



Série « La psychologie peut vous aider » : Problèmes de jeu

Qu'est-ce que le jeu et le jeu problématique?

La plupart des Canadiens jouent à des jeux de hasard pour de l'argent ou d'autres prix. La loterie et les billets de tirage, les gratteux, les jeux de casino, les machines à sous, les terminaux de loterie vidéo (TLV), le bingo, les paris sportifs et les parties de cartes privées sont au nombre des jeux populaires. Au cours des 25 dernières années, au Canada et partout ailleurs, les gens ont eu de plus en plus de possibilités de s'adonner au jeu.

Même si la plupart des Canadiens jouent pour le plaisir, environ 5 % de la population adulte éprouve des problèmes liés au jeu. Il peut s'agir d'une personne qui dépense excessivement à une occasion ou celle qui a un problème à plus long terme à maîtriser l'intensité du jeu.

À l'extrémité du spectre se trouve le jeu pathologique : continu, extrême et mal adapté en raison de ses effets négatifs sur la famille et la vie personnelle et professionnelle (APA, 1994). Environ 1 % des adultes subissent les effets de cette forme pernicieuse du problème.

Les tentatives infructueuses et répétées de maîtriser la volonté de jouer, de réduire ou de cesser le jeu, l'agitation ou l'irritabilité provoquée par ces tentatives, le besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus élevées pour en arriver à l'excitation voulue, la préoccupation pour le jeu, l'occultation des problèmes ou des émotions comme la dépression ou l'anxiété par le jeu, le mensonge aux membres de la famille ou autres pour cacher l'intensité du désir de jouer, l'engagement dans des actes illégaux comme l'usage de faux, la fraude ou le vol pour financer le jeu, la mise en péril des relations, d'un emploi ou des occasions d'avancement de carrière à cause du jeu et se fier à d'autres pour trouver l'argent afin d'atténuer les conséquences financières sont au nombre des indicateurs¹ de problème. La reprise des pertes (revenir au jeu un autre jour pour refaire l'argent perdu) est considérée comme une caractéristique typique.

Le jeu problématique n'a pas une seule origine et il est évident que des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux entrent en cause. Le jeu problématique tend à se manifester dans les familles et chez les personnes qui ont ou qui ont eu des problèmes avec d'autres penchants malsains comme l'alcool, sont à risque plus élevé d'être confrontées à un problème de jeu.

Le jeu problématique peut être aussi lié à la dépression clinique, mais nous n'avons pas encore bien compris si ce sont les problèmes de jeu qui mènent à la dépression ou si la dépression contribue aux problèmes de jeu, ou les deux. Les personnes impulsives (par exemple, les personnes qui prennent des décisions sans songer aux conséquences) sont aussi plus à risque de manifester des problèmes de jeu. La plupart des activités de jeu ont aussi lieu dans un contexte social. Les personnes jouent parce que leurs amis et leur famille jouent aussi.



Que peuvent faire les psychologues pour aider les personnes qui ont des problèmes de jeu?

Les chercheurs viennent seulement de commencer à examiner nos succès dans le traitement des personnes éprouvant des problèmes de jeu. Dans la plupart des régions du pays, des programmes et des conseillers utilisent des approches de traitement semblables à celles utilisées pour régler les problèmes de toxicomanie et d'alcool. Les traitements se déroulent individuellement ou en groupes pour des patients hospitalisés et externes. La plupart des villes comptent des sections de Gamblers Anonymes qui offrent des groupes de soutien mutuel qui préconisent un modèle spirituel en douze étapes.

La recherche corrobore l'utilisation par les psychologues des traitements cognitifs et comportementaux offerts aux joueurs problématiques. Les traitements cognitifs aident les personnes à comprendre et à changer leur mode de pensée vis-à-vis le jeu mésadapté.

Par exemple, les joueurs problématiques essaient de prédire leurs gains dans le prochain pari en comparant avec les résultats d'un pari antérieur.

Ce genre de raisonnement est faux et risqué. Un résultat n'est pas plus vraisemblable s'il s'est produit ou non dans un pari antérieur - les chances demeurent les mêmes pour chaque pari. Dans le cadre des traitements comportementaux, les personnes modifient leurs comportements et leur environnement afin qu'il devienne plus difficile de jouer. Par exemple, les personnes limitent souvent leur accès à l'argent.

La recherche révèle aussi l'importance de la motivation pour juguler les problèmes de jeu. Les techniques d'amélioration motivationnelle aident les personnes à comprendre les effets pervers du jeu sur leur vie et les sentiments partagés qu'ils peuvent éprouver en ce qui concerne l'arrêt de jeu.

À ce jour, aucun traitement médicamenteux ne s'est avéré efficace contre le jeu problématique.

Pour obtenir plus d'information :?

Le site Web du Conseil du jeu responsable à l'adresse <http://www.responsiblegambling.org> compte une liste exhaustive de liens à des programmes canadiens de traitement, à Gamblers Anonymes et à des lignes d'aide provinciales.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

¹Fondés sur les critères de diagnostic du jeu pathologique qui se trouvent dans le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4^e éd.) de l'American Psychiatric Association (1994).



Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D^r David Hodgins, membre du corps professoral du programme de psychologie clinique de l'Université de Calgary, Calgary, Alberta. Il est affilié au Alberta Gaming Research Institute <http://www.addiction.ucalgary.ca>.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657