmes de jeu, veuillez vous reporter à la partie 10.
- **Familles d'adolescents ayant un problème de jeu** : Même si l'adolescent aux prises avec un problème de jeu n'est pas prêt à consulter un professionnel, il peut être bénéfique pour ses parents et ses frères et sœurs d'obtenir de l'aide. Lorsque l'adolescent sera prêt à obtenir de l'aide, ce sera une excellente chose si sa famille est associée au traitement. Le reste de cette partie explique la contribution que la famille peut apporter.

De nombreux services sont offerts aux enfants et aux familles par l'entremise des centres Santé mentale pour enfants Ontario (www.kidsmentalhealth.ca ; voir la partie 10). Ces centres peuvent vous aider à comprendre votre enfant et à mieux assumer vos responsabilités parentales. De nombreux centres offrent des services de counseling individuel et familial, ainsi que des groupes de soutien aux familles. Il existe également des services sans rendez-vous pour répondre en tout temps aux besoins des familles.

Le counseling est confidentiel à moins qu'il n'y ait des problèmes de sécurité. Tout conseiller devrait expliquer ces limites avant le début du counseling, ainsi que son rôle et le type de services qu'il dispense.

Quelle est l'aide que les services professionnels peuvent apporter aux enfants et aux familles ?

Ces services peuvent être utiles de diverses façons. Ils peuvent aider à :

- mieux comprendre le jeu problématique et ses répercussions, tant pour les personnes ayant des problèmes de jeu que pour les familles ;
- fixer un objectif pour le traitement du jeu (réduction du temps passé à jouer ou arrêt total) ;
- modifier les habitudes de jeu ;
- reconnaître les facteurs qui déclenchent l'envie de jouer ;
- élaborer des stratégies pour gérer les facteurs déclencheurs et l'envie impérieuse de jouer ;
- améliorer la communication au sein de la famille ;
- améliorer les pratiques parentales et disciplinaires ;
- apprendre à prendre soin de soi ;
- améliorer les relations familiales et rétablir la confiance au sein de la famille ;
- fixer des limites plus efficaces ;
- redresser sa situation financière.

9

Où obtenir de l'aide

Assaulted Women's Helpline

1 866 863-0511

www.awhl.org

- Cette ligne d'assistance gratuite par téléphone offre du counseling pour les situations de crise, du soutien émotionnel, des renseignements et des services d'aiguillage en 154 langues. Elle est aussi dotée d'appareils de télécommunication pour les femmes sourdes.
- Les services sont entièrement anonymes et confidentiels.
- Offert 24 heures par jour, sept jours par semaine.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

416 535-8501

www.camh.ca

- CAMH est le plus grand hôpital d'enseignement en santé mentale et en traitement des dépendances au Canada, ainsi que l'un des principaux centres de recherche au monde dans ces domaines.
- CAMH possède des établissements au centre-ville de Toronto.
- CAMH combine les soins, la recherche, l'éducation, l'élaboration de politiques et la promotion de la santé pour contribuer à transformer la vie des personnes touchées par la maladie mentale et la dépendance.

- Le site Web fournit de l'information sur la santé mentale et la dépendance, ainsi que des renseignements sur la façon d'accéder aux services de CAMH.

Sociétés de l'aide à l'enfance (SAE)

416 987-7725 | 1 800 718-1797

www.oacas.org/fr

- Le site de l'Association ontarienne des sociétés de l'aide à l'enfance contient la liste de toutes les SAE de l'Ontario, dont les sociétés catholiques, la SAE juive (Jewish Family and Child) et les services pour les familles autochtones. Si vous avez des inquiétudes au sujet de la sécurité d'un enfant, communiquez avec votre SAE locale.

Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO)

1 888 234-7054

<https://cmho.org/fr>

- Le site Web de SMEO fournit de l'information sur la santé mentale des enfants et des ressources sur la façon d'accéder aux services destinés aux enfants et aux jeunes de toute la province.
- Les services sont gratuits et chaque centre a des professionnels spécialement formés pour apporter un soutien aux enfants et aux familles.
- Certains centres ont des cliniques sans rendez-vous.

