



## Saviez-vous que... la psychologie peut vous aider dans le traitement du jeu compulsif

---

### Qu'est-ce que le jeu? Qu'est-ce que le jeu compulsif?

La plupart des Canadiens s'adonnent aux jeux de hasard pour gagner de l'argent ou des prix. Les jeux de hasard les plus populaires sont la loterie et les tirages, les billets à gratter, les jeux de casinos, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo, le bingo, les paris sportifs et les parties de cartes en privé. Depuis 20 ans, au Canada et partout dans le monde, les occasions de jouer se multiplient.

Même si la majorité des Canadiens s'adonnent aux jeux de hasard pour le plaisir, environ 5 % de la population adulte développera des problèmes de dépendance au jeu. Ces problèmes peuvent se manifester de diverses manières : il peut s'agir d'un joueur qui, exceptionnellement, dépense trop d'argent au jeu, jusqu'au joueur qui éprouve depuis très longtemps des problèmes à contrôler ses habitudes de jeu. À l'autre extrémité de cette échelle vient le jeu pathologique; cette forme de jeu est continue et extrême et devient un comportement mésadapté car il entraîne des effets négatifs sur la vie familiale, personnelle et professionnelle (APA, 1994). Environ 1 % des adultes sont touchés par ce trouble grave.

Les indicateurs de jeu compulsif<sup>1</sup> sont les suivants : tentatives répétées et infructueuses de se contrôler, de réduire ou d'arrêter de jouer, agitation ou irritabilité lors de ces tentatives, besoin de jouer des sommes plus importantes pour obtenir l'excitation attendue, préoccupation face au jeu, jouer pour fuir ses problèmes ou des émotions telles que la dépression ou l'anxiété, mentir aux membres de sa famille ou à d'autres personnes sur la gravité de son problème de jeu, poser des gestes illégaux comme la contrefaçon, la fraude ou le vol dans le but de jouer, mettre en péril ses relations, son travail ou ses possibilités de carrière à cause de sa dépendance au jeu et dépendre des autres pour se procurer de l'argent afin de régler les problèmes financiers engendrés par le jeu. Tenter de « se refaire » (retourner jouer pour gagner l'argent perdu au jeu) est considéré comme un indicateur clé.

Il n'y a pas de cause unique expliquant le jeu compulsif; il est par contre évident que les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux ont un rôle à jouer. La dépendance au jeu semble être fréquente dans une même famille; les gens qui souffrent ou ont souffert d'autres dépendances telles que l'alcoolisme semblent être plus susceptibles de développer des problèmes de jeu pathologique. Le jeu compulsif est aussi associé à la dépression clinique, mais nous ne comprenons pas encore tout à fait si c'est le jeu compulsif qui mène à la dépression ou si c'est la dépression qui contribue au jeu compulsif (ou les deux). Les personnes impulsives (par exemple, des personnes qui prennent des décisions sans penser aux conséquences) sont également plus susceptibles de développer une

dépendance au jeu. Enfin, les jeux de hasard se déroulent dans un environnement social. Plusieurs personnes jouent car leurs amis et leur famille le font.

### **Que peuvent faire les psychologues pour aider les joueurs compulsifs?**

Les chercheurs ne font que commencer à examiner l'efficacité de la psychologie à traiter les joueurs compulsifs. Dans la plupart des régions du pays, plusieurs programmes et conseillers ont recours à des approches de traitement qui ressemblent à celles utilisées pour traiter les problèmes d'alcool et de toxicomanie. Ces méthodes de traitement peuvent être appliquées individuellement ou en groupe, auprès de patients hospitalisés ou de patients externes. L'association des Gamblers anonymes est établie dans plusieurs villes; elle offre des groupes de soutien mutuel qui fonctionnent selon le modèle spirituel en douze étapes.

Les travaux de recherche viennent confirmer l'efficacité des **traitements cognitifs et comportementaux** pour aider les joueurs compulsifs. Les **traitements cognitifs** permettent au client de comprendre et de modifier les façons de penser qui maintiennent ses comportements mésadaptés. Par exemple, les joueurs compulsifs essaient de prédire les résultats de leur prochain pari en se basant sur les résultats de leurs précédents paris. Cette façon de penser est erronée et risquée. Il est impossible de prédire qu'un résultat se produira simplement parce qu'il s'est produit ou ne s'est pas produit lors de paris précédents – la probabilité de voir se produire un certain résultat demeure la même pour chacun des paris. Avec les **traitements comportementaux**, les gens modifient leurs comportements et leur environnement dans le but d'éloigner les possibilités de jouer. Par exemple, certaines personnes s'organiseront pour n'avoir entre leurs mains que très peu d'argent comptant.

En outre, la recherche a mis en évidence l'importance de la motivation pour surmonter des problèmes de jeu compulsif. C'est pourquoi les **techniques visant à améliorer la motivation** aident les gens à comprendre la façon dont le jeu affecte leur vie ainsi que les sentiments ambivalents qu'ils peuvent éprouver lorsqu'ils envisagent d'arrêter de jouer.

Encore aujourd'hui, il n'existe aucun médicament dont on a pu prouver l'efficacité à traiter les joueurs compulsifs.

### **Ressources :**

Le site Web du Responsible Gambling Council ([www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)) propose une liste complète d'hyperliens menant vers des programmes de traitement offerts au Canada, l'association des Gamblers Anonymous et les lignes d'aide provinciales.

<sup>1</sup> Tiré des critères diagnostiques du jeu pathologique tels que présentés dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (4<sup>e</sup> édition) publié par l'American Psychiatric Association (1994).

*Le présent résumé a été créé à l'intention de la section clinique de la Société canadienne de psychologie par D<sup>r</sup> David Hodgins, professeur au programme de psychologie clinique de l'Université de Calgary, à Calgary (Alberta). D<sup>r</sup> Hodgins est affilié au Alberta Gaming Research Institute ([www.addiction.ucalgary.ca](http://www.addiction.ucalgary.ca)).*

---

**Société canadienne de psychologie**

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