Centres d'information communautaires (CIC)

211

www.211ontario.ca

- Les CIC sont des groupes sans but lucratif qui recueillent de l'information sur les services gouvernementaux locaux, les services communautaires et les services sociaux – y compris les services d'intervention d'urgence, les refuges d'urgence et les services de counseling.

Éducation juridique communautaire Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca/fr

- CLEO est une clinique juridique communautaire qui produit des documents en langage clair pour les personnes à faibles revenus. Ces documents traitent notamment de l'aide sociale, du droit du logement, de l'immigration et du statut de réfugié, de l'indemnisation des accidentés du travail, des droits de la femme, du droit de la famille, de l'assurance-emploi et des droits de la personne.

Centres d'aide et d'écoute

www.dcontario.org

- Les centres Détresse et crise (DC), présents dans toute la province, offrent du soutien et toute une gamme de services.
- Ces centres prêtent une oreille compatissante aux personnes souffrant de solitude, dépressives ou suicidaires, et ce, généralement 24 heures par jour, sept jours par semaine.
- De nombreux centres offrent également des programmes pour les personnes qui ont fait des tentatives de suicide, des services de soutien aux jeunes, des programmes d'appels téléphoniques pour les aînés et les personnes vulnérables et des services d'écoute téléphonique pour les urgences de santé mentale.
- Le site Web contient la liste de tous les centres DC de l'Ontario.

Gamblers anonymes (GA)

1 855 2CALL-GA (1 855 222-5542)

www.gamblersanonymous.org

- Les GA sont maintenant présents un peu partout.
- Tout comme Alcoolistes anonymes, Gamblers anonymes repose sur une démarche d'auto-assistance en 12 étapes.

Gam-Anon et Gam-Ateen

1 855 222-5542

www.gam-anon.org

- Gam-Anon est un groupe d'entraide destiné aux proches –

famille et amis – des personnes ayant des problèmes de jeu. Il les aide à faire face à leurs difficultés, à arrêter de culpabiliser pour des problèmes de jeu qui ne sont pas les leurs et à prendre soin de leur propre santé et à cultiver leur bien-être.

Allo J'écoute

1 866 925-5454

<https://allojecoute.ca>

- Allo J'écoute est une ligne d'assistance gratuite, confidentielle et anonyme destinée aux étudiants des établissements post-secondaires de l'Ontario, et tout particulièrement aux étudiants âgés de 17 à 25 ans.
- Les services sont offerts en français et en anglais, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

<https://jeunessejecoute.ca/fr>

- Jeunesse, J'écoute est une ligne d'information et de soutien téléphonique gratuite pour les enfants et les jeunes.
- Les services sont offerts en français et en anglais, 24 heures par jour, sept jours par semaine. Des services en ligne sont également offerts.

Service d'aiguillage juridique

1 800 268-8326 ou 416 947-3330

courriel : lawrefer@lsuc.on.ca

www.lsuc.on.ca

- Ce service vous donnera les noms des avocats de votre région, y compris de ceux qui acceptent le paiement par l'entremise d'Aide juridique et qui offrent des consultations gratuites de 30 minutes.

Aide juridique Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

- Aide juridique Ontario peut vous aider à défrayer les coûts de l'aide juridique si vous avez de faibles revenus. Si vous êtes

admissible, vous pourrez obtenir de l'aide financière pour divers problèmes touchant au droit criminel, au droit de la famille et au droit de l'immigration et de la protection des réfugiés. Vous pourriez aussi obtenir de l'aide dans certaines affaires civiles et certains appels de dernière instance.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328 ; courriel : info@oaccs.ca

www.oaccs.com

- L'OACCS est un organisme sans but lucratif qui représente un réseau d'organismes de conseil en crédit agréés et de conseillers en crédit certifiés – les chefs de file de l'industrie. Il vise à améliorer la situation financière des Canadiens grâce à l'enseignement de la littératie financière.
- L'OACCS établit des normes uniformes de pratique, de connaissances, de compétences et d'éthique pour la profession de conseiller en crédit et le coaching financier, et elle veille au respect de ces normes.

ConnexOntario : Accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique

1 866 531-2600

<http://www.connexontario.ca/Accueil/Index>

- La Ligne d'aide sur la santé mentale offre de l'information sur les services ontariens de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique.
- Le service – offert 24 heures par jour et sept jours par semaine – est gratuit, confidentiel et anonyme.
- La Ligne d'aide peut :
 - vous offrir de l'information concernant les services de counseling et le soutien disponibles au niveau local ;
 - vous écouter, vous offrir du soutien et vous proposer des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs ;
 - vous offrir des informations de base concernant la santé mentale, les drogues et les problèmes de jeu.

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP) à CAMH

www.problemgambling.ca

- L'IOJP fait fonction de ressource centrale en offrant l'expertise diversifiée de CAMH en santé mentale et en traitement des dépendances.
- L'IOJP réunit des cliniciens et des chercheurs ainsi que des experts en communication et en transferts de savoirs. Cette conjonction de connaissances sert à prévenir et traiter les problèmes de jeu en Ontario et dans le reste du monde.
- Le site Web de l'IOJP contient des informations précieuses sur le jeu problématique, ainsi que des outils pour les familles et les personnes qui jouent.

10

Professionnels de la santé mentale

Il est essentiel que les cliniciens fassent un dépistage des problèmes de jeu afin d'offrir une intervention précoce et de réduire les risques et les conséquences du jeu problématique. Beaucoup d'adolescents et de familles font appel aux services des centres de santé mentale pour enfants ou à d'autres services de counseling pour des problèmes autres que celui du jeu. Si vous avez un enfant qui a des problèmes de jeu, faites savoir au professionnel de la santé mentale que vous avez des inquiétudes à ce sujet.

Si vous êtes un professionnel de la santé mentale et que vous ne soyez pas familier avec le jeu problématique, nous vous suggérons d'utiliser des questions de dépistage semblables à celles que vous utiliseriez pour les problèmes de dépendance et de santé mentale. Vous pouvez également communiquer avec l'Institut ontarien du jeu problématique pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'aider les adolescents qui ont des problèmes de jeu et les familles. L'Indice de gravité du jeu problématique est un questionnaire à neuf questions qui constitue une sous-échelle de l'Indice canadien du jeu excessif (Ferris et Wynne, 2001). Bien qu'il ait été mis au point pour dépister les problèmes de jeu chez les adultes, il a été utilisé dans des études auprès d'adolescents et de jeunes adultes (Huang et Boyer, 2007). Le questionnaire est accessible

en ligne, à www.problemgambling.ca. Tous les professionnels de la santé mentale devraient poser aux jeunes des questions précises sur leurs comportements de jeu. Il convient de noter que beaucoup d'adolescents diront qu'ils ne jouent pas parce qu'ils ne considèrent pas leur activité comme une forme de jeu.

Prévention du jeu problématique

Il existe divers moyens d'informer les adolescents sur les réalités des jeux de hasard, notamment les présentations de vidéos dans les écoles, les sites Web (Giroux et coll., 2012) et les initiatives employant divers moyens, dont vidéos, présentations, discussions et activités illustrant des événements aléatoires (p. ex., avec des pièces de monnaie, dés ou jeux de cartes) (Donati, Primi et Chiesi, 2014). Les activités de prévention apprennent aux enfants et aux adolescents ce qu'est vraiment le jeu et elles ont le pouvoir de dissiper les idées fausses. Ainsi, en enseignant les règles de probabilités, on aide les jeunes à comprendre que la plupart des activités de jeu sont basées uniquement sur le hasard et on les amène à remettre en question les idées fausses qu'ils pourraient avoir à l'égard du jeu (Derevensky, Gupta et Baboushkin, 2007). Les programmes de prévention peuvent aussi apprendre aux enfants à faire face à leurs difficultés, à résoudre des problèmes et à prendre de bonnes décisions (Versini et coll., 2012). Ces programmes devraient débiter tôt et inclure d'autres questions associées au jeu problématique, dont les problèmes de santé mentale et les problèmes associés à l'usage de substances psychotropes (Ferland et coll., 2009).

Les trois types de stratégies de prévention

La prévention du jeu problématique réduit aussi le risque d'avoir d'autres problèmes de santé mentale, ainsi que des problèmes d'alcool ou de drogues.

Prévention primaire : Ce type de stratégie, destiné à prévenir l'apparition du jeu problématique, s'adresse à tous les adolescents. Il met l'accent sur les facteurs de protection connus pour réduire la probabilité que les comportements de jeu ne deviennent problématiques, dont le renforcement des liens avec l'école et la famille.

Prévention secondaire : Ce type de stratégie cible les adolescents à risque, tels ceux dont un parent a un problème de jeu, en recherchant des moyens d'intervention rapides et adaptés pour empêcher le jeu problématique de se développer. Les stratégies de prévention secondaire apprennent aux adolescents à faire face à leurs difficultés, à résoudre leurs problèmes et à s'engager dans des activités plus salutaires. Si vous vous inquiétez de vos propres pratiques de jeu et de la façon dont elles pourraient affecter vos enfants, parlez-en à un conseiller en jeu problématique ou lisez *Le jeu problématique : Guide pour les parents*, publié par l'IOJP.

Prévention tertiaire : Les programmes de prévention tertiaire visent à aider les adolescents et leurs familles lorsqu'il y a déjà un problème de jeu. L'implication des familles est essentielle.

Sites Web utiles

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

<https://cmha.ca/fr>

Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO)

<https://cmho.org/fr>

Ce site contient des informations détaillées sur la santé mentale des enfants.

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

www.youthgambling.com

Jeunesse, J'écoute

<https://jeunessejecoute.ca/fr>

1 800 668-6868

Jeunesse, J'écoute offre des services gratuits et anonymes de counseling, d'information et de soutien aux enfants et aux adolescents. Services offerts 24 heures sur 24, sept jours par semaine.

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://troubleshumeur.ca>

Jouez sensé

www.playsmart.ca/?lang=fr

Ce site Web, parrainé par la Société des loteries et des jeux de l'Ontario, fournit des renseignements sur les jeux d'argent en Ontario.

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP)

www.problemgambling.ca

Un site Web multimédia bilingue qui offre des possibilités de collaboration en ligne, des outils de dépistage, de la formation et des ressources à l'intention des professionnels, des personnes qui ont des problèmes de jeu et des familles.

Conseil du jeu responsable (CJR)

www.responsiblegambling.org/fr

Le CJR aide les particuliers et les communautés à aborder le jeu de façon responsable en mettant l'accent sur la prévention des problèmes liés au jeu.

Programme de sensibilisation aux jeux de hasard chez les jeunes (PSJJ)

www.youthbet.com

Le PSJJ est un service gratuit (en anglais) qui offre des programmes éducatifs de prévention conçus pour sensibiliser les jeunes aux dangers du jeu, aux bénéfices d'une vie active et satisfaisante et à la prise de décisions éclairées.

Gambling Research Exchange Ontario (GREO)

www.greo.ca

Un organisme indépendant d'application de transfert et d'échange de connaissances qui vise à éliminer les méfaits du jeu. Le GREO appuie l'élaboration et la mise en œuvre de politiques, de normes et de pratiques de jeu responsable fondées sur des données probantes.

GamBlock

www.gamblock.com

Ce site bloque l'accès aux sites de jeu sur Internet. Il aide les personnes qui ont des problèmes de jeu à se protéger des dangers du jeu en ligne (89,95 USD).

National Center for Responsible Gambling (NCRG)

www.ncrg.org

Suggestions de lecture

Kourgiantakis, Toula, et Sasha Stark. *Le jeu problématique : Guide pour les parents*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2015.

Kourgiantakis, Toula, et Sasha Stark. *Le jeu problématique : Travailler avec des parents*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2015.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Enjeux et solutions*. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2005.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide pour les familles*. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide à l'intention des conseillers financiers*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2004.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide à l'intention des professionnels*. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.

Ces livrets sont offerts gratuitement sur le site www.problemgambling.ca/gambling-help/fr sous la rubrique Obtenir de l'aide – Guides.

Références

- Affi, Tracy, Ryan Nicholson, Silvia Martins et Jitender Sareen. « A longitudinal study of the temporal relation between problem gambling and mental and substance use disorders among young adults », *Canadian Journal of Psychiatry*, n° 61(2), 2016, p. 102-111.
- Bergevin, Tanya, Rina Gupta, Jeffrey Derevensky et Felicia Kaufman. « Adolescent gambling: Understanding the role of stress and coping », *Journal of Gambling Studies*, n° 22 (2), 2006, p. 195-208.
- Boak, Angela, et Hayley Hamilton. The mental health and well-being of Ontario students, 1991-2015: OSDUHS highlights, n° 43 de la Série de documents de recherche de CAMH, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2016.
- Bond, Kathy, Anthony Jorm, Helen Miller, Simone Rodda, Nicola Reavley, Claire Kelly et coll. « How a concerned family member, friend or member of the public can help someone with gambling problems: A Delphi consensus study », *BMC Psychology*, n° 4 (6), 2016.
- Campbell, Colin Andrew, Jeffrey Derevensky, Eric Meerkamper et Jo Cutajar. « The influence of cultural background on parental perceptions of adolescent gambling behaviour: a Canadian study », *International Journal of Mental Health and Addiction*, n° 10 (4), 2012, p. 537-550.
- Chinneck, Annie, Sean Mackinnon et Sherry Stewart. « Investigating possible reciprocal relations between depressive and problem gambling symptoms in emerging adults », *Canadian Journal of Psychiatry*, n° 61 (2), 2016, p. 93-101.
- Cook, Steven, Nigel Turner, Bruce Ballon, Angela Paglia-Boak, Robert Murray, Edward Adlaf et coll. « Problem gambling among Ontario students: Associations with substance abuse, mental health problems, suicide attempts, and delinquent behaviours », *Journal of Gambling Studies*, n° 31 (4), 2015, p. 1121-1134.
- Derevensky, Jeffrey. *Teen Gambling: Understanding a Growing Epidemic*, Plymouth, R.-U., Rowman & Littlefield, 2012.
- Derevensky, Jeffrey, Rina Gupta et Hayley Baboushkin. « Underlying cognitions in children's gambling behavior: Can they be modified? », *International Gambling Studies*, n° 7, 2007, p. 281-298.
- Derevensky, Jeffrey, Lana Pratt, Karen Hardoon et Rina Gupta. « Gambling problems and features of attention deficit hyperactivity disorder among children and adolescents », *Journal of Addiction Medicine*, n° 1 (3), 2007, p. 165-172.
- Derevensky, Jeffrey, Alissa Sklar, Rina Gupta et Carmen Messlerian. « An empirical study examining the impact of gambling advertisements on adolescent gambling attitudes and behaviors », *International Journal of Mental Health and Addiction*, n° 8 (1), 2010, p. 21-34.
- Derevensky, Jeffrey, Renée St-Pierre, Caroline Temcheff et Rina Gupta. « Teacher awareness and attitudes regarding adolescent risky behaviours: Is adolescent gambling perceived to be a problem? », *Journal of Gambling Studies*, n° 30, 2014, p. 435-451.
- Dickson, Laurie, et Jeffrey Derevensky. « Equipping school psychologists to address another risky behavior: The case for understanding youth problem gambling », *Canadian Journal of School Psychology*, n° 21 (1-2), 2006, p. 59-72.

Dickson, Laurie, Jeffrey Derevensky et Rina Gupta. « Youth gambling problems: Examining risk and protective factors », *International Gambling Studies*, n° 8 (1), 2008, p. 25-47.

Donati, Maria Anna, Caterina Primi et Francesca Chiesi. « Prevention of problematic gambling behavior among adolescents: Testing the efficacy of an integrative intervention », *Journal of Gambling Studies*, n° 30 (4), 2014, p. 803-818.

Edgerton, Jason, Timothy Melnyk et Lance Roberts. « An exploratory study of multiple distinct gambling trajectories in emerging adults », *Journal of Gambling Studies*, n° 18 (6), 2015, p. 743-762.

Edgerton, Jason, Timothy Melnyk et Lance Roberts. « Problem gambling and the youth-to-adulthood transition: Assessing problem gambling severity trajectories in a sample of young adults », *Journal of Gambling Studies*, n° 31 (4), 2015b, p. 1463-1485.

Elton-Marshall, Tara, Scott Leatherdale et Nigel Turner. « An examination of Internet and land-based gambling among adolescents in three Canadian provinces: Results from the youth gambling survey (YGS) », *BMC Public Health*, n° 16, 2016, p. 277-286.

Engel, George. « The need for a new medical model: A challenge for biomedicine », *Science*, n° 196, 1977, p. 129-136.

Felsher, Jennifer, Jeffrey Derevensky et Rina Gupta. « Young adults with gambling problems: The impact of childhood maltreatment », *International Journal of Mental Health and Addiction*, n° 8 (4), 2010, p. 545-556.

Ferland, Francine, Cathy Savard, Robert Ladouceur, Patricia-Maude Fournier, Christine Drouin-Maziade et Isabelle Giroux. « Jeu et consommation de substances psychoactives : Les habitudes des jeunes adultes au Québec », *Alcoologie et addictologie*, n° 31 (4), 2009, p. 319-325.

Ferris, Jackie, et Harold Wynne. *The Canadian Problem Gambling Index: Final Report*, Rapport produit pour le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2001.

Giroux, Isabelle, Francine Ferland, Cathy Savard, Geneviève Beaulieu, Anne-Marie LaBoissonnière, Anne-Marie Dussault et coll. « Évaluation d'un site Web de sensibilisation sur le jeu excessif s'adressant aux jeunes adultes », *Journal of Gambling Issues*, n° 27, 2012, p. 1-21.

Griffiths, Mark, et Jonathan Parke. « Adolescent gambling on the Internet: A review », *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, n° 22 (1), 2010, p. 59-75.

Huang, Jiun-Hau, et Richard Boyer. « Epidemiology of youth gambling problems in Canada: A national prevalence study », *Canadian Journal of Psychiatry*, n° 52 (10), 2007, p. 657-665.

Kourgiantakis, Toula, Sasha Stark, Daniela. Lobo et Lorne Tepperman. « Parent problem gambling: A systematic review of prevention programs for children », *Journal of Gambling Issues*, n° 33, 2016, p. 8-29.

McBride, Jessica, et Jeffrey Derevensky. « Gambling and video game playing among youth », *Journal of Gambling Issues*, n° 34, 2016, p. 156-178.

Orford, Jim, Alex Copello, Richard Velleman et Lorna Templeton. « Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-

- support model », *Drugs: Education, Prevention and Policy*, n° 17 (suppl. 1), 2010, p. 36-43.
- Papernow, Patricia. *Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships: What Works and what Doesn't*. New York, Routledge, 2013.
- Institut ontarien du jeu problématique. (s.d.), Erroneous beliefs, [en ligne]
- Prochaska, James, et Carlo DiClemente. « Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n° 51 (3), 1983, p. 390-395.
- Saint-Jacques, Marie-Christine, et Claudine Parent. *La famille recomposée: des escalas, mais quel voyage!* (2^e éd.). Montréal, CHU Sainte-Justine, 2015.
- Shead, N. Will, Jeffrey Derevensky et Eric Meerkamper. « Your mother should know: A comparison of maternal and paternal attitudes and behaviors related to gambling among their adolescent children », *International Journal of Mental Health and Addiction*, n° 9 (3), 2011, p. 264-275.
- Skokauskas, Norbertas, et Regina Satkeviciute. « Adolescent pathological gambling in Kaunas, Lithuania », *Nordic Journal of Psychiatry*, n° 61, 2007, p. 86-91.
- Temcheff, Caroline, Jeffrey Derevensky, Renée St-Pierre, Rina Gupta et Isabelle Martin. « Beliefs and attitudes of mental health professionals with respect to gambling and other high risk behaviors in schools », *International Journal of Mental Health and Addiction*, n° 12 (6), 2014, p. 716-729.
- Versini, Audrey, Cindy LeGauffre, Lucia Romo, Jean Adès et Philip Gorwood. « Frequency of gambling problems among parents of pathological, versus non-pathological, casino gamblers using slot machines », *American Journal on Addictions*, n° 21, 2012, p. 86-95.
- Williams, Robert, Rachel Volberg et Rhys Stevens. *The population prevalence of problem gambling: Methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends*. Rapport produit pour l'Ontario Problem Gambling Research Centre et le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, 2012.
- Winters, Ken, Randy Stinchfield, Andria Botzet et Nicole Anderson. « A prospective study of youth gambling behaviors », *Psychology of Addictive Behaviors*, n° 16, 2002, p. 3-9.



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

ConnexOntario : 1 866 531-2600

Accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique